

La crème Budwig: un petit déjeuner de roi

Ingrédients:

- 4 cuillères à café de fromage blanc maigre, de yaourt ou éventuellement de yaourt au soja
- 2 cuillères à café d'huile de lin, de caméline ou de noix de 1ère pression à froid
- le jus d'1/2 citron
- 2 cuillères à café de céréales complètes fraîchement moulues.
 - Alternier l'avoine, le sarrasin, le millet...
- 1 cuillère à café d'oléagineux :
 - alterner amandes, noix, noisettes, pignons, graines de lin, sésame, tournesol, courge...
- 1 banane bien mûre (érasée ou en rondelles) ou une pomme râpée
- 1 cuillère à café de miel ou de sucre intégral (facultatif)
- des fruits de saison coupés en morceaux, à volonté
- un peu de cannelle



Préparation:

Mélanger l'huile avec le yaourt.

Ajouter le jus de citron, le miel et bien mélanger.

Ajouter les céréales et les graines. (Les graines de lin et de sésame doivent être moulues avant d'être mangées pour être absorbées et métabolisées par l'organisme et apporter ainsi leurs précieux nutriments.)

Ajouter les fruits.

Conseil nutritionnel:

La crème Budwig est un très bon petit déjeuner pour bien commencer la journée, c'est une excellente source d'énergie adaptée à toute la famille !

On y retrouve

- des fruits: source de nombreuses vitamines, minéraux et fibres (voir notre fiche précédente sur les fruits)
- des céréales: source de glucides, vitamines (surtout A,B et E) sels minéraux, fibres, lipides. Certaines céréales comme le blé, le seigle, l'épautre, l'avoine et l'orge contiennent du gluten et sont donc à déconseiller en cas d'intolérance. Préférez dans ce cas là le riz, le millet, le sarrasin. Préférez aussi des céréales complètes car lorsqu'elles sont raffinées, leur enveloppe riche en fibres et en vitamines est enlevée et en même temps leur indice glycémique est augmenté.
- de l'huile : la qualité de l'huile est importante. Il faut préférer une huile de 1ère pression à froid. Certaines huiles sont plus intéressantes au niveau nutritionnel comme l'huile de périlla, de lin et de cameline qui sont riches en oméga 3 (respectivement 63%, 49% et 43%), l'huile de noix et le colza présentent également une teneur intéressante par rapport à l'huile

de tournesol souvent utilisé dans les cuisines (14% et 10%). Il est préférable de conserver ces huiles riches en oméga 3 en bouteille en verre et au frais une fois entamées.

- Des oléagineux: tout comme les bonnes graisses citées ci-dessus, ils sont riches en acides gras et apportent aussi des sels minéraux, des protéines et des vitamines A,B,D et E.
 - les graines de lin: riches en oméga 3 et 6, elles contiennent aussi du calcium, phosphore, du fer, magnésium, des vitamines A,B,D et E. Elles sont également riches en fibres (essentiellement mucilages) qui en font un excellent laxatif doux.
 - les graines de tournesol: également riches en oméga 3 et 6, en vitamines B, A, D et E, elles contiennent également des protéines, du phosphore, potassium, zinc, fer, cuivre, magnésium en grande quantité. Elles sont à recommander aux enfants en pleine croissance, aux femmes enceintes et allaitantes et à toute personne dont le système nerveux a besoin de soutien.
 - les amandes: elles sont riches en protéines et en oméga 3 et 6, également en calcium, potassium, magnésium, fer et vitamine B.

Il existe une multitude de possibilités dans les choix des fruits, des huiles et des graines, faites vous plaisir en variant un maximum.

Elle peut même être réalisée en version salée en ajoutant à la place des fruits des légumes tels que le concombre ou des carottes rapées, des graines germées et des herbes aromatiques.