

 10 minutes 40 minutes 0 minutes 4 personnes

# Compote de pommes aux pruneaux

La compote de pommes aux pruneaux se prépare de préférence le soir pour le lendemain. Ses ingrédients, riches en fibres, pectine et potassium, font de ce petit déjeuner nature un carré d'as contre les maladies cardio-vasculaires.

2 pommes  
200 g de  
pruneaux séchés  
8 abricots secs  
1 orange  
15 cl d'eau

1. Lavez, pelez, évidez et coupez en quartiers les pommes.
2. Dénoyautez les pruneaux que vous aurez laissés tremper dans l'eau une demi-douzaine d'heures. Pressez l'orange pour en extraire le jus et détaillez les abricots secs.
3. Mélangez ces différents ingrédients dans un caquelon avec l'eau.
4. Faites cuire 40 minutes environ à feu doux.
5. Remuez régulièrement et ajoutez de l'eau si nécessaire.
6. Après cuisson, transformez la préparation en purée et laissez refroidir.

• Notes :

.....  
.....  
.....  
.....

# Compotée fruitée

Cette compotée fruitée, dégustée sur une tartine ou mélangée à un yaourt nature, constitue un petit déjeuner original et vitaminé, riche en antioxydants, sans graisses ni sucres ajoutés.

1. Lavez et découpez en dés la rhubarbe. Rincez et équeutez les fraises.
2. Épluchez la poire, évidez-la et découpez-la en quartiers. Râpez le zeste de la demi-orange et le gingembre.
3. Mélangez-les avec les fruits dans une grande casserole. Enveloppez les épices dans un carré d'étamine et fermez-le.
4. Ajoutez-le aux fruits, couvrez et laissez cuire environ 15 minutes à feu doux.
5. Faites ensuite cuire 10 minutes supplémentaires à découvert, jusqu'à ce que les fruits soient tendres.
6. À déguster chaud ou froid.

 15 minutes

 25 minutes

 0 minutes

 4 personnes

150 g de myrtilles  
 20 g de rhubarbe  
 125 g de fraises  
 125 g de poire  
 1 bâton de cannelle  
 1 clou de girofle  
 4 gousses de cardamome  
 1 piment de la Jamaïque  
 1 badiane  
 1 cuillère à café de gingembre râpé  
 ½ orange

• Notes :

.....

.....

.....

.....

 15 minutes 30 minutes 0 minutes 4 personnes

## Compotée de poire et de potiron

Ce mélange de saveurs devrait vous surprendre. Vous pouvez rehausser son parfum en lui incorporant du gingembre râpé. Optez pour cette recette pauvre en calories mais riche en vitamines, fibres et antioxydants.

400 g de potiron

2 poires

1 gousse  
de vanille

1 cuillère  
à soupe de sucre

2 yaourts nature  
brassés

4 spéculoos

5 cl d'eau

1 cuillère à café  
d'huile de colza

• Notes :

.....  
.....  
.....  
.....

1. Épluchez le potiron, découpez sa chair en dés. Lavez, épluchez les poires et détaillez-les en cubes.
2. Versez les fruits dans une casserole avec le sucre, les graines de vanille, la gousse, l'eau, et faites mijoter à feu doux pendant 20 minutes. Si cela accroche, ajoutez de l'eau.
3. Écrasez les spéculoos, mélangez-les à l'huile de colza et enfournez sur une plaque pendant 10 minutes à 200 °C.
4. Pressez les fruits à l'aide d'un presse-purée et laissez refroidir.
5. Répartissez entre 4 ramequins la compote, le yaourt, le crumble de spéculoos et dégustez.

## Confiture de fraise

La fraise est un fruit riche en vitamine C, en antioxydants et un allié anti-cholestérol et anti-triglycérides de premier plan. Transformée en délicieuses confitures, elle agrémente avantagement votre petit déjeuner.

1. Lavez les fruits, égouttez-les et versez-les dans une cocotte avec le sucre. Ajoutez l'agar-agar et mélangez.
2. Faites cuire la préparation à feu doux et laissez frémir une dizaine de minutes. Garnissez ensuite les pots à confiture préalablement stérilisés. La dégustation peut commencer. Avec modération.

## Crème de flocons d'avoine

L'avoine est riche en fibres, en minéraux et en vitamines. Elle est associée ici à l'amande, source d'acides gras polyinsaturés et de protéines.

1. Dans une casserole, versez le lait d'amande, ajoutez les flocons d'avoine et faites cuire à feu doux pendant 10 minutes en remuant.
2. Dans un plat creux, versez les yaourts et incorporez les flocons en fouettant. Ajoutez le sucre, les amandes concassées et parsemez de menthe ciselée.

