



CUISINE DE PRINTEMPS

Pour mon
diabète

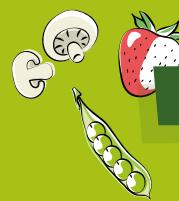


CUISINE DE PRINTEMPS

Pour mon diabète



Découvrez au cœur de ce livret une sélection de **12 recettes printanières** fraîches et gourmandes. De quoi vous régaler avec l'arrivée des beaux jours ! Vous y retrouverez certains **fruits et légumes de saison** comme le petit pois, les épinards, la fraise ou encore la cerise.



Consultez votre calendrier pour tous les connaître !



LES 3 ATOUTS

DES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON¹

1. LE GÔT

Manger de saison permet tout d'abord d'optimiser la **savoir** de vos fruits et légumes. En effet, la saisonnalité respecte leurs cycles naturels. S'ils sont cueillis au bon moment dans l'année, ils peuvent alors mûrir plus naturellement, ce qui renforcera leur goût.

En mangeant de saison, vous aurez aussi l'opportunité de découvrir de nouveaux fruits et légumes. Une belle manière de **varier votre alimentation** tout en vous faisant plaisir !

2. LE COÛT

De manière générale, les fruits et légumes de saison vous coûteront **moins cher**. Le prix plus bas s'explique de 2 façons :

- **La production locale** : les fruits et légumes de saison peuvent être récoltés près de chez vous. Ainsi, ils n'ont pas besoin d'être stockés ou de voyager longtemps, ce qui abaissera leur prix.

- **Le climat adapté** : les fruits et légumes de saison sont cultivés selon les conditions météorologiques qui les entourent. Des infrastructures comme des serres chauffées ne sont donc pas nécessaires, et les dépenses sont alors réduites.

3. L'IMPACT ÉCOLOGIQUE

Contrairement aux fruits et légumes hors-saison, ceux de saison ne sont pas importés ou trop longuement gardés en chambre froide. Ils nécessitent donc **moins d'énergie** en transports et en stockage. En achetant des produits de saison, vous contribuerez alors à la **préservation de la planète**.

Que ce soit pour le plaisir, le porte-monnaie ou la planète : vous savez désormais pourquoi **privilégier les fruits et légumes de saison**. Maintenant, inspirez-vous des recettes à suivre et passez en cuisine !

1. Santé Publique France, Pourquoi et comment manger de saison ?

ENTRÉES



VELOUTÉ DE PETITS POIS FRAIS PARSEMÉ DE FÉTA & PERSIL

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 25 min

INGRÉDIENTS :

- 250 g de petits pois frais ou surgelés
- 2 échalotes
- 250 ml d'eau
- 80 g de féta
- 1 cuillère à soupe d'huile de colza
- Quelques brins de persil
- Sel, poivre



PRÉPARATION :

1. Écossez les petits pois.
2. Épluchez et ciselez les échalotes.
3. Dans une cocotte, faites revenir les échalotes à feu moyen dans l'huile pendant 5 minutes. Ajoutez les petits pois et faites revenir encore 3 minutes.
4. Ajoutez 250 ml d'eau. Lorsqu'elle bout, couvrez, baissez le feu et faites-les cuire environ 15 minutes.
5. Mixez les petits pois avec la moitié de la féta en ajoutant progressivement l'eau de cuisson jusqu'à l'obtention d'une texture bien veloutée.
6. Réservez au réfrigérateur pendant au moins 4 h.
7. Servez bien frais dans 4 bols parsemés du restant de féta et du persil ciselé.

LE CONSEIL DIET' :

On a longtemps considéré que les petits pois étaient trop sucrés pour les diabétiques.

Ce velouté vous apportera surtout des **fibres** indispensables pour **limiter le pic hyperglycémique** en fin de repas.

Vous pouvez le déguster chaud comme froid. Pour encore plus de fraîcheur, remplacez le persil par de la menthe.



