



LE PETIT DÉJEUNER

TOUT SAVOIR SUR LE PETIT DÉJEUNER



VRAI OU FAUX ?

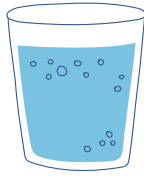
IDÉES MENUS

RECETTES

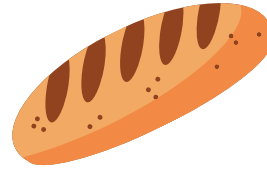




- L'ÉQUILIBRE DU PETIT DÉJEUNER -



Une boisson
pour s'hydrater



Un aliment
céréalien,
pauvre en
sucre et riche
en fibres



Un produit
laitier et/ou un
fruit

- LES IDÉES TARTINES -

Beurre
Confiture
Miel
Pâte à tartiner
(maison)
Fromage
Jambon
Purée de noisette
ou d'amande



Quelques fruits oléagineux à
croquer sont une bonne idée pour
compléter le petit déj' ou en en-cas

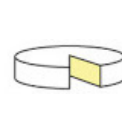
- LES ALLIÉS DU PETIT DÉJEUNER -

» Le bon choix pour **s'hydrater** : eau, infusions, thé
léger, voire café léger pour les plus grands.

» Le bon choix de féculent : pains complet, de
seigle, de campagne ou aux céréales... On varie
les plaisirs ! Mais aussi muesli, flocons d'avoine...



» Le bon choix de produit laitier : lait, yaourt,
fromage blanc ou petit suisse naturels, mais aussi
fromages.



- LES CÉRÉALES ET LES JUS DE FRUITS -

Les céréales contiennent beaucoup de sucres ajoutés. D'autre
part, le procédé de fabrication, qui permet d'obtenir des
céréales soufflées, altère également les fibres des céréales.
Ainsi, même une céréale complète soufflée voit son index
glycémique s'élever, et son pouvoir satiétogène diminuer.

1 verre de jus de fruit contient 4 morceaux de sucre, même
lorsqu'il est "pur jus", comme un soda. Préférez un fruit frais !



- VRAI OU FAUX ? -

"Le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée

Au petit déjeuner on peut manger ce qu'on veut

On dit d'ailleurs : "Petit déjeuner de roi, déjeuner de prince, dîner de pauvre ""



FAUX !

Le petit déjeuner représente en moyenne 25% de l'apport énergétique de la journée, contre 40% pour le déjeuner par exemple.

"Si je n'ai pas faim le matin, je dois me forcer à manger quand même "



FAUX !

Chacun son rythme, la faim ne se fait pas toujours ressentir au réveil.

Si votre enfant est un peu barbouillé au réveil, essayez de le lever plus tôt.

Si la faim se fait sentir vers 11h30 ou 12h, c'est que son corps se régule plutôt sur 2 repas principaux et un goûter.

Sinon, vous pouvez lui préparer un petit en-cas qu'il mangera sur le chemin de l'école ou en y arrivant, ou encore à la récréation.



"Je ne suis pas très sucré, je peux manger salé le matin "



VRAI

C'est d'ailleurs le cas dans de nombreux autres pays du monde !

Œufs, fromages, jambons : toutes les combinaisons sont possibles

Veillez à choisir des aliments peu gras et à les équilibrer sur la journée.



LES IDÉES MENUS

- LE PETIT DÉJEUNER CLASSIQUE -

1 verre de lait
Tranches de pain de seigle - beurre - confiture

- LE FROMAGER -

1 verre d'eau
Baguette aux céréales - comté
1 kiwi

- PANCAKES -

1 tasse de tisane
Pancakes à la banane - sirop d'érable
1 fromage blanc

- AU CHOCOLAT -

1 tasse de chocolat chaud
Pain au lait
1 pomme

- LE SALÉ -

1 tasse de lait froid
1 œuf à la coque - mouillettes de pain complet
2 abricots secs

- LE MUESLI -

1 infusion
Yaourt nature, flocons d'avoine, raisins secs, noisettes,
amandes, framboises et fraises fraîches

LES RECETTES

- LES CLASSIQUES, MAIS FAITS MAISON -

Muesli

Barres de céréales

Pancakes

Pâte à tartiner aux dattes

Pâte à tartiner aux noisettes

- LE PETIT DEJ' DE NOS VOISINS -

CANADA

Beurre de pomme

ANGLETERRE

Beaked Beans

Crumpets

TURQUIE

Menemen (Omelette)

