

## Et si on réinventait notre petit déjeuner

Vous en avez marre du duo tartines-café ? Clea et Lili Barbéry-Coulon, blogueuses et auteures de livres bien-être, nous ont livré leurs recettes fétiches pour commencer la journée autrement.

PAR JESSICA AGACHE-GORSE

### JE VEUX ARRÊTER LE CAFÉ

Pourquoi pas ? « Il faut en revanche le remplacer par une autre boisson, car il est impératif de s'hydrater le matin. Eau, tisane, thé... buvez ce qui vous tente en évitant les jus de fruits, pauvres en fibres et souvent facteurs de pic glycémique », prévient le Dr Corinne Chicheportiche-Ayache, médecin nutritionniste.

#### LA VERSION DE CLEA

##### *La chicorée vegan\**

**Pour 1 tasse** Versez 2 cuil. à café de chicorée dans une tasse contenant 50 ml de « lait » végétal. Complétez-la avec de l'eau bouillante. Savourez !

#### L'AVIS DE LA NUTRITIONNISTE

« La chicorée fournit des fibres et n'a pas le défaut du thé, qui limite l'absorption de la vitamine C et du fer, ni du café, qui favorise le reflux gastrique. Mais il faut aimer son goût... particulier ! »

#### LA VERSION DE LILI

##### *L'infusion lactée aux épices\*\**

**Pour 4 tasses** • 1 litre d'eau • 2 bâtons de cannelle • 10 g de gingembre frais • 1 cuil. à café de baies roses • 1 cuil. à café de poivre noir • 5 étoiles séchées de badiane • 12 clous de girofle • 5 capsules de cardamome • 150 ml de boisson végétale aux amandes nature et sans sucres ajoutés • 4 abricots secs

Versez dans une casserole l'eau filtrée, la cannelle, le gingembre épluché et découpé en rondelles, les baies roses et le poivre noir, la badiane, les clous de girofle et les graines contenues dans les capsules de cardamome. Portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez mijoter 10 min. Pendant ce temps, mixez 150 ml de boisson aux amandes et les abricots secs dans un blender. Continuez à mixer tant que vous percevez encore des morceaux d'abricot sec. A la fin des 10 min de cuisson des épices, versez la boisson aux amandes et aux abricots dans la casserole. Continuez la cuisson pendant 1 à 2 min le temps que le sucre contenu dans les abricots secs fonde dans la décoction. Eteignez le feu.





## LA VERSION DE LILI

### *Le bol matcha kasha\*\**

**Pour 1 personne** • 1 banane bien mûre (plus elle est mûre, plus la préparation sera sucrée) • 1 dessert végétal nature au soja (ou un yaourt de votre choix) • 2 cuil. à café rases de matcha • 1 cuil. à soupe de kasha (sarrasin grillé, en magasins bio) • fruits frais de saison • 1 cuil. à café de noix de coco râpée • fleurs comestibles

Epluchez la banane, coupez-la en rondelles et placez-les dans un sachet hermétique au congélateur. Si vous n'avez pas le temps, la préparation marche aussi avec une banane à température ambiante. Placez les rondelles de banane dans un mixeur puissant avec le dessert végétal nature au soja et le matcha. Mixez pendant 1 min, le temps d'obtenir une texture bien mousseuse. Versez la préparation dans un bol et ajoutez en guise de garniture 1 cuil. à soupe de kasha, quelques fruits frais de saison et de la noix de coco râpée pour ajouter un peu de fraîcheur. Parsemez de pétales de fleurs comestibles.

## J'AI ENVIE D'EXOTISME

Inspirez-vous des autres pays du monde ! Sandwich nordique avec fromage, poisson mariné, concombre et tomate en Suède ; yaourt au miel, œuf dur, tartine feta-tomate en Grèce ; riz blanc et soupe miso de poisson au Japon ; le pain arrosé d'huile d'olive recouvert d'un coulis de tomate en Espagne. Sans oublier le célèbre *breakfast* britannique bien rassasiant avec des œufs et du porridge. Bref, on vous propose de varier les menus, histoire de vous ouvrir l'appétit et de voyager dès le matin.