Valeurs nutritionnelles	Pour 100 g	Pour 1 portion
Valeur énergétique	373,5 kJ / 89,7 kcal	669,5 kJ / 160,7 kcal
Matières grasses dont acides gras saturés	4,9 g 1,8 g	8,7 g 3,2 g
Glucides dont sucres	5,8 g 1,6 g	10,4 g 2,9 g
Fibres alimentaires	2,3 g	4,1 g
Protéines	4,3 g	7,7 g
Sel	0,46 g	0,82 g

TARTINE DE PAIN COMPLET AU PESTO DE FANES DE RADIS & JAMBON DE PAYS

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 min

INGRÉDIENTS :

- 4 tranches de pain complet
- 4 tranches de jambon de pays en chiffonnade
- 1 botte de radis
- 2 cuillères à soupe de poudre d'amandes
- 4 gousses d'ail
- 40 g de fromage frais à tartiner
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Le jus d' 1/2 citron
- Sel, poivre



LE CONSEIL DIET' :

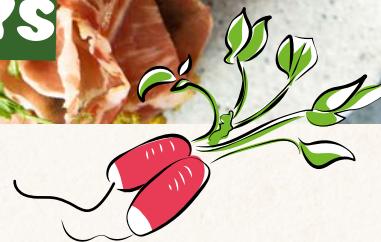
Pour la réalisation de ce pesto, nous avons choisi de remplacer une partie de l'huile d'olive par du fromage frais. Cela permet de **limiter l'apport en matières grasses** et d'en adoucir le goût.

Pour une tartine **végétarienne**, vous pouvez remplacer le jambon par des **tomates cerises**.

Ce pesto se conservera 3 jours au réfrigérateur.

PRÉPARATION :

1. Prélevez les fanes des radis et rincez-les à l'eau claire. Réservez les radis pour une dégustation ultérieure.
2. Pelez les gousses d'ail et écrasez-les à l'aide d'un presse-ail.
3. Dans le bol d'un mixer, disposez les gousses d'ail, les feuilles de radis, la poudre d'amandes, le fromage frais, l'huile d'olive et le jus de citron. Mixez finement. Ajoutez un peu d'eau si besoin pour corriger la texture. Salez modérément.
4. Faites toaster les tranches de pain complet.
5. Tartinez-les avec le pesto de fanes de radis et déposez sur le dessus une tranche de jambon de pays. Dégustez aussitôt.



TARTELETTES MOZZARELLA & CONCASSÉ DE TOMATES FRAICHES

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 25 min

Temps de cuisson : 20 min

INGRÉDIENTS :

- 125 g de farine complète
- 60 g de beurre mou
- 2 boules de mozzarella
- 12 tomates cerises
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 branche de basilic frais
- Sel, poivre

PRÉPARATION :

1. Dans un saladier, versez la farine complète, le beurre mou et le sel.
2. Mélangez du bout des doigts jusqu'à l'obtention d'une texture sablée.
3. Ajoutez de l'eau très progressivement tout en continuant de travailler la pâte jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et homogène. Laissez reposer 30 minutes au réfrigérateur.
4. Préchauffez le four à 180°C.
5. Étalez la pâte dans 4 moules à tartelettes.
6. Egouttez les mozzarella, puis coupez-les en tranches. Répartissez-les sur les fonds de tarte.
7. Lavez les tomates, coupez-les en 2 et déposez-les sur les tartelettes.
8. Nettoyez et effeuillez le basilic, puis ciselez-le finement. Parsemez-en sur les tartelettes, puis ajoutez un peu d'huile d'olive. Salez légèrement et poivrez selon les goûts.
9. Enfournez pour 20 minutes de cuisson puis dégustez aussitôt.



Valeurs nutritionnelles	Pour 100 g	Pour 1 portion
Valeur énergétique	968,5 kJ/ 232,6 kcal	1215,5 kJ/ 292 kcal
Matières grasses	14,9 g	18,6 g
dont acides gras saturés	3,1 g	3,9 g
Glucides	10,2 g	12,9 g
dont sucres	1,6 g	2,1 g
Fibres alimentaires	2,8 g	3,5 g
Protéines	12,7 g	15,9 g
Sel	2,13 g	2,68 g

Valeurs nutritionnelles	Pour 100 g	Pour 1 portion
Valeur énergétique	1161 kJ/ 279,1 kcal	1849 kJ/ 444,4 kcal
Matières grasses	19,8 g	31,5 g
dont acides gras saturés	10,6 g	16,8 g
Glucides	14,6 g	23,2 g
dont sucres	1,8 g	2,9 g
Fibres alimentaires	2,4 g	3,9 g
Protéines	9,2 g	14,7 g
Sel	0,4 g	0,64 g

LE CONSEIL DIET' :

Ces petites tartelettes peuvent très bien se déguster en apéritif.

