

Petit-déjeuner forme multi saisons

Préparer **1 fois par semaine maximum** 2 bocaux à conserver dans le bac du bas du réfrigérateur. A la fin de la semaine, on termine ce qui reste dans ses salades, on ne le garde pas pour la semaine suivante.

Premier bocal :

A broyer finement : Moitié graine de sésame + Moitié graine de lin
Quantité à mettre chaque jour : **2 cuillères à soupe pleines rases**

Deuxième bocal :

Mélanger 3 oléagineuses au moins : noix, amandes, courge, tournesol, noisette.... **A broyer ou non au choix**
Quantité à mettre chaque jour : **1 cuillère à soupe rase**

Remarque : Le mieux c'est de préparer chaque matin (ou la veille) la quantité qu'il faut pour le matin.

Préparation :

- * 1 banane écrasée
- * 1 cuillère à soupe d'huile de Colza ou de noix ou tournesol:
bien mélangé avec la banane écrasée.
- * 2 cuillères de sésame/lin et 1 cuillère des 3 oléagineuses : les bocaux ci-dessus
- * $\frac{1}{2}$ jus de citron
- * $\frac{1}{2}$ pomme coupée + 3 autres fruits frais variés (privilégier les fruits de saison et de la région dans la mesure du possible).
Rq : Ne pas mettre ni pastèque ni melon ni agrumes
(sauf le citron : les autres sont à digestion trop rapide et se consomme à part).
- * Un peu de fruits séchés à tremper la nuit dans de l'eau. Comme: raisin, abricot, pruneau, figue, datte. De préférence l'hiver.
- * Facultatif: un peu d'oléagineux tremper la nuit dans de l'eau. Comme : amande, tournesol.
- * En hivers on peut ajouter du miel ou du pollen.

Utiliser des ingrédients biologiques chaque fois que c'est possible.

**Faites une jolie assiette appétissante,
mastiquer tranquillement en 30 minutes au moins.**

Bon appétit !