### LA VERSION DE CLEA

### *Le nori wrap\**

**Pour 1 wrap** • 1 feuille de nori (algue) séchée • 2 feuilles de salade verte • 2 cuil. à soupe d'houmous • quelques gouttes de jus de citron • ½ cuil. à café de sauce de soja • 1 petite carotte ou ½ de concombre • 1 poignée de graines germées

Placez la feuille de nori sur un plan de travail. Disposez les feuilles de salade rincées et essorées dessus. Mélangez dans un bol le houmous, le jus de citron et la sauce de soja. Étalez ce mélange sur la salade. Pelez la carotte ou le concombre, taillez en fines lamelles avec un Econome. Placez ces lamelles sur le wrap en bandes horizontales rapprochées. Ajoutez les graines germées (alfalfa, radis, poireau...) et roulez la feuille de nori comme un maki. Dégustez !

### L'AVIS DE LA NUTRITIONNISTE

« Consommer de l'algue est très intéressant, car cela apporte protéines, minéraux, vitamines... Je compléterais ce petit déjeuner avec une tranche de pain nordique afin d'avoir aussi un peu de sucre lent. »

## JE N'AI PAS FAIM LE MATIN

Ce n'est pas une excuse pour sauter ce repas « qui doit représenter 25 % des apports énergétiques et réduit les risques de grignotage », rappelle le Dr Chicheportiche-Ayache. Des astuces pour réveiller vos papilles ? Préparez la table du petit déjeuner avant de vous coucher, voire cuisinez la veille pour gagner du temps. Une fois debout, misez sur les odeurs incitatives : lancez la machine à café, découpez un fruit... Rien n'y fait ? Emportez un encas à déguster plus tard.

### LA VERSION DE CLEA

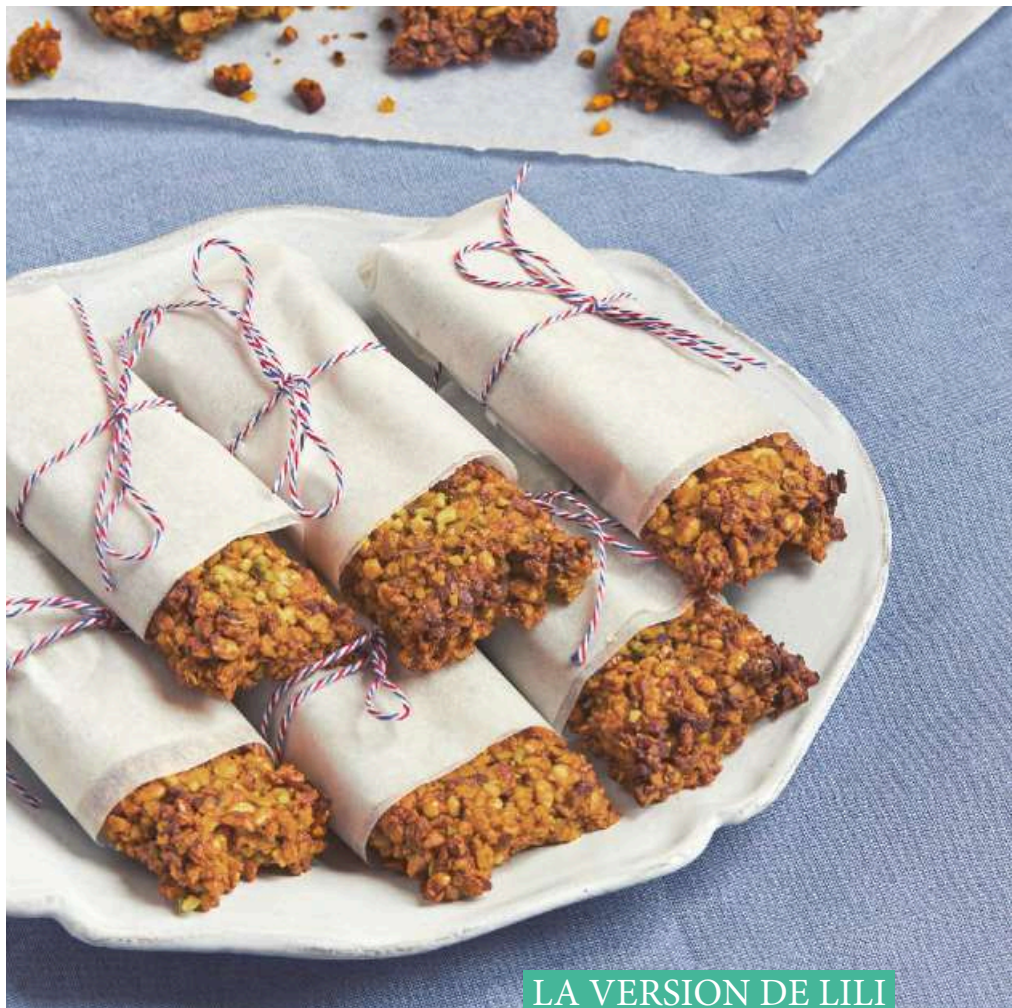
#### *Les barres à l'avoine et aux amandes sans cuisson\**

