



LES FLOCONS D'AVOINE





LE FLOCON A TOUT BON

Autrefois cantonné aux porridges et bouillies anglo-saxonne, le flocon d'avoine revient en force dans nos assiettes et diverses préparations culinaires. Mais quelle différence entre ces petits flocons tout plats et une tranche de pain au petit déjeuner ou de la farine dans des biscuits?

LES FIBRES

Il en existe deux formes, les **solubles** et les **insolubles**. Elles ne sont **pas digérées** par notre organisme et ne fournissent donc **pas d'énergie**.

- Les **insolubles** aident principalement au **transit** en absorbant l'eau dans le colon (jusqu'à 20 fois leur poids)
- Les **solubles** participent au **rassasiement** et à la **satiété** en formant une sorte de gel dans l'estomac.

Les aliments qui contiennent des fibres contiennent souvent une part de solubles et d'insolubles mais en **proportions variables**.

Par exemple

Aliments riches en fibres solubles : flocons d'avoine, pomme, orange, carotte, courgette, ou encore légumineuses

Aliments riches en fibres insolubles : blé entier, céréales complètes, brocolis, poire, oléagineux et légumineuses

50% plus riches en protéines que du pain blanc ou complet, ils sont surtout beaucoup **plus riches en fibres**. On compte **10g/100g** pour des flocons contre 3.8g/100 g pour du pain blanc et 7g/100g pour du pain complet. Mais la **nature des fibres diffèrent** aussi de son équivalent tartinable. Si le pain complet compte surtout des fibres insolubles (voir encadré ci-contre), les flocons d'avoine sont très riches en fibres solubles

AVANTAGES

- Plus de **rassasiement** et de **satiété**
- **Réduction du cholestérol** sanguin
- **Limitation de la hausse de la glycémie** après un repas
- **Réduction du risques de maladies cardio-vasculaires**

ON EN FAIT QUOI?

Natures dans du lait ou dans un laitage, en porridge chaud ou froid, les flocons d'avoine sont également une base formidable pour les mueslis et les granolas. Ils peuvent aussi être intégrés dans des préparations pour gâteaux, ou biscuits, dans les pâtes à crumble, servir de chapelure, donner du croquant à une salade ou encore de la texture et un effet rassasiant à un smoothie. Le flocon a décidément tout bon!



WRAP D'AVOINE

INGRÉDIENTS

- 2 tasses de flocons d'avoine
- 2 à 2.5 tasses d'eau

PRÉPARATION

- 01 Réhydrater les flocons d'avoine pendant 10 min dans l'eau
- 02 Mixer finement
- 03 Faire cuire comme des crêpes



ROSTIS DE CHOU PAK CHOÏ À L'AVOINE

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- 1 chou pak choï
- 50 g de maizena
- 80 g de flocons d'avoine
- 2 échalotes
- 1 càs d'herbes de Provence
- 100g de fromage râpé
- Sel, poivre
- Huile d'olive

01 Laver, enlever les éventuels fils des côtes et émincer finement le chou.

02 Cuire le chou émincé 5 min dans de l'eau bouillante salée. Egoutter très soigneusement. Hacher les échalotes.

03 Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients ensemble.

04 Dans une poêle chaude et huilée, former des galettes. Faire cuire et retourner en attendant que la galette se détache bien toute seule.

L'INFO

Vous pouvez remplacer le chou pak choï par des blettes, mais aussi ajouter des tomates séchées, des épices, des herbes fraîches, etc.



PAIN DE BETTERAVE AU CHÈVRE ET AUX GRAINES

INGRÉDIENTS

- 2 betteraves crues pelées et râpées finement
- 2 oeufs
- 50 g de flocons d'avoine
- 50 g de graines de courge
- 100 g de farine blanche
- 100 g de farine complète
- 80 g de crème fraîche
- 120 g de palets de fromage de chèvre
- 20 g de parmesan
- 1 càs de miel

- 1 sachet de levure chimique
- 10 g de thym
- 2 càc de graines de carvi
- 2 càc de graines de nigelle
- 80 ml d'huile de tournesol

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180°C.

- 01 Huiler un moule à cake ou des moules à muffins.

