



Petit déjeuner maison, boostez votre créativité

Le petit déjeuner est un repas essentiel pour bien démarrer la journée. Alors on se motive pour qu'il soit beau, bon et vitaminé... Un petit déjeuner maison concocté avec passion assure de réjouir les papilles. En plus, s'activer en cuisine au saut du lit serait excellent pour le moral !



6 bonnes raisons de miser sur un petit déjeuner maison

1/ Le goût

On aura beau dire, rien ne vaut la saveur du fait maison. Une étude scientifique américaine aurait d'ailleurs prouvé qu'un plat que nous cuisinons nous-mêmes nous paraîtrait meilleur que le même plat qu'on nous apporterait tout prêt !

2/ La santé

Moins de produits industriels, plus de vitamines ? Pour démarrer la journée en pleine forme et tenir jusqu'à midi, soignez le petit déjeuner et ses apports nutritionnels... et retoquez les ajouts artificiels.

3/ La ligne

Sucres raffinés, mauvaises graisses... Connus pour stimuler la prise de poids, les produits préparés du petit déjeuner se remplacent pourtant facilement. À nous les biscuits chocolatés et petits pains maison !

4/ Le budget

Non, un petit déjeuner maison ne coûte pas plus cher. Bien au contraire ! À moins d'opter pour du caviar dès le matin, cuisiner plutôt que d'acheter tout fait pourrait bien faire fondre votre budget.

5/ Le moral

La cuisine, une thérapie ? Elle agirait sur le moral comme une bonne séance de méditation : apaisante, relaxante et propice à la créativité. Une activité anti grise mine sur-mesure !

5/ La convivialité

En période de confinement, la préparation du petit-déjeuner ensemble est une occasion privilégiée de partage des connaissances.



Au petit-déjeuner, je mange quoi ?

Qu'on le prenne avant d'aller travailler ou au terme d'une grasse matinée, les besoins journaliers du petit-déjeuner restent les mêmes !

Au menu, sur votre plateau du matin doit figurer :

- **1 boisson** chaude, incontournable pour se réhydrater, et de préférence une tisane car la théine et la caféine ont tendance à nous déshydrater. Optez sinon pour un jus de citron voire un chocolat chaud pour les plus gourmands (mais cela peut se révéler plus lourd à digérer) !

Le bon plan tisane : Optez pour une boîte aux goûts divers et variés.

- Des **fibres**, le plus couramment des fruits mais vous pouvez tout autant craquer pour une petite salade, un avocat, bref, les fibres sont également recommandés pour booster son petit déjeuner. Vous réveillez vos intestins, et vous apportez des vitamines.

Optez pour les **agrumes** entières ou pressées en jus (de préférence en gardant la pulpe si vous voulez consommer des fibres).

Riches en fibres, les kiwis, bananes, ananas et compagnie constituent un véritable cocktail de vitamines C. Il suffit de les choisir de bonne qualité (bio dans l'idéal) et de saison, et de les consommer entiers pour préserver l'apport vitaminique.

- Des **céréales**, des **oléagineux**. Pain complet, muesli et amandes, noix, noisettes, et les fameux flocons d'avoine s'avèrent également riches en fibres. Mais le plus important, ils apportent des sucres complexes, qui mettent du temps à être digérés, et qui ne font pas grimper l'index glycémique.

Pour un porridge de flocons d'avoine rapide, pensez à l'avoine instantané bio pour un apport calorique sain et rapide dès le matin.



- En option : des **produits laitiers**. Tout le monde ne tolère pas de la manière les produits laitiers. Alors variez les plaisirs : yaourt, fromage blanc, fromage de chèvre, de brebis, etc. Sinon optez pour un yaourt de soja.

De temps en temps, remplacez par d'autres **protéines** au petit-déjeuner. Un oeuf

coque, une tranche de jambon, de poisson fumé... voire des protéines végétales (soja, amandes, arachides, avoine...).



Petit-déjeunez sainement !