**Pour une dizaine de barres** • 45 g d'amandes • 15 g de graines de courge • 20 g de noix de coco râpée • 45 g de petits flocons d'avoine • 1 pincée de vanille en poudre • 1 pincée de cannelle en poudre • ½ banane • 1 cuil. à soupe de purée d'amandes

La veille, préparez votre mélange sec en mixant les amandes, les graines de courge, la noix de coco râpée, les flocons d'avoine avec la vanille et la cannelle. Pour le mélange humide, mixez la banane avec la purée d'amandes et éventuellement quelques dattes ou raisins secs. Mélangez les deux préparations et malaxez bien. Tassez le tout dans un moule à cake rectangulaire chemisé de papier sulfurisé. Posez un poids dessus et mettez au réfrigérateur pour la nuit. Le matin, découpez entre 2 et 4 barres à emporter et à consommer rapidement.

### L'AVIS DE LA NUTRITIONNISTE

« Riches en fibres et en bonnes graisses, ces barres seront encore meilleures pour la santé en les allégeant en calories. Rien de plus simple, il suffit de choisir entre les amandes et la purée d'amandes ! »



### LA VERSION DE LILI

#### *Les barres de céréales au curcuma\*\**

**Pour 12 barres** • 100 g d'huile de coco • 4 abricots secs bien mous • 4 petites dattes (ou 2 grosses) • 120 g de banane mûre épluchée (2 petites bananes) • 70 g de flocons d'avoine (sans gluten) • 40 g de riz soufflé nature • 1 cuil. à soupe de curcuma • 50 g de noisettes concassées • 50 g de pistaches concassées

Préchauffez votre four à 160 °C (th. 5-6). Mixez au blender l'huile de coco liquide (la faire fondre au micro-ondes si nécessaire), les abricots et les dattes. Versez cette pâte onctueuse dans un saladier et ajoutez tous les autres ingrédients en prenant soin de conserver de quoi parsemer de pistache la surface des barres avant la mise au four. Mélangez, puis étalez sur une plaque recouverte de papier sulfurisé ou d'une feuille de silicone antiadhésive. Inutile de se servir d'un rouleau à pâtisserie : la main suffit à compacter la pâte en rectangle de 1 cm d'épaisseur. Découpez le rectangle en deux dans sa longueur, puis en six dans sa largeur afin de former 12 barres. Décollez délicatement les barres les unes des autres. Ajoutez quelques morceaux de pistache à la surface, puis enfournez pour 20 min. Vérifiez la cuisson, laissez cuire encore 5 min si vous préférez un résultat plus croquant. Laissez refroidir.

