

Verrine énergie d'Automne

UN PETIT-DÉJEUNER GOURMAND, ÉQUILIBRÉ ET COLORÉ !



Source de protéines



Riche en fibres



Énergie durable



De saison et savoureuse



Ingrédients

Pour 1 verrine



1 yaourt nature (125 g)



½ pomme et ½ poire



2 cuillères à soupe de flocons d'avoine (20 g)



1 cuillère à soupe de noix ou d'amandes concassées (10 g)



1 cuillère à soupe de raisins secs (10 g)



1 cuillère à café de miel (5 g) (facultatif)



Une pincée de cannelle (facultatif)

Préparation



Préparation : 10 min



Sans cuisson

- 1 Laver la pomme et la poire, puis les couper en petits dés (avec ou sans peau).
- 2 Dans une verrine, déposer une couche de yaourt nature.
- 3 Ajouter une couche de flocons d'avoine.
- 4 Ajouter les dés de fruits.
- 5 Parsemer de noix ou d'amandes concassées et de raisins secs.
- 6 Terminer par une touche de miel et une pincée de cannelle.
- 7 Déguster immédiatement !

Mon conseil gourmand

Choisissez des fruits bien mûrs et de saison pour plus de goût et de vitamines. Vous pouvez préparer les fruits à l'avance et composer la verrine au dernier moment.



Les atouts de cette recette

- Apporte des protéines (yaourt) pour bien démarrer la journée et maintenir la masse musculaire.
- Riche en fibres (flocons d'avoine, fruits) pour un bon transit.
- Des vitamines et minéraux grâce aux fruits de saison.
- Des bons acides gras avec les noix ou les amandes.
- Une recette simple, rapide, gourmande et adaptée aux seniors.



Pour varier selon vos envies

- Remplacer la poire par du raisin, de la pomme ou du kiwi.
- Ajouter quelques graines (lin, chia, tournesol).
- Utiliser des fruits secs (cranberries, abricots...).
- Remplacer le yaourt nature par un fromage blanc.



Allergènes possibles :

lait, fruits à coque. Peut contenir des traces de gluten (flocons d'avoine).



Moelleux d'automne

Pomme, poire et noix

UN GÂTEAU GOURMAND ET ÉQUILIBRÉ
POUR UN PETIT-DÉJEUNER PLEIN D'ÉNERGIE !



De saison



Riches en fibres



Source d'énergie durable



Simple et savoureux



Ingrédients

Pour 8 personnes



2 pommes



1 poire



2 œufs



100 g de flocons d'avoine fins



80 g de farine semi-complète



1 yaourt nature (125 g)



50 g de compote de pommes sans sucres ajoutés



40 g de noix concassées



30 à 40 g de sucre roux



2 cuillères à soupe d'huile de colza ou de noix



1 sachet de levure chimique



1 cuillère à café de cannelle



1 cuillère à café d'extrait de vanille

Facultatif : un peu de zeste de citron

Préparation



Préparation : 15 min



Cuisson : 30 à 35 min

- 1 Préchauffer le four à 180 °C.
- 2 Dans un saladier, mélanger les œufs, le yaourt, la compote, l'huile et le sucre.
- 3 Ajouter la farine, les flocons d'avoine, la levure, la cannelle et la vanille.
- 4 Éplucher et couper les pommes et la poire en petits dés. Les incorporer à la préparation avec les noix concassées.
- 5 Verser dans un moule (environ 20 cm) chemisé de papier cuisson.
- 6 Cuire 30 à 35 minutes à 180 °C.
- 7 Laisser refroidir avant de découper en parts.

Mon conseil gourmand

Ce gâteau est délicieux légèrement tiède ou à température ambiante. Les fruits apportent un moelleux naturel et permettent de limiter le sucre ajouté.



Les atouts de cette recette

- Des céréales complètes (flocons d'avoine, farine semi-complète) qui apportent des glucides complexes et des fibres.
- Des fruits de saison (pomme et poire) riches en vitamines, minéraux et fibres.
- Des noix, source d'acides gras insaturés.
- Un apport modéré en sucre.
- Une recette simple, gourmande et facile à refaire chez soi.



Pour varier

- Remplacer la poire par une deuxième pomme.
- Ajouter quelques raisins secs.
- Utiliser des noisettes ou des amandes à la place des noix.



Allergènes :
gluten, œufs, lait, fruits à coque.