 10 minutes

 15 minutes

 0 minutes

 2 pots de 300 ml

700 g de fraises bien mûres

2 g de poudre d'agar-agar

150 g de sucre blond

 5 minutes

 10 minutes

 0 minutes

 4 personnes

90 g de flocons d'avoine

2 yaourts nature brassés

50 cl de lait d'amande

2 cuillères à soupe de sucre roux

40 g d'amandes

1 brin de menthe

 10 minutes 15 minutes 1 heure 1 kg de confiture

1 kg de rhubarbe

2 gousses  
de vanille700 g de  
sucre roux

10 cl d'eau

• Notes :

.....

.....

.....

.....

## Confiture de rhubarbe vanillée

Redécouvrez la rhubarbe et sa délicieuse saveur acidulée, magnifiée par la vanille. Sa richesse en fibres en fait une compagne des régimes anti-cholestérol.

1. Lavez la rhubarbe, épluchez-la pour enlever ses fils et découpez-la en tronçons de 3 à 4 cm.
2. Mettez-les dans un grand saladier. Fendez les gousses de vanille dans la longueur et retirez leurs graines.
3. Ajoutez ces ingrédients à la rhubarbe, avec l'eau et le sucre. Mélangez et laissez macérer 1 heure.
4. Versez dans un faitout et laissez mijoter à découvert 45 à 60 minutes, à feu moyen, jusqu'à ce que la confiture prenne.
5. Au cours de la cuisson, retirez régulièrement l'écume qui se forme à la surface de la confiture.
6. En fin de cuisson, quand la rhubarbe prend une couleur blonde, retirez l'étamine et versez la confiture dans des pots préalablement stérilisés, avec les gousses de vanille.

## Croquant de yaourt à la mangue et aux noix de cajou

La mangue est riche en fibres solubles, notamment en pectine, dont une des propriétés est de diminuer le cholestérol sanguin.

1. Concassez les noix de cajou et les corn flakes. Pelez les mangues. Découpez la chair de la première en lamelles.
2. Mélangez-la aux yaourts et au miel et mixez. Détaillez la seconde en cubes. Concassez les noix de cajou et les corn flakes. Incorporez délicatement au yaourt les morceaux de mangue, les noix de cajou et les corn flakes et dégustez.

## Jus de fruits exotiques

Ce jus de fruits peu calorique, riche en fibres et en antioxydants, vous permettra également de faire le plein de vitamines dès le petit déjeuner.

1. Pelez la mangue, ôtez sa chair et découpez-la en cubes. Faites de même avec l'orange et l'ananas.
2. Coupez les fruits de la passion en deux et grattez la chair à l'aide d'une petite cuillère. Versez petit à petit les différents ingrédients dans la centrifugeuse et mixez. Dégustez sans attendre.

 10 minutes

 0 minutes

 0 minutes

 4 personnes

2 mangues

2 yaourts nature  
brassés

1 cuillère à soupe  
de miel

2 cuillères à soupe  
de noix de cajou

2 cuillères à soupe  
de corn flakes

 10 minutes

 0 minutes

 0 minutes

 4 personnes

3 fruits de  
la passion

1 mangue

1 orange

1 ananas frais

 10 minutes 0 minutes 0 minutes 4 personnes

8 oranges à jus  
biologiques

1 cuillère à café  
de cannelle

## Jus d'orange

Faites le plein de vitamine C et de composés antioxydants grâce au jus d'orange !

Selon plusieurs études, sa consommation quotidienne favorise une diminution du cholestérol-LDL (mauvais cholestérol) chez les personnes souffrant d'hypercholestérolémie.

1. Pelez les oranges, coupez-les en deux. Mettez dans le bol de la centrifugeuse avec la cannelle et mixez. Dégustez sans attendre.

 15 minutes 0 minutes 0 minutes 4 personnes

2 bananes

2 oranges

2 pommes

2 kiwis

30 g gingembre  
frais

20 g de noisettes

20 g de pistaches

4 cuillères  
à soupe de miel

## Mix de fruits

Vitamines, fibres et antioxydants se pressent autour de ce petit déjeuner énergétique, sans matières grasses ni sucres ajoutés.

1. Lavez les pommes, évidez-les et coupez-les en quartiers. Épluchez les bananes et détaillez-les en rondelles. Pelez les oranges, séparez leurs quartiers et découpez-les en deux.
2. Épluchez les kiwis, détaillez-les en dés. Pour finir, râpez le gingembre et concassez noisettes et pistaches.
3. Répartissez les fruits dans 4 bols. Saupoudrez-les de gingembre râpé, de noisettes et de pistaches, et sucrez avec le miel.

# Mini-cakes d'automne

Ces mini-cakes à base de fruits secs et frais, riches en vitamines, en oméga-3 et en antioxydants, vous apporteront l'énergie nécessaire pour bien démarrer la journée.