La mozzarella fait partie des **fromages les moins gras** et peut s'intégrer à votre alimentation pour participer aux **2 portions de produits laitiers recommandées par jour**.



NAAN AUX CHAMPIGNONS, RICOTTA & OIGNONS ROUGES

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 30 min

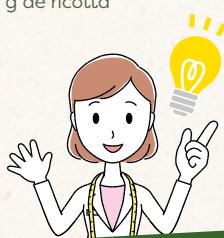
Temps de cuisson : 35 min

INGRÉDIENTS :

- 150 g de farine semi-complète
- 70 g de yaourt grec
- 5 g de levure fraîche de boulanger
- 5 cl d'eau
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1 pincée de sel
- 100 g de champignons
- 1 oignon rouge
- 100 g de ricotta

PRÉPARATION :

1. Dans un saladier, mélangez la farine, la levure et le sel, creusez un puit. Dans un bol, mélangez l'eau, le yaourt et l'huile puis versez-les dans le puit.
2. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte homogène. Réservez à température ambiante.
3. Nettoyez les champignons et coupez-les en fines lamelles. Pelez les oignons rouges et ciselez-les finement.
4. Dans une poêle, faites revenir les champignons et les oignons avec une cuillère à soupe d'huile d'olive à feu vif pendant 5 minutes. Prolongez la cuisson 5 minutes à feu doux. Réservez.
5. Divisez la pâte à naan en 4 et étalez chaque pâton en cercle.
6. Dans une poêle antiadhésive, faites cuire les naans à feu moyen, 3 à 4 minutes sur chaque face.
7. Tartinez-les avec la ricotta, puis ajoutez le mélange champignons et oignons. Servez et dégustez.

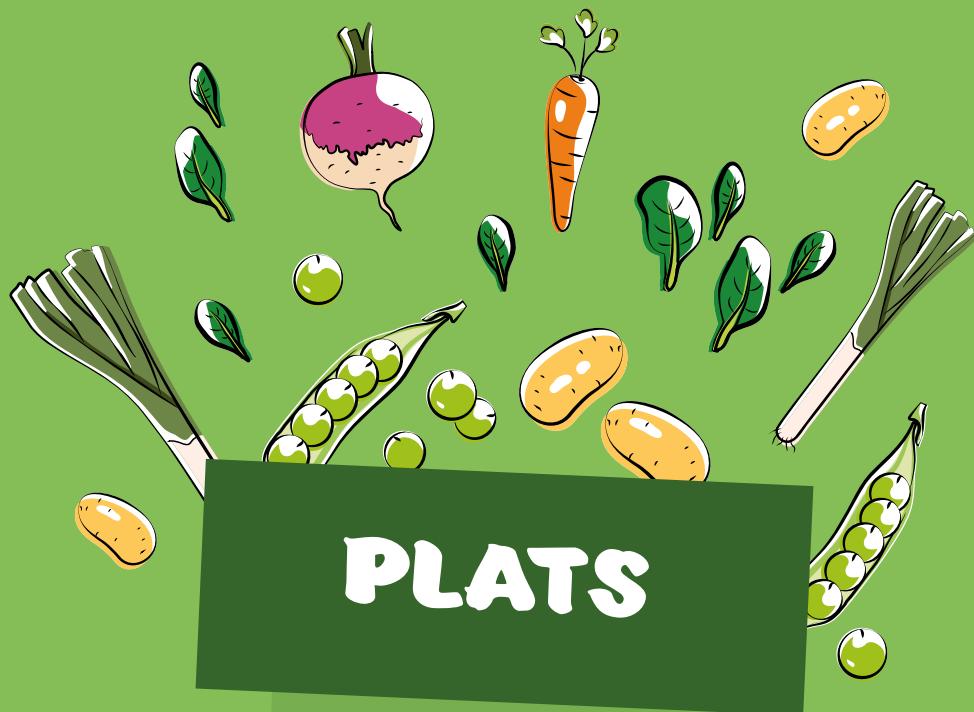


LE CONSEIL DIET' :

Les naans sont des galettes de pain incontournables de la cuisine indienne.

