



"SCRAMBLED OATS" OU AVOINES BROUILLÉS

Petit-déjeuner protéiné, complet, gourmand et rassasiant ! à base d'une galette d'avoine déstructurée, servie chaude avec un laitage, des myrtilles et du sirop d'érable

5 minutes
10 minutes
1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 unité moyenne de banane, pulpe, crue [150 g] ou 1.5 pots moyens de purée de pommes, type "compote sans sucres ajoutés" [150 g]
- 1 portion petite de flocon d'avoine [50 g]
- 10 grammes de chia, graine, séchée
- 1 unité moyenne [M] d'oeuf, cru [58 g]
- 1/4 cuillère à café de beurre à 82% MG, doux [2 g] ou 2 grammes d'huile de coco vierge Carrefour
- 100 grammes de yaourt "skyr nature"
- 1/2 portion petite de myrtille, crue [25 g] = 1 poignée à 1 portion au choix !!
- 1 cuillère à café de sirop d'érable

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Choisir 1 banane bien mûre et l'écraser dans un petit bol.
- 2° Rajouter à la banane, les flocons, les graines de chia et l'oeuf. Mélanger le tout pour obtenir un préparation homogène.
- 3° faire chauffer une poêle en fer ou en acier inoxydable jusqu'à ce que une goutte d'eau perle. Beurrez la poêle chaude.
- 4° Cuire la préparation 4 min environ de chaque côté. Dès que c'est grilloté sur la 2ème face, on peut casser la galette pour faire des petits morceaux. Présenter dans un bol large ou une assiette.
- 5° Associez la préparation avec 1 laitage au naturel, 1 poignée de myrtille et une CàC de sirop d'érable. Dégustez tiède ou chaud.
- 6° NB = laitage type skyr, yaourt, fromage blanc, petit suisse ou yaourt soja, va augmenter l'apport en protéine !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (392 g)	% AR
ÉNERGIE	127 kcal	497 kcal	25 %
PROTÉINES	7 g	26 g	52 %
GLUCIDES	16 g	63 g	24 %
SUCRES	8 g	30 g	34 %
LIPIDES	3 g	14 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	18 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	12 g	50 %
SODIUM	30 mg	119 mg	5 %