## JE N'AIME PAS LE SUCRÉ

Qui a dit qu'un petit déjeuner ne pouvait pas être salé? «S'il est important d'absorber du glucose le matin, car c'est le carburant de notre cerveau, les produits salés apportent d'autres sucres mais aussi des protéines et des lipides nécessaires à notre organisme», note le D<sup>r</sup> Chicheportiche-Ayache. A vous les omelettes mais aussi la charcuterie dite maigre (blanc de poulet, filet de dinde, jambon blanc) ou le fromage (fromage frais de chèvre, feta, mozzarella), à choisir si possible pas trop gras. Ce qu'il faut retenir? «Le petit déjeuner est un repas comme les autres qui devrait être chaque jour différent et où vous pouvez manger de tout.»

### LA VERSION DE LILI

#### *Brick à l'œuf, au chèvre et aux épinards\*\**

**Pour 1 personne** • 1 feuille de brick • menthe fraîche • 1 œuf • 1 morceau de fromage de chèvre affiné • pousses d'épinard • huile d'olive • sel, poivre

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Etalez la feuille de brick dans une grande assiette légèrement creuse afin que l'œuf ne s'échappe pas. Déposez quelques feuilles de menthe fraîche au milieu de la feuille. Cassez l'œuf et déposez-le également au milieu, salez, puis poivrez. Ajoutez le morceau de chèvre et quelques pousses d'épinard. Repliez la feuille de brick comme un chausson et badigeonnez d'huile d'olive au pinceau. Retournez la brick sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Ajoutez un filet d'huile d'olive sur le dessus avec le pinceau. Enfournuez pour 20 min.

### LA VERSION DE CLEA

#### *Le toast à l'avocat et au fromage\**

**Pour 1 personne** • 2 tranches de pain complet • ½ avocat • 1 citron • 20 g de fromage (chèvre demi-sec, feta...)

Grillez le pain. Etalez l'avocat dessus comme du beurre ou découpez-le en lamelles. Versez un filet de jus de citron. Ajoutez le fromage émietté ainsi que des épices et herbes, au gré de vos envies.

### L'AVIS DE LA NUTRITIONNISTE

«Le pain complet, dont l'indice glycémique (IG) est plutôt bas (65), donne de l'énergie, l'avocat de la bonne matière grasse et des fibres, le fromage des protéines, tandis que le jus de citron regorge de vitamines et d'antioxydants. C'est parfait!»

## J'EN AI ASSEZ DU PAIN

« Il est recommandé de manger un produit céréalier (à base d'avoine, de maïs, de riz...) pour avoir de l'énergie et éviter les creux », indique le D<sup>r</sup> Chicheportiche-Ayache. Le bon réflexe ? « Favoriser les produits avec un IG bas, afin d'éviter l'élévation de la glycémie, synonyme de fringales. » Tournez-vous vers le muesli (IG 50), ou, encore mieux, les flocons d'avoine (IG 40).

Et pourquoi pas du riz complet au lait avec du miel – celui d'acacia a l'IG le plus faible, de 30 à 45 – et quelques fruits ?

### LA VERSION DE LILI

#### Le cake léger à l'orange et au yuzu\*\*

**Pour 6 cakes** • 100 g de beurre mou • 60 g de sucre brun non raffiné • 3 œufs  
• 180 g de farine de blé • ½ sachet de levure • 100 ml de jus de 2 ou 3 oranges  
• quelques framboises ou fruits de saison • les zestes de 1 yuzu (ou citron vert)

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Beurrez les moules individuels à l'aide d'un pinceau. Fouettez le beurre mou avec le sucre brun afin d'obtenir une pommade bien lisse. Ajoutez les œufs, un par un, en continuant à battre. S'ils sortent du réfrigérateur, le beurre risque de se figer à leur contact. Donc, mieux vaut les garder à température ambiante. Ajoutez progressivement la farine tamisée et la levure en mélangeant. Versez ensuite le jus d'orange. Mélangez et versez dans les moules. Enfourez pour 20 min ou plus si vous avez choisi un moule plus grand. Surveillez la cuisson avec une pointe de couteau : dès qu'elle ressort sèche, c'est que la cuisson est terminée. Servez tiède avec quelques framboises et des zestes de yuzu (ou de citron vert).