- **Vous faites un régime ?** C'est l'occasion de diminuer certains ingrédients gras (comme le beurre) et surtout de minimiser drastiquement les apports sucrés (comme la confiture, les céréales industrielles, les viennoiseries) et d'opter pour des un petit-déjeuner salé ou avec un bon apport en fibres et en oléagineux.

Pour un **petit déjeuner minceur**, préférez le pain complet (mais bio, car les écorces des céréales concentrent les pesticides) au pain blanc, un thé nature, 1/ 2 pamplemousse et de la purée d'amandes à la place du beurre pour vos tartines.

Et si vous voulez varier les plaisirs, pensez à vous munir d'un livre de recettes spéciales petit-déjeuner.

Le petit-déj qui rassasie

Vous avez **une faim de loup** ? Cap sur un petit-déj plus salé !

Vive le jambon cru ou blanc, les oeufs au plat et le bacon à l'anglaise. Car les protéines favorisent la satiété, alors que les produits trop sucrés appellent le sucre et provoquent un pic de glycémie, qui donne un coup de fouet trop fugace.

Version veggie : essayez le porridge (bouillie à base de flocons d'avoine gonflés dans l'eau chaude ou le lait) ou une salade de fruits exotiques arrosée d'un thé vert. Sans oublier l'avocat, un ingrédient à ne pas négliger, bien au contraire.



Le petit-déjeuner plaisir signifie-t-il forcément petit-déj sucré ?

Croissants, pains au chocolat, brioches, pancakes, pain perdu, gaufres ou beignets, au petit-déjeuner, les gourmandises ne manquent pas. Cependant, doit-on fatalement passer par des mets sucrés pour se faire plaisir ?

Quand on a le temps, organiser un **brunch** (breakfast + lunch) se révèle une bonne idée pour allier l'utile à l'agréable que l'on commence par le sucré ou par le salé. Oeufs à la coque, omelette ou oeufs brouillés s'invitent à votre table pour un apport en protéines. Mais le brunch est souvent l'occasion de cuisiner un peu et pouvez laisser libre cours à votre fantaisie avec des clubs sandwiches, des cupcakes, des gaufres ou des muffins. Voire des salades composées. N'hésitez pas en outre à thématiser votre brunch en vous lançant dans des recettes de la world food.

Le cas des smoothies

Les smoothies, eux, permettent de mixer des fruits frais et des légumes, mais peuvent aussi se révéler des concentrés de sucre (les fruits en contiennent déjà naturellement). Ainsi on peut ajouter quelques feuilles d'épinards dans un smoothie banane, ou du basilic dans un smoothie fruits rouges !

Pour se faciliter la vie quand on manque de temps : les smoothies Balls. Ce sont des

petites boules à mixer, pas besoin de découper des produits frais, en 5 minutes vous disposez d'une boisson bio. Placez simplement les petites boules dans votre mixeur et ... dégustez !



À retenir

Le petit-déjeuner donnerait le ton à l'appétence de la journée. Ainsi un petit-déj sucré aiguiserait l'envie de douceur pour la journée. La plupart des pays du monde mangent salé le matin et ont probablement raison.

Toutefois, une fois de temps en temps, faites-vous plaisir avec un yaourt nature avec une cuillère de confiture... et avec une confiture maison c'est encore meilleur !

Les recettes

La moitié d'entre nous consacrent moins de cinq minutes à la préparation du petit déjeuner alors même que 86% s'installent confortablement à table pour le savourer. Deux bonnes raisons pour se concocter des recettes express aussi savoureuses que réconfortantes.

Les recettes éclair

Secret numéro un, misez sur des recettes malines... ultra-rapides à préparer, pour un petit déjeuner éclair, mais fait maison.

Les pancakes : 250 g de farine tamisée + 30 g de sucre + 30 cl de lait + 2 œufs + 1 sachet de levure + 65 g de beurre fondu + 1 pincée de sel. Fouettez vigoureusement le tout, versez un filet de pâte dans une poêle chaude et laissez cuire 2 minutes avant de retourner. Le truc en plus ? Ajoutez une banane écrasée, des dés de pomme ou des fruits rouges dans la pâte pour l'apport vitaminé.

