

# Idées de recettes pour un ventre heureux

Cette collection de recettes soutient une digestion saine et une flore intestinale équilibrée. Les plats sont riches en fibres, faciles à digérer et conviennent parfaitement pour le quotidien.



## Overnight Oats aux graines de lin et baies

Temps de préparation: 5 minutes, laisser macérer dans l'eau durant la nuit

### Ingrédients:

- 4 cs de flocons d'avoine
- 1 cc de graines de chia
- 1 cc de graines de lin moulues
- 150 ml de lait végétal  
(p. ex. avoine ou amande)
- Garniture: 1 poignée de baies, 1 cs yaourt nature, 1 cs noix

### Préparation:

Mettre tous les ingrédients dans un verre, bien remuer et déposer au frigo durant la nuit. Le matin, garnir avec les baies, le yaourt et les noix.



## Porridge de millet avec pommes et cannelle

Temps de préparation: env. 10 minutes

### Ingrédients:

- 50 g de flocons de millet
- 150 ml de lait végétal
- 1 pomme râpée
- 1 cs de cannelle
- En option: 1 cs de graines de lin, 1 cs de noix

### Préparation:

Cuire les flocon de millet dans le lait, ajouter pomme et cannelle. Laisser cuire gentiment. Servir avec les graines de lin et les noix.



## Yaourt au granola maison

Temps de préparation: env. 15 minutes

### Ingrédients:

- 150 g de yaourt nature ou variante végétale
- Granola: 100 g de flocons d'avoine, 2 cs de noix, 1 cs d'huile de coco, 1 cs de cannelle, 1 cs de miel

### Préparation:

Mélanger les ingrédients pour le granola, déposer sur une plaque et rôtir à 180 C durant 10 minutes. Laisser refroidir et servir avec le yaourt.



## Bol de quinoa et légumes chauds avec chou rouge fermenté

Temps de préparation: env. 25 minutes

### Ingrédients:

- 100 g de quinoa
- 1/2 brocoli en fleurettes
- 1 petite patate douce en dés
- 100 g de pois chiches (cuits)
- Garniture: 1 cs de chou rouge fermenté, jus de citron

### Préparation:

Cuire le quinoa selon les données figurant sur l'emballage. Cuire les légumes à l'étouffée ou les cuire au four. Disposer le tout dans un saladier, garnir avec le chou rouge et le jus de citron.



## Salade de lentilles au vinaigre de cidre

Temps de préparation: env. 20 minutes

### Ingrédients:

- 100 g de lentilles vertes (cuites)
- 1 carotte en dés
- 1 céleri en branche finement haché
- 1 poignée de persil frais
- Vinaigrette: 1 cs de vinaigre de cidre, 1 cs de moutarde, 1 cs d'huile d'olive

### Préparation:

Mélanger les lentilles et les légumes. Incorporer les ingrédients pour la vinaigrette et bien mélanger. Laisser reposer quelques instants.



## Risotto de millet aux courgettes et poulet

Temps de préparation: env. 30 minutes

### Ingrédients:

- 120 g de millet
- 2 petites poitrines de poulet
- 1 petite courgette
- 1 petite carotte
- 1 petite échalote
- 400 ml de bouillon de légumes
- 1 cs d'huile d'olives
- 1 cc de beurre
- 1 cs de parmesan
- persil frais ou ciboulettes

### Préparation:

Rincer soigneusement le millet, puis le faire revenir brièvement dans 1 cs d'huile. Couper la courgette et la carotte en petits dés et les faire revenir avec le millet. Ajouter progressivement le bouillon (comme pour un risotto), en remuant régulièrement, jusqu'à ce que le millet soit tendre et crémeux (environ 15 minutes). Pendant ce temps, faire cuire les filets de poulet dans une poêle avec un peu d'huile, à feu doux. Incorporer le beurre et le parmesan dans le risotto de millet. Parsemer de fines herbes et dresser le poulet en tranches sur le risotto avant de servir.