RUSSIE

Kacha

MEXIQUE

Avocado toast

- LES ORIGINAUX -

Pancakes à la banane

Bowl cake au chocolat

- LES EN-CAS DE 10H -

MUESLI

INGRÉDIENTS

Pour 10 portions

- 200g de flocons de céréales nature : avoine, blé, maïs, riz, ...
- 50g d'oléagineux : amandes, noix, noisettes, noix du Brésil, noix de Pécan, ...
- 50g de graines : tournesol, courge, lin, pavot, chia, sésame, ...
- 40g de sirop d'érable ou de miel
- Pépites de chocolat noir, blanc, lait

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 160°C.

Mélanger les flocons de céréales, les noix concassées et les graines.

Dans une petite casserole, faire fondre le sirop d'érable ou le miel.

Verser sur le mélange céréales-graines-noix et bien mélanger.

Répartir le mélange sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et faire cuire 25 à 30 min au four en remuant 2 à 3 fois pour une cuisson uniforme.

Une fois le mélange refroidi, ajouter les pépites de chocolat.



Cette recette est une base de muesli que vous pouvez manger tel quel ou agrémenter de fruits secs, de fruits frais, à manger avec un yaourt, du lait ou sans rien. Il se garde plusieurs semaines dans un récipient hermétique.

BARRES DE CÉRÉALES

INGRÉDIENTS

Pour environ 16 barres

- 200 g de flocons d'avoine
- 75 g de noisettes
- 50 g de miel
- 50 g de beurre
- 25 g de cassonade
- 60 g de raisins secs
- 75 g de chocolat

PRÉPARATION

Concasser les noisettes, les mélanger aux flocons d'avoine et faire toaster le tout au four à 180°C. Mettre à refroidir dans un saladier. Dans une casserole, faire fondre le beurre, le miel, le sucre jusqu'à obtenir un mélange homogène. Laisser refroidir 5 min et le chocolat haché et les raisins secs. Mélanger aux flocons d'avoine et aux noisettes. Bien tasser la préparation dans un plat rectangulaire et faire prendre 2 heures au frais. Couper ensuite les barres de céréales (environ 16 barres).

PANCAKES

INGRÉDIENTS

Pour 15 pancakes

- 270g de farine
- 620 ml de lait
- 4 càc d'huile d'olive
- 1.5 càc de bicarbonate de soude
- 1 càc de sel
- Optionnel : 30 g de sucre

PRÉPARATION

Mélanger les ingrédients secs : farine, bicarbonate, sel et éventuellement sucre
Ajouter petit à petit le lait puis l'huile d'olive

Battre jusqu'à obtenir un mélange bien homogène

Cuire les pancakes dans un poêle quelques secondes de chaque côté.



La recette idéale des matins sans oeufs et au temps compté : cette pâte ne nécessite pas de repos. A déguster avec une noix de beurre ou un peu de confiture si vous avez opté pour la version sans sucre.

PÂTE À TARTINER AUX DATTES

INGRÉDIENTS

Pour 1 pot de confiture

- 150 g de dattes
- 25 g de cacao non sucré
- 50 g de beurre ou de graisse de coco
- 150 g d'eau bouillante
- 50 g de miel



PRÉPARATION

Mixer tous les ingrédients.

Conserver au frais 3 semaines.

- LES CLASSIQUES, MAIS FAITS MAISON -



INGRÉDIENTS

- 350 g de purée de noisette
- 170 à 200 g de chocolat noir ou au lait ou même un mélange des deux

PÂTE A TARTINER NOISETTE

PRÉPARATION

Faire fondre le chocolat au bain marie ou au micro-ondes.

Mélanger le tout dans un saladier.

Verser dans un bocal en verre, faire prendre au frais (facultatif) puis conserver à température ambiante.

LES PETITS PAINS AU LAIT



INGRÉDIENTS

Pour environ 12 petits pains:

- 500 g de farine
- 10 g de levure sèche de boulanger
- 1 càc de sel
- 30 g de sucre
- 1 oeuf
- 40 g de beurre
- 250 ml de lait

PRÉPARATION

Dans un saladier, mélanger la farine, la levure, le sucre et le sel.

Ajouter le lait tiède petit à petit et pétrir 3 minutes.

