

**Bien sûr, ces petits déjeuners « SANS GLUTEN et SANS SUCRE » sont à inclure dans une diète adaptée au sujet qui exclut notamment (surtout les premiers mois !) les fruits, le sucre et surtout le café ! Autant que possible choisissez vos aliments frais et bios.**

## 1-Noix de cajou aux flocons

Une idée originale et simple de petit déjeuner qui vous rassasiera jusqu'au repas du midi. A noter que la consommation de **pollen frais**, excellent régulateur du système digestif et du transit, améliore l'état des personnes souffrant de **colopathie fonctionnelle** et de la **maladie de Crohn** en associant fibres, ferments lactiques et caroténoïdes (particulièrement celui de **Ciste**). De plus, le pollen d'abeille possède des **vertus antifongiques** pour lutter **contre la candidose**.

### Ingrédients :

- Une petite poignée de flocons d'avoine et de sarrasin garanti sans gluten (disponible dans tout bon magasin bio).
- De la cannelle en poudre bio et garanti sans gluten selon les goûts.
- Quelques noix de cajou fraîches et bio.
- Une cuillère de pollen surgelé bio.
- Option : 15 cl de lait d'avoine.

1-A la casserole faites revenir quelques minutes 30 grammes environ (selon votre faim) de flocons d'avoine & sarrasin garanti sans gluten avec de l'eau (ou du lait d'avoine) et avec un peu de cannelle en poudre biologique (là aussi vérifiez qu'elle est garantie sans gluten).

2- Une fois cuit (cela ressemble à du porridge) Versez dans un bol et ajoutez quelques noix de cajou et un peu de **pollen frais**. Variante : une à deux fois par semaine, rajoutez 2 à 4 framboises bio.

Vous pouvez compléter votre petit déjeuner avec une tisane à la camomille.

***Note pour les coéliqués :** certains intolérants au gluten ne tolèrent pas non plus l'avoine qui contient un gluten « différent » (avénine). En réalité, tout dépend du type d'avoine à la source. Ne pouvant s'en assurer, au moindre doute, optez alors pour des flocons de sarrasins seuls (et garanti sans gluten).*

## 2-Fromage blanc au millet -Facile, rapide, **sans sucre et sans gluten**



Ingrédients : 1 petite poignée de flocons de millet garantis sans gluten.

- 1 fromage blanc bio (au soja de préférence)
- De la vanille en poudre bio et garanti sans gluten
- Un peu de graines de lin et de graines de courge selon les goûts
- De l'huile de lin bio et première pression à froid

1-Mélangez 30 grammes de flocons de millet garanti sans gluten avec un fromage blanc bio. Il faut qu'il soit le plus frais possible !

2-Saupoudrez de vanille en poudre garanti sans gluten, de graines de courges et de graines de lin. Vous pouvez également rajouter un filet d'huile de lin cru si vous aimez le goût.

Servir accompagné : d'une tisane au thym et au citron

Variante : si vous avez le droit à quelques fruits, rajoutez également quelques morceaux de banane bio (la moitié d'une banane environ) ou de framboises bio selon la saison.

### 3-Flocon de riz à la coco –Recette rapide, saine, **sans gluten et sans sucre**

Cette collation peut également être faite pour le goûter. A noter que cette recette convient également aux paléos et aux végans.



#### Ingrédients pour 1 bol

- Une petite poignée de flocons de riz bio et garanti sans gluten
- Huile de noix de coco bio
- Noix de coco râpée bio
- Option : lait végétal **sans sucre**

1-Dans une casserole faites bouillir 20 grammes de flocons de riz avec de l'eau (ou du lait végétal **sans sucre**), jusqu'à ce que l'eau s'évapore (ou pas, c'est selon les goûts).  
2-Dans votre bol, saupoudrez de noix de coco râpée et d'un filet d'huile de coco. Dégustez tiède.

Servir accompagné : vous pourrez compléter avec quelques graines de chia ou des noisettes fraîches.

Variante :rajoutez une demie-banane encore verte coupée en tranches à votre bol (dans la cas d'un régime contre la candidose, rajoutez la banane seulement après plusieurs mois de diète car la banane est un fruit très sucré). Vous pouvez également rajouter des graines de chia.

### 4- Œufs & avocat

Voici une version davantage salée façon « brunch » ou pour un petit déjeuner tardif. Un petit déjeuner complet qui renferme notamment de nombreux **ingrédients pour lutter contre la candidose**, en outre l'huile d'origan et la rutabaga à déguster aussi bien cru que cuit (à la vapeur). Sans les œufs, c'est aussi une recette qui convient parfaitement aux végans et aux paléos.



