

DÉCOUVREZ DES

*Petits-déjeuners  
sains et  
gourmands*



[www.elisabeth-dacosta.fr](http://www.elisabeth-dacosta.fr)



# Introduction

Je vous propose dans cet ebook quelques recettes pour égayer vos palets de bon matin. Bien souvent, le petit déjeuner correspond à des tartines de beurre, confiture ou bien un bol de céréales, ou encore des gâteaux aux céréales, accompagné d'un café et/ou d'un jus de fruit. La plupart d'entre nous suivons cette alimentation qui est bien marquée dans notre société et notre routine matinale. Malheureusement, ce menu ne favorise pas un bon départ pour se lancer dans la journée.

Il est vrai que le matin, notre corps a besoin de protéines et de lipides. Le sucre ou le café ne sont pas les meilleurs alliés de notre organisme dès le matin.

En consultation, je m'inspire de vos habitudes pour vous proposer des aliments qui sauront vous séduire sans frustration et vous conduire vers une alimentation que votre corps réclame pour maintenir son équilibre. Alors quand je vous dis, que le petit-déjeuner que vous prenez n'est pas l'idéal, bien souvent c'est la surprise et la contrariété...car il faut manger quoi le matin?

Le but de cet ebook est de vous proposer des alternatives au traditionnel petit-déjeuner qui ne répond pas de manière optimale aux besoins de votre corps.

Je vous invite ainsi, à découvrir de nouvelles sensations gustatives, de tester pour sélectionner ceux qui vous correspondent le mieux!

Des recettes simples, saines et qui restent gourmandes pour que cela reste un plaisir tout simplement!

# Sommaire

<b>Pudding de chia</b>	<b>p3</b>
<b>Smoothie</b>	<b>p4</b>
<b>Pancakes</b>	<b>p5</b>
<b>P'tit Bol</b>	<b>p7</b>
<b>Miam-Ô-Fruit*</b>	<b>p8</b>
<b>L'oeuf</b>	<b>p10</b>
<b>Toast avocat</b>	<b>p11</b>
<b>Le chèvre</b>	<b>p12</b>
<b>Banana Bread</b>	<b>p13</b>
<b>L'écrasé de banane</b>	<b>p15</b>
<b>Ma tartine!!!</b>	<b>p17</b>
<b>Les boissons</b>	<b>p18</b>
<b>Conclusion</b>	<b>p21</b>



# Pudding de chia



## Les ingrédients:

- 1 cuillère à soupe de **graines de chia**
- 90ml de **boisson végétale** au choix (amande, coco, noisette)
- 1 **banane** mûre
- 1 pincée de **cacao brute ou cannelle** au choix
- 1 cuillère à soupe de **pollen frais** ou autre super aliment comme le **moringa** ou **açaï**



## Préparation et dégustation:

1. La veille, faites tremper les graines de chia dans une boisson végétale et placer au frigo.
2. Le lendemain, rajoutez des morceaux de banane avec un peu de cacao ou cannelle.
3. Saupoudrez de pollen frais et dégustez!



Pour une meilleure assimilation, vous pouvez même broyer les graines de chia.

Vous pouvez également ajouter des fruits oléagineux comme des amandes, noisettes (trempées la veille), noix...

# Smoothie

## Les ingrédients:

- 1 banane mûre
- 1 pomme bio ou autre fruit de saison
- 250 ml de boisson végétale (amande, coco ou noisette..)
- 1 cuillère à soupe de **pollen frais** ou autre super aliment comme le **moringa** ou **açaï**



## Préparation et dégustation:

1. Coupez les fruits en morceaux.

2. Déposez les fruits dans un blender.

3. Rajoutez la boisson végétale, le pollen ou le super aliment sélectionné et mixez.

Bonne dégustation.

Petit déjeuner idéal pour les pressés du matin



# Pancakes

## Les ingrédients:

- 100 g de **farine petit épeautre**
- 80g de **poudre d'amande**
- 180 ml d'**eau** de source
- 1 **oeuf**
- 5 g de **levure** sans gluten (ou levure chimique)
- 1 cuillère à soupe d'**huile végétale** neutre (tournesol)



## Préparation et dégustation:



1. Placez tous les ingrédients (farine, poudre d'amande, eau, oeuf, levure et huile végétale) dans un mixeur.

2. Mixez quelques secondes les ingrédients. Vous pouvez laisser la pâte se reposer 1h ou commencer la cuisson de vos pancakes sans plus attendre.

