



CUISINE. Nos conseils pour un petit-déjeuner au top !

Healthy ou super gourmand, à chacun son petit-déjeuner ! Le télétravail a d'ailleurs redonné des couleurs au premier repas du jour.

Claire et Cédric ne prenaient jamais de petit-déjeuner : pas faim, trop en retard, les enfants à préparer... Mais il y a quelques mois, lors du premier confinement, tout a changé. « On a senti tout de suite qu'il nous manquait quelque chose. Pourquoi se mettre derrière nos ordinateurs en avalant un simple café ? On a commencé à cuisiner, pour s'amuser ».

Le petit-déjeuner est en effet revenu sur le devant de la scène, même Kellogg's a vu ses ventes de céréales progresser de 7 % en 2020. Du jamais vu !

Des petits-déj' à toutes les sauces

Sucré ou salé, le petit-déjeuner se décline comme bon vous semble. Car un petit-dé-

jeuner équilibré, c'est d'abord celui qui vous fait plaisir. Tout va dépendre ensuite de la façon dont vous allez dépenser les calories englouties. Effectivement, en télétravail, il n'est peut-être pas « raisonnable » de faire un brunch à 7 heures du matin puis un déjeuner à midi.

Pour commencer tout en légèreté, offrez-vous des fruits frais ou préparez des smoothies, n'hésitez pas à ajouter quelques rondelles de tomates ou de concombres. Les bowls ont aussi beaucoup de succès, c'est joli et c'est bon. Privilégiez les fruits frais et saupoudrez de graines (lin, chia, tournesol, sésame...). La naturopathe et navigatrice France Guillain parle d'ailleurs de Miam-Ô-Fruits, dans lequel elle ajoute de l'huile de sésame, de colza ou de lin. Une excellente idée pour faire le plein d'antioxydants au saut du lit.

Pour un petit-déjeuner réussi et surprise, dressez votre table avant de vous coucher. Une idée piquée aux professionnels de la

restauration et aux propriétaires de chambres d'hôtes qui préparent la table avec un soin tout particulier.

Le petit-déj' promis à un bel avenir

Le petit-déj' intéresse aussi de nouveaux entrepreneurs qui se sont lancés ces derniers mois sur le segment de la livraison à domicile de petits-déjeuners, à l'image de Baguette Box. De son côté, la fédération des Tables & Auberges de France organise chaque année le trophée national du petit-déjeuner (www.petit-dejeuner-gourmand.com). La finale aura lieu en novembre 2021 à l'École des Métiers de la Table à Paris.

Vous le voyez, le petit-déj' nous rassemble et apporte une dose de bonne humeur pour ensoleiller notre journée. Ce serait quand même dommage de s'en priver !

APEI-Actualités. D.P.



©New Africa - stock.adobe.com