

# MENUS

## Petit-Déjeuner :

- 1) Produits laitiers & autres (p1).
- 2) Idées de Petit-Déjeuner & Boissons (p4).
- 3) Petits-déjeuners types (p10).
- 4) Faire son propre Pain (p18).

# Le Petit-Déjeuner :

Une grande enquête épidémiologique, publiée en décembre 2023, pilotée par l'INRAE, l'institut de la santé globale de Barcelone et l'INSERM, précise même qu'il faut prendre son petit déjeuner le plus tôt possible dans la matinée. En effet, ces travaux révèlent que **la prise tardive du petit déjeuner est associée à un risque plus important de maladies cardio-vasculaires et de diabète de type 2**. Mené sur un échantillon de plus de 100 000 personnes de la cohorte NutriNet-Santé, suivies entre 2009 et 2022, un premier volet de l'étude montre que la prise du petit déjeuner à 9 heures augmente le risque cardio-vasculaire de 6 % par rapport à un repas effectué à 8 heures. Et que ce risque grimpe de 6 % pour chaque décalage supplémentaire d'une heure.

**Prendre son repas tardivement, après 21 heures, est associé à une augmentation de 28 % du risque de maladies cérébro-vasculaires (AVC...)** par rapport à un dîner pris avant 20 heures, en particulier chez les femmes. Quant au diabète de type 2, il semble être également favorisé par les dîners tardifs. Enfin il apparaît qu'un jeûne nocturne long est associé à une réduction du risque de maladies cardio-vasculaires.

## 1) Les Produits Laitiers & autres : (voir page 116)

Le matin est le meilleur moment de la journée pour manger des matières grasses, par exemple les fromages (on les écartera le soir) !

Il faudra éviter de manger toutes sortes de sucres en même temps, y compris les fruits car ça contrarie l'assimilation des lipides. Par contre les féculents complets ou intégraux sont conseillés (Pain, Wasa,, légumineuses, etc...)

De façon générale, il faut privilégier les fromages aux laits de Brebis ou de Chèvre même s'ils sont légèrement plus gras que les fromages de vache car :

- Ils sont mieux métabolisés par notre organisme.
- Ils apportent davantage de Probiotiques.

Dans les produits laitiers, il faut éviter :

- Ceux qui contiennent **trop de lactose** :
  - Tous les Laits (sauf ceux qui sont caillés car le lactose est prédigéré).
  - Les fromages frais, tous les fromages blancs, le Mascarpone, la Mozzarella, les yaourts industriels.
- Ceux qui sont **trop salés** (prendre moins de 2g/100g) si vous avez des problèmes de tensions :
  - Tous les Bleus, la Mimolette, la Feta, l'Edam, le Parmesan...

Il faut privilégier ceux sans Lactose :

- Les fromages affinés d'au moins 18 mois.
- Les yaourts maison car le temps d'incubation dans votre yaourtière sera de 24 heures.
- Les laits sans lactose en vérifiant qu'il y ait moins de 4% de sucres dedans !
- Les laits caillés (Kéfir, Ribot, Elben) car le lactose aura été prédigéré.

**Pour les produits light ou allégés**, il faut vérifier qu'il n'y ait pas d'additif (application YUKA pour vous aider) :

- Conservateurs.
- Gélifiants.
- Emulsifiants.
- Arômes naturels ou artificiels.

Attention aux produits Ultra-Transformés (application SIGA pour vous aider).

## 2 exemples d'aliments :

### Le gruau :



A éviter si vous êtes sujets aux constipations !

C'est une préparation très digeste, c'est notamment pour cette raison que c'est recommandé pour les personnes ayant des diarrhées ou des problèmes de digestions.

#### **Les bénéfices des gruaux pour notre santé :**

- Améliorer la digestion.
- Hydrater les tissus de notre corps en profondeur.
- Apaiser l'inflammation.
- Détoxifier les intestins.
- Perdre du poids.
- Améliorer la circulation énergétique.

#### Comment préparer les gruaux ?

Dans la *dététique chinoise* les **gruaux** sont très souvent préparés avec du riz mais on peut également utiliser du millet, flocons d'avoine ...

Une fois que l'eau bout, continuer à chauffer à feu doux environ 30 minutes (le gruau continuera à frémir). Le récipient peut être couvert mais dans ce cas, positionner le couvercle afin de ne pas couvrir la totalité de la casserole. L'eau va s'évaporer petit à petit pour à la fin former une bouillie plus ou moins épaisse selon la quantité d'eau que vous avez mise. A ce propos, essayez de ne pas rajouter d'eau pendant la cuisson, mettez-en suffisamment dès le départ. Ne pas faire trop cuire (substance gluante) car ça fait monter l'Indice Glycémique.



# Le Guacamole :

## Ingrédients :

- 2 avocats (bien mûrs).
- 1/2 tomate.
- 1 poivron.
- 1 citron vert.
- 1 oignon rouge.
- Coriandre en branche.
- 1 pincée de cumin.
- Tabasco.
- 2 c. à soupe d'huile d'olive.
- Sel, poivre.



## Explications :

- **1.** Placez la pulpe des avocats dans le mixeur. Ajoutez le jus de citron, vert de préférence, dans le mixeur avec la pulpe d'avocats. Celui-ci permettra à l'avocat de conserver sa couleur verte sans noircir. Ajoutez également à cette préparation la demi-tomate et mixez le tout. À cette étape de la recette du guacamole, vous pouvez utiliser une simple fourchette pour écraser le tout.
- **2.** Épluchez l'oignon et hachez-le finement puis coupez finement le poivron. Incorporez-les à la préparation avec la coriandre les épices (cumin, tabasco), l'huile, le sel et le poivre.
- **3.** Mixez le tout jusqu'à l'obtention d'une belle purée onctueuse que vous pourrez réserver au frais avant de la servir en l'ayant préalablement placée dans un bol. Servez-le très frais à l'apéritif.

**Servir avec des légumes crus.**

Vous pouvez  
opter pour  
des morceaux  
d'avocats  
surgelés 😊

## Astuces :

Si vos avocats ne sont pas suffisamment mûrs, vous pouvez les placer un par un au micro-ondes pendant 20 sec afin d'en attendrir légèrement la chair. Laissez-les ensuite reposer une dizaine de minutes avant de les préparer.



## 2) Des idées de petits-déjeuners & Boissons :

Dans l'idéal, le petit-déjeuner est à prendre entre 6h et 8h30.

Doucement sur le sucre et le sel, privilégiez le complet ou poudre d'algue. Sel de céleri ou fleur de sel.

### Je n'ai pas faim le matin

C'est la nuit que le corps se reconstruit. Au réveil, il a besoin de protéines, de graisses et de glucides, ce n'est pas le moment de jeûner.

Si vous avez du mal avec le Petit-Déjeuner, on mise plutôt sur un smoothie maison, car le « liquide » passe mieux que le « solide » le matin. On mixe flocons d'avoine, yaourt, kiwi et un peu de sirop d'agave ou des graines de chia, des amandes et du lait végétal.

Et on emporte une Thermos, à boire dans la matinée.

On peut aussi se préparer une « box », par exemple un sandwich pain complet-margarine-jambon ou un bocal de boisson végétal au muesli.

### Je suis en surpoids

Pour un petit déjeuner minceur, on force sur les protéines : elles sont super-coupe-faim et nécessitent plus de calories pour être digérées que les glucides. On ajoute aussi un peu de gras (margarine, jaune d'œuf, chocolat noir), qui permet d'allonger le temps de vidange gastrique et de réduire les envies de grignotages dans la matinée.

### Je fais du sport le matin au réveil :

Si certains peuvent faire leur séance de sport/running à jeun, d'autres ne pourront pas tenir 10 minutes sans défaillir : tout dépend du métabolisme de chacun et là encore, pas de secret, il faut s'écouter ! Et pour le savoir, il faut essayer.

