

**IDÉES DE RECETTES  
POUR LE PETIT DÉJEUNER**



**DEUX RECETTES DE GRANOLA MAISON**

À déguster avec du lait, une boisson végétale ou à mélanger avec un yaourt, du fromage blanc, des petits suisses ou une compote de fruits.

**INGRÉDIENTS**

- > 100 gr de flocons d'avoine
- > 20 gr de purée d'amandes
- > 60 gr de compote de pommes
- > 30 gr d'oléagineux (noisettes, amandes, noix de Grenoble...)
- > ½ cuillère à café de cannelle

**PAS À PAS**

- Mélanger tous les ingrédients.
- Les étaler sur du papier cuisson, sur une plaque.
- Faire cuire au four 40 minutes à 150 ° en remuant à mi-cuisson.

**INGRÉDIENTS**

- > 400 gr de flocons d'avoine
- > 60 gr d'oléagineux (noisettes, amandes, noix de Grenoble...)
- > 40 gr de graines de lin/tournesol ou sésame
- > 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- > 6 cuillères à soupe de miel ou sirop d'érable
- > 1 cuillère à café de vanille liquide (option)

**PAS À PAS**

- Mélanger tous les ingrédients.
- Les étaler sur une lèchefrite recouverte de papier cuisson.
- Cuire 30 minutes à 150° en mélangeant à mi-cuisson.
- Laisser refroidir à la sortie du four puis mettre dans un bocal. Se conserve pendant un mois.

**UN BOL GOURMAND**

**INGRÉDIENTS**

- > 1 banane
- > 3 cuillères à soupe de flocons d'avoine
- > 1 cuillère à café de levure chimique ou bicarbonate de soude alimentaire
- > 1 cuillère à soupe de farine
- > 4 cuillères à soupe de boisson végétale ou de lait
- > 1 poignée de pépites de chocolat

**PAS À PAS**

- Mélanger tous les ingrédients.
- Cuire 1'30 au four à micro-ondes.



**LE GÂTEAU D'ANGÈLE**  
Un moelleux à la banane.

**INGRÉDIENTS**

- > 2 bananes écrasées
- > 150 gr de flocons d'avoine
- > 30 gr de graines de chia
- > 50 ml de lait végétal
- > 2 cuillères à soupe de sirop d'érable
- > 70 gr de chocolat noir

**PAS À PAS**

- Mélanger tous les ingrédients.
- Cuire de 30 à 40 minutes (selon le four) à 180 °.



**DES TARTINES DE PAIN GRILLÉES AU HOUMOUS**  
Pour un petit déjeuner salé qui change de l'ordinaire.

**PAS À PAS**

- Mixer des pois chiches rincés (une petite boîte de conserve) avec 1 ou 2 cuillères à soupe d'huile de sésame et du sel.
- Pour une version plus élaborée vous pouvez mixer les pois chiches avec 2 cuillères à soupe de purée de sésame, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à café de cumin, sel et poivre.

