

E-BOOK

Müesli en folie

CONSEILS

FICHE RECETTE



MARINE CHARLIER
DIETETICIENNE

SOMMAIRE

Apports nutritionnels	Page 1
Composer son petit-déjeuner	Page 2
Recettes	Page 3
Base	Page 4
Classique	Page 5
Cacahuètes	Page 6
Au miel	Page 7
Choco~Banane	Page 8
Choco~Coco	Page 9
Cacahuètes & caramel	Page 10
Façon Forêt Noire	Page 11
Granola	Page 12
Bonus: Barre de céréales	Page 13



Apports nutritionnels

Les flocons d'avoine

Ils sont la base de votre muesli et représentent la source principale de glucide complexes de votre petit-déjeuner.

Cette source de glucide vous apportera:

- l'énergie nécessaire à votre corps pour assurer ses fonctions de la journée: c'est **SON CARBURANT**;
- un rôle structural et fonctionnel pour vos cellules;
- la **satiété** (et sa **richesse en fibre** y participe également grandement)

	Pour 100g
Energie (kcal)	367
Glucides (g)	57.9
Protéines (g)	13.3
Lipides (g)	6.51
Fibres (g)	10.2
Calcium (mg)	84.3

SOURCE CIQUAL

En plus, l'avoine est un aliment pourvoyeur de **vitamines et minéraux, notamment du groupe B.**

Bref, cette céréale a TOUT pour plaire!



Composer son petit-déjeuner

Une portion de fruit

une banane, une pomme, une orange, deux kiwi, deux clémentines...

Un produit laitier

yaourt nature, fromage blanc, lait de vache, lait végétaux...



Mon muesli maison

environ 50g

A cela, on ajoute une petite boisson chaude ainsi qu'**une portion d'oléagineux** (noisettes, amandes, noix du Brésil, cacahuètes non salées...) si votre muesli n'en contient pas.

Recette

La base

Ingédients:

- 250g de flocons d'avoine
- 1 CàS de miel
- 2 CàS d'eau chaude
- ½ càc de cannelle en poudre
- 1 càc d'arôme vanille
- 3 CàS d'huile d'arachide

Recette:

Préchauffez le four à 180°C

Dans un saladier, versez l'eau chaude et le miel.

Mélangez jusqu'à dissolution du miel. Ajoutez ensuite les flocons d'avoine avec la cannelle, l'arôme vanille et l'huile.

Mélangez bien pour que les flocons s'enrobent bien.

Sur une plaque recouverte de papier cuisson, étalez la préparation, en veillant bien à ce que les flocons soient bien répartis.

Enfournez pour 10 min.

Mélangez directement sur la plaque pour que tous les flocons se colorent.

Enfournez pour 5 dernière minute à 150°C.

Laissez refroidir et conservez dans un récipient fermé. A consommer sous 5 jours.



Recette Classique

Ingrédients:

- 500g de flocons d'avoine
- 3 CàS de sucre de canne
- 5 CàS d'eau
- 3 CàS d'huile d'arachide
- 20g d'amandes, 20g de noisettes, 20g de noix du Brésil, 20g de noix de pécan

Recette:

Préchauffez le four à 180°C

Dans un saladier mélangez les flocons d'avoine, les amandes, noisettes, noix du Brésil et noix de pécan.

Réalisez un sirop à feu doux avec le sucre de canne et l'eau et versez au mélange.

Sur une plaque recouverte de papier cuisson, étalez la préparation, en veillant bien à ce que les flocons soient bien répartis.

Enfournez pour 15 min.

Mélangez directement sur la plaque pour que tous les flocons se colorent.

Enfournez pour 10 min à 150°C.

Laissez refroidir et conservez dans un récipient fermé. A consommer sous 5 jours.



Recette

Cacahuètes

Ingédients:

- 2 verres de flocons d'avoine
- 3 CàS de sucre de coco
- 2 CàS d'eau
- 3 CàS d'huile d'arachide
- 2 CàS de beurre de cacahuètes
- 1 pincée de cannelle
- 30g de cacahuètes concassées
- 30g d'amandes concassées

Recette:

Préchauffez le four à 180°C

Dans un saladier mélangez les flocons d'avoine, les amandes, les cacahuètes, la cannelle, le beurre de cacahuètes et l'huile. Réalisez un sirop à feu doux avec le sucre de coco et l'eau.

Sur une plaque recouvert de papier cuisson, étalez la préparation, en veillant bien à ce que les flocons soient bien répartis.

Enfournez pour 15 min.

Mélangez directement sur la plaque pour que tous les flocons se colorent.

Enfournez pour 10 min à 150°C.

Laissez refroidir et conservez dans un récipient fermé. A consommer sous 5 jours.



Recette Au miel

Ingédients:

- 500g de flocons d'avoine "céréales complètes"
- 3 CàS de miel
- 1/2 càc de cannelle en poudre
- 1/2 càc d'arôme vanille
- 3 CàS d'huile d'arachide
- 50g d'un mélange de noixettes, amandes, cacahuètes

Recette:

Préchauffez le four à 180°C

Dans un saladier mélangez les flocons d'avoine, le mélange d'oléagineux, la cannelle, le miel, l'huile d'arachide et l'arôme vanille.

Sur une plaque recouverte de papier cuisson, étalez la préparation, en veillant bien à ce que les flocons soient bien répartis.
Enfournez pour trois fois 10 min.
En pensant à remuer à chaque fois.

Laissez refroidir et conservez dans un récipient fermé. A consommer sous 5 jours.