Effectivement, le matin au réveil, nous avons un taux de sucre suffisant dans le sang. Il est donc possible de partir le ventre vide pour une activité légère de 15 à 20 minutes sans risque de malaise.

Mais si vous avez besoin de manger quelque chose au réveil, votre petit-déjeuner pré-sport devra être à la fois énergétique et léger. Si vous n'avez pas le temps de manger au moins une heure avant votre séance (et idéalement deux), mieux vaut scinder le petit déjeuner afin d'éviter l'inconfort digestif durant l'effort.

**Le café stimule le système nerveux central, améliore la vigilance et la capacité de concentration...**

### **LA COMPOSITION VARIE SELON LES CAFÉS**

Le robusta est deux fois plus riche en caféine que l'arabica.

Composé	Arabica	Robusta	Instantané
Caféine	1%*	2%	4,5 à 5,1%
Polyphénols	4,8 à 8,7%	8,4 à 12,3%	5,2 à 7,4%

\* Pourcentage sur la base sèche.

### **FILTRE OU PERCOLATEUR ?**

La teneur en caféine diffère selon le mode de préparation.

Boissons	Volume	Caféine (teneur moyenne)
 Café filtre	150 millilitres (ml)	115 milligrammes (mg)
 Café percolateur	150 ml	100 mg
 Café instantané soluble	150 ml	65 mg
 Café décaféiné	150 ml	3 mg

Source : Inserm.

# Capsules Dolce Gusto lungo : le Meilleur du test surpasse l'original

16 critères testés

Prix en février 2024

	PRIX (€)		DESCRIPTION		RÉSULTATS DU TEST							SCORE FINAL SUR 100
	Prix moyen/boîte	Prix moyen/capsule	Nombre de capsules/boîte	Intensité	Humidité	Acrylamide	Appréciation panel de dégustation	Intention d'achat panel de dégustation	Etiquetage	Rapport emballage/volume de café		
●● <b>BELLAROM</b> Lungo (Lidl)	2,99	0,19	16	6/10	●●●●●	●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●	73
<b>DOLCE GUSTO</b> Lungo (Nescafé)	4,52	0,28	16	6	●●●●●	●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●	72
<b>LAVAZZA</b> Lungo	5,35	0,33	16	5/13	●●●●●	●●●	●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●	71
<b>CAFFE PERRUCCI</b> Lungo	3,43	0,21	16	s.o.	●●●●●	●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●	71
● <b>CARREFOUR EXTRA</b> Lungo	2,88	0,18	16	6	●●●●●	●●●	●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●	69
● <b>PLANTEUR DES TROPIQUES</b> Lungo (Intermarché)	2,83	0,18	16	6/11	●●●●●	●●●	●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●	69
● <b>BONI SELECTION</b> Lungo (Colruyt)	2,79	0,17	16	6/12	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●	68
<b>DELHAIZE</b> Lungo	2,29	0,19	12	5/13	●●●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●	65
<b>PERLA</b> Lungo (Albert Heijn)	3,99	0,33	12	7/12	●●●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●	63
<b>CAFFE GONDOLIERE</b> Lungo	3,19	0,2	16	3/5	●●●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●	61
<b>JUMBO</b> Lungo	3,07	0,19	16	6/12	●●●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●	60
<b>MORENO</b> Lungo (Aldi)	2,79	0,17	16	6/10	●●●●●	●●●	●●●	●●	●●●	●●●	●	60
<b>CORA</b> Lungo	2,95	0,18	16	6	●●●●●	●●●●●	●●●	●●	●●●	●●	●	58

● Meilleur du test : les meilleurs résultats du test ● Maître achat : le meilleur rapport qualité-prix  
 ■ Top qualité ■ Bonne qualité ■ Qualité moyenne ■ Mauvaise qualité ●●●●● excellent ●●●●● bien ●●●●● moyen ●● faible ● mauvais - s.o. sans objet

**NOTRE SÉLECTION**

MEILLEUR DU TEST  
MAÎTRE-ACHAT



**73 - Bonne qualité**

**BELLAROM Lungo (Lidl)**  
2,99 €/boîte - 0,19 €/capsule

Les capsules Lungo de Lidl ont été les mieux appréciées au test de goût et sont plus d'un tiers moins chères que les originales. En plus d'être les meilleures, elles présentent le meilleur rapport qualité-prix.

MAÎTRE-ACHAT



**69 - Bonne qualité**

**CARREFOUR EXTRA Lungo**  
2,88 €/boîte - 0,18 €/capsule

Parmi les moins chères du test, les capsules lungo de Carrefour sont également un Maître achat. Mais leur goût ne rivalise pas avec celui du Maître achat de Lidl, selon le panel de dégustation.

MAÎTRE-ACHAT



**69 - Bonne qualité**

**PLANTEUR DES TROPIQUES Lungo (Intermarché)**  
2,83 €/boîte - 0,18 €/capsule

Le lungo d'Intermarché est une alternative bon marché et assez savoureuse, bien que les dégustateurs aient généralement une légère préférence pour les autres Maîtres achats.

MAÎTRE-ACHAT



**68 - Bonne qualité**

**BONI SELECTION Lungo (Colruyt)**  
2,79 €/boîte - 0,17 €/capsule

L'une des alternatives les moins chères, qui s'est rapprochée du Maître achat de Lidl lors du test de dégustation. Les dégustateurs seraient toutefois un peu moins enclins à l'acheter que le Maître achat de Lidl.

## Les alternatives en boissons

### pour remplacer le café en cas de fatigue :

- ✓ Certains thés comme alternative au café en cas de fatigue.
- ✓ Les infusions de plantes anti-fatigues.
- ✓ Les solutions sous forme de compléments nutritionnels.
- ✓ Les plantes ;



## Dans l'ordre des plus forts au moins :

### 1) Energy drink

Elle contient peu de sucre, de la caféine provenant du maté et du matcha et est totalement exempt de taurine. Notre boisson énergétique est vegan et contient tout ce que vous pouvez attendre d'une boisson énergisante naturelle : beaucoup de caféine, des vitamines B comme la vitamine B12 et des arômes naturels. Les vitamines C, B12, l'acide folique et l'acide pantothénique combattent la fatigue et l'épuisement, soutiennent le fonctionnement normal du système nerveux et les fonctions mentales générales.

- o ✓ Pauvre en sucre - seulement 1 % par cannette.
- o ✓ Caféine naturelle issue du matcha et du maté.
- o ✓ Sans taurine.
- o ✓ Goût citron-gingembre rafraîchissant.

1,80 €  
les 200ml



### 2) Un cocktail de 3 poudres → Taurine + Guarana + Ginseng

Chez AMAZON →

La guarana est libérée dans l'organisme plus lentement que le café et considérée comme bonne pour le maintien du système digestif en bonne santé.



Taurine, 19€  
les 500g

1/2 cuillère à café



Guarana, 16€  
les 250g

1/2 cuillère à café



Ginseng, 19€  
les 500g

1 cuillère à café

### 3) Thé matcha

Contient également des niveaux élevés de théanine et de caféine. Certains thés, comme le thé vert, le thé noir et le thé oolong, contiennent tout de même une quantité appréciable de caféine, mais ils ont tendance à libérer leur énergie plus lentement dans le corps, ce qui peut éviter les effets de pic et de chute d'énergie souvent associés à la consommation de café.

Poudre Matcha Bio,  
9,5 € les 80g



#### 4) Le Rooibos pour remplacer le café en cas de fatigue

Plus communément appelé sous le nom de "thé rouge" (dépourvu de caféine), c'est une infusion à base de feuilles d'une plante originaire d'Afrique du Sud. Il est riche en antioxydants et en minéraux, tels que le calcium, le magnésium et le potassium.

