

## LE PETIT DÉJEUNER AUTREMENT...

Le petit déjeuner doit être consistant et chaud pour activer le système digestif au réveil.

Prendre un petit déjeuner sucré va provoquer une hypoglycémie dans la matinée qui entraînera une baisse d'attention et de concentration, le fameux « coup de fatigue » que beaucoup d'entre vous connaissent.

L'idéal est un petit déjeuner salé. Il permet de rester en forme et de vous aider à contrôler votre poids.

Au menu possible : des œufs, du jambon, du fromage, les restes d'un plat de la veille ...

Sinon, il y a aussi la possibilité de déjeuner un porridge (à l'avoine) ou un congee (au riz). Voici les recettes de base :

### Lait d'amande

**Ingrédients** : 1/2 tasse d'amandes crues + 2 tasses d'eau

**Trempage** : 4-12 heures

**Rôtissage** : vous pouvez faire toaster vos amandes à la poêle ou au grill

**Goût/Consistance** : Toaster offre un goût riche tandis que la version crue est plus crémeuse avec une saveur neutre. Un délice sans aucun ajout!

**Idées** : 1/4 càc de vanille ou 2 càc de miel ou de sirop d'érable, 1 pincée de sel de mer. ++ Cardamome, cacao.

**Point nutritionnel** : Très alcalinisantes, les amandes sont aussi riches en Vitamine E, Magnésium, Potassium...



### Porridge d'avoine

**Ingrédients pour 1 personne**

– 200ml de lait végétal (lait d'amande, d'avoine, de riz, de soja...),



- 4 cuillères à soupe de flocons d'avoine (mais cela pourrait aussi être des flocons de riz, d'orge, de sarrasin)

**Préparation** Faire cuire les flocons d'avoine dans le lait pendant environ 3' et laisser gonfler hors du feu pendant 2'.

Si vous voulez (absolument) un petit déjeuner sucré, vous pouvez ajouter des baies de goji, des fruits frais (je les fais généralement chauffer avec l'avoine dans le lait) ou des fruits secs, de la cannelle ou de la vanille ou sucrer avec du sirop d'érable ou du miel.

Si vous êtes adeptes du petit déjeuner salé, vous pouvez battre un œuf dans le porridge, ou ajouter du jambon, des restes de légumes, du fromage (de chèvre ou de brebis, ils sont moins acidifiants) ...

### Gruau de riz (ou Congee)

Le plus simple est de le préparer la veille et pour plusieurs jours

#### **Ingrédients (pour 4 portions)**

- 1 tasse de riz blanc, bio ; je prends du riz Basmati mais vous pouvez aussi prendre un autre type de riz. Il peut être semi complet ou complet mais dans ce cas, il est important de le prendre bio (car, dans le cas contraire, sachez que les pesticides se logent en 1<sup>er</sup> dans l'enveloppe du grain)
- 8 à 10 tasses d'eau (selon votre souhait d'avoir un résultat plus ou moins liquide)

#### **Préparation**

Pensez à bien rincer le riz, plusieurs fois, avant la cuisson.

Verser le riz dans l'eau froide, dans un récipient avec couvercle ou dans un autocuiseur à riz. Le faire cuire à petit feu au moins 45 minutes.

Ce qui le rend très digeste, voir thérapeutique est le fait que le riz soit cuit très longtemps, de ce fait très doux donc très digeste et assimilable facilement.

Vous pouvez l'assaisonner avec fruits frais ou secs, des oléagineux ou le faire cuire dans un bouillon et ajouter gingembre, légumes, sauce de soja, pâte miso etc.

J'ajoute aussi des légumineuses que je fais cuire en même temps que le riz après les avoir fait gonfler le temps nécessaire avant cuisson.



En Chine, mais aussi dans d'autres pays asiatiques, le congee est un repas « thérapeutique » : en fonction de l'action que l'on souhaite, on ajoute des herbes ou des plantes qui permettront d'agir sur tel ou tel organe.

Il est aussi possible de prendre son congee, en en-cas. C'est toujours mieux qu'une barre de chocolat !

### Éviter au maximum :

- Le « sucré » : tartines avec miel, confitures etc...
- L'excès de fruits (trop de sucre)
- L'excès de laitages : les yaourts, lait, fromage blanc et petits suisses sont mal digérés, se stockent facilement et nuisent à la bonne digestion
- Les mélanges indigestes : café au lait, thé au lait, chocolat au lait
- Les céréales raffinées ou mal cuites (certains mueslis)
- Les jus d'agrumes qui apportent trop d'acidité et trop de sucre : une vraie bombe pour le corps

**Attention** : le mélange fruits frais acides et céréales est indigeste. Si on veut manger des fruits avec les céréales, il faut les choisir alcalins, comme la banane mûre.

Si vous êtes curieux, que vous voulez aller plus loin et vous concocter des recettes de petits déjeuners très sympas, je vous invite à suivre les liens suivants :

<https://www.facebook.com/LeQuaiDesPossibles/videos/896676214135505/>

<https://www.facebook.com/LeQuaiDesPossibles/videos/617461038844443/>

<https://www.facebook.com/LeQuaiDesPossibles/videos/675843679843022/>

Ce sont des recettes proposées par Isabella Obrist, praticienne de Médecine Traditionnelle Chinoise. Elle a également écrit un livre de recettes que je ne saurais que vous recommander.

