

# Petit déjeuner dernier jour

---

## Ingrédients pour 1 personne :

- 15 g de graine de Chia
- Lait de riz : 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)

**Petit-déjeuner fiche de proportions**

Nombre de personnes	Graines de Chia (en g)	Lait végétal (en ml)	Bananes
<b>1</b>	15	80	1/2
<b>2</b>	30	160	1
<b>3</b>	45	240	1,5
<b>4</b>	60	320	2
<b>5</b>	75	400	2,5
<b>6</b>	90	480	3
<b>7</b>	105	560	3,5
<b>8</b>	120	640	4
<b>9</b>	135	720	4,5
<b>10</b>	150	800	5
<b>11</b>	165	880	5,5
<b>12</b>	180	960	6
<b>13</b>	195	1040	6,5
<b>14</b>	210	1120	7
<b>15</b>	225	1200	7,5