Préférez cette version à la farine semi-complète qui intègre des légumes pour un **apport en fibres, vitamines et minéraux** aux versions classiques au fromage.

Valeurs nutritionnelles	Pour 100 g	Pour 1 portion
Valeur énergétique	6679 kJ/159 kcal	986.9 kJ/234.9 kcal
Matières grasses	5.5 g	8.1 g
dont acides gras saturés	2 g	3 g
Glucides	19.7 g	29 g
dont sucres	1.8 g	2.7 g
Fibres alimentaires	3 g	4.5 g
Protéines	6.1 g	9 g
Sel	0.24 g	0.35 g



CRUMBLE DE JARDINIÈRE DE LÉGUMES PRINTANIERS ET SON FILET MIGNON AU FOUR

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 50 min

INGRÉDIENTS :

- 1 filet mignon de porc
- 100 g de beurre
- 50 g de farine complète
- 2 navets
- 2 carottes
- 2 pommes de terre
- 1 oignon
- 1 poignée de haricots verts
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de cannelle en poudre
- Thym
- Sel, poivre



LE CONSEIL DIET' :

Le filet mignon fait partie des viandes de porc les plus maigres et donc à privilégier.

Accompagné de son crumble de légumes, ils constituent un **plat complet et équilibré** pour votre glycémie.

Déclinez ce crumble de multiples façons en fonction des légumes de saison dont vous disposez.



PRÉPARATION :

- Préparez le filet mignon en le badigeonnant d'huile et de cannelle.
- Nettoyez les légumes, pelez-les, taillez-les en petits morceaux.
- Préchauffez le four th.6 (180°C).
- Dans une cocotte, faites revenir la viande sur toutes ses faces à feu vif. Réservez-la sur une assiette.
- Dans la même cocotte, faites suer les légumes à feu doux pendant 5 minutes.
- Remettez la viande au centre de la cocotte, versez un demi verre d'eau, couvrez et enfournez pendant 45 minutes.
- Pendant ce temps, préparez la pâte à crumble en mélangeant à la main la farine, le thym et le beurre coupé en petits morceaux jusqu'à obtention d'une préparation sablée.
- 15 min avant la fin de cuisson, répartissez la préparation du crumble sur les légumes puis enfournez de nouveau sans couvercle.
- Servez le crumble accompagné de fines tranches de filet mignon.

Valeurs nutritionnelles	Pour 100 g	Pour 1 portion
Valeur énergétique	649,3 kJ/ 155,7 kcal	2982,1 kJ/ 715,1 kcal
Matières grasses	9,5 g	43,6 g
dont acides gras saturés	4,3 g	19,7 g
Glucides	6,5 g	29,8 g
dont sucres	1 g	4,7 g
Fibres alimentaires	2,7 g	12,5 g
Protéines	9,7 g	44,8 g
Sel	0,17 g	0,77 g

GRILLED CHEESE AUX POIREAUX & POULET EFFILOCHÉ

Pour 2 personnes

Temps de préparation : 5 min

Temps de cuisson : 15 min

INGRÉDIENTS :

- 4 tranches de pain complet
- 1 blanc de poireau
- 20 g de beurre
- 50 g de roquette
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 60 g d'emmental
- 2 blancs de volaille
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Le jus d'un citron



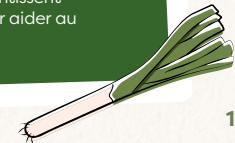
PRÉPARATION :

