



Le thème du mois d'août 2024

Les flocons d'avoine

Les bienfaits des flocons d'avoine

Une fois dans l'organisme, les fibres gonflent et agissent comme **un coupe-faim**.

Si vous avez tendance à grignoter dans la journée, les flocons d'avoine constituent donc une excellente alternative pour vos en-cas.

La sensation de satiété qu'ils procurent se trouve renforcée par l'action des glucides complexes qui sont assimilés en douceur par l'organisme.

Idée de dégustation : dans 1 yaourt nature avec un peu de sucre

Nos idées de recettes

↳ En porridge



Ingrédients:

30g de flocons d'avoine – 200ml de lait – 1 c. à café de sucre

Préparation:

Faire chauffer le lait dans une casserole. Ajouter les flocons d'avoine et laisser cuire 5 mn en remuant régulièrement. Ajouter une cuillère de sucre avant de déguster.

↳ En pancakes

Ingrédients:

75g de flocons d'avoine – 60g de farine – 15cl de lait – 1 œuf – ½ sachet de levure chimique – 1 sachet de sucre vanillé

Préparation:

Dans un saladier, mélanger la farine et la levure. Rajouter les flocons d'avoine, le sucre vanillé et les œufs. Ajouter progressivement le lait et mélanger bien. Faire chauffer une cuillère à soupe d'huile dans une poêle et cuire les pancakes 2 minutes par côté environ.



↳ En biscuits

Ingrédients:

75g de farine – 50g de flocons d'avoine – ½ cuillère à café de levure chimique – 50g d'huile – 50g de sucre – 1 petit œuf

Préparation:

Préchauffer le four à 170°C.

Dans un saladier, mélanger la farine et la levure. Rajouter les flocons d'avoine, le sucre, l'huile et l'œuf. Mélanger bien.

Former des boules de la taille d'une noix, les aplatir légèrement et les disposer sur une plaque de cuisson.

Mettre au four pour 15 minutes environ. Laisser refroidir avant de déguster.



Bonne dégustation !