Poudre Rooibos Bio,  
18 € les 70g



#### 5) Le Maté

Plus connu sous le nom de Yerba maté ou de thé maté - est une autre excellente alternative au café. La caféine contenue dans le maté est inférieure à celle contenue dans une tasse de café.

Thé Maté Bio,  
25 € les 1kg



#### 6) Thé noir

Le thé noir est riche en caféine (4 fois moins de caféine que dans le café) et en tanins

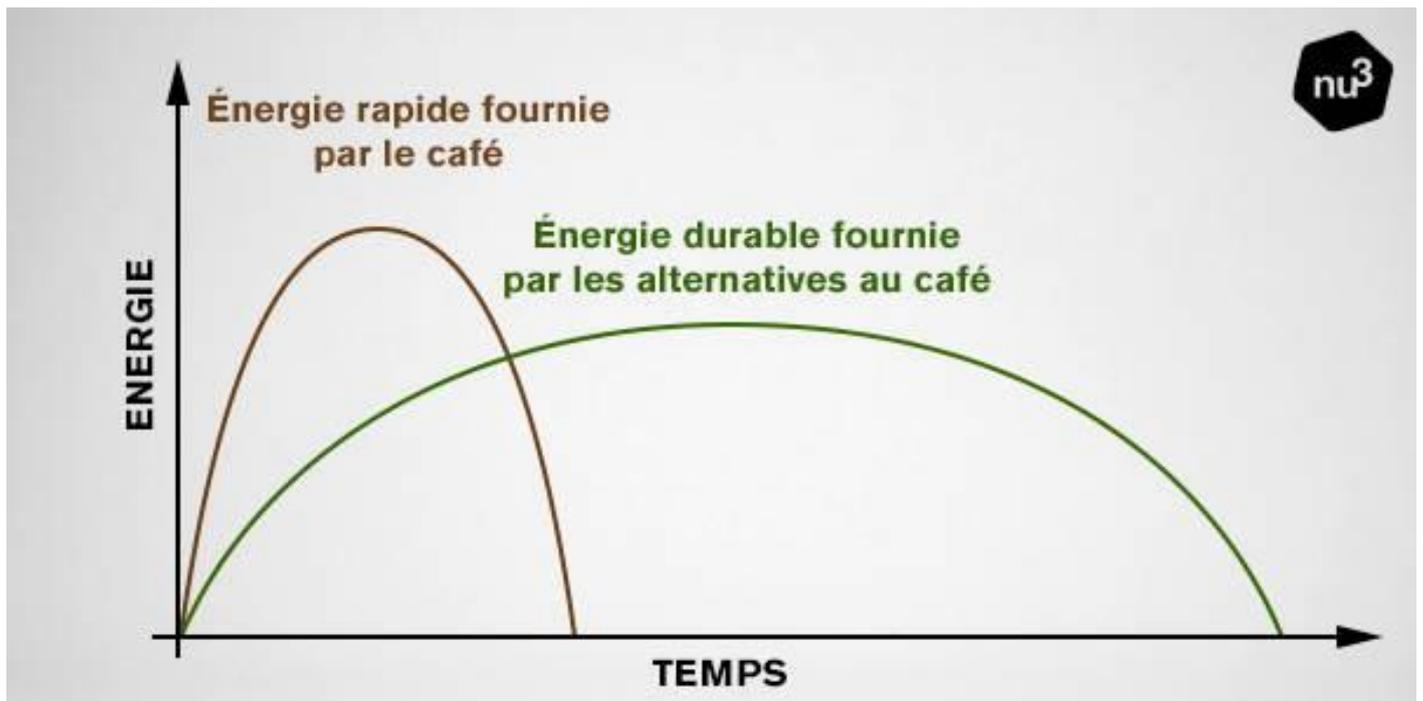
Thé Noir Assam Bio,  
12 € les 200g



#### 7) Les Infusions de plantes anti-fatigue (sans caféine)

- ✓ La menthe poivrée, connue pour ses propriétés rafraîchissantes et stimulantes.
- ✓ La racine de réglisse, qui soutient les glandes surrénales et régule les niveaux d'énergie
- ✓ Le gingembre, connu pour sa capacité à améliorer la circulation sanguine et à stimuler la vitalité.
- ✓ Le Ginseng, réputé pour ses propriétés énergisantes et revitalisantes. Le ginseng peut augmenter l'énergie, améliorer la concentration et réduire la fatigue. En tant que plante adaptogène, il aide le corps à s'adapter au stress et favorise une sensation de bien-être global.
- ✓ La Rhodiole, connue sous le nom de "racine d'or", est une autre plante adaptogène qui peut favoriser la résistance physique et mentale, tout en réduisant la fatigue. Elle favorise la résistance physique et mentale, améliore l'humeur et la concentration, tout en réduisant la fatigue.
- ✓ L'Ashwagandha est une autre plante adaptogène qui peut être bénéfique pour lutter contre la fatigue. Elle est réputée pour ses propriétés revitalisantes et sa capacité à réduire les effets du stress. Elle peut aider à augmenter l'énergie, améliorer la résistance au stress et favoriser une sensation de calme et de bien-être.

## Les avantages d'arrêter le café →



### 8) Un nouveau → Café aux champignons

Le café aux champignons est capable de combiner le goût fort du café avec les bienfaits des champignons médicinaux. Ces champignons sont définis comme des adaptogènes (du latin adaptare), c'est-à-dire des composés d'origine végétale qui aident à produire une amélioration générale des conditions psychophysiques. Le café de champignons contient des minéraux bons pour la santé comme du potassium, du sélénium, du phosphore et du magnésium, mais aussi des vitamines B et des substances antioxydantes.

Café aux Champignons Bio,  
20 € les 340g



# Les plantes les plus courantes à l'effet reconnu

PLANTE	UTILISATION
<b>Aubépine</b>	Santé du cœur, nervosité, insomnie légère.
<b>Canneberge</b>	Infections urinaires, ulcères de l'estomac, lutte contre le cholestérol.
<b>Cassis</b>	Allergie ORL, prévention des infections, rhumatismes et douleurs articulaires (anti-inflammatoire), élimination (diurétique).
<b>Chardon-Marie</b>	Troubles digestifs d'origine hépatique (stimule le foie), détoxifiant, lutte contre le cholestérol.
<b>Curcuma</b>	Anti-inflammatoire général, troubles digestifs (brûlures d'estomac, flatulences), rhumatismes, lutte contre le cholestérol.
<b>échinacée</b>	Infections respiratoires, urinaires et digestives (stimule l'immunité).
<b>Eschscholtzia</b>	Anxiété, troubles du sommeil.
<b>Gattilier</b>	Syndrome prémenstruel, règles douloureuses, douleurs des seins.
<b>Gingembre</b>	Prévention nausées et vomissements (grossesse, mal des transports).
<b>Gingko</b>	Prévention du vieillissement du cerveau (mémoire, concentration), problèmes circulatoires (maladie de Raynaud, vertiges, acouphènes, migraine), asthme.
<b>Ginseng</b>	Stimule le système immunitaire, lutte contre la fatigue, le manque de concentration et le diabète de type 2.
<b>Hamamélis</b>	Peau (ecchymoses) et insuffisance veineuse (jambes lourdes, hémorroïdes, varices).
<b>Harpagophytum</b>	Douleurs articulaires et rhumatismes (anti-inflammatoire).
<b>Marron d'Inde</b>	Insuffisance veineuse (hémorroïdes, jambes lourdes, varices).

