

# PUDDING DE GRAINES DE CHIA ET FRUITS

## INGRÉDIENTS :

- 2 cuillères à soupe de graines de chia
- 300 ml de lait végétal de votre choix
- 1 cuillère à soupe du sucrant de votre choix (miel, sirop d'érable, sucre de coco, etc.)
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- Une poignée de fruits frais de saison
- Une poignée de fruits secs de saison



## INSTRUCTIONS :

- Dans un petit récipient hermétique, mélangez les graines de chia, le lait, le sucrant et l'extrait de vanille.
- Remuez bien pour éviter que les graines de chia ne forment des paquets.
- Laissez reposer le mélange au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.
- Juste au moment de prendre votre petit-déjeuner, sortez le récipient du réfrigérateur.
- Ajoutez les fruits frais, mélangez, puis saupoudrez de fruits secs.

# POIVRON FARCI AUX ŒUFS

## INGRÉDIENTS :

- 1 poivron moyen
- 2 œufs
- 30 g de fromage râpé au choix (emmental, comté, cheddar, etc.)
- Herbes fraîches au choix (persil, ciboulette, basilic, etc.)
- Sel et poivre



## INSTRUCTIONS :

- Préchauffez le four à 180 °C.
- Coupez le poivron en deux dans le sens de la longueur et épépinez-le.
- Dans un récipient, battez les œufs avec le fromage râpé et les herbes fraîches. Assaisonnez selon votre goût.
- Remplissez chaque moitié du poivron avec le mélange d'œufs.
- Enfournez pendant 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que les œufs soient parfaitement cuits.

# BAGEL SAUMON ET FROMAGE FRAIS

## INGRÉDIENTS :

- 1 bagel
- 2 tranches de saumon fumé
- 100 g de fromage frais  
(cream cheese, cottage cheese, etc)
- $\frac{1}{4}$  concombre
- 1 petite tomate
- Quelques feuilles de laitue
- Jus de citron
- Sel et poivre



## INSTRUCTIONS :

- Découpez le bagel en deux et faites-le dorer au grille-pain ou au four.
- Tranchez finement la tomate et le concombre.
- Dans un bol, assaisonnez le fromage frais avec sel, poivre et jus de citron.
- Tartinez généreusement chaque moitié de bagel avec la préparation.
- Disposez les feuilles de laitue, les tranches de tomate et de concombre.
- Ajoutez les tranches de saumon fumé et un filet de jus de citron, puis refermez le bagel.

# SMOOTHIE VERT VITAMINÉ

## INGRÉDIENTS :

- ½ pomme
- ½ poire
- ½ avocat mûr
- 50 g de jeunes pousses d'épinard
- 300 ml de lait végétal de votre choix
- 1 cuillère à soupe de miel ou de sirop d'érable



## INSTRUCTIONS :

- Épluchez et épépinez la pomme et la poire, dénoyotez l'avocat et retirez sa peau.
- Ajoutez tous les ingrédients dans un mixeur et mixez jusqu'à obtenir une texture onctueuse.
- Si la texture est trop épaisse à votre goût, ajoutez progressivement de l'eau en continuant de mixer.

# TARTINE AVOCAT ET ŒUF MOLLET

## INGRÉDIENTS :

- Une grande tranche de pain (complet, seigle ou aux céréales)
- 1 œuf
- 1 avocat mûr
- Ciboulette fraîche hachée
- Paprika, sel et poivre



## INSTRUCTIONS :

- Portez une casserole d'eau à ébullition, puis réduisez légèrement le feu et plongez doucement l'œuf pendant 6 à 7 minutes.
- Faites griller la tranche de pain au grille-pain ou au four.
- Écrasez l'avocat dans un bol, ajoutez le sel, le poivre, le paprika et la ciboulette.
- Tartinez généreusement l'avocat sur la tranche de pain et disposez l'œuf dessus.
- Au moment de découper l'œuf, le jaune doit être coulant.

# PANCAKES SALÉS AUX HERBES

## INGRÉDIENTS :

- 50 g de farine
- ¼ cuillère à café de levure chimique
- 1 œuf
- 75 ml de lait
- 20 g de fromage râpé (cheddar, gruyère ou autre fromage de votre choix)
- 1 cuillère à café de persil haché
- Huile ou beurre pour la cuisson
- Sel et poivre



## INSTRUCTIONS :

- Dans un bol, mélangez la farine, la levure chimique, le fromage râpé, le persil, le sel et le poivre. Dans un autre bol, battez l'œuf avec le lait.
- Incorporez le mélange liquide aux ingrédients secs et mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Faites fondre un peu de beurre ou d'huile dans une poêle à feu moyen.
- Versez une louche de la préparation dans la poêle, laissez cuire jusqu'à ce que des bulles se forment à la surface
- Retournez le pancake et laissez cuire jusqu'à ce que les deux côtés soient dorés.

# PORRIDGE AVOINE ET CACAHUÈTE

## INGRÉDIENTS :

- 50 g de flocons d'avoine
- 250 ml de lait végétal de votre choix
- 1 cuillère à soupe de beurre de cacahuète
- ½ cuillère à soupe du sucrant de votre choix (miel, sirop d'érable, sucre de coco, etc.)
- ½ banane tranchée
- 1 cuillère à soupe de cacahuètes concassées
- Une pincée de cannelle



## INSTRUCTIONS :

- Dans une casserole, ajoutez les flocons d'avoine et le lait à feu moyen, remuez de temps en temps.
- Lorsque le mélange s'épaissit, ajoutez le sucrant et la cannelle, mélangez puis retirez du feu.
- Commencez à garnir votre porridge en versant les flocons d'avoine dans une assiette creuse.
- Disposez par-dessus les tranches de banane, le beurre de cacahuète et les cacahuètes concassées.