1. Préchauffez le four à 180 °C.  
Lavez et découpez les figes en petits dés. Concassez les noisettes dans un mortier. Rincez et râpez la pomme.
2. Dans un bol, mélangez le lait d'amande, le jus de citron, les grains de vanille et la cardamome. Laissez reposer 10 minutes.
3. Dans un saladier, mélangez le sucre roux, le rapadura, la purée de noisette, l'huile et l'œuf. Incorporez ensuite la farine, le sel et le bicarbonate de soude. Ajoutez la préparation à base de lait, la pomme râpée, les noisettes, et mélangez. Répétez l'opération avec les dés de figue et incorporez-les délicatement à la pâte. Versez-la ensuite dans un moule en silicone pour mini-cakes.
4. Préparez l'enrobage. Concassez les noisettes. Dans un bol, mélangez-les du bout des doigts avec le sucre roux, les flocons d'avoine, la cardamome et la purée de noisette.
5. Répartissez la préparation sur les mini-cakes. Abaissez la température du four à 160 °C et enfournez 35 à 40 minutes. Laissez refroidir et savourez !

 15 minutes

 0 minutes

 40 minutes

 18 mini-cakes

## Mini-cakes

1 pomme  
4 figes  
60 g de noisettes  
15 cl de lait d'amande  
1 cuillère à soupe de jus de citron  
1 gousse de vanille  
½ cuillère à café de grains de cardamome  
60 g de sucre roux  
40 g de sucre de canne complet (rapadura)  
60 g de purée de noisette  
5 cl d'huile de tournesol  
1 œuf  
250 g de farine complète  
50 g de flocons d'avoine  
1 cuillère à café de sel  
1 cuillère à café de bicarbonate de soude

## Enrobage

50 g de noisettes  
50 g de sucre roux  
50 g de flocons d'avoine  
30 g de purée de noisette  
1 cuillère à café de grains de cardamome

 10 minutes 0 minutes 0 minutes 4 personnes

100 g de pistaches  
non salées

40 g de raisins secs

10 carrés de  
chocolat noir

75 % minimum

150 g de flocons  
d'avoine

4 kiwis

2 yaourts  
nature brassés

4 cuillères  
à soupe de miel

 5 minutes 0 minutes 0 minutes 1 personne

3 carottes

1 branche  
de céleri

1 pomme

2 cm de  
gingembre

2 cuillères

à soupe d'eau

½ citron

## Muesli aux kiwis et pistaches

Faites le plein d'énergie avec ce muesli,  
dont tous les ingrédients participent  
à la bonne santé cardio-vasculaire.

1. Concassez les pistaches et le chocolat  
et mélangez-les aux raisins secs  
et aux flocons d'avoine.
2. Épluchez les kiwis et coupez-les en cubes.  
Ajoutez-les au muesli puis incorporez le  
yaourt. Répartissez le mélange dans 4 bols.
3. Sucrez avec le miel et savourez.

## Opération remise en forme

Ce jus de fruits et de légumes devrait vous donner  
un véritable coup de fouet. Riche en fibres,  
antioxydants et vitamines, il vous permettra de  
commencer la journée tambour battant, sans  
cholestérol, matières grasses ou sucres ajoutés.

1. Lavez fruits et légumes. Pressez le citron. Pelez  
le gingembre. À l'aide d'une centrifugeuse,  
extrayez le jus des différents ingrédients.
2. Versez dans un verre, ajoutez l'eau,  
le jus de citron, mélangez et dégustez.

## Salade d'avocat à l'ananas

Ce petit déjeuner exotique peut se préparer sur le pouce. Non seulement il est riche en saveurs mais il apporte très vite une sensation de satiété à qui le déguste, grâce aux fibres de l'avocat.

1. Choisissez des avocats bien mûrs. Ôtez leur noyau, prélevez la chair et transformez-la en purée. Découpez l'ananas en petits cubes et incorporez-les à la purée d'avocat.
2. Ajoutez ensuite le miel, le yaourt et mélangez. Dégustez immédiatement ou réservez au frais avant de servir.

 10 minutes

 0 minutes

 0 minutes

 4 personnes

2 avocats

4 tranches  
d'ananas

2 cuillères  
à soupe de miel

1 yaourt brassé

## Smoothie aux fraises à croquer

Un petit déjeuner qui croustille sans sucres ajoutés ! La consommation régulière de fraises et de fruits à coque (on peut remplacer les amandes par des noix ou des noisettes) favorise une diminution du mauvais cholestérol et des triglycérides sanguins.

1. Lavez et équeutez les fraises. Versez-les dans le bol du blender avec le lait d'amande, la cannelle, le cacao et les dattes.
2. Mixez légèrement. Concassez les amandes et saupoudrez-les sur la préparation. Si la consistance est trop épaisse, ajoutez une cuillère à soupe de lait d'amande et dégustez !

 5 minutes

 0 minutes

 0 minutes

 1 personne

150 g d'amandes

70 g de fraises

2 cuillères à soupe  
de lait d'amande

1 cuillère à café  
de cannelle

2 cuillères à soupe  
de pur cacao  
non sucré

3 dattes