PLANTE	UTILISATION
<b>Mélicot</b>	Insuffisance veino-lymphatique (jambes lourdes, hémorroïdes, varices), lymphœdème ("gros bras" post-chirurgie du sein).
<b>Mélisse</b>	Nervosité, troubles du sommeil (calmante), spasmes abdominaux.
<b>Millepertuis</b>	Dépression légère, douleurs névralgiques.
<b>Orthosiphon</b>	Diurétique (augmente le volume des urines), prévention des coliques néphrétiques.
<b>Passiflore</b>	Nervosité, anxiété, spasmes et troubles du sommeil.
<b>Piloselle</b>	Infection et inflammation des voies urinaires, calculs rénaux, œdème d'origine rénale (diurétique).
<b>Pissenlit</b>	Diurétique, troubles digestifs mineurs (ballonnement, constipation), perte d'appétit (facilite sécrétion et élimination de la bile).
<b>Prêle</b>	Diurétique et anti-inflammatoire, répare le tissu conjonctif (peau, tendons, articulations, os), minéralisant et reconstituant (convalescence).
<b>Psyllium</b>	Constipation, côlon irritable, lutte contre le cholestérol.
<b>Reine-des-prés</b>	Antalgique et anti-inflammatoire: rhumatismes, douleurs articulaires et musculaires, mal de tête ou de dents, décongestionnant et diurétique (cellulite).
<b>Saule</b>	Douleurs articulaires rhumatismales, lombalgies, cervicalgies (anti-inflammatoire).
<b>Sureau</b>	Infections respiratoires (antiviral, fluidifiant, immunostimulant, lutte contre l'inflammation des muqueuses).
<b>Valériane</b>	Nervosité, anxiété, troubles du sommeil, décontractant musculaire.
<b>Vigne rouge</b>	Insuffisance veineuse (jambes lourdes, hémorroïdes, varices).

# 3) Petit-Déjeuner

(À prendre, dans l'idéal, entre 6h et 8h30)

Œufs : Une méthode de cuisson plus courte à faible température provoque moins d'oxydation du cholestérol et aide à conserver la plupart des éléments nutritifs !



### Apports Journaliers

#### Recommandés :

- Fer (♂ 11, ♀ 16)mg
- Calcium (950mg)
- Zinc (♂ 11, ♀ 8)mg
- Potassium (4700mg)
- Magnésium (420mg)
- Cuivre (0,9mg)
- Sélénium (100µg)
- Iode (150µg)

- Vitamine D (15µg)
- Vitamine B1 (1,2mg)
- Vitamine B2 (1,3mg)
- Vitamine B3 (20mg)
- Vitamine B5 (5mg)
- Vitamine B6 (1,7mg)
- Vitamine B9 (350µg)
- Vitamine B12 (2,5µg)
- Vitamine E(15mg)
- Protéine (60~150)g
- Lysine (5,3g) (BCAA)
- Méthionine (2,6g) (BCAA)
- Tryptophane (0,75g) (BCAA)
- Oméga-3 (♂ 2/♀ 1,6)g
- DHA (Oméga-3) (250mg)

BCAA = Les 8 acides aminés essentiels (protéines) !

Menus Petit-Déjeuner :	
Essayez de ne pas avaler de sucre ni de fruit ! (Prendre un Petit-Déjeuner light après 10 h)	
Féculeux	
2 tranches de Pain intégral au levain Petit-épeautre	Fer = 2,1 / Zinc = 1,4 Calcium = 39
Pain petit ou grand-épeautre intégral au levain	Riche en Zinc + B3 + Tryptophane = 0,1g
Pain de seigle intégral	
Pain intégral	
Pain complet au levain	B1=0,7mg / Fer=3,9mg
3 Wasa Fibres	Fer=6mg + Zinc=5mg + Magnésium=200mg + Cuivre=0,6mg)
2 cracottes au froment ou sarrasin type LU, 21 g	Fer = 4
Tubercule à la vapeur : Pomme de terre, Igname, Patate douce, etc...	Calcium = 26
Algues :	
Schizochytrium en Huile	DHA = 400mg par gélule
Spiruline en paillettes	Fer = 28,5 / zinc = 2 Calcium = 120 Protéine = 57,5 / BCAA
Nori en paillettes	Fer = 37 / Zinc =4,5 Calcium=318 / B12=39 Protéine = 31,5 / BCAA
Ao-Nori en paillettes	Fer = 234 / Zinc = 6,1 Calcium = 1610 / B12 = 31
Dulse en paillettes	Fer = 35 / Zinc = 4,2 Calcium = 547 / B12 = 9,8
Wakamé en paillettes	Fer = 61 / Zinc =2 Calcium = 233 / B12 = 9,8
Laitue de mer en paillettes	Fer = 79 / Zinc = 3,6 Calcium = 1200 / B12 = 9,5
Autres :	
Avocat	Attention aux fausses olives noires : Oméga3 = 0,2 / BCAA
Houmous	Vérifiez la présence de la mention « confites » ou de gluconate ferreux (E579) dans la liste des ingrédients. Oméga3 = 1,5 / Calcium = 43 Fer = 2 / Zinc = 1,4
Olives noires	Omega 3 = 0,2
Minis légumes	

Produit d'un animal :	
2 œufs pochés ou brouillés ou à la coque	B5=2,4mg / B12=1,5µg B4=294mg / D=1,4µg Protéine = 13g Méthionine = 0,5g Tryptophane = 0,2g
Œufs de saumon	DHA = 1,4g / BCAA B12 = 10µg / D = 12µg
Sardine en boîte	B3=9,8mg/B12=9µg Calcium = 382mg Protéine = 24,6g Méthionine = 0,7g Tryptophane = 0,3g Oméga-3 = 1,5g DHA = 0,5g
Maquereau en boîte	D=5µg / B12=7,3µg Protéine = 25g Méthionine = 0,8g Tryptophane = 0,3g Oméga-3 = 2,1g DHA = 1,2g
Anchois en boîte	B3=25mg/Fer=4,6mg Sélénium = 68µg Protéine = 29g Méthionine = 0,9g Tryptophane = 0,3g Oméga-3 = 2,1g DHA = 1,3g
2 filets de hareng fumé doux	B12 = 4,3µg / D = 13µg Protéine=16,4g / DHA=0,6
Surimi (bien le sélectionner)	Protéine = 15g / Sucre = 2,5g Méthionine = 0,5g Tryptophane = 0,1g
Fromage pâte molle affiné d'au moins 12 mois	Calcium = 535 B12 = 1,5
Fromage pâte pressée affiné d'au moins 12 mois	Calcium = 935 Zinc = 3,8 / B12=1,9
2 tranches de blanc de poulet ou de dinde	Protéine = 20g
Jambon cuit découenné et dégraissé	B3=11,5mg/Cuivre = 1,2mg Protéine = 26g Méthionine = 0,6g Tryptophane = 0,2g
Viande des grisons (Bœuf maigre séché)	Fer = 5mg / Protéine = 31g Méthionine = 1,1g Tryptophane = 0,2g

## Boissons :

- Thé vert ou Matcha, tisane, café, boisson végétale (amandes ou noisettes). Jus de citron.
- Lait fermentés (Kéfir, Ribot, Elben).
- Pour les femmes : boisson de soja Bio, si possible fermentée.

Vous pouvez agrémenter toutes vos préparations liquides avec des graines de lin mixées et des graines de chia ou de psyllium.

Il faut éviter de manger du sucre le matin. Si vous en prenez malgré tout, de préférence, utilisez le fruit nature (frais) car s'il est chauffé ou transformé son Index Glycémique monte :  
Exemple : Pomme nature IG = 30.  
Compote de pomme IG = 50.  
Jus de pomme IG = 60.  
Cependant les petits fruits rouges des bois peuvent quand même être consommés (fraise, framboise, myrtille, mûre, cassis, groseilles).

## Petit-déjeuner idéal :

1 jus de citron pur + poudre de gingembre Bio + 1 c-à-c de poudre de matcha Bio.

