

# Des idées pour vos petits-déjeuners

NAKISSA MONVERT-VALI



**PREMIERE EDITION - Novembre 2023**

# Prendre un bon petit-déjeuner pour soutenir tes hormones le matin

Bonjour, heureuse de me présenter. Je m'appelle Nakissa, je suis nutritionniste et micro-nutritionniste. A travers mes ebook, je souhaite te transmettre ma passion pour la nutrition et la cuisine!

Dans ce nouvel ebook, je vous partage quelques recettes pour vos petits-déjeuners car je sais que ce n'est pas toujours facile de trouver des idées.

Changer ses habitudes alimentaires n'est pas une mince affaire et je conseille toujours à mes clients d'y aller "step by step".

**Si tu veux optimiser ta santé, la clé de la réussite c'est de commencer par changer ton petit-déjeuner!**



Dans nos sociétés, nous avons l'habitude du petit-déjeuner européen à savoir le jus d'orange avec les tartines confiture ou des viennoiseries. Ce type de petit-déjeuner est une vraie catastrophe pour votre corps notamment à cause du pic de glycémie généré par ce type de repas (le coup de barre à 11h, tu connais?) mais également désastreux pour votre équilibre hormonal.

Changer ton petit-déjeuner et intégrer des protéines dès le matin va soutenir tes hormones et te permettre d'avoir plus d'énergie tout au long de la journée. Cette nouvelle habitude va également influencer tes envies de grignotage, ta concentration et ton humeur et jusqu'au sommeil.

L'idée de cet ebook, c'est de te donner des idées pour que tu trouves le petit-déjeuner qui te correspond. Je sais que pour certains, c'est difficile de commencer sa journée par du salé avec des œufs ou du poisson. C'est pour cela que la poudre de protéine végétale est une super option pour assurer ton apport en protéine.

N'hésite pas à me contacter si tu as des questions.

Nakissa Monvert-Vali  
Votre nutritionniste santé



# SOMMAIRE

---

Mes indispensables pour mes petits déjeuner	1
Pain sans gluten riche en bon lipides	2
Toast avocat-œuf	3
Houmous	4
Tofu magique	5
Toast houmous-tofu	6
Toast cacahuètes-bananes	7
Granola protéiné	8
Chia Pudding	9
Bowl à base de tofu soyeux	10
Green smoothies protéiné	11
Porridge flocon sarrasin	12
Pancakes sans gluten à base de banane	13
Crêpes sans gluten	14
Gaufre butternut	15

## Mes indispensables à avoir dans tes placards

### OLÉAGINEUX ET GRAINES

Les graines: chanvre, lin,  
courge, tournesol

Les oléagineux: amandes,  
noisettes, pistaches, noix du  
brésil, noix de cajou, noix,  
etc.

Les purées d'oléagineux  
Poudre d'amande  
Noix de coco rapée

### LES GLUCIDES

Pain au levain à base de blés anciens  
Crackers sans gluten type pain des  
fleurs  
Flocons de sarrasin ou millet  
Flocon d'avoine sans gluten

### OU TROUVER LES ALIMENTS

Mes sites favoris:  
<https://www.koro-shop.ch/fr>  
<https://www.siradis.ch/fr/>  
<https://mrvegan.ch/>

### PRODUITS FRAIS

Yogourt coco  
Yogourt soja  
Tofu soyeux  
Yogourt brebis ou chèvre  
Saumon fumé  
Jambon cru

### POUDRE DE PROTÉINES

Poudre de protéine AIME  
Poudre de protéine Vivolife  
Poudre de protéine Noshballs

### AUTRES PRODUITS

Lait végétal sans sucre ajouté  
Psyllium  
Poudre de maca  
Poudre de collagène  
Huile de coco  
Sirop d'érable  
Compote de pomme  
Grué cacao



## Pain sans gluten riche en bon lipides

Profitez d'un pain riche en fibres et nutritif

TEMPS PRÉPARATION: 5 MIN

TEMPS REPOS: 1 HEURE

TEMPS DE CUISSON: 1H20

### INGREDIENTS

100g de graines de tournesol  
160g de graines de lin  
100g de poudre d'amande  
80g de flocon d'avoine sans gluten  
60g de graines de chia  
40g de graines de courge  
50g de psyllium  
50ml d'huile d'olive  
1 CàC de sel  
50cl d'eau