Ajouter l'oeuf et le beurre ramolli et pétrir encore 10 minutes jusqu'à obtenir une pâte lisse et souple.

Laisser lever 1 heure

Dégazer la pâte et former 12 boules

Les disposer une plaque recouverte de papier cuisson et laisser encore lever 45 min à 1h.

Recouvrir d'un mélange jaune d'oeuf + eau et faire 2 incisions sur le dessus.

Enfourner 15 minutes dans un four préchauffé à 180°C.



BEURRE DE POMME

INGRÉDIENTS

- 4 grosses pommes
- 70 g de sirop d'érable ou de miel
- 1 càs de vinaigre de cidre
- 1 càs de purée d'amande
- 1/2 gousse de vanille
- 1/2 càc d'épices à pain d'épices
- 1 pincée de sel et de cannelle

PRÉPARATION

Eplucher et couper les pommes en quartiers.
Mettre tous les ingrédients dans une casserole (sauf la purée d'amande) et faire cuire 20 minutes à feu doux.
Mixer le tout et ajouter la purée d'amande.
Conserver au frais.



BEAKED BEANS

INGRÉDIENTS

- 250 g de haricots blancs cuits
- 20 cl de sauce tomate
- 3 cuillères à soupe de ketchup
- 1 oignon
- Une pincée de cumin
- Huile d'olive, sel et poivre



PRÉPARATION

Éplucher l'oignon et l'émincer
Faire revenir l'oignon dans une casserole avec un filet d'huile d'olive
Ajouter la sauce tomate, le ketchup, le cumin, saler et poivrer.
Laisser mijoter quelques minutes.



Ces fameux beaked beans sont parfait servis avec un oeuf au plat, des champignons grillés et une tranche de pain de mie beurrée.
So english !



LES CRUMPETS



Les Crumpets sont des petits pains à base de farine, de levure et de lait, à la consistance molle et élastique qu'on fait cuire avec à la poêle dans un anneau pour lui donner de la hauteur. Ils sont délicieux consommés chauds avec du beurre ou du fromage frais.

INGRÉDIENTS

- 125g de farine
- 125 ml d'eau
- 40 ml de lait
- 1 cuillère à café bombée de levure de boulanger déshydratée
- 1 cuillère à café de sucre ne poudre
- 1 pincée de sel



PRÉPARATION

Tiédifier l'eau et y délayer la levure.
Laisser reposer 15 min
Pendant ce temps, mélanger la farine, le sucre et le sel puis y incorporer le mélange eau+levure en ajoutant le lait à température ambiante.
Couvrir d'un linge propre et laisser reposer 1h à température ambiante
Cuire les crumpets dans un poêle légèrement huilée dans des cercles en inox (idéalement 7cm de diamètre et 2 cm d'épaisseur)
La cuisson se fait sur une seule face feu doux pendant 15 min.



Vous pouvez faire les crumpets à l'avance et les réchauffer au grille-pain à la dernière minute



MENEMEN - OMELETTE TURQUE



Le menemen est une omelette à la turque à base d'œufs, de tomates, de poivrons et d'oignons. En Turquie, ce plat est souvent servi au petit-déjeuner tel quel dans la poêle et les convives la déguste en trempant des morceaux de pain directement dans le plat.

INGRÉDIENTS

- 3 œufs
- 1 poivron vert/jaune/rouge
- 2 tomates
- 2 oignons
- 2 c.à soupe d'huile d'olive
- Sel, Poivre

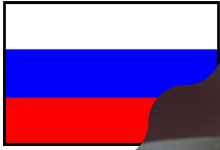


PRÉPARATION

Pelez, lavez et découpez en petits dés les oignons, le poivron et les tomates
Faites les revenir dans une poêle dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
Une fois les oignons dorés, ajoutez les dés de tomates et les dés de poivrons.
Mélangez les ingrédients et salez, poivrez.
Dans un saladier, battez les œufs en omelette. (Vous pouvez les casser un par un dans la poêle si vous préférez)
Versez les œufs sur les légumes, mélangez et laissez cuire quelques minutes.
Servir tel quel dans la poêle accompagné d'une bonne tranche de pain frais.

- LE PETIT DEJ' DE NOS VOISINS -

KACHA



INGRÉDIENTS

- 150 g de kasha (Graines de sarrasin grillées)
- 40 cl de lait
- Une cuillère à soupe de miel
- Quelques pépites de chocolat (facultatif)

PRÉPARATION

Dans une petite casserole, mettre le lait et une fois qu'il frémit, y verser le kasha. Attendre la reprise du frémissment, en mélangeant à la cuillère en bois et baisser ensuite le feu au minimum.