2 tranches de pain intégral de petit-épeautre Bio au levain.

1 tranche de pain intégral de seigle.

2 fromages affinés d'au moins 18 mois (1 de brebis + 1 de chèvre).

Féta, Ricotta ou autres.

1 bol de porridge avec :

- ✓ 50g de flocons d'avoines intégrales Bio.
- ✓ 30cl de lait fermenté de Kéfir Bio ou 2 Yaourts « Maison ».
- ✓ Une poignée de petits fruits rouges (fraise, framboise, myrtille, mûre, cassis, groseille)
- ✓ De la cannelle en poudre Bio.

En option : 1 pamplemousse ou Pomélo.

## **Jours d'inactivités :**

Pendant vos jours de repos, vous brûlez moins de calories. Votre ration de glucide doit descendre à 1g par 500g de poids de corps (160g pour une personne de 80kg).

Les lipides sont également réduits afin que vous ne consommiez pas trop de calories et que vous puissiez mieux entrer dans un processus de fonte.

## **Je suis en détox :**

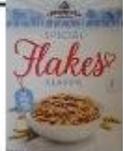
« Il faut éviter les produits acidifiants et transformés, choisir des aliments qui vont mettre au repos les intestins et apporter des minéraux pour prévenir la déminéralisation, fréquente en détox », explique la naturopathie. Les fruits, et plus encore les légumes, à associer dans un jus avec 1/3 de fruits et 2/3 de légumes, jouent ces différents rôles avec brio.

### **Quel petit déjeuner quand on est en détox ?**

**Un smoothie vert :** dans un blender, mixez 1/2 banane + 1 pomme + le jus de 1 citron + 1 petite poignée de pousses d'épinards + 1/2 concombre + 20 cl de lait d'amande.

Ajoutez éventuellement 1 c. à s. de spiruline pour un apport bonus en minéraux et en chlorophylle.

# Attention aux Céréales du Petit-Déjeuner !

LES AUTRES (Corn-Flakes, pétales et autres)													
T&C croustillant BIO Raisin, figue, noix du Brésil	11	2,3	59	12	8,9			9,1	12	404	Mauvais	Beaucoup de blé. Eviter de prendre du Croustillant car Ultra-transformés.	
Crownfield Spécial Flakes Classic	1,5	0,4	77,5	10,8			38	6,7	8,9	377	Mauvais	Ultra transformé. Nova 4. Pétales de blé complet et de riz	
Kellogg's Corn Flakes	0,9	0,2	84	8			70	3	7	378	Mauvais	Ultra transformé. Nova 4. Pétales de maïs	

Ces 3 dernières céréales qui sont pourtant les mieux notées par "60 millions de consommateurs" (oct. 2021), sont ultra-transformées comme toutes les autres d'ailleurs. C'est-à-dire qu'elles ont un Indice Glycémique très élevé, supérieur à 80.

## Les céréales dont les enfants raffolent :

- Nestlé Fitness Nature, Faites qu'avec des céréales complètes. Nutri-score = A
- T&C Corn Flakes BIO. Pareil, Nutri-score = A

Et pourtant y'a 2 problèmes avec les soi-disant meilleurs pour la santé :

- Produit Ultra-transformé → IG = 80
- Croustillants mais sans sucres et pas au goût des enfants...



Le côté croustillant d'un produit indique qu'il s'agit d'un produit ultra chauffé et donc ultra transformé !

# Meilleures CÉRÉALES du Petit Déjeuner sur 2 critères : Diététique & Bienfaits des nutriments

maj le 25/03/23

Nom	Gras saturés	Glucides	Sucres	Raisins	Maïs	Riz	Fibres	Protéines	Kcal	Clasmt	Effets sur la santé
<b>LES MUESLIS ou CÉRÉALES COMPLÈTES et INTÉGRALES</b>											
Bjorg Flocons d'avoine complète BIO Flocons de sarrasin, d'orge ou de seigle.	7,1	1,3	58	1,7			11	11	362	1bis	<p>Dans l'idéal mélangez plutôt :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Des flocons d'avoines complètes BIO dans une boisson végétale BIO.</li> <li>- Des fruits rouges (BIO c'est mieux).</li> <li>- 2 Noix du Brésil.</li> <li>- 5 Amandes.</li> <li>- 7 Cerneaux de noix ou noix de Pécan.</li> </ul> <p>+ Une cuillère à soupe de graines de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chia.</li> <li>- Courge.</li> <li>- Sésame.</li> <li>- Lin.</li> <li>- Tournesol.</li> </ul>
T&C Flocons d'avoine complets BIO	6,7	1,4	59	1,2			10	12	365	1bis	
Bjorg Muesli BIO 3 noix et graines	13	1,8	54	3,2			7,9	14	405	2	
Bjorg Muesli Protéines BIO soja, dattes, fruits rouges	12	1,9	41	11	8	<p>Attention ! L'ajout de <b>fruits secs</b> fait contenir 4 fois plus de sucres que les fruits frais et moins de fibres. En plus ils font très nettement monter l'Indice Glycémique.</p>	13	21	382	3	Riches en fibres et protéines.
Bjorg Porridge BIO Figue, framboise	6,5	1,2	58	5,4			10	13	363	4	
T&C Muesli BIO Figue, pécan, cranberries	8,4	1,3	57	7,6			10	12	374	5	
Bjorg Muesli aux fruits BIO Raisin, pomme, banane, coco.	6,1	2,4	60	10	10,5		9,9	11	359	6	Beaucoup de raisins.
Bjorg Flocons d'avoine BIO 4 graines et raisin	12	1,9	50	7,5	12		11	15	390	7	Trop de raisins.





# Malgré les 3 meilleures céréales, toutes sortes confondues, l'IG est très élevé !

- Flocons de Sarrasin instantanés → IG = 69
- Flocons d'Avoine instantanés → IG = 75
- Flocons de Orge instantanés → IG = 75
- Flocons de Seigle instantanés → IG = 75



Si vous êtes accro au sucre, prenez une c-à-c de miel de Châtaigner ou d'Acacia.



**C'est le meilleur Petit-Déjeuner Sucré, même s'il vaudrait mieux le prendre salé !!!**

Pour faire baisser l'IG :  
Céréales à mélanger dans :

- Boisson froide avec →
- ✓ Fruits rouges surgelés.
  - ✓ Graines de chia et/ou psyllium.
  - ✓ Des fruits à coques (oléagineux).

Evitez les céréales vendus avec les fruits secs et notamment le raisin. Rajoutez vous-même des oléagineux et des tout petits fruits rouges !

Dans l'idéal :

- 7 Amandes
- 2 Noix du Brésil
- 9 Pistaches
- 5 Cerneaux de Noix



1 c-à-s de graines :

- Tournesol
- Lin
- Courge
- Chia ou Psyllium

1 c-à-c de graines :

- Chanvre
- Sésame



Chia



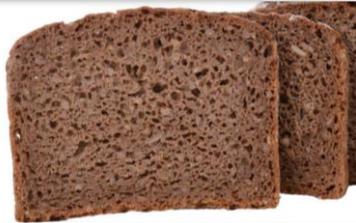
Psyllium



2 Tartines de Fromages affinés de Brebis et de chèvre.



Au pain Intégral ou de Seigle complet.



**BOISSONS :**



Jus de citron avec Gingembre



Thé vert Matcha avec graines de Chia

Lait de Kéfir fermenté



5 ou 6 olives noires ou vertes.



1 tartine de poivron cuit sur cottage cheese.



1 ou 2 œufs pochés.



1 tartine de Houmous avec tomates.



# PETITS-DÉJEUNERS IDÉAUX

**Le premier repas de la journée ne devrait contenir aucun sucre !**

1 ou 2 œufs pochés.



Tartine de Sardines avec Tomates ou Concombres.



