

## Petits-Déjeuners pour commencer la journée en beauté

### *Les Recettes De Mélanie*

100% sans gluten, sans produits laitiers, sans soja,  
sans maïs, sans œufs, sans sucre et sans levures

Les recettes que je suggère ont toutes été adaptées pour respecter rigoureusement les exigences d'une diète sans sucre et sans levures parce que je souffre d'un problème majeur de Candida, en plus de recevoir un traitement antibiotique prolongé. Étant également aux prises avec quelques intolérances alimentaires, les recettes que je choisies sont 100% compatibles avec le régime hypotoxique/anti-inflammatoire (sans gluten ni produits laitiers) et elles sont toutes exemptes de maïs et d'œufs. Certaines conviennent au régime paléo et d'autres pas (dans l'affirmative, j'indique « PALÉO » sous le nom de la recette). La plupart des ingrédients ne sont pas facilement accessibles en épicerie, mais vous les trouverez aisément dans toute boutique d'aliments naturels. Sur ce, je vous souhaite Bon appétit!



## DÉJEUNERS CHAUDS ET RÉCONFORTANTS

### *Céréales chaudes d'amarante*

#### Ingrédients :

¼ tasse de grains d'amarante

Une pincée de sel

1 tasse d'eau

Une pincée de cannelle

Une grosse pincée de feuilles de stevia moulues

Bleuets frais ou surgelés

### Instructions :

Amener à ébullition les grains d'amarante, le sel et l'eau;  
Réduire la température de l'élément chauffant au minimum et laisser mijoter 20 à 30 minutes;  
Ajouter le reste des ingrédients et savourer!

## « Gruau » de coco à la mijoteuse

PALÉO

### Ingrédients :

1 tasse de flocons de noix de coco non-sucrés  
2 tasses de lait de noix (avec le lait d'amande, c'est le top!)  
2 tasses d'eau  
¼ tasse et 2 c. à soupe de farine de coco  
1 c. à thé de feuilles de stevia en moulues ou  
environ ¼ de c. à thé de stevia liquide  
1/4 c. à thé de gousse de vanille moulue  
½ c. à thé de cannelle



### Instructions :

Dans une mijoteuse, combiner les flocons de coco, le lait d'amande, l'eau, la cannelle et ¼ tasse de farine de coco. Faire cuire à basse température pendant 8 heures (ou toute la nuit);  
Au matin (ou après 8 heures de cuisson), débrancher la mijoteuse et ajouter le stevia, la vanille et les 2 c. à soupe de farine de coco restante. Bien mélanger le tout.  
Réserver une portion pour déguster et conserver le restant dans le réfrigérateur.

**Note :** Au moment de servir, on peut y ajouter sur le dessus du beurre de noix (tournesol est excellent) et/ou des petits fruits.

## Porridge aux noix

PALÉO

### Ingrédients :

- 2 c. à soupe de noix de coco râpée non-sucrée
- 1 c. à soupe de graines de citrouilles crues
- 1 c. à soupe de graines de lin
- 2 c. à thé de graines de chia
- 1 grosse c. à soupe de noix crues (pacanes, noisettes, noix de Grenoble, etc.) ou l'équivalent d'environ 6-10 noix
- ½ c. à thé de cannelle

- 7-10 gouttes de stevia liquide ou une pincée de feuilles de stevia moulues
- Une goutte d'essence de vanille ou une pincée de gousse de vanille moulue
- ¾ tasse d'eau bouillante
- ¼ tasse de lait de noix (au goût)
- ½ tasse de bleuets ou autres petits fruits



#### Instructions :

1. Dans un moulin à café, moudre tous les ingrédients secs;
2. Transférer dans un bol, ajouter la vanille et le stevia (si liquides) et l'eau bouillante. Bien mélanger avec une cuillère et laisser reposer 2 minutes.
3. Ajouter le lait de noix et les baies, puis déguster!

