

IDÉES

POUR VARIER LES DÉJEUNERS.

*Vous manquez d'inspiration pour les déjeuners?
Voici quelques suggestions avec le concept des bars, où vous pouvez
agencer les différents ingrédients comme vous le souhaitez !*

LE BAR À TARTINES



PAIN		GARNITURE		FRUIT		LA PETITE TOUCHE
Pain de blé entier	+	Beurre d'arachide	+	Framboises	+	Noix de coco
Bagel	+	Ricotta	+	Tranches de pêche	+	Filet de miel
Pain pita	+	Houmous au chocolat	+	Bleuets	+	Amandes effilées
Tortilla	+	Oeufs brouillés	+	Poivrons	+	Salsa



LE BAR DE BOLS SMOOTHIES



Note : Si la consistance de votre smoothie est trop épaisse, vous n'avez qu'à ajouter un peu de liquide comme du lait ou une boisson végétale de votre choix.

COULEURS	LA BASE	LES FRUITS	LA PETITE TOUCHE
Le violet	Yogourt grec ou yogourt végétal	+ Baies (bleuets, mûres, framboises, fraises, etc.)	+ Granola
Le jaune	Tofu soyeux nature ou aromatisé (mangue)	+ Fruits tropicaux (banane, mangue, ananas, etc.)	+ Noix de coco râpée ou en copeaux
Le vert	Yogourt grec ou yogourt végétal	+ Kiwi, avocat, épinards	+ Graines de citrouilles
Le rose	Yogourt grec ou yogourt végétal	+ Fraises ou framboises, banane	+ Grenade, amandes
Le brun	Tofu soyeux nature ou aromatisé (amande)	+ Banane ou purée de datte	+ Cacao, beurre d'amande



LE BAR À CÉRÉALES



Suivre les indications des fabricants pour la cuisson des céréales chaudes.

VERSIONS CHAUDES

VERSION	CÉRÉALES	LIQUIDE	GARNITURE	LA PETITE TOUCHE
Gruau pomme cannelle	Flocons d'avoine +	Eau +	Tranches de pomme +	Cannelle, sirop d'érable
Son d'avoine pomme et framboises	Son d'avoine +	Eau + jus de pomme +	Framboises +	Noix de coco
Gruau banane et arachide	Flocons d'avoine +	Eau +	Rondelles de bananes +	Beurre d'arachide
Crème de blé à la poire	Crème de blé +	Eau +	Dés de poires +	Muscade, cassonade

VERSIONS FROIDES

VERSION	CÉRÉALES	LIQUIDE	GARNITURE	LA PETITE TOUCHE
Muesli au yogourt	Muesli du commerce ou maison +	Yogourt nature ou aromatisé +	Fruits séchés +	Graines ou noix grillées
Parfait au yogourt et granola	Granola du commerce ou maison +	Yogourt nature +	Fruits frais (ou surgelés) +	Filet de sirop d'érable
Bol de céréales amusant	Céréale au choix (à base de grains entiers) +	Lait ou boisson de soya +	Fruits frais (ou surgelés) +	Servir les céréales dans une grosse tasse

IDÉES

POUR VARIER LES DÉJEUNERS

Voici une liste d'idées à préparer à l'avance pour vous faire sauver du temps !



Muffins aux fruits

Frittatas dans des moules à muffins

Burritos déjeuner végétariens



Pouding de chia

IDÉES

SE CONGÈLE

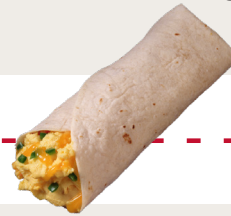
SERVIR AVEC

Oui

Oui

Oui

Non



Yogourt et fruit

Tranche de pain et fruit

Lait ou boisson de soya et fruit

Un fruit

CONSEILS



Lorsque vous cuisinez des muffins, doubler et tripler vos recettes.

À conserver au congélateur ! Vous en aurez sous la main pour les déjeuners, les collations et les desserts !

Variez les garnitures: légumes cuits (poivrons, oignons, champignons etc.), fromage, etc.

Pensez à les sortir la veille et à les faire décongeler au réfrigérateur.

Lorsque les œufs sont à rabais, profitez-en pour faire une production de burritos déjeuner.

Il suffit d'étendre des œufs brouillés sur des tortillas et d'ajouter quelques garnitures au choix.

Faites-les cuire dans la poêle pour bien les sceller et congelez-les une fois refroidis.

Il existe des centaines de recette de pouding de chia sur Internet.

Trouvez celle qui vous convient le mieux et préparez le pouding la veille pour avoir un délicieux déjeuner tout prêt le lendemain matin !