

## Idées petit-déjeuner pour les adultes

Classique



Pain complet\*, beurre, confiture ou miel  
Fruits frais de saison  
Café au lait ou boisson au lait

Moderne



Yogourt ou séré, fruits frais de saison,  
flocons de céréales complètes\*  
Thé ou café

Simple et rapide



1 verre de lait ou 1 Latte Macchiato et un  
petit pain complet\*,  
1 pomme pour la route

Chaud et épicé



Céréales cuites\*,  
lait ou yogourt,  
fruits frais,  
miel et fruits à coque  
Thé

Détente et convivialité



Pancakes\*  
Cottage cheese, yogourt à la grecque ou  
crème fraîche  
Fruits frais de saison  
Miel  
Thé ou café au lait

\* Recettes ajoutées

## PETITS PAINS AUX FLOCONS D'AVOINE



**3 portions de lait par jour**  
**1 portion = 2 dl de lait**



Respect de l'environnement

### INGREDIENTS

*pour 10 petits pains*

beurre pour la plaque

500 g de farine de seigle

100 g de flocons d'avoine

2 cc de sel

3 dl de lait

40 g de levure

100 g de séré maigre

Flocons d'avoine pour la garniture



### PREPARATION

**1** Mélanger le seigle, l'avoine et le sel. Délayer la levure dans un peu de lait et l'ajouter à la farine avec le reste du lait. Pétrir en incorporant peu à peu le séré à la pâte.

**2** Pétrir la pâte jusqu'à ce qu'elle ne colle plus. Couvrir et faire lever à température ambiante jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume. Pétrir encore la pâte et façonner 10 petits pains sur une plaque beurrée et les cuire 25-30 minutes au four préchauffé à 200 °C.

Suggestion: ces petits pains peuvent être congelés.

## BIRCHER



**3 portions de lait par jour**  
**1 portion = 180 g de yogourt**



Respect de l'environnement

### INGREDIENTS

*préparation: env. 30 min*

*repos: env. 1 h*

*Pour 4 personnes*

5-6 cs de flocons d'avoine ou de mélange de flocons  
1 dl de lait  
2 cs de sultanines (facultatif)  
500 g de yogourt (nature ou aux fruits)  
½ citron, jus et quelques zestes  
½-1 cc de cannelle  
3 pommes (Braeburn, par ex.), coupées en quartiers et épépinées  
400-500 de fruits (fraises, pêches, abricots, par ex.), parés et coupés en morceaux  
2-3 cs de noisettes moulues  
1 dl de crème, fouettée sucre (facultatif)

petits fruits pour décorer



### PREPARATION

**1** Mélanger les flocons d'avoine, le lait et les sultanines (facultatif), laisser reposer 1 h.

**2** Incorporer le yogourt, le zeste et le jus de citron ainsi que la cannelle. Râper les pommes avec la râpe à bircher de manière à laisser la peau, mélanger aussitôt. Ajouter les noisettes, les fraises et/ou les fruits. Diluer avec un peu de lait si besoin. Incorporer la crème, sucrer (facultatif).

**3** Dresser le bircher dans des coupelles, décorer.

Remplacer une partie du yogourt par du séré.

Remplacer les noisettes moulues par des noisettes hachées.

Remplacer les sultanines par d'autres fruits séchés, coupés en petits morceaux (abricots, pruneaux, par ex.).

Sucrer avec du miel.

## PETITS PAINS AUX MARRONS



Le beurre.  
100% de goût.



Production digne de confiance

### INGREDIENTS

*préparation: env. 30 min*

*repos de la pâte: env. 1¼ heure*

*cuisson: env. 25 min*

*pour 12 pièces*

papier sulfurisé pour la plaque

#### **pâte:**

300 g de farine d'épeautre claire

200 g de farine bise ou complète

1½ cc de sel

21 g de levure, émiettée

env. 3 dl de lait, tiède

60 g de beurre, fondu refroidi

150 g de marrons congelés, dégelés et coupés en dés

75 g d'abricots secs, en dés

lait pour badigeonner



### PREPARATION

**1** Pâte: mélanger la farine et le sel et former un puits. Diluer la levure dans un peu de lait, verser dans le puits avec le reste du lait et le beurre. Pétrir jusqu'à obtention d'une pâte souple. Ajouter les marrons et les abricots et continuer de pétrir. Couvrir et laisser doubler de volume à température ambiante.

**2** Façonner 12 boules avec la pâte et les répartir à distance suffisante les unes des autres sur la plaque recouverte de papier sulfurisé. Entailler chaque boule pour former une spirale. Laisser reposer 15 à 20 min à couvert. Badigeonner de lait.

**3** Cuire 5 min dans la partie inférieure du four préchauffé à 230 °C, réduire la température à 180 °C et prolonger la cuisson 15 à 20 min en couvrant de papier sulfurisé à mi-cuisson.

## SEMOULE AU CYNORHODON AVEC SALADE DE POMMES AUX NOISETTES



Produits laitiers.  
3 portions par jour  
pour un poids plume.



Production digne de confiance

### INGREDIENTS

*Pour 4 personnes*

semoule au cynorhodon:

- 1 litre de lait ou de lait-eau (moitié-moitié)
- 1/4 cc de sel
- 125 g de semoule de blé complet
- 4-6 cs de confiture de cynorhodon

salade de pommes aux noisettes:

- 3-4 petites pommes, coupées en quartiers fins
- 1/2 citron, jus
- 2 cs de concentré de poire
- env. 2 dl de jus de pomme
- 4 cs de noisettes, finement hachées, grillées



### PREPARATION

**1** Semoule: porter le lait à ébullition, assaisonner. Verser la semoule en pluie, en remuant constamment et cuire à feu doux 15 à 20 minutes.

**2** Salade: mélanger les pommes, le jus de citron, le concentré de poire et le jus de pomme, laisser reposer brièvement.

**3** Disposer la semoule dans des tasses, ajouter un peu de confiture de cynorhodon et mélanger légèrement de façon à obtenir un effet marbré. Accompagner de salade de pommes aux noisettes.

Remplacer les noisettes par des noix ou des amandes.

La confiture de cynorhodon est vendue dans les drogueries et dans les rayons alimentation de certains grands magasins.

## CRÊPES PRUNES-COTTAGE CHEESE



Produits laitiers.  
3 portions par jour  
pour un poids plume.



Moins de route = plus fraîcheur

### INGREDIENTS

Pour 1 personne  
(2 grandes crêpes)

- 2 blancs d'oeufs
- 1 pincée de sel
- 2 jaunes d'oeufs
- 100 g de cottage cheese
- 40 g de farine
- 1 paquet de sucre vanillé
- 1/2 cc de cannelle
- 1 pte de couteau de poudre à lever
- beurre à rôtir pour les crêpes
- 2 prunes, coupées en fines tranches
- 2 cs de miel liquide



### PREPARATION

**1** Monter les blancs en neige ferme avec une pincée de sel. Bien mélanger au fouet les jaunes d'oeufs, le cottage cheese, le sucre vanillé, la cannelle et la poudre à lever. Puis incorporer délicatement les blancs en neige au mélange.

**2** Faire fondre le beurre dans une poêle antiadhésive, y verser une louche d'appareil à crêpe et faire dorer des deux côtés. Procéder de la même façon pour la deuxième crêpe.

**3** Dresser les crêpes sur une assiette, garnir avec les prunes et terminer en versant un peu de miel.

Ces crêpes sont également délicieuses avec des cerises et du yogourt!