



Isabelle Agassis

LE PETIT-DÉJEUNER

+41 79 408 97 06

ISABELLEAGASSIS.COM

ISABELLE.AGASSIS@GMAIL.COM



La question du petit-déjeuner : *faut-il manger ou non le matin* ? préoccupe bon nombre de personnes.

Nous entendons de partout qu'il faut bien manger le matin, que le petit-déjeuner est le repas le plus important de la journée, que même si nous n'avons pas faim, il faut se forcer....

Toutes ces injonctions ne nous éloignent-t-elles pas de notre propre ressenti ?

Qui va dicter si j'ai vraiment faim ou non ?

Qui suis-je ? une femme ? un homme ? un enfant ? un senior ? un sportif ? suis-je en surpoids ? malade ? sédentaire ?

Toutes ces croyances sont tellement inscrites dans notre tête que jamais nous ne les remettons en question et on en fait des automatismes.

Combien de mes clients me disent se forcer à manger le matin alors qu'ils n'ont pas faim, en pensant bien faire....

Faites-vous partie de ces personnes ?

*Toute première chose à faire : posez- vous cette question : **ai-je vraiment faim ?***

Si vous avez faim, bien entendu vous pouvez prendre un petit déjeuner. Le drame c'est que c'est le seul repas où l'on mange toujours la même chose. Pourtant, les saisons changent, vos activités physiques sont différentes, vos stress émotionnels vous perturbent, vous avancez en âge, vous n'avez pas les mêmes activités. Pourtant c'est le seul repas ou la plupart des gens mangent toujours, tous les jours, les mêmes aliments. La société vous encourage à manger des céréales le matin, alors que c'est tout le contraire qu'il faudrait faire.



Par contre si vous n'avez pas faim ou êtes en surpoids, la meilleure attitude serait d'écouter votre corps et de ne pas manger.

En pratique, c'est le matin et la journée qu'on a besoin d'énergie, d'augmenter notre température et de stimuler notre métabolisme. C'est donc le matin, au petit-déjeuner, que l'on devrait manger le plus de protéines. Protéines, riches en dopamine, qui nous permettent de « démarrer » notre journée, qui sont l'« accélérateur » de notre métabolisme.

Au contraire, le repas du soir, devrait être pauvre en protéines. Dans le cas contraire, on compromet la baisse nocturne normale de notre température corporelle et on stimule notre métabolisme au moment où nous devrions entrer dans une phase de ralentissement.

Le soir, nous avons besoin de « sérotonine » de « ralentir » et ainsi de manger plutôt végétarien le soir.

Donc, concrètement, au petit-déjeuner, nous avons tout intérêt à donner une belle place aux protéines (qui peuvent être végétales), et une place très modérée aux sucres.

Ceci étant dit, passons aux propositions concrètes :

Dans cet ebook vous trouverez de nombreuses recettes toutes plus savoureuses les unes que les autres et équilibrées, qui vous apporteront de l'énergie et de la vitalité pour bien commencer votre journée !



Index

1) MUESLI	6
2) CRÈME DE CHIA AU LAIT D'AMANDE	7
3) CRÈME COCO	7
4) CRÊPES AU LAIT DE COCO (2-3 PORTIONS) POUR LE DIMANCHE !.....	8
5) 2-3 PANCAKES	9
6) CRÈME - PUDDING	10
7) UNE POIGNÉE D'OLÉAGINEUX— UN DEMI AVOCAT – 1 OU 2 ŒUFS MOLLETS.....	10
8) CRÈME DE CHIA AUX FRUITS	10
9) SMOOTHIES.....	11
<i>Banane-poire :</i>	11
<i>Aux fruits rouges :</i>	11
<i>Citron et basilic :</i>	11
<i>Ananas et verdure :</i>	12
<i>Coco-café :</i>	12
10) CRÈME DE FRUITS	12
11) LA CRÈME BUDWIG REVISITÉE.....	13
12) GRANOLA	14
13) PAIN AU SARRASIN	14
14) COMPOTE DE POMME À LA PURÉE D'OLÉAGINEUX	16
15) RECETTES DE BOISSONS	17



Quelles sont les catégories d'aliments à inclure au petit-déjeuner ?

Avant toute chose, **il vous faudra faire une croix sur :**

- Le pain blanc.
- La baguette traditionnelle.
- Les biscottes.
- Les viennoiseries.
- Les céréales « type Kellogg ».
- La confiture industrielle trop riche en sucre.
- Le Nutella.