### LA VERSION DE CLEA

#### Le porridge à l'avoine\*

**Pour 1 personne** • 40 g de petits flocons d'avoine  
• 200 ml d'eau • 60 ml de boisson végétale • ½ cuil. à café de sucre complet • sel

La veille, mélangez dans une casserole les flocons d'avoine, l'eau et la boisson végétale avec le sucre complet et une pincée de sel. En fonction de vos goûts, ajoutez à ce mélange cannelle, gingembre, purée d'amandes ou même des superaliments comme les graines de chia (2 cuil. à soupe). Laissez reposer la nuit. Le matin, faites réchauffer à feux doux pendant 5 min. Vous pouvez agrémenter votre porridge de fruits frais découpés.

### L'AVIS DE LA NUTRITIONNISTE

« Le choix de l'avoine est judicieux, car son IG est bas, même après cuisson, et c'est énergisant. Si vous mettez des fruits, principale source de fibres et de vitamines, optez pour ceux à IG bas – kiwi, pomme, agrume – et évitez raisin, cerise ou banane. »





## JE NE DIGÈRE PAS LE LAIT

Et alors ? « Lait » d'amande, d'avoine, de riz, mais aussi de soja, il existe pléthore de « laits » végétaux (désormais plutôt appelés boissons végétales) en remplacement du lait de vache, qu'il faut veiller à acheter enrichis en calcium. Le hic ? Ils ne sont pas pourvoyeurs des protéines indispensables au réveil musculaire. Reste à les trouver dans d'autres aliments, tels que les œufs à la coque, le saumon, le fromage...

### LA VERSION DE CLEA

## Le smoothie au "lait" d'amande\*

**Pour 1 verre** • 1 banane • 1 avocat • 1 petite mangue  
 • 1 petit verre de « lait » d'amande ou de noisette  
 • 1 cuil. à soupe de pâte à tartiner choco-noisette  
 • 1 cuil. à café de granola

Mixez la banane, l'avocat et la petite mangue avec le « lait » d'amande ou de noisette. Ajoutez la pâte à tartiner choco-noisette. Parsemez de granola et, au choix, de garniture de type fruits frais, amandes, noisettes, baies séchées, chocolat concassé ou en copeaux...

### L'AVIS DE LA NUTRITIONNISTE

« Bourré de vitamines, ce petit déjeuner peut composer un brunch sympa. Au quotidien, je conseille une recette moins riche en parsemant le smoothie d'un minimum d'ingrédients : une portion de fruit frais ou un seul fruit sec. Sélectionnez un granola peu sucré. Enfin, ajoutez un peu de flocons d'avoine afin d'avoir des sucres lents. »

### LA VERSION DE LILI

## La crème de tapioca aux baies de goji\*\*

**Pour 1 personne** • 250 ml de boisson à la noix de coco (si possible du D' Antonio Martins, en magasins bio) • 30 g de petites perles de tapioca • 4 cuil. à soupe de baies de goji • 1 cuil. à soupe de sirop d'érable • 1 banane • quelques grains de raisin (ou les fruits de votre choix) • fleurs comestibles

La veille au soir, portez à ébullition la boisson à la noix de coco dans une casserole. Ajoutez les perles de tapioca et baissez le feu. Ajoutez les baies de goji et le sirop d'érable. Mélangez régulièrement pendant 15 min. La texture va se gélifier au fil de la cuisson. Délayez avec de l'eau en mélangeant. Lorsque les perles deviennent transparentes, la cuisson est terminée. Réservez au frais pour la nuit. Le lendemain, ajoutez des rondelles de banane, des grains de raisin coupés en deux et quelques fleurs.



\* Recettes extraites de P'tit Déj' santé, de Clea, La Plage, cleacuisine.fr.

\*\* Recettes extraites de Pimp My Breakfast, de Lili Barbéry-Coulon, Marabout.