



# Le petit DÉJEUNER



*du bonheur à partager  
au quotidien!*

## LE PETIT DÉJEUNER : DU BONHEUR À PARTAGER AU QUOTIDIEN !

Nul besoin de le répéter: le petit déjeuner est un repas clé de la journée. Les inconditionnels s'étonnent de prendre à chaque fois autant de plaisir à dévorer ce repas qui varie finalement peu d'un jour à l'autre. Les autres, pour qui manger le matin n'est pas un acte aussi spontané, se retranchent derrière moult excuses pour ne pas le prendre, au risque de ne pas entamer la journée sous les meilleurs auspices. Quel que soit le bord vers lequel vous tendez, sachez que le petit déjeuner peut être un pur régal de convivialité autant que de gastronomie. Que ce fascicule contribue à conforter les adeptes et à faire naître l'envie de devenir un gourmet du matin chez les autres!

42 % DES 15-18 ANS  
NE PRENNENT PAS DE PETIT DÉJEUNER ;  
49 %, CHEZ LES 19-29 ANS\*

## LE PETIT DÉJEUNER EST SERVI!



L'invitation est lancée et, en route pour la table familiale, on sent se répandre l'odeur chaude du café frais ou des toasts grillés... Qu'il fasse soleil ou non dehors, mettre une jolie table éclatante de couleurs (fruits, jus de fruits, etc.)

ouvre l'appétit des plus récalcitrants! Mais dans tous les foyers, le matin, on s'astreint à une course effrénée pour arriver à temps, que ce soit à l'école, au bureau, à l'usine... Privilégiez tous les moyens pour gagner du temps et donner à ce moment un côté sinon festif du moins détendu pour bien commencer la journée.

\*Etude de l'Institut scientifique de santé publique sur les pratiques alimentaires des adolescents, 2004



## PETITS TRUCS GAIN DE TEMPS

- Mettez la table la veille
- Préparez la cafetière la veille de manière à n'avoir plus qu'à appuyer sur le bouton le matin (idem pour le thé)
- Alternez fruits frais et jus de fruits (pour ne pas avoir à les presser notamment)
- Mettez tous les ingrédients non périssables sur un plateau dédié au petit déjeuner. Vous pourrez ensuite le ranger tel quel sans avoir à le débarrasser à chaque fois
- Faites une salade de fruits frais la veille que vous conserverez au frigo (avec quelques gouttes de jus de citron)
- Si vous êtes friand de pain grillé, rangez le grille-pain à un endroit facilement accessible

## RIEN NE SERT DE COURIR...

Que l'on soit petit ou grand, un repas équilibré est nécessaire pour aborder une journée riche d'activités en tout genre. À jeun depuis plusieurs heures, l'organisme a bien besoin d'un peu d'énergie au réveil. Le petit déjeuner devrait fournir jusqu'à un quart des apports énergétiques totaux! Si vraiment vous n'avez pas faim le matin, rien ne vous empêche d'emporter votre petit déjeuner (équilibré...) à l'école ou au travail et de le déguster un peu plus tard dans la matinée. Mais rappelez-vous que tout est une question d'habitude : chacun, même adulte, peut adopter un modèle alimentaire plus équilibré très rapidement.

UNE JOLIE VAISSELLE SUR UNE NAPPE COORDONNÉE,  
UNE CORBEILLE DE FRUITS FRAIS ET DE SAISON, UN PAIN  
MOELLEUX ET UNE AMBIANCE CONVIVIALE DÉTENDUE  
OUVRE L'APPÉTIT DES PLUS RÉTICENTS !



## À SAVOIR

Ne pas prendre de petit déjeuner augmente la consommation journalière de lipides. Chez les adultes qui ont l'habitude de sauter ce repas, on constate un taux de cholestérol et une masse adipeuse plus élevés que chez ceux qui «petit déjeunent». Chez les enfants, la tendance est aussi plus souvent au surpoids chez ceux qui ne mangent pas le matin.

