

# Idées de petit-déjeuner

## Évitez la cohue du matin en planifiant d'avance :

- Les œufs cuits dur dans leur coquille se conserveront 1 semaine au réfrigérateur.
- Préparer une bonne quantité des grains qui prennent longtemps à cuire (avoine concassée, quinoa, riz brun), les conserver au réfrigérateur et en servir des portions individuelles chaque matin.

## Céréales :

- Choisir des céréales à teneur élevée en fibres, faites de grains entiers et contenant peu de sucre.
- Ajouter des fruits, des noix ou des graines aux céréales pour plus de saveur et de croquant.



## Choisissez 3 des 4 groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien



- Bagel de grains entiers, tranches de fromage, tranches de tomate
- Œufs brouillés, fromage et salsa, dans une tortilla de grains entiers
- Yogourt, granola et tranches de pêche
- Muffin de grains entiers, une poire et un verre de lait
- Bagel de grains entiers, tranches de pomme saupoudrées de fromage et de cannelle. Servir chaud ou froid.
- Gruau, noix de Grenoble, un fruit et un verre de lait
- Rôti ou tortilla de grains entiers, beurre de noix, une banane et un verre de lait
- Œuf cuit dur, un yogourt, quartiers d'orange

## Gruau à la pomme et à la cannelle cuit au four

### Ingrédients

- 3 t. (750 mL) gros flocons d'avoine
- 2 c. table (30 mL) cannelle en poudre
- 2 c. thé (10 mL) poudre à pâte
- ¼ c. thé (1 mL) sel
- 1 ½ tasse (375 mL) lait
- 2 œufs
- ½ tasse (125 mL) compote de pommes non sucrée
- ¼ tasse (60 mL) huile de canola
- ¾ tasse (175 mL) dés de pomme
- ¼ tasse (60 mL) raisins secs



### Étapes

1. Dans un grand saladier, mélanger flocons d'avoine, cannelle, poudre à pâte et sel.
2. Dans un autre saladier, fouetter ensemble lait, œufs, compote de pommes et huile. Verser sur le mélange de flocons d'avoine. Bien mélanger. Incorporer des dés de pommes et raisins secs.
3. Répartir dans 12 moules à muffins vaporisés légèrement. Mettre au four préchauffé à 350°F (180°C) pour environ 30 minutes. Vérifier la cuisson : la pointe d'un couteau insérée au centre du muffin doit en ressortir presque sèche. Servir chaud.

**Temps de préparation :** 10 minutes

**Temps de cuisson :** 30 minutes

Recette adaptée de : <http://www.eatrightontario.ca/fr/Recettes/Recettes-gagnantes-qui-plaisent-aux-enfants/Muffin-d%E2%80%99gavoine-aux-pommes-et-a-la-cannelle.aspx#.VgNDNTVTIrc>