- La veille, faites mariner les blancs de volailles avec la sauce soja, le jus d'un citron et 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.
- Égouttez les blancs de poulet et faites-les revenir dans une cocotte pendant 5 minutes sur toutes leurs faces. Ajoutez un petit verre d'eau, couvrez et poursuivez la cuisson pendant 15 minutes.
- Nettoyez le blanc de poireau et coupez-le en fines rondelles.
- Dans une poêle antiadhésive, faites-les suer à feu moyen avec l'huile restante en remuant régulièrement pendant 10 minutes. Salez modérément et poivrez avant de réserver cette fondue de poireaux.
- Tartinez un côté des 4 tranches de pain avec la moutarde. Sur 2 tranches de pain, répartissez la fondue de poireau et le fromage. Refermez avec les tranches de pain restantes. Beurrez les sandwichs.
- Effilochez les blancs de poulet.
- Dans une poêle antiadhésive, dorez deux sandwichs sur feu moyen pendant 3 minutes de chaque côté, tout en les pressant à l'aide d'une spatule jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
- Servez les grilled cheese accompagnés du poulet effiloché et de la roquette. Vous pouvez également intégrer directement le poulet au sandwich.

Valeurs nutritionnelles	Pour 100 g	Pour 1 portion
Valeur énergétique	744,4 kJ/ 178,1 kcal	2717 kJ/ 650,2 kcal
Matières grasses	10 g	36,5 g
dont acides gras saturés	4,1 g	14,8 g
Glucides	6 g	21,8 g
dont sucres	1 g	3,8 g
Fibres alimentaires	1,6 g	5,7 g
Protéines	14,7 g	53,7 g
Sel	0,74 g	2,72 g

LE CONSEIL DIET' :

Pour un grilled cheese optimisé, remplacez les traditionnels pains de mie par un pain complet ou encore un pain aux graines. Ils vous apporteront des **fibres** qui aident à vous sentir **rassasié**, et ralentissent l'absorption des glucides pour aider au **contrôle de votre glycémie**.



GAUFRE AUX ÉPINARDS FRAIS, FROMAGE FRAIS & ŒUF MOLLET



Pour 8 personnes

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 25 min

INGRÉDIENTS :

Pour les gaufres

- 200 g d'épinards frais
- 200 g de farine semi-complète
- 200 ml de lait demi-écrémé
- 1 sachet de levure chimique

Pour l'accompagnement

- 8 œufs
- 120 g de fromage frais



LE CONSEIL DIET' :

Pour apporter de bons acides gras insaturés à cette recette, remplacez l'œuf mollet par une tranche de saumon frais ou un filet de poisson au choix.

Valeurs nutritionnelles	Pour 100 g	Pour 1 portion
Valeur énergétique	626,5 kJ/ 149,2 kcal	882,6 kJ/ 210,2 kcal
Matières grasses dont acides gras saturés	6,1 g 2,9 g	8,6 g 4,1 g
Glucides dont sucres	14,9 g 1,7 g	20,9 g 2,3 g
Fibres alimentaires	1,1 g	1,5 g
Protéines	8,1 g	11,4 g
Sel	0,26 g	0,36 g

FALAFELS AUX PETITS POIS AVEC RIZ ET SAUCE AU YAOURT EN ACCOMPAGNEMENTS

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 30 min

INGRÉDIENTS :

Pour les falafels

- 250 g de petits pois frais ou surgelés
- 35 g de chapelure de pain
- 35 g de flocons d'avoine
- 1 œuf
- 1 petit oignon rouge
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ½ cuillère à café de cumin
- ½ cuillère à café de curry
- Quelques feuilles de menthe
- Persil ou coriandre
- 1 cuillère à café de graines de sésame
- Sel, poivre

Pour l'accompagnement :

- 240 g de riz complet
- 2 yaourts nature
- Le jus d'½ citron vert
- Menthe, sel, poivre



Valeurs nutritionnelles	Pour 100 g	Pour 1 portion
Valeur énergétique	618,1 kJ/ 147,6 kcal	3155,4 kJ/ 753,6 kcal
Matières grasses dont acides gras saturés	6,5 g 4 g	33,3 g 20,6 g
Glucides dont sucres	13,4 g 1,1 g	68,2 g 5,7 g
Fibres alimentaires	15 g	7,7 g
Protéines	8,1 g	41,5 g
Sel	0,11 g	0,56 g

PRÉPARATION :

