

Sommaire

Pourquoi changer de petit déjeuner ?	7
Bien s'organiser	8
Ingrédients de base pour des petits déjeuners bio	11
Faire des bocaux pour gagner du temps	12
Des boissons qui changent du thé et du café	15
Faire ses yaourts maison	16
Faire des jus santé	16

Bols en solo

Bol de flocons crémeux sans cuisson	20
<i>Baked oatmeal</i> individuel	22
Porridge chaud à l'avoine	24
Porridge cru au sarrasin et coulis gourmand	25
Porridge sans flocons	26
Bol de smoothie au granola	28
Yaourt végétal façon crème Budwig	29
<i>Chia pudding</i> au chocolat et fruits rouges	30

On the go

Toast à l'avocat	34
Muffins complets à la chicorée et aux graines	36
Barres énergétiques amandes et pois chiches	38
Petits pains vapeur carotte-coco	39
Barres vegan sans cuisson	40
Boulettes vegan et green smoothie	42
Sandwich gourmand aux fruits frais	44
<i>Mug cake</i> à la crème de marrons	46
<i>Carrot cake</i> aux dattes et aux noix	48
<i>Nori wrap</i>	50
Parfait en bocal	52

Brunchs à partager

Brouillade de tofu aux tomates	56
Scones à l'américaine	58
Briochettes aux pommes	60
Pancakes sans gluten	62
Pain sans blé à IG bas	64
Pain perdu vegan	66
<i>Baked oatmeal</i> à la patate douce et au chocolat	68
Carrés rustiques aux fruits et aux amandes	70
Parfaits pour toute une tablée	72