### MARCHE À SUIVRE

1. Dans un saladier, mélangez l'ensemble des ingrédients
2. Dans votre moule à cake, disposez une feuille de cuisson et versez le mélange
3. Laissez reposer le tout pendant 1h
4. Allumez le four à 180° en mode chaleur tournante
5. Faites cuire le pain dans le moule pendant 30 minutes.
6. Ensuite, retirez le pain du moule et faites le cuire pendant encore 50 minutes

### OU TROUVER LES ALIMENTS

Le psyllium se trouve facilement en magasin bio ou sur internet



## Toast avocat et oeuf

Retour aux petits déjeuners salés riches en protéines et en lipides

TEMPS PRÉPARATION: 5 MIN

### INGREDIENTS

1 tranche de pain au levain  
ou pain sans gluten  
1 ou 2 oeufs  
1 demi avocat  
1 CàS de jus de citron  
Herbes aromatiques  
comme coriandre  
1 cuillère à soupe de graine  
de courge

### MARCHE À SUIVRE

1. Dans une poêle, faites cuire vos œufs en gardant le jaune coulant
2. Dans un petit bol, écrasez votre demi avocat en ajoutant du sel, un peu de jus de citron et la coriandre
3. Pendant ce temps, on fait griller sa tranche de pain
4. Puis on étale l'avocat écrasé
5. On ajoute son œuf et quelques graines de courge

### LE PETIT PLUS DE LA RECETTE

On peut varier sa tartine avec du saumon fumé à la place des oeufs



## Ma recette de houmous

J'ai toujours du houmous dans mon frigo, idéal pour se faire des tartines ou pour ses salades

TEMPS PRÉPARATION: 5 MIN

### INGREDIENTS

250g de pois chiches secs  
ou 600g de pois chiches  
cuits  
270g de tahini (purée  
sésame)  
1 CàC de bicarbonate  
4 CàS de jus de citron  
4 gousses d'ail  
100ml d'eau glacée  
1 CàS de cumin en poudre  
1,5 CàC de Sel  
1 CàS de Zaatar  
1 CàC de piment en  
paillettes  
2 CàS d'huile d'olive

### MARCHE À SUIVRE

1. La veille, faites tremper les pois chiches dans un grand volume d'eau (8 à 12h)
2. Égouttez les pois-chiches, et placez-les dans une grande casserole avec le bicarbonate. Faites chauffer à feu fort en remuant constamment 2 minutes.
3. Ajoutez 1,5 l. d'eau et portez à ébullition.
4. Laissez cuire 30-40 minutes jusqu'à ce que les pois-chiches s'écrasent facilement.
5. Égouttez les pois chiches et placez-les dans votre robot en commençant à mixer.
6. Ajoutez progressivement le tahini, l'eau, le citron, l'ail, le sel et le cumin jusqu'à obtenir une purée lisse.
7. A conserver au frigo avec un filet d'huile d'olive dessus pour éviter qu'il ne sèche.
8. Avant de le servir, parsemez de zaatar et piment



## Ma recette de houmous

*La recette magique pour faire aimer le tofu à tout le monde*

TEMPS PRÉPARATION: 5 MIN

### INGREDIENTS

450g de tofu extra-ferme,  
épongé dans un linge sec  
1 CàS de vinaigre de cidre  
de pommes  
1 CàS de tamari  
1 CàS de sirop d'érable  
30 g de levure alimentaire  
en flocons  
1 CàS d'huile d'olive

### MARCHE À SUIVRE

1. Dans un bol, défaites le tofu avec les doigts en morceaux, pas besoin qu'ils soient uniformes
2. Ajoutez le vinaigre de cidre, la sauce soya et le sirop d'érable
3. Ajoutez la levure alimentaire et bien mélangez pour enrober les morceaux
4. Préchauffez le four à 190°C
5. Sur une plaque couverte de papier sulfurisé, déposez les morceaux de tofu et les arrosez d'un peu d'huile d'olive
6. Cuissons 25 minutes, ou jusqu'à ce que les morceaux soient bien dorés.