Qui sont tout, sauf des aliments qui constituent un petit déjeuner santé ! et qui au lieu de vous donner de l'énergie vont vous en prendre.

1ère catégorie d'aliments : une boisson sans sucre ajouté pour vous réhydrater. Elle peut être chaude ou froide, l'essentiel est qu'elle soit dépourvue de sucre ajouté :

- Café (Arabica plutôt car moins riche en caféine).
- Thé (noir, vert, Darjeeling, Earl Grey, sencha...).
- Chicorée.
- Infusions (fruits rouges, thym, tilleul, verveine, menthe, réglisse..).
- Maté.
- Rooibos.
- Pu erth.

Il peut également s'agir d'un simple verre d'eau ou agrémentée du jus d'un demi-citron.

Ensuite ...

- Une source de protéine.
- Une source d'oméga 3.
- Une source de glucides.



Recettes : Exemple de petit-déjeuner

1) Muesli

Ingrédients :

- Compote de pomme (un verre moyen).
- 2 cuillères à soupe de lait de coco.
- 1 cuillères à soupe de purée d'amande.
- 1 pomme coupée en dés.
- 2/3 pincées d'amandes et autres fruits à coques.
- Cannelle.

Préparation :

- Dans une casserole mélangez à feu moyen, la compote, le lait de coco et la purée d'amande.
- Pendant ce temps coupez la pomme en dés et hachez les amandes. Ajoutez-les à la préparation, mettez de la cannelle et mélangez bien.
- Versez dans un bol et rajouter les autres fruits à coques entiers (noisettes, noix, ...).



2) Crème de chia au lait d'amande

Ingrédients :

- 3 cs de graines de chia.
- 3 dl de lait d'amande.
- 1 cs d'huile de colza.
- 1 cs de sirop de yacon.
- 2-3 cs de noix de coco râpé.
- 1 càc de vanille en poudre.

Préparation :

- Mettez tous les ingrédients dans un récipient.
- Pendant 10 min, remuez régulièrement.
- Mettez votre bouillie au frais jusqu'au lendemain.

3) Crème Coco

Ingrédients :

- 4cs de lait de coco.
- 1cc de graisse de coco.
- 1cc d'huile de lin.
- 1cs de lin moulu.
- ½ banane.
- 1 à 2cs d'oléagineux.
- Cannelle.

Préparation :

- Mélanger le lait-la graisse -l'huile-la cannelle et la banane dans un blender, mettre cette crème dans un bol.
- Ajouter le lin et les noix.
- Vous pouvez faire des variantes en remplaçant la banane par des fruits rouges ou de la compote de pomme maison.



4) Crêpes au lait de coco (2-3 portions) pour le dimanche !

Ingrédients :

- 200 ml de lait de noix de coco.
- 3 œufs.
- 1 cs de xylitol ou de sirop de yacon.
- 1 cs de poudre de lin.
- 1 cs de psyllium (blond).
- De l'huile de noix de coco ou de l'huile d'olive pour la cuisson.

Préparation :

- Mettez tous les ingrédients dans un récipient et mélangez au batteur électrique.
- Chauffez votre poêle ou votre crêpière et faites fondre le beurre avant mettre de la pâte.
- Quand les crêpes sont cuites des deux côtés, si vous voulez au chocolat, faites-le fondre directement sur la crêpe toujours sur la poêle et roulez-la avant l'enlever.



5) 2-3 pancakes

Ingrédients :

- 4 œufs.
- 2 dl de lait de coco.
- 1 demi verre d'amandes moulues ou de noix de coco râpée.
- 1 cuillère à café de sirop de yacon ou de xylitol.
- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude.
- 2 cuillères à café d'extrait de vanille (facultatif).
- 1 pincée de sel de mer.
- Huile de coco ou huile d'olive pour la cuisson.

Préparation :

- Mélangez les œufs, le lait de coco, le miel et la vanille.
- Incorporez la poudre d'amande, le sel et le bicarbonate.
- Mélangez afin d'obtenir une pâte lisse.
- Préchauffez une poêle avec de l'huile de coco.
- Versez la pâte et formez des cercles de 10 cm de diamètre.
- Laissez cuire et tournez pour cuire l'autre face.
- Servez chaud avec des baies fraîches ou un coulis (baies congelées) et rajouter un peu de sirop de yacon.



6) Crème - pudding

Moudre dans un blender :

- 1 cs de graine de lin/ ou de graine de sésame.