Recette

Choco~banane

Ingredients:

- 500g de flocons d'avoine
- 3 CàS de sucre de canne
- 5 CàS d'eau
- 3 CàS d'huile d'arachide
- 50 g de pépites de chocolat noir
- 50g de bananes séchées
- 50g de noix du Brésil
- 1 CàS de cacao non sucré

Recette:

Préchauffez le four à 180°C

Dans un saladier mélangez les flocons d'avoine, les noix du Brésil, l'huile et le cacao non sucré.

Réalisez un sirop à feu doux avec le sucre de canne et l'eau.

Sur une plaque recouvert de papier cuisson, étalez la préparation, en veillant bien à ce que les flocons soient bien répartis.

Enfournez pour 15 min.

Mélangez directement sur la plaque pour que tous les flocons se colorent.

Enfournez pour 10 min à 150°C.

Laissez refroidir et ajoutez les pépites de chocolat ainsi que les bananes séchées. A conserver dans un récipient fermé. A consommer sous 5 jours.



Recette

Choco~coco

Ingédients:

- 500g de flocons d'avoine
- 3 CàS de sucre de canne
- 5 CàS d'eau
- 3 CàS d'huile d'arachide
- 50 g de pépites de chocolat noir
- 50g de copeaux de coco ou de la coco râpée
- 1 CàS de cacao non sucré

Recette:

Préchauffez le four à 180°C

Dans un saladier mélangez les flocons d'avoine, le cacao non sucré et l'huile d'arachide.

Réalisez un sirop à feu doux avec le sucre de canne et l'eau et versez au mélange.

Sur une plaque recouvert de papier cuisson, étalez la préparation, en veillant bien à ce que les flocons soient bien répartis.

Enfournez pour 15 min.

Mélangez directement sur la plaque pour que tous les flocons se colorent.

Enfournez pour 10 min à 150°C.

Laissez refroidir et ajoutez la coco râpée ainsi que les pépites de chocolat. A conserver dans un récipient fermé. A consommer sous 5 jours.



Recette

Cacahuètes & caramel

Ingédients:

- 2 bols de flocons d'avoine
- 2 poignées de cacahuètes en coque
- 3 CàS de miel
- 4 CàS d'huile d'arachide
- 50g de pépites de chocolat noir
- 2 càc de caramel au beurre salé

Recette:

Préchauffez le four à 180°C

Dans un saladier mélangez les flocons d'avoine, les cacahuètes décortiquées, le caramel beurre salé et l'huile.

Sur une plaque recouvert de papier cuisson, étalez la préparation, en veillant bien à ce que les flocons soient bien répartis. Enfournez pour 15 min.

Laissez refroidir et ajoutez les pépites de chocolat. A conserver dans un récipient fermé. A consommer sous 5 jours.



Recette

Façon forêt noire

Ingredients:

- 2 bols de flocons d'avoine
- 2CàS d'huile d'arachide
- 1 CàS de sucre vergeoise
- 1 càc de cacao non sucré
- 1 pincée de cannelle
- 100g de cranberries séchées
- 50g de noisettes concassées
- 50g de chocolat noir concassé

Recette:

Préchauffez le four à 180°C

Dans un saladier mélangez les flocons d'avoine, les noisettes, la cannelle, le cacao et l'huile.

Réalisez un sirop à feu doux avec le sucre de canne et l'eau et versez au mélange.

Sur une plaque recouvert de papier cuisson, étalez la préparation, en veillant bien à ce que les flocons soient bien répartis.

Enfournez pour 15 min.

Mélangez directement sur la plaque pour que tous les flocons se colorent.

Enfournez pour 10 min à 150°C.

Laissez refroidir puis ajoutez les cranberries. A conserver dans un récipient fermé. A consommer sous 5 jours.



Recette Granola

Ingrédients:

- 500g de flocons d'avoine
- 3 CàS de sucre de canne
- 5 CàS d'eau
- 3 CàS d'huile d'arachide
- 50g de bananes séchées
- 50g de pépites de chocolat
- 1 pincée de cannelle

Recette:

Préchauffez le four à 180°C

Dans un saladier mélangez les flocons d'avoine, la cannelle et l'huile d'arachide. Réalisez un sirop à feu doux avec le sucre de canne et l'eau.

Sur une plaque recouvert de papier cuisson, étalez la préparation, en veillant bien à ce que les flocons soient bien répartis.

Enfournez pour 10 min.

Mélangez directement sur la plaque pour que tous les flocons se colorent.

Enfournez pour 10 min à 150°C.

Laissez refroidir et ajoutez les pépites de chocolat ainsi que les bananes séchées. A conserver dans un récipient fermé. A consommer sous 5 jours.



Bonus

Barre de céréales

Ingédients:

- 80g de flocons d'avoine
- 20g de miel
- 90g de compote de pomme sans sucre ajouté
- 20g de pépites de chocolat noir
- 30g d'amande

Recette:

Préchauffez le four à 190°C

Concassez les amandes.

Dans un saladier, versez les amandes, les flocons d'avoine, la compote, le miel, les pépites de chocolat.

Sur une plaque recouvert de papier cuisson, réalisez un grand rectangle de 2 cm d'épaisseur puis coupez en 8 barres.

Enfournez pour 15 min.

Mélangez directement sur la plaque pour que tous les flocons se colorent.

Enfournez pour 30 min à 190°C, en surveillant régulièrement

Laissez refroidir et conservez dans un récipient fermé. A consommer sous 3 jours.



Bon
appétit

