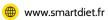


## **RECETTES: BOWL CAKE et PORRIDGES**

**BOWL CAKE**: peut être préparé la veille au soir et conserver au frigo

Property of the peak and property to vertice and some at con-	OVVE CARE: peat ette prepare ia veille au son et conserver au mgo		
Ingrédients :	<u>Préparation</u> (5 min) :		
1 banane (ou 100g de compote sans sucre ajouté)	1.	Écrasez la banane dans un bol à l'aide	
1 oeuf		d'une fourchette.	
1 yaourt	2.	Ajoutez l'œuf puis mélangez bien.	
☐ 40 à 50g de flocons d'avoine	3.	Ajoutez le yaourt et mélangez à nouveau.	
☐ 1 càc de levure chimique	4.	Ajoutez les flocons d'avoine et la levure	
toppings : pépites de chocolat, raisins secs, morceaux de fruits, etc		chimique. Mélangez.	
	5.	Ajoutez, si souhaités, des raisins secs,	
		pépites de chocolat, morceaux de fruits,	
		puis remuez (ou les garder pour l'après	
		cuisson).	
	6.	Faites cuire le tout pendant 2 à 3 minutes	
		au micro-ondes à pleine puissance.	
	7.	À la fin de la cuisson, laissez tiédir le bowl	
		cake pendant 2 minutes puis démoulez	
		dans une assiette et conservez au frigo.	
	8.	Le lendemain, transvasez la préparation	
		dans un contenant hermétique (en verre	
		de préférence) pour l'emmener	
		facilement.	
PORRIDGE CHAUD : de même que le bowl cake, il peut être préparé la veille et conservé au frigo.			
<u>Ingrédients de base</u> :	<u>Prépara</u>	ation (5 min):	
250mL de lait	1.	Dans une casserole, versez le lait, les	
50 g de flocons d'avoine		flocons d'avoine et le cacao en poudre si	
		souhaité.	
<u>Ingrédients en plus selon envie</u> :	2.	Mélangez et laissez cuire à feu doux	
🗌 cacao en poudre		pendant 5 minutes, jusqu'à ce que les	
quelques fruits secs et/ou frais de votre		flocons soient bien gonflés.	
choix (bananes, framboises, pommes,)	3.	Versez dans un récipient hermétique	
☐ miel, sucre de coco, etc ☐ oléagineux entier ou en purée		(bocal, boîte en verre), en ajoutant les	
		garnitures de votre choix.	
	1		

SAS SmartDiet Siret: 82340483500014 5 rue Primo Levi75013 Paris





## PORRIDGE SANS CUISSON OU "OVERNIGHT PORRIDGE": à préparer la veille

<u>Ingrédients de base</u> :	<u>Préparation</u> (5 min):	
☐ 150mL de lait ☐ 40 g de flocons d'avoine  Ingrédients en plus selon envie: ☐ cacao en poudre ☐ 1 c.à.s graines de chia ☐ quelques fruits secs et/ou frais de votre choix (bananes, framboises, pommes,) ☐ miel, sucre de coco, etc ☐ oléagineux entier ou en purée ☐ pour plus de crémeux : vous pouvez ajouter 1 c.à.s de yaourt, fromage blanc, skyr (quantité à adapter selon le crémeux souhaité)	<ol> <li>Dans un bocal en verre, versez les flocons d'avoine et le lait et mélangez pour que les flocons soient bien recouverts du lait.</li> <li>Ajoutez, si souhaité, le sucrant de votre choix (adaptez la quantité à vos besoins), le cacao, les graines de chia,, et mélangez.</li> <li>Placez au réfrigérateur minimum 6H.</li> <li>Le lendemain, les flocons auront absorbé une grande partie du lait. Vous pouvez ajouter du lait ou du yaourt si vous souhaitez encore plus de crémeux.</li> <li>Ajoutez ensuite des morceaux de fruits frais, des oléagineux entiers ou en purée,</li> <li>Emmenez la préparation dans son bocal avec vous et dégustez froid plus tard dans la matinée.</li> </ol>	

## Point mémo:

L'idée, pour un petit déjeuner équilibré et complet, est d'avoir, en plus d'une boisson chaude ou de l'eau, un **produit céréalier**, un produit **laitier**, un **fruit** et une touche de sucre et de matière grasse.

Ainsi, votre petit déjeuner à emporter peut aussi tout simplement être un fromage blanc, skyr ou yaourt nature de préférence, un fruit entier ou en compote (sans sucre ajouté), du pain (complet, de campagne, aux céréales, au levain ou de tradition) et 1-2 carrés de chocolat (celui que vous aimez) ou 1 tranche de jambon blanc ou de blanc de poulet si vous préférez du salé (et pour davantage vous caler également).

N'hésitez pas à vous aider de la fiche Smart Assiette rubrique "Petit Déjeuner" afin de visualiser la composition de ce repas.

## Bon appétit!;)