3. Faites chauffer une poêle (type crêpe) avec une noisette d'huile de coco

4. Versez la pâte à l'aide d'une cuillère à soupe ou louche pour former des cercles. Laisser cuire 2-3 minutes de chaque côté.

# Pancakes

5. Et maintenant place à la dégustation. Vous pouvez les déguster avec de la purée d'amande, des morceaux de banane, un peu de cacao... selon vos envies.



Vous pouvez faire la pâte la veille pour le lendemain en la conservant au réfrigérateur la nuit. Si vous n'avez pas tout manger, vous pouvez les conserver également au réfrigérateur 2 jours et les placer au grille pain le lendemain si nécessaire.



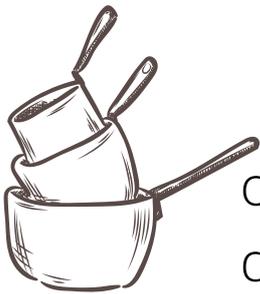
# P'tit bol

## Les ingrédients:



- 100 g de **flocons de sarrasin ou épeautre**
- **Lait végétal** (amande, coco, noisette...selon votre préférence)
- 1 cuillère à soupe de **baies de goji ou mulberries**
- 1 cuillère à soupe de **fruits oléagineux** broyées (amandes, noisette, noix...)
- 1 cuillère à soupe de **graines de lin** broyées
- 1 cuillère à soupe de **pollen**
- un peu de **cannelle** ou **cacao** en poudre

## Préparation et dégustation:



1. La veille, mixez dans un type blender les fruits oléagineux (amandes, noix, noisettes...) et placez les dans un bocal. Il peut se conserver une semaine.

2. La veille, broyez les graines de lin dans un mixeur. Placer les graines moulues dans un bocal et le conserver au frais pendant 1 semaine.

3. Le matin, mélangez tous vos ingrédients (flocons, lait végétal, baies de goji et/ou mulberries, les fruits oléagineux, les graines de lin et le pollen) dans un bol. C'est prêt!

Bonne dégustation

Recette idéale pour les inconditionnels  
du bol de céréales!



# Le Miam-Ô-Fruit\*

## Les ingrédients:

- 1/2 **banane**
- jus d'1/2 **citron**
- 2 cuillères à soupe d'**huile de colza**
- 2 cuillères à soupe d'un mélange de **graines de sésame** et de **graines de lin** broyées
- 1 cuillère à soupe d'un mélange de **fruits oléagineux** broyées (amandes, noix, graines de courge...)
- 1/2 **fruit mûr bio de saison** (pomme, pêche, framboises, fraises, abricot, kiwi, ananas, mangue... mais pas d'agrumes)



## Préparation et dégustation:



1. La veille, mixez les fruits oléagineux et les conserver dans un bocal. Broyez également le mélange de graines de sésames et graines de lin, à conserver au réfrigérateur 1 semaine.
2. Le matin, épluchez et écrasez la banane jusqu'à ce qu'elle soit bien lisse. Ajouter l'huile de colza et le citron. Mélangez.
3. Ajoutez les fruits oléagineux et graines de sésame et de lin préalablement mixées la veille. Mélangez le tout.
4. Ajoutez le fruit coupé par dessus la préparation

# Le Miam-Ô-Fruit\*

\*Le miam-ô-fruit est issu des ouvrages de France Guillain "La méthode de France Guillain" et "Le Miam-Ô-Fruit"-



Ici, le fait d'écraser la banane, l'amidon de ce dernier se transforme en protéine végétale.

**OH!**



Miam!!!

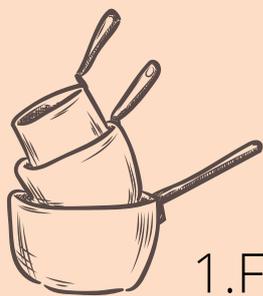


# L'oeuf

## Les ingrédients:



- 1 **oeuf à la coque** (oeuf bio de catégorie A)
- 1 grande tranche de **pain complet** ou épeautre au levain naturel



## Préparation et dégustation:

1. Faites cuire l'oeuf à la coque: plongez-le dans l'eau bouillante et laissez cuire 3 minutes. Le placer dans un bol d'eau froide pour arrêter la cuisson.