## PETIT DÉJEUNER ET PERFORMANCES

Plusieurs études ont souligné l'importance de prendre un petit déjeuner équilibré pour le bon déroulement de la matinée, que ce soit au travail ou à l'école. Le fait de ne pas déjeuner prédispose à une baisse des performances en cours de matinée, tant sur le plan physique que sur celui de l'attention. Les enfants qui prennent un bon petit déjeuner sont également moins enclins à grignoter dans le courant de la matinée; chez eux, la collation n'est d'ailleurs pas indispensable...

CE REPAS CAPITAL POUR L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE  
DEVRAIT FOURNIR UN CINQUIÈME  
DE L'APPORT ÉNERGÉTIQUE TOTAL (AET).

## ÉNERGIE GLUCIDIQUE

Le pain est riche en amidon, un glucide complexe, qui est le premier fournisseur de glucose et d'énergie à notre organisme. Les glucides simples ou sucres d'un petit déjeuner seront trouvés dans les fruits et les jus de fruits ainsi que dans les garnitures sucrées (miel, confiture, pâte chocolatée, etc.). Les glucides constituent un apport d'énergie rapidement disponible et disposent d'un pouvoir de satiété important. Ils doivent représenter  $\pm$  50% de l'apport énergétique total. Quant aux fibres, ce sont des glucides non assimilables. Le pain complet en contient plus que le pain blanc.





À noter encore que le pain est pauvre en graisses, c'est la garniture qui alourdit la facture énergétique de la tartine. Il n'est donc pas nécessaire d'éliminer le pain si l'on est soucieux de sa ligne!

Les sels minéraux figurent aussi en quantité dans le pain, surtout lorsque celui-ci contient des céréales complètes : magnésium, phosphore et fer. En ce qui concerne les vitamines (du groupe B principalement), c'est surtout l'enveloppe et le germe du grain de blé qui en contiennent. C'est la raison pour laquelle il est recommandé de consommer du pain complet. Celui-ci est préparé avec de la farine non raffinée (des grains moulus avec leur enveloppe de son) ce qui permet de conserver au mieux les vitamines et minéraux et d'assurer un apport en fibres plus important. Le pain est une source non négligeable de protéines. Associé à un verre de lait, un yaourt ou un morceau de fromage, on obtient une qualité de protéine comparable à celle de la viande de bœuf.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Selon une étude récente, un petit déjeuner moins «sucré» et plus riche en lipides et en protéines aurait un effet très favorable sur l'appétit. Les chercheurs ont comparé les effets de 2 types de petits déjeuners procurant le même nombre de calories (environ 400 kcal) chez 21 hommes en bonne santé. L'un comprenait 3 oeufs brouillés accompagnés de 1 ½ tranche de pain blanc rôti (22 % de glucides, 23 % de protéines et 55 % de lipides). L'autre consistait en un bagel (genre de petit pain) tartiné de ½ c. à soupe de fromage blanc à faible teneur en matières grasses, accompagné de 200 g de yaourt maigre (72 % de glucides, 16 % de protéines et 12 % de lipides). L'expérience a été renouvelée deux fois, de manière croisée et le petit déjeuner était suivi d'un buffet à volonté au dîner. Comparé au bagel, le petit déjeuner avec les oeufs s'est suivi d'une consommation calorique plus faible de 112 kcal au buffet et de 400 kcal au cours des 24 heures suivantes. Des analyses sanguines effectuées sur les participants ont également révélé que le petit déjeuner à base d'œufs diminuait les concentrations d'une hormone qui ouvre l'appétit (la ghréline) et d'insuline dans le sang, ainsi que la glycémie.

