



- Dans chaque bol, versez un yaourt à la grecque. Ajoutez une cuillère à soupe de miel et mélangez.
- Sur un côté des bols, répartissez les fruits à coques et les "super aliments".
- Pelez et coupez les fruits frais en gros dés. Mettez-les de l'autre côté des bols et servez aussitôt.



Je stocke et mélange les fruits à coques (version nature ou torréfiée pendant 20 mn au four à 160°C avec un peu d'huile d'olive et du miel), les granolas (version nature et au chocolat) dans de grands bocaux en verre hermétiques. Chacun se sert au petit-déjeuner et les agrmente selon ses envies. Prenez de préférence du miel d'acacia. C'est celui qui a l'index glycémique le plus bas, donc le moins sucré. Méfiez-vous des miels trafiqués ou synthétiques (souvent des miels de Chine...), ils n'ont rien à voir avec ce que produisent les abeilles... Ce n'est pas facile de les reconnaître car très peu de marques précisent la provenance du miel sur les pots, sauf ceux de l'apiculteur du coin. Donc dans le doute, privilégiez ce dernier ! Un critère tout de même qui ne trompe pas : le prix. Le miel de synthèse est beaucoup moins cher. Méfiez-vous également des mentions « miel pur » ou « récolté à froid » : ce n'est pas bon signe puisque c'est toujours le cas... Privilégiez donc les labels et l'artisanat local.

Ingrédients pour 2 pers. :

Quantités pour 2 bols

2 yaourts à la grecque (de préférence de brebis ou autre selon vos goûts)
 2 c. à soupe de miel d'acacia
 4 grosses c. à soupe de fruits à coques (selon vos goûts, noix, noisettes, noix de cajou, noix du Brésil, amandes, etc.)
 2 c. à soupe de "super aliments" (à choisir parmi les baies de goji, mûres blanches ou noires, cranberries, etc.)
 6 grosses c. à soupe de fruits frais (selon la saison, fraises, framboises, mûres, myrtilles, pêche, abricot, nectarine, prunes, figues, raisin, grenade, pomme, poire, kiwi, banane, etc.)

Variantes :

Vous pouvez utiliser d'autres bases que le yaourt à la grecque : fromage blanc de brebis ou de vache, lassi, dessert nature au soja, etc. Vous pouvez rajouter ou remplacer les fruits à coques par du muesli ou du granola. Utilisez d'autres fruits frais et adaptez en fonction des saisons.