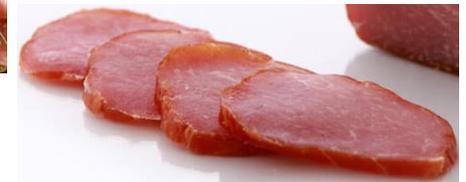
Tartine de Guacamole (avocat) avec Persil et Radis.



Bol de Flocons d'Avoine :  
➤ Irlandais.  
➤ Gros Flocons.  
➤ Son d'avoine.  
Avec du Lait fermenté.



Un choix de tartines :  
Filet de bacon.  
Viande des grisons.  
Bresaola.  
Magret de canard (label rouge).



La poudre de smoothie → mélange déshydraté d'ingrédients tels que des fruits, des légumes, des superaliments, des protéines et des fibres.

**SMOOTHIE**  
Avec le  
**PETIT-  
DÉJEUNER**  
ou lors du  
premier  
repas de la  
journée

1 citron  
pressé



Citron = antiseptique et combat efficacement de nombreux germes, est anti-inflammatoire, et permet d'assimiler plus facilement le fer

Agar-Agar :  
1 c-à-c



13€ les 100g

Fibres = 80g  
Fer=1.9mg (14%)  
Magnesium=67mg(16%)  
B9 = 85µg(24%)

Collagène marin :  
1 grosse c-à-c



26€ les 250g

Acides Aminés = 90g  
Pour Peau,  
Articulations &  
Tendons

Chicorée :  
1 grosse c-à-c



4€ les 100g

Fibres = 15g  
En inuline  
(prébiotiques  
intestinales)

Ortie :  
1 grosse c-à-c



17€ les 500g

Fibres = 26g  
Fer=25mg (0)  
Calcium= 2400(250%)  
Magnésium=460(110%)  
Potassium=4700(100%)

Thé vert Matcha :  
1 c-à-c



10€ les 70g

Fibres = 36g  
Caféine = 2300mg  
Potassium=1500(100%)

Gingembre  
2 c-à-c



21€ les 1kg

B3 = 10mg (50%)  
B6 = 0.6mg (35%)  
Manganèse=33mg(1100%)  
Fer=20mg(140%)



+

Ajoutez 15cl d'eau  
ou lait kéfir +  
un produit sucré si  
besoin →

Miel Châtaigniers :  
1 c-à-c



Température  
35°C maxi

13€ les 500g

IG le plus bas

Sirop de Yacon pur :  
1 c-à-c



18€ les 345g

Fibres = 31g

Erythritol Bio :  
1 c-à-c



3€ les 200g

20kcal  
Ne fermente pas  
dans l'intestin



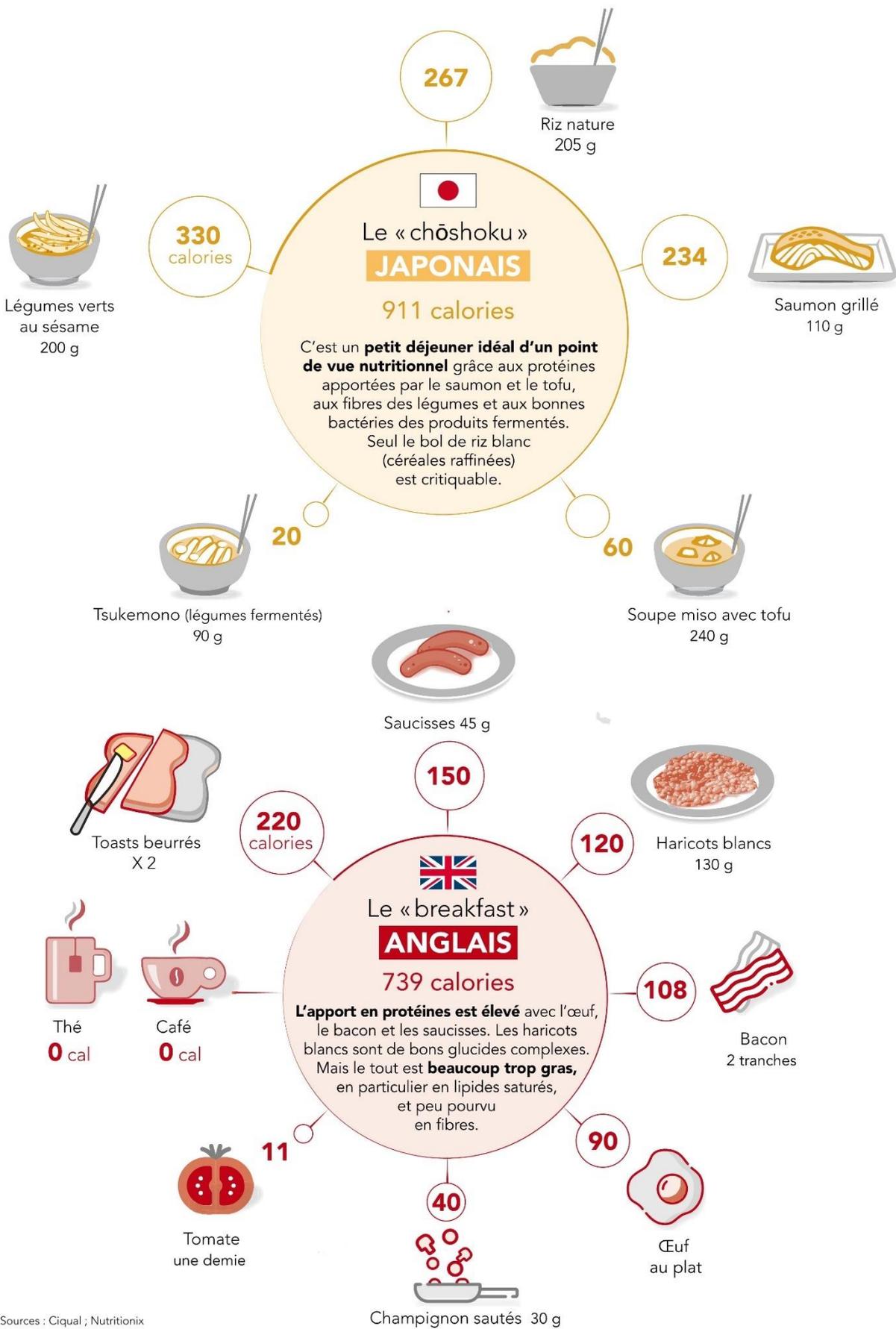
Algues Nori en  
paillettes 1 c-à-s



10€ les 100g

Fibres = 36g  
Protéines = 31g  
Fer = 37mg (264%)  
B12=39µg (1500%)

17/25



Pays pour la meilleure espérance de vie en bonne santé (sept. 2022) →

1. Japon
2. Suisse
3. Singapour
4. Australie
5. Espagne
6. Islande
7. Italie
8. Israël
9. Suède
10. France

Sources : Ciqal ; Nutritionix

# Le PAIN qui perd beaucoup en qualités nutritionnelles !!!

Dans les années 1950, la fabrication du pain prenait au moins 8 heures. Aujourd'hui, une boulangerie artisanale peut en produire en moins de 2 heures, et une boulangerie industrielle en seulement 20 minutes. Un progrès technologique certes, mais qui rime avec chimie !

Le pain conventionnel affiche un indice glycémique (I.G.) supérieur au Coca-Cola !

À la base, seulement trois ingrédients : de la farine, de l'eau et du sel, auxquels on ajoute souvent un agent de fermentation tel que de la levure ou du levain.

Pour une baguette blanche, pas moins de quatorze additifs sont autorisés, et le pain étant vendu en vrac, il échappe à toute obligation d'étiquetage. Impossible donc de savoir à première vue ce qu'il contient vraiment.

