



sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Les recettes de « l'assiette équilibrée »

Birchermüesli



Valeurs nutritives par portion

Energie	600 kcal
Protéines	18 g
Glucides	80 g
Graisses	23 g

En % de l'énergie totale

12%
54%
34%





Les recettes de « l'assiette équilibrée »

Birchermüesli

Pour 4 portions / temps de préparation: laisser gonfler pendant env. 1 heure / temps de réalisation: env. 30 minutes

Ingrédients

200 g	Flocons d'avoine
1 dl	Lait entier
2 cs	Raisins secs
400 g	Yogourt nature 3,6%
½	Citron (zeste et jus)
1	Pointe de couteau de cannelle
3	Pommes moyennes
400 g	Fraises
2 cs	Noisettes moulues
2 cc	Sucre

Accompagné de:

4	Tranches de pain complet
40 g	Beurre



Réalisation

Mélanger les flocons d'avoine et les raisins secs, et laisser gonfler pendant 1 heure.

Incorporer le yogourt, le zeste et le jus du citron, la cannelle, les fraises lavées et coupées et les noisettes. Râper les pommes à la râpe à bircher et les incorporer aussitôt à la masse. Délayer si besoin avec un peu de lait et sucrer légèrement.

Dresser le müesli dans des assiettes à soupe.

Servir avec un morceau de pain complet et 10 g de beurre.

Astuces:

- Remplacer une partie du yogourt par du fromage blanc.
- Remplacer les fraises par des pêches ou des abricots.
- Remplacer les noisettes moulues par des noisettes hachées.
- Remplacer les raisins secs par d'autres fruits secs coupés en petits morceaux, p. ex. des abricots ou des prunes.
- Remplacer le sucre par du miel liquide pour sucrer.