Le muesli : des flocons (avoine, orge, quinoa, riz soufflé...) + des oléagineux (noix, amandes, noix de cajou...) + des fruits séchés (abricots, raisins, figues, cranberries...). Conservez des bocaux d'ingrédients prêts à l'emploi et le matin, mélangez une petite poignée de chaque famille dans un bol. Ajoutez selon l'envie du moment un yaourt ou du lait, c'est prêt !

Les œufs brouillés : 2 œufs + 1 c. à café d'huile végétale + 1 c. à café de fromage blanc. Fouettez les œufs et faites-les cuire à feu doux dans une poêle chaude en remuant. Ajoutez le fromage blanc en fin de cuisson, mélangez et agrémentez d'herbes, épices, de dés de fromage...

Le gâteau de flocons d'avoine : une portion de flocons d'avoine, un œuf ou deux, une rasade de lait, des fruits selon votre goût. Fouettez l'œuf, incorporez, les flocons, le lait, le fruit en tranches ou écrasé. Passez l'ensemble au micro-ondes 3 à 5 minutes. Régalez-vous d'un mélange dynamisant pour ceux qui entament une journée sportive.



Les recettes déjà prêtes

Secret numéro deux ? Cuisinez à l'avance, en adaptant la recette et la méthode à votre emploi du temps.

La veille : star de la tendance healthy, le porridge se prépare la veille en mélangeant flocons, graines, lait ou yaourt. Réservez au frais et le lendemain, parsemez de fruits frais ou secs. Une autre idée ? Préparez une pâte à crêpes ou à pancakes et conservez-la dans une bouteille au frigo.

Le week-end : Laissez travailler yaourtière et machine à pain, vous obtiendrez une brioche dorée, ou des yaourts maison veloutés. Rangez le pain dans une boîte hermétique et les yaourts au réfrigérateur, c'est parti pour la semaine !

En début de mois : le congélateur est le meilleur allié du petit déjeuner. Préparez une fois par mois brioches, pains et muffins. Congelez-les en tranches ou portions dans des sachets, et décongelez-les au grille-pain le matin pour un petit-déjeuner maison.

Les jus complets

Toujours plus vite, toujours plus fort ? Pariez sur les jus vitaminés et les smoothies complets pour bien commencer la journée !

Le vitaminé : une centrifugeuse + 2 carottes + 1 pomme + 1 betterave + 1 cm de gingembre. Lavez les fruits, pelez le gingembre, passez le tout à la centrifugeuse et savourez !

Le détox : un extracteur de jus + 1 concombre + 1 pomme + 2 branches de céleri + 1 poignée d'herbe de blé + le jus d'1/2 citron vert. Lavez les ingrédients, épluchez la pomme et le concombre. Coupez le tout en morceaux et passez-les à l'extracteur de jus. Buvez !

Le complet : un blender + 1 banane + 1 poignée de fruits rouges surgelés + 1 yaourt + 1 cuillère à café de miel + 1 poignée de flocons d'avoine. Passez le tout au blender et dégustez !
Le plein de vitamines

100 % maison, les indispensables

Tout faire soi-même, c'est possible ? Possible et même facile, avec de l'imagination ou l'aide des bons appareils électroménagers... Gros plan sur les indispensables du petit déjeuner 100% maison.

La machine à pain mélange, pétrit et cuit pains et brioches. Certaines peuvent même faire de la confiture !

Les yaourtières réalisent yaourts, fromages blancs ou desserts lactés maison à conserver jusqu'à 10 jours au frigo.

Le blender mixe smoothies, pâte à crêpes ou à pancakes, jus végétaux ou beurres d'oléagineux.

Les extracteurs de jus et centrifugeuses conservent tous les nutriments des fruits et légumes pour des jus santé.

Le réfrigérateur conserve, **le congélateur** fournit des aliments maison pendant tout un mois... on aurait tort de les oublier !

Qu'attendez-vous pour passer derrière les fourneaux ?