**Note :** On peut préparer une grosse quantité de ce mélange et congeler des portions individuelles. Il faut simplement penser à décongeler sa portion la veille avant d'aller se coucher. ;)

## DÉJEUNERS FROIDS ET RAFFRAICHISSANTS

### *Délice aux flocons de céréales*

#### Ingrédients :

2/3 tasse de flocons de céréales (sarrasin, quinoa, avoine si toléré, etc.)

1 c. à soupe de graines de lin

1 c. à soupe de graines de citrouille

1 c. à soupe de graines de tournesol

1 c. à thé de graines de tournesol

5-6 amandes ou cashew ou noix de Grenoble ou de pacanes

½ pomme

1/3 tasse de lait d'amande ou de lait de sésame ou de lait de coco

Une pincée de cannelle

Une pincée de stévia



### **Instructions :**

Faire tremper les noix et les graines dans un verre d'eau durant la nuit, puis les rincer à l'eau froide au lever.

Mettre tous les ingrédients au mélangeur et mixer jusqu'à consistance velouté OU manger tel quel.

*Cette recette a été inspirée du livre « L'alimentation vivante – Une révolution pour votre santé » de Colombe Plante paru aux éditions ADA.*

## **Déjeuner rapido-presto**

PALÉO

### **Ingrédients :**

1-2 pommes

½ c. à soupe de graines de tournesol

1 petite c. à thé de beurre d'amandes

1 c. à soupe de noix de coco râpée non-sucrée

Un filet de jus de citron

Un peu de stevia au goût

½ tasse de jus de pommes (sans sucre ajouté ni fait de concentré)

### **Instructions :**

Mettre tous les ingrédients au mélangeur jusqu'à consistance lisse.

*Cette recette a été inspirée du livre « Je mange avec la nature – Cuisine végétarienne » de Colombe Plante paru aux éditions ADA.*

## **Milk-shake « au café »**



### **Ingrédients :**

1 tasse de lait d'amande

½ c. à thé de poudre de cacao

2 c. à soupe de brisures de chocolat ou de caroube non-sucrées

1 c. à thé de café de céréales

6-10 gouttes de stévia liquide ou 1 petite c. à thé de feuilles de stévia moulues

Une pincée de vanille (râper une gousse ou se procurer de la vanille naturelle moulue)

### **Instructions :**

Mettre le tout dans le mélangeur, puis déguster!

*Cette recette a été inspirée du livre « Les combinaisons alimentaires » de Colombe Plante paru aux éditions ADA.*

## **Pamplemousse farci**

### **Ingrédients :**

1 gros pamplemousse rose

1/3 tasse de bleuets

2 c. à soupe de céréales en flocons (quinoa ou sarrasin ou avoine si toléré)

1 c. à soupe de noix de coco râpée non-sucrée

### **Instructions :**

Trancher le pamplemousse en 2 et détacher la chair avec un couteau. Réserver le jus.  
Dans un bol, mélanger la chair du pamplemousse, les bleuets, les flocons de céréales et le jus.  
Faire rôtir la noix de coco râpée à basse température (pour éviter qu'elle ne brûle).  
Déposer le mélange dans chaque « carcasse » de pamplemousse et garnir de coco rôtie.

*Cette recette a été inspirée du livre « Simple et délicieux – 220 recettes rapides pour diabétiques » de Dr Hans Hauner et Friedrich Bohlmann aux éditions Modus Vivendi.*

## **Tartinade express - genre « NUTELLA »**

PALÉO

### **Ingrédients :**

Beurre de noisettes

Huile de coco

Poudre de cacao et/ou poudre de caroube non-sucrés

Stevia au goût

Une pincée de vanille (râper une gousse ou se procurer de la vanille naturelle moulue)

### **Instructions :**

Faire ramollir le beurre de noisette et l'huile de coco au four à micro-ondes si besoin est.  
Mélanger le tout avec une fourchette jusqu'à consistance homogène.



# **BON APPÉTIT !**