2. Toastez le pain. Coupez des tronçons dans la longueur. Trempez vos morceaux de pain dans l'oeuf et bon appétit!



L'oeuf ne produit pas de cholestérol, à condition de ne pas être trop cuit et que le jaune et le blanc ne soient pas mélangés lors de la cuisson. Favoriser ainsi la cuisson des oeufs à la coque ou mollet.

# Toast avocat

## Les ingrédients:



- 1 **avocat** mûr
- 2 tranches de **pain complet** ou épeautre au levain naturel ou des biscottes à base de farine de sarrasin, riz, châtaigne...
- 1/2 jus de **citron**
- 1 cuillère à café de **graines de lin** broyées
- 1 cuillère à café de **purée d'amande** (facultatif)



## Préparation et dégustation:

1. La veille, broyez vos graines de lin et les conserver au réfrigérateur dans un bocal pendant 1 semaine.

2. Epluchez et dénoyautez l'avocat. Ecrasez-le à l'aide d'une fourchette dans un bol et rajouter le jus de citron

3. Rajoutez la purée d'amande et mélangez le tout.

4. Toastez vos tranches de pain et les tartinez du mélange.

Bonne dégustation



L'avocat est un aliment antioxydant très riche en acide gras mono-insaturé, minéraux et vitamines.



# Le chèvre

## Les ingrédients:



- 1 **yaourt de chèvre** ou **fromage blanc de chèvre bio**
- 1 cuillère à soupe de **purée d'oléagineux** (purée d'amande, noisette par exemple)
- 1 cuillère à soupe de **cacao** (facultatif)
- 1 poignée de **baies de goji** et/ou **mulberries**
- 1 poignée de **fruits oléagineux** (amandes, noix, noisettes...)
- 1 cuillère à soupe de **poudre d'açaï** et/ou **pollen**

## Préparation et dégustation:



1. Mélangez le yaourt avec le cacao, les baies de goji et les mulberries avec la poudre d'açaï.

2. Saupoudrez le mélange de fruits oléagineux préalablement mixés et le pollen.



Pour ceux qui tolèrent bien les produits laitiers, favorisez ceux issus de petits animaux (chèvre, brebis...) car ils sont moins agressifs pour vos intestins et mieux assimilés.



Le chèvre peut être remplacé par un yaourt végétal à base de coco ou d'amande.

# Le banana bread

## Les ingrédients:



- 3 **bananes**
- 50ml de **lait végétal** (riz, amande...)
- 10ml d'**huile végétale** de tournesol
- 50 g de **farine de riz complète**
- 50g de **farine de sarrasin**
- 50g de **poudre d'amande**
- 30g de **fécule de maïs**
- 5g **poudre à lever**
- 1 cuillère à soupe de poudre de **cacao** brute

## Préparation et dégustation:



1. Chauffez votre four à 180°.

2. Mélangez les farines, la fécule, la poudre d'amande, la poudre à lever et le cacao dans un saladier.

3. Dans un bol, écrasez 2 bananes et rajoutez le lait et l'huile. Bien mélangez pour obtenir quelque chose de bien lisse.

4. Incorporez les aliments secs dans la préparation liquide et bien mélangez.

# Le banana bread

5 . Beurrez et fariner un moule à cake.

6. Versez la pâte dans le moule à cake. Coupez la 3ème banane dans le sens de la longueur et la placer sur la pâte.

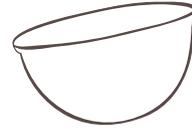
7. Faire cuire pendant une quarantaine de minutes.

→ Cette recette peut être apprécié aussi bien en petit-déjeuner qu'en collation!



# L'écrasé de banane

## Les ingrédients:



- 1 **banane mûre**
- 1 cuillère à soupe d'**huile de colza** ou **lin**
- 1 cuillère à soupe de **graines de lin** moulues
- 1 poignée de **baies de goji**
- 1 poignée d'**amandes** et/ou noisette, noix



## Préparation et dégustation:

1. La veille, faites tremper dans un bol les amandes avec un peu d'eau de source

2. Le matin, enlevez la pellicule brune des amandes (elle se détache toute seule) pour les déguster.

3. Ecrasez la banane à l'aide d'une fourchette. Rajoutez l'huile de colza ou lin et bien émulsionnez pour ne plus voir l'huile.