Dans un bol, ajouter à cette farine :

- 1 cs de graine de chia.
- 1 cs de psyllium (blond).
- 1 cs de graines de tournesol ou courge.

Ajouter du lait d'amande en quantité suffisante et mélanger le tout.

Mettre ou non au réfrigérateur pendant quelques heures. Juste avant de manger, ajouter 1cs d'huile VPPF riche en oméga 3 (noix-colza-lin..) ajouter des baies (framboises, fraises, myrtilles....).

7) Une poignée d'oléagineux– un demi avocat – 1 ou 2 œufs mollets

8) Crème de chia aux fruits

- 2 cs de chia trempée dans du lait d'amande.
- Un peu de soja de nature (yaourt soja).
- Quelques oléagineux.
- Des fruits rouges.



9) Smoothies

Tout mettre dans un blender et mixer :

Banane-poire :

- Une banane bien mûre.
- Jus d'un demi-citron.
- Une Cs de graine de lin.
- Un verre de lait d'amande.
- Une demi-poire.
- Une Cs de sirop d agave.

Aux fruits rouges :

- Un verre de lait de riz.
- Une Cs de purée d'amande.
- Petits fruits congelés 1/2 tasse.
- 1cs de poudre de cacao dégraissé (magasin santé).

Citron et basilic :

- 2 bananes bien mûres.
- 2,5 dl de lait d'amande.
- Un Cs de basilic frais.
- 1 CaC de graines de chia.
- Une poignée d'épinard.
- Le jus d'un citron.



Ananas et verdure :

- 1 dl de lait de noix de coco.
- 200 gr d'ananas.
- Une branche de céleri
- Un peu de sirop d'agave (facultatif).

Coco-café :

Congélateur 2 h

Ingrédients par personne :

- 4 dl de lait de coco non sucré.
- 2 càc de café soluble (instantané).
- 1/2 càc de cacao en poudre (100%).
- Une càc de sirop de yacon.

Préparation :

- Dans une grande tasse mélanger tous les ingrédients.
- Mettre la tasse au congélateur pendant 2h minimum.
- Verser le contenu dans un mixeur, mixer quelques secondes.
- Verser le contenu dans votre tasse et déguster !

10) Crème de fruits

- 2 càc de céréales bio crues fraîchement moulues : sarrasin, avoine, millet, riz.
- Le jus d'un demi-citron (mélanger) peut se préparer la veille.
- Mixer une pomme ou un autre fruit de saison, biologique.
- Ajouter une càc de purée d'amande, sésame ou noisette.



- Ajouter une càc de spiruline en brindilles (facultatif).
- Mixer et verser sur la céréale citronnée.
- 2 càc d'huile vierge de première pression à froid riche en acide gras polyinsaturés : lin, cameline, noix, chanvre.
- Mélanger vigoureusement, l'huile doit disparaître.
- Élément sucrant facultatif et toujours en quantité modérée.
- 1/2 banane mûre écrasée ou des raisins secs, pruneaux, abricots trempés.
- Des fruits de saison en morceaux.

En option :

- Quelques oléagineux.
- Pollen frais.

11) La crème Budwig revisitée

Recette pour une personne

- Une banane moyenne bien mûre (et fruits de saison à rajouter selon les goûts).
- Le jus d'un demi-citron.
- 2 c à c d'huile de lin pressée à froid de marque Vigean (ou huile de cameline, de noix) on les trouve en magasin bio.
- 100 ou 200 gr de yaourt au soja aux fruits (marque Sojade magasin bio).
- Oléagineux (6 noisettes ou 6 amandes ou 3 noix, pignons, noix de cajou, du Brésil) ou une c à s de graine de tournesol ou de courges.



Préparation :

- Battre en crème yaourt avec l'huile de lin ainsi que le citron jusqu'à ce que celle-ci soit totalement émulsionnée.
- Ecraser la banane et rajouter.
- Ajouter les oléagineux

12) Granola

1. Préchauffer le four à 160° C. Dans un robot, mixer 150g de graines (courge, tournesol, sésame) et 350 g de fruits à coques (noix de macadamia, amande, noisette...).
2. Pui ajouter 100 g de noix de coco râpée, 1c. à café de cannelle, 100 g de miel, 60 g d'huile de coco et ½ c à café de sel.
3. Mélanger.
4. Verser sur une plaque tapissée de papier sulfurisé, enfourner pour 30 min environ, en remuant à mi-cuisson.
5. Laisser refroidir, ajouter 100 g de raisins ou cranberries sèches. Se conserve 2 mois dans un bocal hermétique.

