

C'est quoi un bon Petit-déjeuner ?

Céréales prêtes à l'emploi avec du lait ou encore pain-beurre-confiture, accompagnés d'un verre de jus d'orange : voici ce que la plupart d'entre nous consomme au petit déjeuner. Mais c'est loin d'être le petit-déjeuner idéal d'un point de vue nutritionnel. En effet, ce type de petit-déjeuner sucré entraîne une sécrétion trop élevée d'insuline dès le matin.

Le pain blanc ou complet, le pain de mie, le pain au lait, viennois, les céréales soufflées ou encore les biscottes, sont loin d'être ce qu'on appelle des « **sucre lents** ». Ces aliments ont un **indice glycémique** élevé et sont donc à considérer comme étant des « **sucre rapides** » qui entraînent une réponse glycémique élevée. En réponse à cette élévation de la glycémie, le pancréas, trop fortement stimulé, sécrètera alors trop d'insuline.

A force de stimuler le pancréas, il se fatiguera et finira par ne plus fonctionner correctement. Voilà comment vous pouvez glisser doucement vers le diabète de type 2.

Préférez donc le pain au levain avec une croûte épaisse et une mie dense fait par un artisan boulanger.



LA PATATE DOUCE, BANANE VERTE, MANIOC : IDÉAL LE MATIN

Toutefois, n'oublions pas que nous avons dans notre environnement des féculents de qualité à **indice glycémique faible** qui ont toute leur place sur notre table du matin. Il s'agit de la patate douce, des bananes plantains, de la farine de banane verte, de la farine de manioc....

De plus, ces féculents renferment des amidons résistants c'est-à-dire un type d'amidon qui n'est pas digéré en sucre mais qui arrive intact dans notre colon. Cet amidon résistant est alors utilisé par notre flore intestinale pour produire des molécules santé qui rayonnent dans tout notre corps.



ATTENTION AU JUS DE FRUIT LE MATIN !

En effet, le jus est dépourvu des fibres du fruit. Or, ce sont ces fibres qui permettent de réduire la vitesse d'assimilation des sucres contenus dans le fruit. L'indice glycémique du jus est donc plus élevé que celui du fruit. De plus, manger un fruit permet de mastiquer ce qui favorise le sentiment de satiété.

UNE INFUSION DE PLANTE MÉDICinale POUR BIEN DÉMARRER LA JOURNÉE !

De nombreuses plantes peuvent être utilisées en infusion le matin : le thé pays, le moringa, le basilic, la groseille-pays. Ces plantes sont riches en molécules anti-oxydantes qui vous préservent des effets délétères des radicaux libres (la pollution, les pesticides ...). **Posologie : 10 g de feuilles fraîches dans une tasse de 200 ml d'eau bouillante.**

Le Petit-déjeuner local

GUIDE CULINAIRE

Offert par





Les tartines de patate douce roties

PRÉPARATION

- 1 Echaudez les patates douces entières durant 2 mins
- 2 Découpez-les en lamelles épaisses
- 3 Toastez-les au fours ou au grille-pain
- 4 Garnissez vos tartines



Les gaufres salées au parmesan à la farine de manioc

PRÉPARATION

- 1 Dans un bol, mélangez le lait de coco, l'eau, le parmesan, le curry et le curcuma
- 2 Rajoutez la farine de manioc progressivement tout en mélangeant
- 3 Mettre de petite quantité dans l'appareil à gaufre et laisser cuire environ 5 mins

INGRÉDIENTS

- 150 ml de lait de coco
- 150 ml d'eau
- 80 g de farine de manioc
- 30 g de parmesan
- Curry et curcuma

Les crêpes sucrées à la farine de banane plantain verte

INGRÉDIENTS

- 200 ml de lait végétal
- 35 g de farine de banane plantain verte
- 15 g de sucre de coco
- 2 g de moussache
- 1 c à soupe d'huile de coco
- 1 œuf

PRÉPARATION

- 1 Dans un blender, rajoutez tous les ingrédients et mixez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène
- 2 Laissez-la reposer 10 mins avant de cuire sur une poêle



Les cassaves maison

PRÉPARATION

Comment hydrater les granulés de yuca :

Pour hydrater 100 g de granulés de yuca, versez progressivement 100 ml d'eau tout en mélangeant avec un fouet. L'objectif est d'obtenir des granulés humidifiés.

Comment préparer les cassaves ?

Sur une poêle chaude (pas besoin de matière grasse)

- 1 Étalez les granulés humidifiés
- 2 Avec une spatule en silicone, reformez le contour de votre cassave
- 3 Aplatissez votre cassave avec la spatule
- 4 Laissez-la cuire environ 1 min
- 5 Retournez-la et fourrez-la avec la garniture de votre choix
- 6 Refermez-la en demi-lune, continuez de l'aplatir et laissez-la cuire encore 2 mins.

INGRÉDIENTS

- 100 g de granulés de yuca
- 100 ml d'eau



Les pancakes salés à la farine de banane plantain verte

PRÉPARATION

- 1 Dans un blender, versez le lait puis les autres ingrédients, mixez puis rajoutez le persil, cive et le curcuma
- 2 Laissez-la reposer 5 mins avant de cuire sur une poêle.

INGRÉDIENTS

- 200 ml de lait de coco + 25 ml d'eau (sauf si le lait de coco est local)
- 50 g de farine de banane plantain verte
- 25 g de parmesan
- 1 œuf
- 1 pincée de sel
- 5 g de moussache
- Persil et cive émincés
- 1/2 c à café de curry
- 2 cm de curcuma râpé



Le smoothie légumes/fruits (épinard/banane plantain)

PRÉPARATION

- 1 Echaudez les épinard-pays en les plongeant hors du feu dans de l'eau chaude pendant 15 mins
- 2 Rincez-les à l'eau froide
- 3 Mixez les épinards avec la banane plantain crue
- 4 Dégustez immédiatement ou laissez refroidir au réfrigérateur

INGRÉDIENTS

- 50 g d'épinard-pays
- 50 g de bananes plantain jaunes crues
- 100 ml d'eau
- 20 ml de lait de coco (facultatif)