



Mon livret  
de  
recettes  
«Healthy»  
5 PETITS  
DEJEUNERS



MUTUALITÉ  
FRANÇAISE

PROVENCE-ALPES CÔTE D'AZUR



# Porridge Pomme Cannelle

- 180 ml de lait
- 120g de flocons d'avoine
- 1 grosse pomme
- Cerneaux de noix
- Bâton de cannelle
- Miel



## Préparation

- Mélangez les flocons d'avoine et le lait dans une petite casserole avec la cannelle,
- Mettez à cuire à feu doux pendant 8 à 10 min. Puis coupez le feu et couvrez,
- Épluchez la pomme et coupez-la en dés. Hachez quelques cerneaux de noix,
- Répartissez le porridge dans des petits bols et parsemer de morceaux de pommes et de noix.

# Muesli maison croustillant

- Céréales en flocons
- Des graines
- Des noix
- Pépites de chocolat



## Préparation

- Allumez le four à 150°C,
- Mélangez bien votre muesli. Le but est de faire un mélange humide et un peu collant. De sorte que lors de la cuisson les céréales s'agglomèrent pour faire des pépites croustillantes,
- Étalez bien sur une feuille cuisson. Enfournez environ 20 à 25 minutes pour faire des pépites croustillantes,
- Sortez du four dès l'obtention d'une belle couleur dorée. Laissez refroidir et conservez dans un bocal en verre bien fermé,
- Après cuisson et refroidissement, vous pouvez ajouter des pépites de chocolats (blanc, noir, au lait), des fruits, des fruits secs...

# Pancakes sans matières grasses

- 50 g de flocons d'avoine
- 2 blancs d'œufs
- 125 g de fromage blanc 0%
- 3 c. à soupe de compote de pomme sans sucre ajouté
- 1 c. à soupe de vanille liquide
- 5 g de levure chimique



## Préparation

- Mixez tous les ingrédients dans un mixeur jusqu'à obtenir une pâte bien liquide,
- Réservez la pâte au frais pendant 30 minutes,
- Chauffez une poêle à sec sur feu doux,
- Versez une louche de pâte dans la poêle et faites cuire le pancake 1 à 2 minutes de chaque côté,
- Servez les pancakes chauds ou froids accompagnés de fruits de saison et nappés de miel ou de sirop d'érable avec modération !

# Granola à la poêle

- 80g d'avoine
- 30g de noix
- 50g d'amandes
- 30g de miel



## Préparation

- Concassez grossièrement les noix et les amandes,
- Dans une poêle, sans ajout de matières grasses, torréfiez les noix et les amandes,
- Ajoutez les flocons d'avoine et poursuivez la cuisson sur feu doux pendant 5 minutes,
- Incorporez le miel et mélangez le tout,
- Laissez refroidir complètement et réservez dans un bocal hermétique (en verre de préférence).



# Tartine avocat et oeuf poché

- 3 avocat mûrs
- 4 oeufs extra frais
- 1 citron
- épices (paprika)
- 4 tranches de pain
- fleur de sel
- 1 c. à soupe d'huile de votre choix



## Préparation

- Versez délicatement un œuf dans de l'eau frémissante et comptez 3 à 4 min de temps de cuisson,
- Pour stopper la cuisson plongez-le dans un saladier d'eau glacée, et déposez-le sur du papier absorbant,
- Coupez vos avocats et prélevez-en la chair avec une cuillère à soupe,
- Dans un récipient, mélangez la chair de l'avocat avec du jus de citron pour qu'il ne s'oxyde pas. Salez légèrement et ajoutez une pincée d'épices (paprika) et l'huile d'huile de votre choix,
- Faites griller votre pain, tartinez l'avocat à l'aide d'une fourchette puis ajoutez-y un œuf poché. Saupoudrer d'épices et servez aussitôt !

# Mes notes !

A large rectangular area with a red dashed border, containing 18 horizontal grey lines for writing notes.

# Les Repères de Julie



## PRODUITS SUCRÉS

Le moins possible

## FRUITS À COQUES

1 poignée/jour

## MATIÈRES GRASSES

3 c.à.s d'huile + 10g de beurre/jour  
Pensez à varier les huiles

## VIANDE/POISSON/OEUF

1 à 2 fois/jour  
Privilégiez les morceaux les - gras

## PRODUITS LAITIERS

2 fois/jour pour l'adulte et 3 à 4 fois/jour  
pour les enfants, ados et seniors

## FÉCULENTS

À chaque repas !  
Privilégiez les produits complets  
Pour les légumes secs : 2 fois/semaine

## FRUITS & LÉGUMES

5 fruits/légumes par jour... Et même plus si vous pouvez !  
Fruits : pas plus de 4 | Légumes : à volonté, s'ils sont naturels  
Privilégiez le bio ou le raisonné

N'oubliez pas,  
SE FAIRE PLAISER  
RESTE IMPORTANT !

## BOISSONS

**EAU À VOLONTÉ !**  
Limitez votre consommation d'alcool à 10 verres par semaine.



## ACTIVITÉ SPORTIVE

**30 MINUTES PAR JOUR, 5 JOURS PAR SEMAINE MINIMUM**  
Dans la journée, pensez à marcher et à vous étirer toutes les 2 heures pour ne pas rester assis.e trop longtemps.



Organisme régie par le code de la Mutualité - N° Siren 523 445 690 - Réalisation service communication - Mai 2018 - Crédit : Flaticon

# REJOIGNEZ-NOUS !



SUD.MUTUALITE.FR