- Préchauffez le four à 200°C.
- Commencez par cuire les petits pois frais. Faites bouillir une casserole d'eau. Mettez ensuite les petits pois écossetés dans l'eau bouillante environ 5 minutes. Il faut qu'ils soient encore plutôt fermes. Une astuce pour préserver leur vert éclatant : égouttez-les aussitôt la cuisson terminée et plongez-les dans un saladier d'eau glacée.
- Mettez tous les ingrédients dans un bol et mixez à l'aide d'un mixeur plongeant jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- A l'aide de 2 cuillères à soupe, formez des boules et déposez-les sur une plaque munie d'une feuille de papier cuisson.
- Badigeonnez ces boules d'huile d'olive et saupoudrez-les de graines de sésame.
- Enfournez et laissez cuire 15 minutes.
- Pendant ce temps, faites cuire le riz dans une casserole d'eau bouillante selon le temps indiqué sur le paquet.
- Préparez la sauce au yaourt en mélangeant les yaourts, de la menthe ciselée, le jus de citron, du sel et du poivre.
- Enfin, dégustez les falafels accompagnés du riz et de la sauce au yaourt.

LE CONSEIL DIET' :

La cuisson des falafels au four est idéale pour limiter la teneur en matières grasses de la recette.

Les petits pois et le riz complet vont vous apporter des protéines, cette recette peut donc se passer de viande ou de poisson tout en étant équilibrée.

N'hésitez pas à doubler les quantités pour congeler une partie des falafels et en avoir pour d'autres repas !

DESSERTS



MOELLEUX AU CITRON ET GRAINES DE PAVOT



Pour 10 personnes

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 45 min

INGRÉDIENTS :

- 100 g de farine blanche T55
- 100 g de farine complète T150
- 100 g de fromage blanc
- 50 g de miel liquide
- 60 ml d'huile d'olive
- 1 sachet de levure chimique
- 1 cuillère à soupe de graines de pavot
- 1 citron (jus et zeste)
- Extrait de vanille

PRÉPARATION :

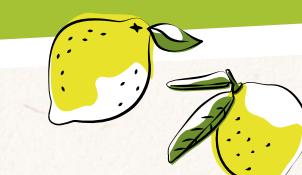
1. Préchauffez le four à 160°C.
2. Dans un saladier, ajoutez tous les ingrédients et mélangez jusqu'à obtenir une pâte bien lisse.
3. Versez la préparation dans un moule à cake ou autre moule à gâteau, à fariner pour faciliter le démoulage. Faites cuire 45 minutes.
4. Laissez tiédir avant de démouler. Puis laissez le gâteau refroidir sur une grille. Dégustez une fois refroidi. Bon appétit !



LE CONSEIL DIET' :

L'utilisation d'un mélange de farine blanche et farine complète apporte plus de **fibres** à la recette et va ainsi **limiter le pic hyperglycémique** après le repas. Vous pouvez aussi utiliser directement de la farine semi-complète.

Valeurs nutritionnelles	Pour 100 g	Pour 1 portion
Valeur énergétique	1358,7 kJ/ 324 kcal	661,7 kJ/ 157,8 kcal
Matières grasses dont acides gras saturés	14,8 g 2,5 g	7,2 g 1,2 g
Glucides dont sucres	38,8 g 9,9 g	18,9 g 4,8 g
Fibres alimentaires	3,2 g	1,6 g
Protéines	6,7 g	3,2 g
Sel	0,04 g	0,02 g



FINANCIERS LÉGERS ACCOMPAGNÉS D'UNE COMPOTÉE DE FRAISES & RHUBARBE

Pour 8 personnes

Temps de préparation : 25 min

Temps de cuisson : 35 min

INGRÉDIENTS :

Pour les financiers

- 80 g de poudre d'amandes
- 5 blancs d'œufs
- 60 g de farine semi-complète
- 3 cuillères à soupe de fromage blanc
- 1 cuillère à soupe de sucre

Pour la compotée

- 300 g de rhubarbe
- 200 g de fraises
- 1 gousse de vanille
- 2 cuillères à café de miel
- 4 cuillères à soupe d'eau



Valeurs nutritionnelles	Pour 100 g	Pour 1 portion
Valeur énergétique	618,3 kJ/ 147,3 kcal	745,9 kJ/ 177,6 kcal
Matières grasses dont acides gras saturés	4,7 g 0,5 g	5,7 g 0,6 g
Glucides dont sucres	19,9 g 15,1 g	24 g 18,2 g
Fibres alimentaires	2,7 g	3,2 g
Protéines	4,7 g	5,7 g
Sel	0,07 g	0,109 g

LE CONSEIL DIET' :

Pour diminuer davantage la teneur en matières grasses de la recette, vous pouvez opter pour du fromage blanc 0%.