Pour éviter les additifs chimiques, vous pouvez choisir un pain "de tradition française", comme la baguette tradition, ou un pain au levain : les deux sont encadrés par le décret du 13 septembre 1993 : les seuls ingrédients autorisés sont la farine, le sel, l'eau, la levure ou le levain. Mais aussi cinq "adjuvants naturels" : farine de fèves, de soja et de malt de blé, gluten et levure désactivée. Inconvénient, son Indice glycémique est tout de même élevé puisqu'à 57.

Si on fait le choix d'un pain complet ou mieux intégral, il est important qu'il soit biologique, car c'est dans l'enveloppe du grain que se trouve la plus grande concentration de pesticides.

Le levain est bien meilleur pour la santé mais de plus en plus de boulangeries ne proposent que du pain à la levure de Boulanger.

Le meilleur pain pour la santé :

- ✓ Farine de petit-épeautre intégrale T150 BIO.
- ✓ Au levain.

Attention de ne pas congeler du pain surgelé ! Les baguettes faites main ont généralement des bouts plutôt pointus tandis que les baguettes industrielles affichent souvent un bout rond. La croûte est également un renseignement à elle toute seule. Lorsqu'elle est claire, cela signifie probablement qu'elle a été congelée.

Le pain idéal mais introuvable « Le Pain Germé » :

- ✓ 50% de Farine de petit-épeautre intégrale T150 BIO.
- ✓ 50% de graines et légumineuses.

Au levain.



# Faire son propre pain à la machine à pain en utilisant du Levain :

Levure de boulanger et Levain : quelle est la différence ?

La **Levure de Boulanger** donne une fermentation alcoolique.

Le **Levain**, quant à lui, est constitué de levures dites "sauvages" et de bactéries lactiques, il :

- Améliore la digestion,
  - Dégrade une grande partie du gluten contenu dans la farine et diminue l'indice glycémique.
- Les amidons résistants sont les glucides qui ne se décomposent pas en sucre et qui ne sont pas absorbés par l'intestin grêle.



Ingrédients pour réaliser un LEVAIN :

- **50g (130ml) de Farine** : de préférence de la farine bio complète T130 ou intégrale T150 (plus la farine est intégrale et plus la fermentation sera facile à démarrer). Vous pouvez prendre de la farine d'épeautre ou du seigle. D'ailleurs la farine de seigle est un excellent starter pour démarrer le levain.
- **50g (60 ml) d'Eau filtrée (à 25°C)** : utilisez de l'eau non chlorée car le chlore tue les bactéries et pas trop minéralisée (eau de source). Vous pouvez prendre de l'eau du robinet qui aura reposé à l'air libre plusieurs heures (le chlore s'évapore).
- **En option** : Ajoutez 30g de Levain déshydraté pour accélérer le processus (on peut l'acheter sur Amazon.)
- **Ebouillanter mon bocal en verre** pendant 10 minutes pour le désinfecter (Ne pas le savonner).

**Jour 1** → - Bien mélanger, Eau + Farine + (en option le levain déshydraté) et raclez les parois pour éviter que le mélange sèche.  
- Enfermez avec un couvercle à vis (ou un torchon dessus avec un élastique).  
Dans une pièce à 25°C environ, pendant 24h.

3,40€ les 85g  
Chez Amazon



**Jours suivants** → 25g farine (65 ml) + 25g eau filtrée (30 ml).

L'histoire se poursuit jusqu'à ce que le mélange bulle et double de volume...

Le mélange peut mettre 5 à 7 jours avant de doubler de volume.

Il est prêt lorsque le levain double de volume en 12h pendant deux 2 consécutifs.

Quand on n'utilise pas le levain, pour le maintenir en vie, 2 solutions :

- À température ambiante, il faudra le nourrir tous les 2 à 3 jours pour éviter qu'il meurt.
- Le conserver au frigo. Il faudra le nourrir une fois par mois en faisant un rafraîchi avec de l'eau à 30°C et en le laissant 1h à température ambiante avant de le remettre au frigo.



À l'aide d'un élastique, marquez la hauteur du mélange pour mieux voir la croissance du levain.



La boule de pâte est prête pour la cuisson lorsqu'elle est à son maximum de volume !



20/25

# Comment préparer sa pâte à pain ?

Au niveau Diététique, je vous conseille 3 sortes de Farines complètes ou mieux, intégrales :

- Petit-épeautre T150 (IG=40).
- Sarrasin T150 + Blé T150 (IG=50).
- Seigle T150 (IG=50).

1,5 kg de pain petit épeautre BIO :  
 Dans le commerce → **11€** (complet et sans levain).  
 Fait maison → 1kg de farine(6€) + Levure de boulanger(0.5€) + Huile de Colza (0.1€) + électricité(0.2€) = **6,80€ (intégral et au levain).**



Un exemple de Timing :

- A 17h00 vous aurez ajouté tous les ingrédients dans la cuve de la machine à pain dans l'ordre indiqué dans le tableau.
  - Choisissez un programme « Pâte levée » (chez Moulinex).
  - Ça ne cuira pas la pâte, c'est juste pour la lever. Durée = 1h15.
  - En cours de mélange assurez-vous que la pâte ait la bonne consistance, s'il le faut rajouter, eau ou farine, selon les besoins.
- A la fin, vers 18h30, vous utiliserez le programme « Cuisson » :
  - Pour 750g de pain, cuisson pendant 1h05.
  - Pour 1000g de pain, cuisson pendant 1h10.
  - Pour 1500g de pain, cuisson pendant 1h15.

Ajoutez ces ingrédients dans la machine à pain, dans l'ordre indiqué ci-dessous. Veillez à ce que le levain soit bien dissout, à la main, dans l'eau.

PAIN INTEGRAL - Farine de Petit-épeautre intégrale T150			
Poids total ingrédients→	750g	1000g	1500g
Eau filtrée à 25°C	200ml	300ml	440ml
Levure de boulanger	1 sachet (5g)	1 sachet (5g)	1 sachet (5g)
Levain	160g	220g	290g
Huile de Colza	2 c-à-s	2,5 c-à-s	3.5 c-à-s
Farine petit-épeautre Intégrale T150	480g	660g	870g
Sel	1,5 c-à-c	2 c-à-c	3 c-à-c
Graines (lin, tournesol)	75g	100g	135g

- Enregistrez ce programme « Cuisson » en mode « différé » pour que le pain soit prêt à 6h ou 7h.

Ainsi, dans sa période de repos, entre 18h30 et 5h ou 6h (11 heures de temps) le levain sera à son maximum de rendement avant la cuisson.

1 > pain basique	5 > pain rapide	9 > damper	13 > pâtes levées
2 > pain français	6 > pain sans gluten	10 > cake	14 > cuisson seule
3 > pain complet	7 > pain sans sel	11 > confiture	
4 > pain sucré	8 > pain riche en oméga 3	12 > pasta	

PRINCESS 152007

Pain de 750g maxi.

85€.



MOULINEX OW610110

Pain de 1500g maxi.

185€.



21/25

## Les 2 meilleures compositions **Diététiques** de Farines avec Gluten →

- ✓ 50% de farine de Petit-épeautre BIO + 50% de farine de Châtaigne.
- ✓ 40% de farine de Seigle + 40% de farine intégrale de blé BIO + 20% de farine de Quinoa.



## Les 2 meilleures compositions **Diététiques** de Farines sans Gluten →

- ✓ 40% de farine de Riz complet BIO + 20% de farine de Maïs + 40% de farine d'Amande ou de Noisette.
- ✓ 40% de farine de Riz complet BIO + 40% de farine de Maïs + 20% de farine de Lentille ou Pois chiche.

**Le pain GERMÉ Ezekiel** n'est pas un pain sans gluten, mais au cours du processus de germination des graines et légumineuses, le gluten devient une forme beaucoup plus facilement digérable.