4. Incorporez les graines de lin dans le mélange et les baies de goji.

# L'écrasé de banane

5. A déguster avec vos fruits oléagineux

Vous pouvez rajouter un peu de lait végétal pour rendre le mélange plus liquide et doux.



Pensez bien à faire tremper vos fruits oléagineux la veille pour améliorer leur digestion et assimilation. Les fruits oléagineux (amandes, noix, noisette...) contiennent naturellement des inhibiteurs d'enzymes (les phytates), ce qui empêche leur digestibilité et leur assimilation. Un simple trempage la veille permet d'enlever cette protection.

# Ma tartine!!!

## Les ingrédients:



- 2 biscottes (type Le Pain des fleurs®) à base de sarrasin, riz, châtaigne..
- purée d'amande
- 1 poignée de **baies de goji**
- 1 poignée d'**amandes** et/ou noisette, noix



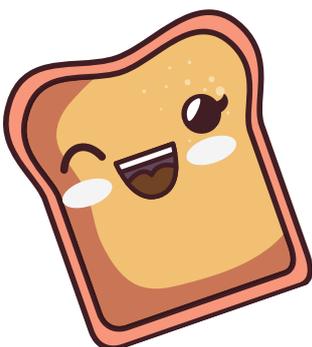
## Préparation et dégustation:

1. Tartinez vos cracottes avec de la purée d'amande

2. Dégustez vos tartines avec vos fruits oléagineux préalablement trempés la veille et vos baies de goji



Vous l'avez compris, c'est pour les inconditionnels de la tartine du matin!!! Cela peut être une douce transition avant de tester d'autres recettes!

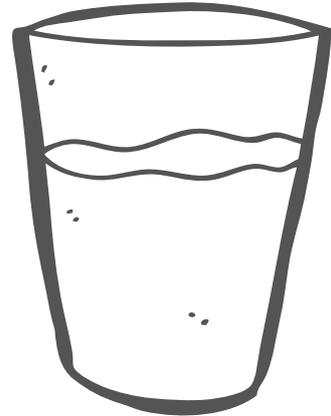


Jamais sans  
ma tartine le  
matin!!

# Les boissons

## Le verre d'eau

Dès le levé, il est important de boire un verre d'eau à température ambiante pour réveiller notre corps. Pour certains, rajouter quelques gouttes de citron peut être intéressant.



## Le café

La boisson traditionnelle du petit déjeuner reste le **café**. Bon ou mauvais? Il est bon si consommé rarement, par plaisir et en cas de boost indispensable. Il est conseillé de le consommer à certaines heures et à quantité limitée. En effet, le café pris le matin entre 9H-11h et 14h00-16h sera mieux toléré par le corps. Cependant, le café est considéré comme un dévitalisant. La plupart d'entre nous consommons une tasse de café ou plus dès notre réveil. Or le matin, nous avons nos surrénales qui produisent automatiquement l'hormone qui nous réveille et qui nous booste, à savoir le cortisol. Si nous donnons à notre organisme du café, ce dernier risque de ne plus produire du cortisol et va rendre nos surrénales paresseuses. De plus, le café est un faux stimulant, c'est à dire que si vous êtes fatigué, le café va cacher cette information à votre cerveau et risque d'accentuer cet état de fatigue en ne prenant pas conscience de votre situation.

Vous allez me dire, "oui mais avec le quotidien tendu, le stress, le café m'apporte de par son odeur et son goût un réconfort et un stimuli sans ça je m'écroule." Dans ce cas, il serait plus opportun de se concentrer sur votre alimentation et mode de vie pour trouver ce qui peut vous vitaliser car le café est un faux ami.

# Les boissons

S'il vous est impossible de vous passer de votre café, préférez dans ce cas un café biologique, peu torréfié et peu caféiné (arabica du type grains d'Ethiopie).

Vous pouvez également vous tourner vers des **cafés-chicorés** qui peuvent être une bonne alternative pour le sevrage.



