Recette sans allergènes

Bol d'açaï

Un complément rafraîchissant au déjeuner ou à tout repas, facile et rapide à préparer. Les garnitures de fruits frais et de graines sont tout simplement magnifiques.

Nombre de portions : Donne 2 portions

Temps de préparation : 5 à 7 minutes

Temps total : 10 minutes

La cuisine sans allergènes

Présentée par Allergies Alimentaires Canada en partenariat avec Pfizer Canada

La cuisine sans allergènes

Présentée par Allergies Alimentaires Canada en partenariat avec Pfizer Canada

Notes sur la nutrition :

Un complément à un déjeuner équilibré qui comprend des grains entiers et des aliments riches en protéines et en calcium. Par exemple, vous pouvez le joindre à un muffin (sans blé, lait et œufs) tartiné généreusement de beurre de graines de tournesol et le servir avec un verre de boisson de riz ou à la noix de coco enrichie.

Valeur nutritive	
Par portion	
Teneur	% de la valeur quotidienne
Calories 265	
Lipides 10 g	15 %
Saturés 1 g	5 %
+ Trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	0 %
Sodium 80 mg	4 %
Glucides 45 g	15 %
Fibres 7 g	27 %
Sucres 7 g	
Protéines 6 g	
Vitamine A	0 %
Vitamine C	30 %
Calcium	18 %
Fer	13 %

Ingrédients

Quantité		Ingrédient
½ tasse	125 ml	Bleuets surgelés
½ tasse	125 ml	Fraises surgelées
1	1	Banane (½ pour le bol, ½ tranchée pour la garniture)
1 c. à soupe	15 ml	Beurre de graines de tournesol
1 c. à soupe	15 ml	Graines de citrouille, divisées
1 c. à soupe	15 ml	Graines de chia, divisées
¼ tasse	60 ml	Flocons d'avoine sans gluten
¾ tasse	175 ml	Boisson de riz enrichie
3-4	3-4	Mûres fraîches (coupées en deux)
2	2	Fraises fraîches (finement tranchées)
¼ tasse	60 ml	Bleuets frais
1 c. à soupe	15 ml	Flocons de cacao

* ***Remarque : Lisez attentivement les recettes afin de vous assurer que vous n'êtes allergique à aucun ingrédient.***

* ***Rappel : Chaque fois que vous vous procurez des aliments, lisez les étiquettes des produits. Les fabricants peuvent changer leurs méthodes de production et modifier leurs produits sans préavis.***

Conseils de préparation :

Essayez de mesurer les flocons d'avoine attentivement. Si vous en ajoutez trop, le mélange deviendra très épais; si vous mesurez correctement la quantité de flocons d'avoine, vous obtiendrez une consistance parfaite. Vous pouvez changer les graines pour celles que vous avez sous la main : graines de tournesol, de citrouille, de chia ou de chanvre; vous pouvez toutes les utiliser. Si vous le désirez, vous pouvez verser un trait de sirop d'érable pour ajouter du goût.

Instructions :

- Dans un mélangeur, placez les bleuets surgelés, les fraises surgelées, une demi-banane, le beurre de graines de tournesol, la moitié des graines de citrouille et de chia, les flocons d'avoine et la boisson de riz.
- Mélangez jusqu'à une consistance onctueuse et épaisse.
- Versez le mélange dans les bols de votre choix et garnissez de mûres, de fraises et de bleuets frais, de flocons de cacao, de la demi-banane (tranchée) restante et du reste des graines.