## Toast houmous et tofu

Retour aux petits déjeuners salés riches en protéines et en lipides

TEMPS PRÉPARATION: 5 MIN

### INGREDIENTS

1 tranche de pain au levain  
ou pain sans gluten  
du houmous  
du tofu  
des crudités

### MARCHE À SUIVRE

1. Faites toaster votre tranche de pain
2. Ajoutez du houmous et le tofu
3. Puis ajoutez des crudités comme des carottes râpées ou de la roquette

### LE PETIT PLUS DE LA RECETTE

Le tofu est une super source de protéine quand on est végétarien ou qu'on veut avoir une alimentation plus végétale



## Toast cacahuètes-bananes

Une tartine qui va te donner de la bonne énergie sans engendrer un pic de glycémie

TEMPS PRÉPARATION: 5 MIN

### INGREDIENTS

- 1 tranche de pain au levain  
ou pain sans gluten
- 1 cuillère à soupe de beurre  
de cacahuète
- 1 cuillère à soupe de graine  
de chanvre
- 1/2 bananes
- Grué cacao

### MARCHE À SUIVRE

1. On commence par faire griller sa tranche de pain
2. Puis on étale la purée de cacahuète
3. On ajoute par dessus des morceaux de banane, les  
graines de chanvre et les grué de cacao

### LE PETIT PLUS DE LA RECETTE

On peut varier les purées d'oléagineux pour en retirer tous les bienfaits tout comme les fruits avec par exemple des morceaux de pomme rôties



## Granola protéiné

Idéal en topping sur un yogourt coco ou soja

### INGRÉDIENTS

POUR UNE GRANDE PLAQUE

- 600g de sarrasin en grains
- 200g de graines de tournesol
- 200g d'amandes hachées
- 100g de noix de coco râpée
- 1 CàC de cannelle
- 1 pincée de sel

Ingrédients liquides

- 5 CàS de compote de pomme
- 100ml de sirop d'érable
- 5 CàS de beurre de cacahuète
- 2 CàS d'huile de coco

### MARCHE À SUIVRE

1. Préchauffez le four à 160°C
2. Commencez par réunir tous les ingrédients secs
3. Dans un autre bol, mixez tous les ingrédients liquides
4. Puis versez les ingrédients liquides sur les ingrédients secs et bien mélangez
5. Préchauffez le four à 160°C
6. Versez le mélange sur une plaque recouverte de papier sulfurisé
7. Enfourez pour 20 minutes
8. Puis sortez la plaque du four et cassez le granola pour retourner les morceaux avant d'enfourner pour 20 minutes supplémentaires
9. Laissez refroidir complètement avant de mettre votre granola dans un bol hermétique



## Chia Pudding

A préparer le soir d'avant et se conserve 2-3 jours au frais.

### INGRÉDIENTS

POUR 1 PORTION

3 CàS de graines de chia

1 CàS de poudre de protéine  
végétale

Environ 100ml de lait végétal

50ml d'eau

50g de fruits rouges congelés

En topping

Granola maison

yogourt coco

purée d'olagineux

### MARCHE À SUIVRE

1. Dans un bol, mélangez les graines de chia, avec la poudre de protéine, le lait et l'eau.
2. Ajoutez ensuite vos fruits rouges congelés
3. Laissez reposer au frais toute la nuit
4. Le lendemain, disposez vos topping



## *Bowl à base de tofu soyeux*

A préparer le soir d'avant et se conserve 2-3 jours au frais.

### INGRÉDIENTS

POUR 2 OU 3 PORTIONS

- 250g de tofu soyeux
- 200g de fruits rouges congelés
- 4 CàS de graines de lin
- 3 CàS de graines de chia
- 4 CàS de poudre de protéine végétales
- Optionnel: 2 CàS de poudre de maca
- En topping: purée d'oléagineux, grué cacao, graines diverses

### MARCHE À SUIVRE

1. Dans votre mixeur, commencez par moudre vos graines de lin
2. Puis ajoutez le reste des ingrédients et bien mixez le tout
3. Versez dans une boîte hermétique et conservez au frais
4. Le lendemain, versez une portion dans votre bol et ajoutez les topping de votre choix



## Green Smoothie protéiné

Pour les matins pressés

### INGRÉDIENTS

- 1/2 banane
- 1 kiwi
- 1 poignée épinard
- 1/2 avocat
- 1 CàS de poudre de protéine végétale
- 1 CàS de poudre de maca
- 1 CàC de beurre d'amande ou autre beurre d'oléagineux
- 1 CàS de graine de chanvre

### MARCHE À SUIVRE

1. Versez tous les ingrédients dans votre mixeur et mixez jusqu'à obtenir une belle consistance

Varié les plaisirs avec des fruits de saison et des légumes différents. Mais c'est important d'avoir un mélange entre des fruits et des légumes.

