

## Muesli

Les principaux ingrédients des muesli sont les flocons de céréales, les fruits et les laitages. Les flocons de céréales sont rendus plus digestes par gonflage. A noter que les ananas et les kiwis deviennent amers s'ils sont associés aux laitages.

## Muesli pour le petit-déjeuner

Préparation: env. 20 min  
Attente: env. 30 min

100 g de flocons de céréales  
(p. ex. épeautre ou avoine)

1½ dl d'eau froide

250 g de yogourt

1 pomme

1 poire, coupée en quatre,  
puis en fines tranches

1 banane, en deux en longueur,  
en tranches d'env. 5 mm

2 dl de demi-crème, froide,  
battue légèrement

2 c. à soupe de sucre

mettre dans une grande terrine  
verser, couvrir et laisser gonfler  
env. 30 min

ajouter, mélanger

passer à la râpe à rösti directement dans  
la terrine, mélanger sans attendre pour  
éviter que la pomme ne brunisse

ajouter et mélanger sans attendre pour  
éviter que les fruits ne brunissent

incorporer

ajouter, mélanger

Par personne: lipides 16 g, protéines 7 g, hydrates de carbone 41 g, 1438 kJ (344 kcal)

### Suggestions

- Plus rapide: les mélanges du commerce n'ont pas besoin de trempage.
- Remplacer les fruits frais par env. 50 g de fruits secs, en petits dés, et 2 c. à soupe de raisins secs (sultanines). Laisser gonfler env. 30 min avec les flocons de céréales et l'eau.

### Affiner

- Laisser gonfler dans 2½ dl de jus d'orange (au lieu de l'eau).
- Remplacer le sucre par 1 c. à soupe de confiture d'abricot ou une autre, ou ½ c. à soupe de miel, de concentré de poire ou de sirop d'érable.
- Ajouter selon goût différentes graines (p. ex. graines de tournesol ou de courge), du sésame, des noix ou des noisettes hachées, évent. grillées.



1

### Muesli aux baies

Préparer le **muesli**; au lieu du yogourt, utiliser 250 g de kéfir ou de lait acidulé. Remplacer la pomme, la poire et la banane par env. 250 g de baies fraîches ou surgelées, décongelées.



2

### Muesli croquant

Dans une poêle antiadhésive sèche, griller à feu moyen 100 g de sucre et autant de flocons de céréales (p. ex flocons 5 céréales), d'amandes allumettes et de graines, en remuant de temps en temps. Poser sur une plaque chemisée de papier à pâtisserie, laisser refroidir.

Conservation: dans une boîte bien fermée, env. 1 mois.  
Emploi: éparpiller sur le muesli.

## Aperçu des sortes de céréales

### Millet, (1) Millet doré

**Portrait:** on nomme ainsi les grains mondés du millet commun. Le millet doré est mondé plusieurs fois. Cette céréale ne contient pas de gluten.

**Emploi:** grains entiers, pour le risotto de millet, en farce, soufflé ou salade. Flocons, pour muesli ou biscuits.

**Trempage:** non

**Cuisson:** env. 15 min.

**Gonflage:** env. 10 min.

### (2) Epeautre, (3) Epeautre vert

**Portrait:** l'épeautre est une ancienne variété de blé indigène. L'épeautre vert est un épeautre récolté avant maturité et torréfié.

**Emploi:** grains d'épeautre entiers cuits, pour des soufflés. Gruau pour muesli. Farine pour pain et pâtisseries.

**Trempage:** grains entiers, tremper 2 à 3 heures; gruaux, 1 à 2 heures.

**Cuisson:** grains entiers, env. 30 min; gruaux, 10 à 15 min.

**Gonflage:** grains entiers, env. 30 min.

### (4) Boulgour (boulghour, bulghur)

**Portrait:** le boulgour est du blé dur concassé et précuit.

**Emploi:** comme le riz, pour farcir, en salade et en accompagnement.

**Trempage:** non

**Cuisson:** env. 15 min.

### (5) Maïs

**Portrait:** chez nous, le maïs est cultivé soit en petites quantités comme maïs doux (ou sucré), soit en grandes quantités comme céréale fourragère. Il ne contient pas de gluten.

**Emploi:** en épis, en grains frais ou en boîte, comme pop-corn, cornflakes, semoule de maïs grossière ou fine (polenta) et comme féculé (maïzena).

**Trempage:** non

**Cuisson:** épis, env. 25 min. Semoule de maïs, préparer selon les indications sur l'emballage.

### (6) Seigle

**Portrait:** le seigle est une céréale relativement grossière et peu digeste.

**Emploi:** grains entiers, pour soufflés et potées; gruaux, pour muesli; farine pour levain et pain (mélangée à de la farine de blé).

**Trempage:** grains entiers, tremper 8 à 10 heures; gruaux, 2 à 4 heures.

**Cuisson:** grains entiers, env. 1 heure; gruaux, 5 à 10 min.

**Gonflage:** grains entiers, env. 1 heure.



### (7) Couscous

**Portrait:** le couscous est un aliment à base de semoule de blé dur, aspergée d'eau et roulée en petites boules (traditionnellement à la main), qui sont précuites à la vapeur et finalement séchées.

**Emploi:** comme accompagnement, en salade et pour farcir.

**Trempage:** non

**Cuisson et gonflage:** tenir compte des indications sur l'emballage.

### Orge, (8) Orge perlé

**Portrait:** l'orge complète est débarrassée de sa balle, mais non polie. L'orge perlé n'a plus sa balle, est mondé et poli. Le malt (grains d'orge germés) est utilisé pour la fabrication de la bière.

**Emploi:** grains entiers, pour l'eau d'orge (barley water). Gruau et orge perlé, pour les soupes et les potées.

**Trempage:** grains entiers (orge complète), 8 à 10 heures. Orge perlé, non.

**Cuisson:** grains entiers, env. 1 heure. Orge perlé, env. 30 min.

**Gonflage:** grains entiers, env. 1 heure.

### (9) Avoine

**Portrait:** l'avoine est une graminée dont les grains ne sont pas groupés en épis, mais en grappes.

**Emploi:** grains entiers, pour soupes ou avoine soufflée. Gruau, pour les bouillies et les soupes. Flocons, pour muesli, bouillies, biscuits, porridge et soufflés. Son, pour le muesli ou le yogourt.

**Trempage:** grains entiers, tremper 3 à 5 heures; gruaux, env. 1 heure.

**Cuisson:** grains entiers, env. 15 min; gruaux, 5 à 10 min.

**Gonflage:** grains entiers, env. 15 min.

### (10) Blé

**Portrait:** le blé est la céréale la plus importante. Les premières variétés étaient l'amidonner et l'ingrin.

**Emploi:** grains entiers cuits, en salade. Gruau, pour muesli, soupes, bouillies et soufflés. Flocons, farine à pain, pâtisseries. Semoule de blé dur, pour les pâtes. Son pour muesli et yogourt.

**Trempage:** grains entiers, tremper 5 à 6 heures; gruaux, env. 1 heure.

**Cuisson:** grains entiers, env. 1 heure; gruaux, 10 à 15 min.

**Gonflage:** env. 30 min.