Poursuivre la cuisson pendant 10 à 15 minutes, le temps que le sarrasin devienne tendre et que le mélange s'épaississe. Remuer de temps en temps.

Une fois obtenue la consistance d'un « riz au lait », ôter la casserole du feu et ajouter le miel.

Laisser reposer quelques minutes, le temps que ça refroidisse un peu (le kasha va encore s'épaissir un peu) et déguster, pourquoi pas, pour un peu plus de gourmandise, avec des pépites de chocolat...



AVOCADO TOAST



INGRÉDIENTS

- Deux tranches de pain de campagne
- Un demi-avocat
- Jus de citron
- Garniture au choix : radis, concombre, tomate, œuf, fines herbes, oignons rouges, féta...

PRÉPARATION

Couper l'avocat en deux, retirer le noyau et gratter la chair à l'aide d'une cuillère.

Griller les tranches de pain au grille-pain.

Dans, un bol, écraser grossière la chair de l'avocat avec le jus de citron. L'étaler sur le pain et garnir de la garniture de votre choix.

PANCAKE À LA BANANE



INGRÉDIENTS

- 2 petites bananes (ou une grosse banane) bien mûres
- 1/2 citron vert
- 2 œufs
- 350 ml de lait
- 160 g de farine
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel, un peu d'huile ou de beurre pour la poêle

PRÉPARATION

Eplucher et écraser les bananes à la fourchette

Ajouter le jus du 1/2 citron vert et mélanger

Dans un saladier, casser les œufs et les fouetter puis ajouter les bananes

Incorporer la farine mélangée à la levure et au sel petit à petit pour éviter les grumeaux

Verser progressivement le lait et bien fouetter pour obtenir une pâte homogène

Laisser poser 30 min au réfrigérateur

Faire chauffer un filet d'huile neutre ou une noix de beurre dans une poêle

Former des pancakes avec la pâte et laisser cuire 1 à 2 minutes de chaque côté

Déguster froid ou chaud.

BOWL CAKE AU CHOCOLAT



INGRÉDIENTS

- 40 g de flocons d'avoine
- 3 cuillères à soupe de lait
- 1 œuf
- 1 cuillère à café de sucre ou de miel
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1 cuillère à café de chocolat en poudre sans sucre
- Quelques pépites de chocolat pour les gourmands

PRÉPARATION

Dans un bol à petit déjeuner, battre l'œuf en omelette.

Delayer la levure dans le lait et l'ajouter à la préparation puis y mélanger le cacao, le sucre et enfin les flocons d'avoine.

Disposer quelques pépites de chocolat et cuire 2 minutes au micro-onde.

Attendre que le gâteau refroidisse et le démouler.

Servir nature ou avec des fruits frais coupés en morceaux.

- LES EN-CAS DE 10H -

**Votre enfant ne veut pas manger le matin mais a faim à 10h
et a des difficultés à attendre le repas de midi.
Voici des idées d'en-cas légers et sains.**



1 compote en gourde
1 tranche de pain



1 fruit coupé en morceaux ou entier
1 morceau de fromage à pâte dure



1 petit sandwich au fromage frais (1/6 de baguette)
Quelques tomates cerise ou bâtonnets de concombre



Une quinzaine d'amandes ou de noisettes
1 carré de chocolat



3 abricots ou figues sèches
1 yaourt nature



1 barre de céréales maison
1 bouteille d'eau



1 petit sandwich beurre/confiture (1/6 de baguette)
1/2 pomme



1 petit sandwich au fromage (1/6 de baguette)
Une dizaine de grains de raisin



Une poignée de bretzels secs
1 morceau de fromage ou 1/2 fruit



Un enfant mangera plus facilement un fruit déjà
épluché/découpé. Citronnez les quartiers pour éviter
qu'ils brunissent et rangez-les dans une boîte en
plastique.

Un yaourt nature tient sans problème quelques heures
hors du frigo. Pensez à lui donner une cuillère.



Les diététiciennes

Marie

07 60 67 39 33

m.druart@maisonsportsantestrasbourg

Cosima

07 60 66 57 45

c.strub@maisonsportsantestrasbourg



Maison Sport Santé de Strasbourg