



RECETTES : BOWL CAKE et PORRIDGES

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

<u>Ingrédients :</u> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 1 banane (ou 100g de compote sans sucre ajouté)<input type="checkbox"/> 1 oeuf<input type="checkbox"/> 1 yaourt<input type="checkbox"/> 40 à 50g de flocons d'avoine<input type="checkbox"/> 1 càc de levure chimique<input type="checkbox"/> toppings : pépites de chocolat, raisins secs, morceaux de fruits, etc	<u>Préparation (5 min) :</u> <ol style="list-style-type: none">1. Écrasez la banane dans un bol à l'aide d'une fourchette.2. Ajoutez l'œuf puis mélangez bien.3. Ajoutez le yaourt et mélangez à nouveau.4. Ajoutez les flocons d'avoine et la levure 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> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 250mL de lait<input type="checkbox"/> 50 g de flocons d'avoine <u>Ingrédients en plus selon envie :</u> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> cacao en poudre<input type="checkbox"/> quelques fruits secs et/ou frais de votre choix (bananes, framboises, pommes, ...)<input type="checkbox"/> miel, sucre de coco, etc<input type="checkbox"/> oléagineux entier ou en purée	<u>Préparation (5 min):</u> <ol style="list-style-type: none">1. Dans une casserole, versez le lait, les flocons d'avoine et le cacao en poudre si souhaité.2. Mélangez et laissez cuire à feu doux pendant 5 minutes, jusqu'à ce que les flocons soient bien gonflés.3. Versez dans un récipient hermétique (bocal, boîte en verre), en ajoutant les garnitures de votre choix.
--	---



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

<p><u>Ingrédients de base :</u></p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 150mL de lait<input type="checkbox"/> 40 g de flocons d'avoine <p><u>Ingrédients en plus selon envie :</u></p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> cacao en poudre<input type="checkbox"/> 1 c.à.s graines de chia<input type="checkbox"/> quelques fruits secs et/ou frais de votre choix (bananes, framboises, pommes, ...)<input type="checkbox"/> miel, sucre de coco, etc<input type="checkbox"/> oléagineux entier ou en purée<input type="checkbox"/> pour plus de crémeux : vous pouvez ajouter 1 c.à.s de yaourt, fromage blanc, skyr (quantité à adapter selon le crémeux souhaité)	<p><u>Préparation (5 min):</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Dans un bocal en verre, versez les flocons d'avoine et le lait et mélangez pour que les flocons soient bien recouverts du lait.2. Ajoutez, si souhaité, le sucrant de votre choix (adaptez la quantité à vos besoins), le cacao, les graines de chia, ..., et mélangez.3. Placez au réfrigérateur minimum 6H.4. 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.5. Ajoutez ensuite des morceaux de fruits frais, des oléagineux entiers ou en purée, ...6. Emmenez la préparation dans son bocal avec vous et dégustez froid plus tard dans la matinée.
---	---

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 ! ;)