#### Ingrédients pour 1 personne :

- 2 œufs bio moyens
- 1 avocat bio assez mûr
- Huile d'origan bio première pression à froid
- Gingembre frais bio
- 1 concombre bio
- 1 rutabaga bio

1-Plongez 2 œufs dans l'eau bouillante une dizaine de minutes pour faire des œufs durs.

2-Pendant ce temps préparez l'avocat, entier ou mixé, avec un peu de gingembre frais râpé et du curcuma en poudre bio, selon vos goûts et vos envies.

3-Agrémentez votre assiette de quelques rondelles de concombre et de rutabaga crus épluchés et lavés au préalable.

4-Recouvrez l'ensemble d'un filet d'huile d'origan bio et agrémentez de quelques graines de sésame.

Quelques heures après le repas, vous pouvez compléter avec une tisane au citron maison.

Variantes : jouez avec la forme et les cuissons des ingrédients. soit œuf dur, soit au plat ou œufs brouillés avec de l'ail. Rutabaga crue ou cuite (à la vapeur). Concombres en rondelles ou en cube etc. Et au fil des mois vous pourrez rajouter 1 à 2 tomates cerises...

Note : l'avocat contient des fodmaps que certains digèrent plus ou moins bien (colopathie fonctionnelle). Il ne faut donc pas abuser de cette recette.

## 5- Galette de sarrasin au soja et à la noix



#### Ingrédients (pour les crêpes)

- **330 g** de farine de sarrasin bio et garantie sans gluten
- **75 cl** d'eau (*filtrée pour les sensibles*)
- **10 g** de sel de mer

#### Ingrédients (pour la garniture)

- 1 yaourt au soja nature et bio
- Quelques noix fraîches encore entières
- Un peu de vanille en poudre

Pour un petit déjeuner express, vous pouvez tout à fait préparer la pâte à crêpe la veille et la réservez au frais. Ainsi, vous avez juste à cuire quelques crêpes le matin à assaisonner selon vos besoins. Avec le

reste de la pâte, vous pourrez préparer des galettes salées le midi ou le soir, avec uniquement des épinards et du saumon cuit à la vapeur par exemple.

Au frigo, la pâte se conserve même pour le lendemain matin pour un second petit-déjeuner. Toutes faites, les galettes se conservent sous un torchon propre à l'abri de la lumière et de l'humidité pendant une bonne journée.

1-Réalisez les galettes de sarrasin **sans gluten** puis réservez.

- Mettre la farine et le sel dans un grand saladier assez haut. Y creuser un puit.
- Versez une partie de l'eau (30% environ) dans le puit et mélangez énergiquement au fouet.
- Rajoutez de l'eau et continuez de fouetter.
- Versez le reste de l'eau et fouettez encore jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- Mélangez alors doucement pour fluidifier la pâte.
- Quand la pâte est bien lisse, poser un torchon propre sur le bol et conservez au frais au moins 2 heures avant de faire cuire les galettes. La pâte peut également se faire la veille.
- Pour cuire les galettes, déposez une louche presque pleine dans une poêle à crêpe préalablement graissée à feu vif
- Puis répartissez la pâte dans la poêle à crêpe. Laissez cuire quelques minutes de chaque côté (au moins 1min30 sur la 1ère face puis une minute sur la seconde)
- Si la première crêpe est ratée, restez positif la prochaine sera la bonne ! Pour bien répartir la crêpe dans la poêle sans qu'elle soit trop épaisse, vous pouvez également vous aider d'un petit râteau à crêpe en bois.
- Cuire des deux côtés.

---

2-A part, mélangez un **yaourt au soja nature bio** (attention à la composition de certains yaourts qui peuvent être irritants) avec quelques morceaux de noix fraîchement ouvertes, impérativement bio et saupoudrez généreusement de **vanille en poudre**.

---

3-Déposez la préparation au centre puis repliez (ou roulez) la crêpe sur elle-même.

Servir accompagné : une heure après le repas, vous pouvez compléter avec une tasse de rooibos.

Variante : vous pouvez remplacer ou compléter les noix par de la poudre de noisettes bio. Après plusieurs mois de diète, vous pouvez rajouter un peu de chocolat noir fondu sur le dessus.

**Et voilà quelques idées pour ne pas passer des matins tristounets à regarder le placard à chocolat tout vide ! Bonne dégustation.**

<https://www.recetteslegeresdeplume.fr/recettes/sans-gluten/5-recettes-de-petits-dej-pour-lutter-contre-la-candidose-avec-un-ssi/>