## QUE COMPORTE UN PETIT DÉJEUNER ÉQUILIBRÉ ?

<b>Une boisson</b>	Thé, café, eau, tisane.
<b>Un produit céréalier</b>	Des céréales de préférence non raffinées et avec pas ou peu de sucres ajoutés: pain, muesli, flocons d'avoine, etc.
<b>Un produit laitier</b>	Lait demi-écrémé ou écrémé, 1 yaourt nature, 100 g de fromage blanc, 1 tranche de fromage (les fromages d'abbaye sont peu salés et généralement appréciés le matin pour leur texture crémeuse), 1 yaourt à boire, etc.
<b>Un fruit</b>	Un fruit frais de saison (lavé et avec la peau si possible) coupé en quartier ou à croquer (1 pomme, 10 grains de raisin, 5 à 6 fraises, 2 abricots, etc.). Sinon un jus de fruits (orange mais aussi pomme, raisin ou pamplemousse!) sans sucre ajouté et avec la pulpe. Smoothie maison ou fruits mixés au choix et sans sucre ajouté, contiennent la pulpe et donc les fibres.
<b>Matière grasse</b>	Une à 2 cuillères à café rase de beurre ou de matière grasse à tartiner.
<b>Une garniture sucrée (non indispensable, mais pour les adeptes)</b>	Confiture, chocolat, miel, etc. à tartiner, ou sucre dans le café, le thé ou dans le yaourt.
<b>En extra ou les week-ends ou en cas de besoins accrus</b>	Œufs, jambon, etc.



# R E C E T T E S

## PAIN PERDU

Pour 2 personnes

- 2 tranches de pain rassis (blanc ou gris), ou baguette détaillée en tranches
- 1 œuf
- 10 cl de lait
- 1 sachet de sucre vanillé
- 10 g de beurre
- Battre l'œuf entier dans une assiette creuse et mélanger le lait et le sucre vanillé
- Tremper les tranches de pain rapidement dans le mélange
- Cuire une minute de chaque côté à la poêle avec un peu de beurre
- Servir chaud en saupoudrant d'un peu de sucre (facultatif)

*Remarque: une bonne manière de «recycler» du pain trop sec. Compter de 5 à 7 minutes de préparation.*

## FLOCONS D'AVOINE ET FRUITS SECS

Par personne

- 20 cl de lait demi-écrémé
- 1 portion de fruits au choix (2 abricots ou ½ banane ou 1 pomme, poire, 4-5 fraises, 2 figues, etc.)
- 2 à 3 c.s. de flocons d'avoine
- 5 à 7 fruits secs oléagineux (amandes, noisettes, noix, noix de cajou, etc.)
- 1 cuiller à café de raisins secs
- Couper les fruits dans un bol. Ajouter les flocons d'avoine et le lait. Mélanger et déguster.



## BIRCHER MUESLI

### Pour 4 portions

- 4 pommes douces (type Cox's orange, reinette...)
- 2 figues fraîches (ou séchées)
- 2 cuillers à soupe de jus de citron
- 500 g de yaourt entier nature ou maigre, au choix
- 160 g de flocons d'avoine
- 3 cuillers à soupe de fruits secs mélangés (raisins, abricots, dattes, ...) coupés en morceaux
- Râper les pommes et mélanger au jus de citron
- Mélanger les pommes et les flocons d'avoine au yaourt et laisser gonfler 15 minutes
- Ajouter les fruits secs.

*Optionnel : ajouter quelques noix concassées et grillées pour décorer.*

*Conseil : excellent pour réguler le transit en douceur*



## TOASTS AUX ŒUFS BROUILLÉS

### Pour 2 personnes

- 2 œufs
- ½ tasse de lait
- 1 noix de beurre
- 2 cuillers à soupe de lait
- Sel, poivre
- 2 ou 4 toasts suivant la taille
- Dans un poêlon, faire fondre le beurre à feu très doux.
- Casser les œufs et remuer.
- Verser le lait et continuer à remuer, toujours à feu doux.
- Dès que les œufs sont cuits (mais pas trop!) étaler sur les toasts et servir.
- Saler et poivrer selon le goût.