- 02 Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine, le thym, les graines de courges, de carvi et de nigelle.
- 02 Dans un saladier, mélanger les deux farines, la levure chimique et $\frac{3}{4}$ de càc de sel.
- 03 Ajouter les betteraves râpées, le mélange à base de flocons d'avoine et de graines (garder une càs pour décorer le dessus du pain). Le tout sans mélanger.
- 04 Dans un autre saladier, battre les oeufs avec l'huile, la crème, le miel et le parmesan. Ajouter le fromage de chèvre coupé en dès et mélanger en essayant de ne pas trop écraser le fromage.
- 05 Verser dans un moule à cake préalablement huilé et décorer avec les flocons et graines restants.
- 06 Cuire 40 min. Couvrir avec du papier aluminium et cuire à nouveau pendant 40 min.
- 06 Sortir le pain du four et le laisser reposer 5 min avant de le démouler et le faire refroidir sur une grille.

L'INFO

*Ne vous laissez pas rebuter par la longueur de la liste des ingrédients de cette recette
somme toute très facile.*

*Le chef anglo-israélien Yotam Ottolenghi a l'habitude de mettre beaucoup d'épices, de
graines et d'aromates en tout genre dans ses plats. Au début on se dit que les saveurs
risquent de se marcher dessus. Eh bien pas du tout! On parie?*



BROWNIE FONDANT À L'AVOINE

INGRÉDIENTS

- 80 g de flocons d'avoine
- 30 g de cacao amer
- 20 g de poudre d'amande complète
- 30 g de sucre
- 120 g de lait
- 120 g de fromage blanc
- Pépites de chocolat

PRÉPARATION

- 01 Mélanger tous les ingrédients secs
- 02 Y ajouter le lait et le fromage blanc
- 03 Parsemer de pépites de chocolat
- 04 Faire cuire 20 min à 180°C.



INGRÉDIENTS

- 50 g de flocons d'avoine
- 60 g de farine
- 35 g de poudre d'amande blanche ou complète
- 30 g de sucre roux
- 1/2 càc de bicarbonate
- 20 g de graines de pavot
- 50 g d'huile d'olive
- 20 g de miel ou de sirop d'érable ou d'agave
- 20 g de jus de citron et le zeste d'1/2 citron

BISCUITS CROUSTILLANTS CITRON, PAVOT ET AVOINE

PRÉPARATION

- 01 Mélanger tous les ingrédients sec dans un saladier
- 02 Dans un autre saladier, mélanger les ingrédient liquide : huile, citron et le zeste.
- 03 Ajouter les ingrédient liquides aux ingrédients sec et pétrir pour obtenir une pâte homogène
- 04 Prélever des boules de pâtes, les aplatir pour leur donner la forme d'un biscuit
- 05 Faire cuire 12 minutes à 180°C/ Eteignez le four, laisser la porte ouverte et laisser sécher les biscuits encore 5 min dans le four.



GRANOLA MAISON AUX AMANDES

INGRÉDIENTS

- 70 g d'amandes
- 60 g de purée d'amande complète
- 120 g de flocons d'avoine
- 60 g d'huile de noisette
- 50 ml de sirop d'érable
- 1 pincée de sel

L'INFO

Vous pouvez troquer les amandes par n'importe quel autre oléagineux.

PRÉPARATION

- 01** Préchauffer le four à 160°C.
Concasser les amandes.
- 02** Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients et bien mélanger
- 03** Etaler la préparation sur une plaque de cuisson et enfourner 25 minutes.
- 04** Laisser refroidir et mettre le granola dans une boîte hermétique. Il se conserve plusieurs semaines.



GRANOLA AMANDES PEPITES DE CHOCOLAT

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- 180g de flocons d'avoine
- 30g de noix de coco râpée
- 40g de pépites de chocolat
- 60g d'amandes concassées
- 5 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- 6 cuillères à coupe de sirop d'érable

01

Mélanger les liquides dans un saladier (huile et sirop d'érable).

02

Ajouter les ingrédients secs : flocons d'avoine, noix de coco, pépites de chocolat, amandes concassées.

03

Bien mélanger pour enrober tous les ingrédients secs.

04

Étaler sur une plaque de cuisson et faire cuire 20 à 25 minutes à 180°C. Mélanger à mi-cuisson.