13) Pain au sarrasin

- 400 gr de farine de sarrasin.
- 450 gr d'eau.
- 10 gr de sel non raffiné.

Préparation :

- Mélangez la farine, l'eau et le sel.
- Prendre un moule à cake ou à pain et y mettre du papier sulfurisé. Le faire tenir sur les bords avec des pinces à linge.



Avec une spatule en plastique, verser le contenu du saladier dans le moule.

- Choisissez un moule de façon à ce que ça ne dépasse pas plus des 2/3 du moule car la pâte va gonfler durant la fermentation.
- Placer le moule dans un endroit chaud (en haut d'un meuble dans la pièce la plus chaude de la maison) et laisser fermenter le temps qu'il faut pour que ça ait bien monté. Si le moule était rempli au 2/3, ça doit atteindre quasiment le ras du haut du moule.
- Si ce n'est pas le cas, laissez fermenter plus longtemps. Pour vous donner un ordre de grandeur, à 30°C, il faut 10h mais à 25°C, il faudra 18h et à 20°C il peut falloir 24h.
- Si vous avez utilisé la farine plutôt que les graines, le temps de fermentation est plus long : 20h à 30°C et jusqu'à 36h à 25°C.
- Dans tous les cas, attendez le temps qu'il faut pour que votre pâte ait gonflé. Un pain qui n'aurait pas levé et que vous enfournez ainsi, restera plat et compact.
- Une fois que ça a bien monté, vous enfournez dans un four froid à thermostat 5 soit 150°C ou thermostat 6 (180°C) si vous voulez qu'il soit plus grillé.
- Le laisser cuire 45 min et vérifier au bout de 30 min qu'il ne soit pas trop grillé ; si c'est le cas, baissé à thermostat 5 ou 4 et laissez cuire 15 min de plus. Sortez le du four et laissez refroidir.

Tartinez sur votre pain un peu de miel de qualité avec une purée d'oléagineux (sésame-noisette-amande).



14) Compote de pomme à la purée d'oléagineux

Ce petit-déjeuner riche en graisses est très rassasiant évitera à votre glycémie de jouer aux montagnes russes ! Vous tiendrez toute la matinée sans coup de pompe ni fringales.

Vous pouvez aussi manger cette recette lors de votre collation de l'après-midi..

Ingrédients :

- L'équivalent d'1 bol de compote de pommes bio (sans sucre ajouté).
- Une cuillère à soupe de purée d'amandes complètes (non grillées, non salées !).
- Une poignée de noix : amandes, noisettes (toujours non grillées, non salées).
- Quelques myrtilles (optionnel).

Préparation :

- Mélangez la purée d'amandes avec la compote.
- Rajoutez les noix et les myrtilles.
- Dégustez !



15) Recettes de boissons

Jus hypervitaminé

Ingrédients:

- 1kg de carotte (environ).
- Quelques branches de chou Kale (variété extrêmement concentrée en nutriments).
- 2 Oranges.
- 1 Citron.

Jus anti-inflammation

Les ingrédients (pour environ 50cl)

- 3 betteraves (jusqu'à 5 si elles sont petites comme ici).
- 4 oranges (sans la peau !).
- 1 gousse d'ail.
- 1 morceau de gingembre frais.
- 1 morceau de curcuma frais.

Infusion au gingembre

Liste des ingrédients (bio, bien sûr) : 

- 1 L d'eau pure.
- 1 racine de gingembre.

Les étapes de la recette :

2. Faites bouillir un 1 L d'eau.
3. Coupez 3 à 4 tranches fines de gingembre.



4. Versez l'eau chaude sur le gingembre et laissez infuser entre 15 à 20 minutes.

Chocolat chaud Maison

Les ingrédients

- 700 ml de lait d'amandes.
- 50 g de dates.
- 50 g de noix de cajou.
- 20 g de poudre de cacao cru.

Les étapes de la recette

1. Réchauffez le lait d'amandes dans une casserole et versez le lait dans le bol de votre blender.
2. Dénoyautez les dattes et les tremper 5 minutes dans le lait d'amande encore bouillant (si elles sont trop sèches). Ajoutez les noix de cajou et la poudre de cacao cru et mixez le tout.
3. Versez votre chocolat chaud maison dans vos plus beaux mugs.