Ingrédients :

- 100g de graines de courge.
- 100g de graines de Sésame.
- 100g de lentilles vertes.
- 100g de Pois chiche.
- 100g de graines de Sarrasin.
- 1,2kg de farine de petit-épeautre intégrale (T170).
- 3 c-à-s d'Huile de Colza ou d'Olive extra vierge.
- 1 pincée de sel.

Prévoir 3 jours pour Trempage + Germination !



Aliments	Durée de trempage	Temps de Germination	Nombre d'arrosage par jour 1 jour de plus si T°>25°	Infos supplémentaires	Quelques valeurs de Pains pour comparaison		
					Pains	IG	Fibres
<b>Graines</b>							
Courge	8h	2 jours	2 (ou 3)		Baguette	77	2,8
Sésame	8h	2 jours	2 (ou 3)	Grains entiers, non grillés	Completo	45	7,5
<b>Légumineuses</b>							
Lentilles	12h	2 jours	2 (ou 3)		Intégral	40	8,8
Pois chiche	2 jours	2 jours	2 (ou 3)		Seigle (noir)	45	6,5
<b>Céréales</b>							
Sarrasin	0,5h	2 jours	1 (ou 2)	Décortiqués, non grillés	Petit-épeautre intégral	38	7
					<b>Pain Germé Intégral (au levain)</b>	<b>30</b>	<b>11,5</b>

- Il faut d'abord faire **GERMER** les céréales et les légumineuses, pour cela :
  - **Trempage** : les céréales et les légumineuses seront placés dans un bol et remplis d'eau froide, en les recouvrant complètement. Laisser tremper pendant 30 minutes à 2 jours selon le tableau ci-dessus.
  - **Rinçage** : Changer l'eau et bien rincer toutes les 8 ou 12 heures selon la température de l'air.
  - **Germination** : Placer les graines & autres dans un récipient à germination pendant 2 jours et bien rincer toutes les 8 ou 12 heures selon la température de l'air.
  - **Séchage des grains** : utilisez des serviettes successives pour absorber le maximum d'eau.
- Pour **faire le PAIN** :
  - Au four :
    - Préchauffez le four à 180° pendant 5 minutes.
    - Pendant que le four chauffe, nous allons obtenir la farine ou la préparation : à l'aide d'un mixeur électrique ou d'un robot de cuisine, nous allons moulin jusqu'à obtenir une pâte homogène. Ajoutez au préalable un filet d'huile d'olive extra vierge et du sel.
    - Ajoutez de l'eau chaude, petit à petit, au mélange précédent et pétrir jusqu'à l'obtention d'une texture homogène.
    - Placez la pâte sur une plaque de cuisson avec un morceau de papier végétal et étalez-la. Une fois étendues, nous ferons des coupes transversales à l'aide d'un couteau, de sorte qu'il sera plus tard facile de séparer le pain.
    - Mettez-le au four et laissez-le cuire pendant 10 minutes. Nous éteignons le four, et sans ouvrir la porte, nous partons nous reposer environ 8h.
    - Une fois qu'il est prêt, on peut le congeler ou le manger. Dans ce cas, si vous voulez, vous pouvez le faire griller.
  - A la machine à pain :
    - Utilisez le programme le moins chaud et avec la durée de cuisson la plus basse (40 à 50 min.).
    - Puis laissez la machine à pain allumée en mode « réchauffage » pendant 6 à 8 heures avant de le démouler !

# Pain au Sarrasin + Farine de Petit-épeautre



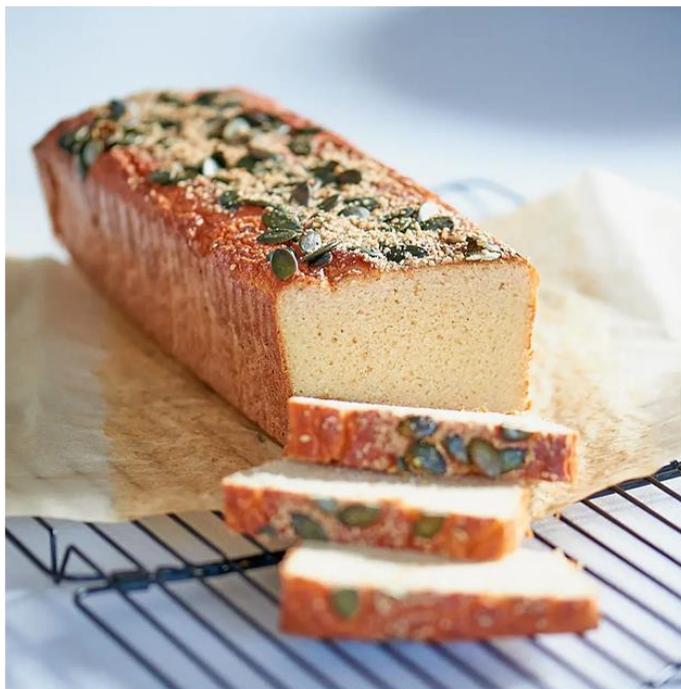
## Ingrédients

- ✓ 450 g de graines de sarrasin
- ✓ 100 g de farine de petit-épeautre (intégrale de préférence)
- ✓ De l'eau filtrée ou en bouteille
- ✓ 1  $\frac{1}{2}$  café de sel ou + selon goût
- ✓ 2 cs de psyllium à mettre après la fermentation

## Marche à suivre :

1. Rincer le sarrasin et le placer dans un saladier, le recouvrir largement d'eau du robinet et le faire tremper 12 h.
2. Égoutter alors le sarrasin sans le rincer et le placer dans un saladier en verre avec la farine de petit-épeautre.
3. Ajouter les 200 ml d'eau filtrée et le sel.
4. Mixer jusqu'à obtenir une pâte : il peut rester quelques morceaux de grains, mais il faut tout de même obtenir une texture de pâte la plus lisse possible.
5. Couvrir d'un torchon humide et laisser fermenter 24 h dans un endroit à l'abri des courants d'air, sur un radiateur tiède (pas plus de 28°C).
6. Lorsque la pâte commence à dégager une légère odeur de fermentation et semble bien aérée, votre pain est prêt à cuire. si une petite "croûte" s'est formée sur le dessus, mélanger la pâte à l'aide d'une cuillère.
7. C'est le moment d'ajouter le psyllium et bien mélanger.
8. Rajouter dessus des graines de lin et/ou de courge et/ou de tournesol.
9. Mettre la pâte dans la cuve d'une machine à pain (1h10 de cuisson) ou Préchauffer le four à 180°C , chaleur tournante → 80-90 min.

## Pain aux Lentilles corail + Farine de Petit-épeautre



### Ingrédients

- ✓ 500 g de lentilles corail.
- ✓ 100 g de farine de petit-épeautre (intégrale de préférence).
- ✓ 20 cl d'eau.
- ✓ 10 g de levure de boulanger fraîche.
- ✓ 2 c. à c. de sel ou sel fin.
- ✓ 5 cl d'huile d'olive.
- ✓ 50 g de mélange de graines.

### Marche à suivre :

1. La veille faites tremper les lentilles corail dans un grand volume d'eau.
2. Le lendemain, rincez les lentilles et mettez-les dans un blender avec la levure boulangère, l'huile d'olive, le sel et l'eau tiède + la farine de petit-épeautre.
3. Mixez l'ensemble jusqu'à obtenir une texture homogène et épaisse.
4. Mettre la pâte dans la cuve d'une machine à pain ou la verser dans un moule à cake que vous avez préalablement chemisé avec du papier sulfurisé.
5. Laissez lever pendant 8 à 12 heures.
6. Saupoudrez la pâte avec le mix de graines
7. Mettez à cuire pendant 45 minutes dans une machine à pain ou un four à 180°C.