

Petit déjeuner du samedi matin

Ingrédients pour 1 personne :

- 1 cuillère à soupe de graine de Chia (environ 15 grammes)
- Lait de riz : 4 cuillères à soupe (environ 80 ml)
- ½ banane de taille moyenne, peu mûre de préférence

A préparer le soir de la reprise:

- Dans un grand saladier, mélanger les graines de Chia, le lait de riz, et les bananes écrasées
- Bien mélanger avec une fourchette ou un fouet
- Mettre au frais

Le matin (lendemain de la reprise) :

- Rajouter un peu de lait de riz si nécessaire, selon la consistance
- ☑ Répartir en ramequins individuels
- Facultatif: décorer avec quelques tranches de pomme ou fruit de saison et quelques feuilles d'aromate (menthe fraîche)

Mettre à disposition des stagiaires, à rajouter s'ils le souhaitent :

- Cannelle moulue ou Cardamome moulue
- Huile de noix

Pour les inventaires

- Pour 15 stagiaires :
- Graines de chia : 1 paquet de 250 grammes
- Lait de riz : 2 litres
- Bananes : 1,5 kg (1 kg compte environ 6 bananes de taille moyenne)

Remarques :

Les bananes sont très digestes car elles ne contiennent ni Fodmaps ni lectines

Pourquoi les choisir peu mûres :

Les bananes peu mûres sont riches en amidon résistant:

- Leur Index Glycémique est bas
- Elles nourrissent la bonne flore intestinale (effet prébiotique)