



Petit-déjeuner pour diabétiques

Petit dej' de légumes grillés (pour 4 personnes)

- 200 g de lentilles corail cuites égouttées
- 100 g de champignons
- 2 tomates
- 1 échalote
- 2 oeufs légèrement battus
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- Ail
- Origan séché
- Persil frais haché
- 4 grosses tranches de pain complet
- Huile d'olive en spray
- Sel et poivre du moulin

1/ Coupez les tomates en deux, parsemez d'ail haché, d'origan, de sel et de poivre, aspergez-les avec un peu d'huile d'olive et enfournez pendant 20 min à 200°C.

2/ Aspergez légèrement le grill de cuisson avec de l'huile d'olive et faites chauffer.

3/ Faites revenir l'échalote et les légumes hachés finement sur la plaque de cuisson pendant environ 5 min.

4/ Pendant ce temps, à l'aide d'un emporte-pièce, tranchez un cercle dans les tranches de pain.

5/ Réservez les légumes dans un cul de poule de taille moyenne et laissez refroidir quelques minutes.

6/ Ajoutez les lentilles, les œufs, les herbes et le poivre aux légumes. Mélangez bien.

7/ Placez le pain sur le grill de cuisson et remplissez le trou avec le mélange d'œuf et de légumes.

Laissez cuire 2-3 min jusqu'à ce que ça devienne ferme.

8/ Retournez ensuite délicatement le pain sur la plaque de cuisson et laissez cuire 2-3 min.

9/ Servez sur assiette avec une tomate grillée et parsemez de persil.



pudding de graines de chia aux fruits (pour 4 personnes)

- 4 càs de graines de chia
- 400 ml de lait 1/2 écrémé
- 1 mangue
- 1/2 ananas
- 1 kiwi
- 1 gousse de vanille
- Edulcorant
- Quelques feuilles de menthe fraîche

1/ Faites bouillir le lait avec la gousse de vanille préalablement fendue et laissez infuser quelques minutes.

2/ Laissez ensuite refroidir le lait avant d'y ajouter les graines de chia et l'édulcorant.

3/ Versez ce mélange dans des ramequins en les remplissant à mi-hauteur et laissez reposer au frigo pendant minimum 30 min (l'idéal est de faire le pudding la veille).

4/ Pendant ce temps, détaillez vos fruits en morceaux.

5/ Au moment de servir, disposez les fruits au-dessus du pudding et décorez votre ramequin avec quelques feuilles de menthe.

Gaufres à l'avoine et aux noix de cajou (pour 4 personnes)

- 1l d'eau
- 270 g de flocons d'avoine
- 125 g de noix de cajou nature non grillées
- Sel

1/ Placez tous les ingrédients dans un blender et mixez jusqu'à obtention d'une pâte un peu épaisse.

2/ Mettez une boule du mélange dans un moule à gaufres chaud et laissez cuire sans ouvrir (la gaufre risque de se casser si on ouvre avant la fin de la cuisson) pendant 10 min.

3/ Servez chaud ou froid avec vos fruits préférés.

Regardez la préparation en vidéo : http://www.rtbf.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/actualites/article_petit-dejeuner-pour-diabetiques?id=8400514&emissionId=5931