



DÉJEUNER

- Sans gluten
- Sans produits laitiers
- Végétalien

Petit-déjeuner festif au chia

SOUTIEN DIGESTIF ET RÉGULATION DE LA GLYCÉMIE



Préparation : 10 minutes



Cuisson : 30 à 35 minutes (selon la garniture)



Total : 40 à 45 minutes



Allergènes : noix, graines.

Portions : 2

INGRÉDIENTS

- ¼ tasse de graines de chia
- 1 ½ tasse de lait d'amande non sucré (toute boisson sans produits laitiers, à base de noix ou de graines, optionnelle)
- 1 c. à soupe de graines de lin moulues
- ¼ c. à thé de cannelle moulue
- ¼ c. à thé de gingembre moulu
- ½ c. à thé de sirop d'érable

GARNITURE 1

- ¼ tasse de graines de grenade
- Noix de Grenoble hachées
- Flocons de noix de coco, à saupoudrer
- Zeste d'orange, à saupoudrer

GARNITURE 2

- Flocons d'amandes
- Graines de citrouille, à saupoudrer
- Canneberges séchées, à saupoudrer
- Flocons de noix de coco, à saupoudrer
- Zeste d'orange, à saupoudrer

GARNITURE 3

- 3 poires épépinées et tranchées
- Poignée de canneberges
- Cannelle moulue, à saupoudrer
- Gingembre moulu, à saupoudrer
- Jus de citron pressé
- Huile de coco
- Noix de Grenoble broyées, à saupoudrer

GARNITURE 4

- Orange, tranchée
- Gingembre frais râpé
- Flocons d'amandes, à saupoudrer

PRÉPARATION

GARNITURE 1, 2 ET 4 :

1. Dans un bol, mélanger les graines de chia, le lait d'amande, les graines de lin moulues, la cannelle, le gingembre et le sirop d'érable. S'assurer de bien mélanger pour éviter les grumeaux.
2. Réserver et laisser reposer de 25 à 30 minutes jusqu'à épaississement.
3. Option 1 : Verser dans 2 bols pour un petit-déjeuner froid.
Option 2 : Déposer le mélange dans une casserole sur la cuisinière et laisser mijoter à feu moyen en brassant continuellement pour obtenir la consistance d'un gruau. Une fois que le mélange est chaud, retirer du feu et verser dans 2 bols.
4. Ajouter la garniture de votre choix et déguster !

GARNITURE 3

1. Préchauffer le four à 180 °C et déposer les poires, et les canneberges sur une plaque à pâtisserie.
2. Verser un filet de jus de citron et d'huile de coco fondue uniformément sur le dessus.
3. Saupoudrer la cannelle et le gingembre sur les fruits et cuire de 30 à 35 minutes. Retirer du four et déposer sur le mélange de chia épaissi.
4. Garnir de noix de Grenoble broyées
5. S'il reste des fruits, veuillez les conserver au réfrigérateur dans un contenant hermétique pour un usage ultérieur.

BIENFAITS DE LA RECETTE

- Les graines de chia sont riches en fibres. Elles contribuent à la bonne digestion en favorisant le transit intestinal et en éliminant les toxines. Elles sont riches en antioxydants et réduisent l'inflammation dans le corps.
- Les graines de chia contribuent également à la régulation de la glycémie. Il est important de se rappeler que la surconsommation peut parfois avoir un effet inverse. Ainsi, manger avec modération est la clé d'un régime alimentaire sain.
- Les graines de lin contiennent une importante quantité d'oméga 3 et sont une excellente source de fibres et de protéines.

CONSEILS

- Il est préférable d'utiliser une boisson non sucrée à base de noix ou de graines pour cette recette. Il s'agit d'une option plus saine puisqu'elle contient moins de sucre. Vous obtiendrez le même goût sucré avec le sirop d'érable ou les fruits en garniture.
- Lorsqu'une recette requiert du zeste, il est important d'utiliser des fruits biologiques. La pelure des fruits biologiques est riche en nutriments.
- La peau/pelure des fruits non biologiques contient de la cire, des pesticides et des produits chimiques. Si des fruits biologiques ne sont pas disponibles, laver et peler le fruit et éviter d'utiliser le zeste.
- Un petit-déjeuner santé peut contribuer à bien démarrer votre journée. Le petit-déjeuner ou l'interruption du jeûne avec un repas équilibré augmente le niveau d'énergie, et améliore l'humeur et la concentration.
- Cette recette peut non seulement agir à titre de petit-déjeuner sain, mais aussi comme dessert santé festif après un repas.
- Ajouter une portion de beurre de noix à vos garnitures pour plus de protéines.

Ce petit-déjeuner festif santé regorge de saveurs. Il peut être servi chaud ou froid selon votre préférence avec diverses garnitures afin de plaire à tous les palais. Il est riche en fibres et oméga 3. Il peut être dégusté immédiatement ou conservé au réfrigérateur dans un contenant hermétique jusqu'à 3 jours.



Recette de Gill Compton, CNM London :
Chef spécialisée en produits
naturels/nutrition naturopathique

Références:

- CNM London Lecture. (2021). Nuts and Seeds. Londres, Royaume-Uni.
- CNM London Lecture. (2021). Herbs, Spices and Booster Foods. Londres, Royaume-Uni.
- Mateljan, G. (2007). The World's Healthiest Foods. George Mateljan Foundation. Seattle, Washington. Page 732.



**MYÉLOME
CANADA**

MISSION : MAÎTRISER LE MYÉLOME

myelome.ca