Priviliez dès que possible une compotée faite maison pour contrôler sa quantité de sucres ajoutés.

ESQUIMAUX CITRON CERISES

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 min

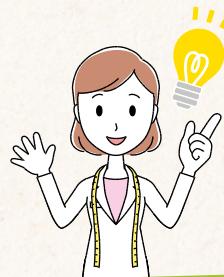
Temps de congélation : 5h

INGRÉDIENTS :

- 500 g de cerises
- 1 cuillère à soupe de jus de citron

PRÉPARATION :

- Pour cette recette, vous aurez besoin de moules à esquimaux avec bâtonnets. Si vous n'en avez pas, vous pouvez utiliser des pots de petits-suisses.
1. Lavez, équeutez et dénoyautez les cerises.
 2. Mettez les cerises et le jus de citron dans un mixeur et mixez finement.
 3. Remplissez les moules jusqu'à 1/2 cm du bord.
 4. Fermez les moules et glissez un bâtonnet en bois dans les encoches.
 5. Laissez les esquimaux au moins 5h au congélateur avant de les démouler. Bonne dégustation !



LE CONSEIL DIET' :

Avec le retour de la chaleur, cette recette va être votre alliée pour un snack naturellement sucré, frais, sain et de saison.

Vous pouvez décliner ces esquimaux avec vos fruits préférés et autres ingrédients comme des feuilles de menthe par exemple : laissez parler votre imagination !

Valeurs nutritionnelles	Pour 100 g	Pour 1 portion
Valeur énergétique	232,8 kJ/ 55,2 kcal	296,8 kJ/ 70,3 kcal
Matières grasses dont acides gras saturés	0 g	0 g
Glucides dont sucres	12,6 g 9,8 g	16,1 g 12,6 g
Fibres alimentaires	1,6 g	2 g
Protéines	0,8 g	1 g
Sel	0 g	0 g



PORRIDGE À LA CERISE AU FOUR

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 5 min

Temps de cuisson : 25 min

INGRÉDIENTS :

- 160 g de flocons d'avoine
- 200 g de cerises
- 50 cl de lait demi-écrémé
- 30 g d'amandes concassées
- 1 cuillère à soupe de graines de chia (optionnel)



PRÉPARATION :

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Lavez, équeutez et dénoyeuez les cerises.
3. Dans un saladier, mélangez les flocons d'avoine, le lait, les amandes et les graines de chia. Ces graines sont optionnelles : elles permettent d'apporter du moelleux au porridge.
4. Découpez les cerises en morceaux et ajoutez-les au mélange.
5. Versez la préparation dans un petit plat à gratin (épais mais pas trop grand).
6. Enfournez et laissez cuire pendant 25 minutes, jusqu'à ce que les bords soient dorés.
7. Laissez tiédir. Vous pouvez déguster ce porridge avec du yaourt ou quelques cerises fraîches supplémentaires.

LE CONSEIL DIET' :

Pour une version **végétale**, remplacez le lait par une **boisson végétale sans sucres ajoutés**.

Coupez le porridge en plusieurs parts et gardez-en pour vos petits-déjeuners de la semaine.

De quoi bien commencer la journée !

En plus d'apporter du moelleux, les graines de chia apportent des **fibres** et de **bons acides gras insaturés** à la recette.



Valeurs nutritionnelles	Pour 100 g	Pour 1 portion
Valeur énergétique	1004,5 kJ/ 241,6 kcal	2950,8 kJ/ 709,7 kcal
Matières grasses	15,3 g	45,1 g
dont acides gras saturés	1,6 g	4,8 g
Glucides	14,5 g	42,5 g
dont sucres	5,1 g	14,8 g
Fibres alimentaires	4,6 g	13,6 g
Protéines	9,2 g	26,9 g
Sel	0,05 g	0,16 g





FR23DI00024- Février 2023