Consommer trop de fruit est néfaste pour votre santé et votre foie



## Porridge flocon sarrasin

On peut facilement en préparer en avance pour en avoir pour 3 petits déjeuners

### INGRÉDIENTS

POUR 2 PORTIONS

80 g de flocons de sarrasin  
1 CàS de graines de chia  
500 ml de lait d'amande  
2 c. à soupe de poudre de protéine végétale  
1 CàS de poudre de protéine végétale  
50g de fruits rouges congelés

En topping: purée d'oléagineux,  
fruits frais et graines diverses

### MARCHE À SUIVRE

1. Versez le lait d'amande dans une casserole et portez doucement à ébullition.
2. Puis versez les flocons de sarrasin en pluie et bien mélangez au fouet.
3. Baissez le feu et poursuivez la cuisson jusqu'à ce que la préparation s'épaississe (soit 2 à 3 minutes) tout en continuant de mélanger. N'hésitez pas à ajouter de l'eau si besoin.
4. Ensuite versez sa portion dans un bol et on ajoute 1 CàC de purée d'amande avec des graines

Varié les saveurs avec de la cannelle et des pommes rôties. On peut également utiliser des flocons d'avoine sans gluten



## Pancakes sans gluten à base de bananes

On peut facilement en préparer en avance et en congeler une partie

### INGRÉDIENTS

POUR UNE DIZAINE DE PANCAKES

- 2 œufs
- 250ml de lait végétal
- 2 bananes bien mures
- 1/2 sachet de poudre à lever
- 200 g de farine sans gluten
- 1 CàC de cannelle
- 1 pincée de sel
- Optionnel: 2 CàS de poudre de protéine (adapter en ajoutant un peu d'eau)
- En topping: purée d'oléagineux, fruits frais et graines

### MARCHE À SUIVRE

1. Commencez par mélanger au batteur les œufs, les bananes et le lait
2. Dans un autre saladier, mélangez la farine, poudre à lever, sel et cannelle
3. Puis intégrez les ingrédients liquides sur les ingrédients secs et bien mélangez.
4. Dans une poêle, faites fondre une CàC d'huile de coco ou ghee et versez une grosse cuillère de pâte
5. Retournez quand des petites bulles apparaissent
6. Ajoutez le topping de votre choix

Farine sans gluten: sarrasin, riz, châtaigne, patate douce ou blé ancien comme petit épeautre



## Crêpes sans gluten

Pour se faire plaisir les week-end

### INGRÉDIENTS

POUR UNE DIZAINE DE PANCAKES

100g de farine de châtaigne

80g de farine de riz

60g de fécule de maïs

1 pincée de sel

2 oeufs

400ml de lait végétal

Un peu de beurre pour la cuisson

### MARCHE À SUIVRE

1. Mélangez dans un grand saladier les ingrédients secs puis dans un autre saladier les ingrédients humides
2. Versez délicatement les ingrédients liquides dans le mélange de farine et mélangez bien
3. Laissez reposer la pâte 1 h au frais
4. Faites chauffer un peu de beurre dans une poêle et faites cuire vos crêpes
5. En topping, privilégiez de aliments gras comme des purées d'oléagineux

Farine sans gluten: sarrasin, riz, châtaigne, patate douce ou blé ancien comme petit épeautre



## Gaufre butternut

On peut facilement en préparer en avance et en congeler une partie

### INGRÉDIENTS

POUR UNE DIZAINE DE PANCAKES

170g de purée de butternut  
2 œufs  
80ml de lait d'amande  
100g de farine d'épeautre  
1 càs de poudre à lever  
Sel  
Origan

### MARCHE À SUIVRE

1. Commencez par cuire les dès de butternut 30 min au four arrosés d'huile d'olive ou à la vapeur
2. Puis mixez tous les ingrédients pour avoir une pâte bien homogène
3. Cuire au gaufrier

Pour une version sucrée avec purée d'oléagineux par exemple, n'ajoutez pas d'origan à la recette