

# FAITES DES CHOIX SANTÉ

## LE PETIT DÉJEUNER VIENT AVANT TOUT !

### DES RECETTES DE PETIT-DÉJEUNER FACILES POUR LES GENS OCCUPÉS !

#### Pourquoi pas des biscuits pour le petit-déjeuner ?

Donne 12-15 biscuits

##### Ingrédients

- 3 bananes mûres
- 1 tasse de compote de pommes non sucrée
- 1-1/2 tasses de flocons d'avoine
- 1/3 tasse de canneberges séchées
- 1/4 c. à thé de cannelle



##### Directives

1. Préchauffer le four à 350 degrés.
2. Écraser les bananes dans un bol à mélanger.
3. Ajouter les ingrédients restants à la purée de bananes.
4. Mesurez 1 c. à soupe de pâte pour chaque biscuit et déposez-la sur une plaque à biscuits enduite d'huile antiadhésive. Les biscuits ne se répandront et ne gonfleront pas, alors façonnez-les comme vous voulez.
5. Faites cuire au four pendant environ 30 minutes, jusqu'à ce qu'il soient dorés.

Infos nutritionnelles par portion :

Cal 151 | Lip 1,5 g | Gluc 33 g | Pro 3,4 g | Fibre 4,4 g | Sod 3 mg | Sucre 12 g

**Conseils utiles :** Faites-en un dimanche soir. Emportez deux biscuits et une source rapide de protéines comme un œuf à la coque ou quelques tranches de fromage lorsque vous êtes pressé(e) !

#### Smoothie aux baies et banane

##### Ingrédients

- 1 1/2 tasse de boisson aux amandes non sucrée
- 1 banane moyenne mûre, pelée et tranchée
- 1/2 tasse de baies congelées (toutes sortes)
- 1/2 tasse de tofu soyeux
- 1/2 tasse d'épinards crus
- 1/2 c. à thé de miel (facultatif)



##### Directives

Mélangez la boisson aux amandes, la banane, les baies, le tofu et les glaçons écrasés dans un mélangeur. Couvrir et mélanger jusqu'à consistance lisse et mousseuse. Sucrez avec du miel, si désiré. Servez immédiatement. C'est rapide, facile et délicieux !

Infos nutritionnelles par portion : Cal 73 | Lip 1,7 g | Gluc 14 g | Pro 1,2g | Fibre 2,5 g | Sod 94 mg |

#### Gaufre au beurre de noix

Pour 1 portion



##### Ingrédients

- 1 gaufre à grains entiers congelée
- 2 c. à soupe de beurre de noix
- 1 c. à soupe de raisins secs
- 1/2 c. à soupe de graines de sésame

##### Directives

1. Faites griller la gaufre congelée au grille-pain.
2. Répandez du beurre de noix sur la gaufre et garnissez de raisins secs et de graines de sésame.

Infos nutritionnelles par portion : Cal 331 | Lip 18 g | Gluc 37 g | Pro 9,5 g | Fibre 7,5 g | Sod 383 mg | Sucre 11 g

**Conseils utiles :** Un autre excellent petit déjeuner lorsque vous manquez de temps. C'est beaucoup plus sain qu'une gaufre trempée dans du beurre et du sirop plein de sucre ! Dégustez avec un œuf bouilli pour plus de protéines !

Le café n'est pas votre seule option « à emporter »



# FAITES DES CHOIX SANTÉ

## LE PETIT DÉJEUNER VIENT AVANT TOUT !

### Burrito-matin

Pour 1 portion

#### Ingrédients

- 1 œuf entier
- 2 blancs d'œufs
- 1/4 tasse de haricots noirs, rincés et égouttés
- 2 c. à soupe de salsa
- 2 c. à soupe de fromage cheddar râpé faible en gras
- 1 petite tortilla de blé entier



**Conseils utiles :** Au lieu d'utiliser des tortillas, doublez la recette et remplissez des moules à muffins pour préparer des burrito-muffin sans gluten à faible teneur en glucides ! Ajoutez des poivrons rouges et verts pour augmenter la teneur en légumes.

#### Directives

1. Brouillez les œufs et les haricots à feu moyen dans une poêle enduite d'huile de cuisson antiadhésive.
2. Placez le mélange d'œufs dans la tortilla et garnissez de fromage et de salsa.
3. Roulez la tortilla pour fermer les extrémités et profitez-en !

Infos nutritionnelles par portion : Cal 438 | Lip 11 g | Gluc 55 g | Pro 3,4 g | Fibre 11 g | Sod 540 mg | Sucre 3 g

### Mini quiches aux champignons et saucisses

Donne 6 portions (12 quiches)

#### Ingrédients

- 8 oz de saucisse de petit-déjeuner à la dinde, retirée de l'enveloppe et émiettée
- 1 c. à thé d'huile d'olive extra vierge
- 8 oz de champignons tranchés
- 1/4 tasse d'oignons verts tranchés
- 1/4 tasse de fromage suisse râpé
- Poivre noir fraîchement moulu
- 5 œufs entiers
- 3 blancs d'œufs
- 1 tasse de lait écrémé 1 %



**Conseils utiles :** Ceux-ci peuvent être emballés dans du plastique et congelés jusqu'à 1 mois ! Pour réchauffer, il suffit d'enlever le plastique, de l'envelopper dans une serviette en papier et de le mettre au micro-ondes pendant 30 à 60 secondes ! N'hésitez pas à changer les ingrédients et à ajouter de la variété à vos matins.

#### Directives

1. Préchauffer le four à 325 degrés. Enduisez un moule à muffins antiadhésif d'huile de cuisson.
2. Chauffez une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter la saucisse et cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée (6-8 minutes). Transférez dans un bol pour refroidir.
3. Ajouter de l'huile à la poêle. Ajouter les champignons et cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient dorés (5-7 minutes). Transférer les champignons dans un bol avec les saucisses. Laissez refroidir pendant 5 minutes, puis ajoutez les oignons verts, le fromage et le poivre.
4. Fouetter les œufs, les blancs d'œufs et le lait dans un bol. Répartir le mélange d'œufs uniformément entre les tasses à muffins préparées. Saupoudrer une cuillère à soupe du mélange de saucisses dans chaque tasse.
5. Faites cuire au four sur la grille du milieu jusqu'à ce que les dessus commencent tout juste à brunir (25 minutes). Laissez refroidir sur une grille pendant 5 minutes. Placez une grille sur le dessus de la casserole, retournez-la et retournez les quiches sur la grille. Tournez debout et refroidissez complètement.

Infos nutritionnelles par portion : Cal 117 | Lip 6,5 g | Gluc 4,5 g | Pro 11 g | Fibre 0,6 g | Sod 121 mg | Chol 145 mg | Sucre 3 g