## Le lait

La boisson matinale de lait chaud n'est pas également conseillée sachant que seulement environ 20% de la population (hormis les enfants) ont des facilités à digérer la protéine du lait: à savoir la lactase. Si vous avez des inconforts digestifs avec le lait, optez dans un premier temps pour du lait de chèvre, brebis (plus fort en goût) ou plutôt pour des **boissons végétales** qui sont plus digestes pour votre intestin (amande, coco, noisette..)



N'oublions pas le café au lait, le combo qui ne réussit pas à vos intestins. Si vous n'arrivez pas à vous en passer, remplacer le lait par une boisson végétale dans un premier temps.



## Le jus de fruit

Le **jus de fruit** apporte du sucre à votre corps, notamment le fructose. Si nous suivons les préceptes de la chrononutrition, notre corps n'est pas à la recherche de sucre le matin, mais bien de protéines et lipides. Le jus de fruit est donc déconseillé, comme alternative vous pouvez opter pour un jus de légume ou encore une boisson végétale.

# Les boissons

## D'autres boissons chaudes

Voici la liste de boissons chaudes alternatives et idéales pour accompagner votre petit-déjeuner:



- Le **thé vert**: il est riche en théine, c'est un excellent antioxydant et tonique. Ne pas consommer de thé vert après 16h.
- Le **Roobois**: c'est le thé rouge riche en antioxydant et ne contenant pas de théine. C'est un protecteur cardio-vasculaire, il participe à la diminution du mauvais cholestérol (LDL) et des triglycérides tout en bénéficiant le bon cholestérol (HDL), il soutient le foie... bref un allié pour notre corps. Maximum 3 tasses par jour.
- Les **tisanes**: certaines plantes peuvent apporter tonus et vitalité dès le matin. Alors je pense que cela peut choquer, mais la tisane est une forme d'utiliser les actifs des plantes. Elle n'est pas mémérisante!!! Loin de là, elle s'invite de plus en plus dans notre quotidien pour nous apporter toutes les vertus des plantes. Elles sont nos amies. Mais attention, les plantes restent des actifs et ont une influence sur notre corps. Le matin, je vous conseille de choisir des plantes tonifiantes comme le **romarin** et le **thym**. Si vous n'êtes pas séduit(e) d'entrée de jeu par le goût, commencez par des tisanes avec des mélanges plus appétissants, puis quand vous vous sentirez prêt(e), tester la pure tisane de romarin ou thym. Vous serez bien étonné(e)! Parole d'une adepte du thé vert qui a basculé et est devenue "addict" à la tisane de romarin!!!



# Conclusion

A travers cet ebook, je voulais vous donner l'envie de tester de nouvelles idées de petit-déjeuner adaptés à votre corps. Je vous invite à trouver le petit-déjeuner idéal pour vos papilles et votre corps. N'hésitez pas à tester, modifier, alterner pour trouver ce qui correspond à vos besoins. Changer ses habitudes est un vrai challenge, mais quand on prend conscience que c'est pour SON bien, SON équilibre, on trouve la motivation car nous seul(e) pouvons apporter du mieux être à nous même!

A noter, si le matin la faim ne se manifeste pas, c'est que votre corps n'a pas encore fini sa fonction d'auto-nettoyage de la nuit. Il est ainsi conseillé via la pratique notamment du jeûne intermittent de ne pas se forcer à prendre un petit-déjeuner. Cette pratique peut être faite occasionnellement ou régulièrement selon votre ressenti. Le but, ici, n'est pas de s'affamer en sautant un repas, mais de laisser le temps à votre corps de se régénérer. Vous seul(e) savez ce qui est bon, la naturopathie est un moyen de vous reconnecter à vos besoins.



Le jeûne intermittent n'est pas recommandé aux enfants, femmes enceintes et allaitantes, aux personnes ayant un IMC très bas (<18), à des personnes souffrant ou ayant des antécédents de troubles alimentaires (anorexie, boulimie) ou des personnes atteintes de diabète.

*Bonne journée!!!*



<https://www.bainsderivatifs.fr/portfolio-item/miam-o-fruit/?lang=fr>

<https://commentjaichangedevie.fr/banana-bread-vegan-sans-gluten/>

<https://www.cookingformybaby.com/recette-pancakes-amande-pour-bebe-sans-lait-10-mois/>

<https://www.biron.com/fr/actualites/sante-a-a-z/jeuner-pour-perdre-du-poids-est-ce-sur-et-efficace/s> du texte