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 fraiche)

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
1	15	80	1/2
2	30	160	1
3	45	240	1,5
4	60	320	2
5	75	400	2,5
6	90	480	3
7	105	560	3,5
8	120	640	4
9	135	720	4,5
10	150	800	5
11	165	880	5,5
12	180	960	6
13	195	1040	6,5
14	210	1120	7
15	225	1200	7,5