05

Laisser refroidir avant de mettre dans un bocal en verre.

L'INFO

A consommer au petit déjeuner, dans un bol de lait ou de fromage blanc.

En tassant bien cette préparation dans un moule rectangulaire, vous pouvez en faire des barres de céréales.



TRIANON CHOCOLAT ORANGE

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

Biscuit

- 25 g d'amandes
- 25 g de noix
- 30 g de flocons d'avoine
- 10 g de son d'avoine
- 35 g d'amandes en poudre
- 20 g de sucre
- 50 g de beurre fondu
- 1 càs de lait

Mousse

- 200 g de chocolat noir
- 1/2 orange
- 30 cl de crème liquide très froide

01

Concasser grossièrement les amandes et les noix.

02

Dans un saladier, mélanger les autres ingrédients du biscuit dans l'ordre.

03

Sur une plaque recouverte de papier cuisson, déposer le mélange dans un cercle, bien tasser et faire cuire 15 min à 180°C.

04

Monter la crème en chantilly. Faire fondre le chocolat. Incorporer les deux ingrédients très délicatement. Ajouter les zestes de l'orange.

05

Quand le biscuit est froid, verser la mousse dans le cercle. Faire prendre 2h au réfrigérateur. Démouler.



BARRES DE CÉRÉALES À LA CACAHUÈTE

INGRÉDIENTS

- 25 g de beurre
- 25 g de beurre de cacahuètes
- 125 g de miel
- 150 g d'amandes et de noix de cajou
- 150 g de flocons d'avoine
- 70 g de pépites de chocolat
- 70 g de cranberries ou de raisins secs

PRÉPARATION

- 01** Faire fondre à feu très doux le beurre, le beurre de cacahuètes et le miel.
- 02** Concasser les amandes et les noix de cajou. Ajouter tous les ingrédients secs au mélange beurre et miel.
- 03** Répartir la préparation dans un plat carré recouvert de papier sulfurisé et faire prendre au frais pendant 3 h.
- 04** Couper en barres.

L'INFO

Uniquement des ingrédients nobles pour des barres de champions!

Des bons glucides, des bonnes graisses, des fibres avec les flocons d'avoine et les fruits secs.

Ces barres valent leur pesant de cacahuètes!



BARRES DE CÉRÉALES AU CHOCOLAT

INGRÉDIENTS

- 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

L'INFO

Une recette gourmande avec plein de chocolat. Ces barres vous enrobent de douceur et vous savez exactement ce qu'il y a dedans... ça vous plaît? c'est vous qui l'avez fait!

PRÉPARATION

01

Concasser les noisettes. Les mélanger aux flocons d'avoine et les faire toaster au four à 180°C quelques minutes. Mettre à refroidir dans un saladier.

02

Dans une casserole, faire fondre le beurre, le miel, le sucre jusqu'à obtenir un mélange homogène. Ajouter le chocolat coupé en morceaux et les raisins.

03

Mélanger avec les flocons d'avoine et les noisettes.

04

Bien tasser la préparation dans un plat rectangulaire et faire prendre deux heures au frais. Couper en barres.

GRANOLA AU CHOCOLAT



250 g de flocons d'avoine, blé soufflé, pétales de maïs, etc.

160 g de fruits secs et noix : figes, abricots, dattes, amandes, noisettes, noix, etc.

150 g de chocolat noir

80 g de graines: sésame, courge, tournesol, etc.



- Hacher les noix et couper les fruits secs en petits morceaux.
- Faire fondre le chocolat.
- Bien mélanger les céréales, les fruits secs, les noix et les graines avec le chocolat fondu.
- Laisser prendre le chocolat et conserver dans un boîte hermétique.
- A déguster seul, avec du lait ou du yaourt.

INFO DIET :

*Ce granola peut remplacer les céréales du petit-déjeuner.
Il est bien meilleur pour la santé et permettra de tenir jusqu'au déjeuner sans avoir faim.*



Les diététiciennes

Marie

m.druart@maisonsportsantestrasbourg.fr

Cosima

c.strub@maisonsportsantestrasbourg.fr



Maison Sport Santé de Strasbourg