

# Le Porridge Idéal : Énergie et Équilibre pour bien démarrer

---

## Les ingrédients de base

- 50g de flocons d'avoine complets (pour les glucides complexes)
- 200ml de lait végétal au choix (amande, soja ou avoine)
- 1 pincée de sel pour rehausser les saveurs

## Les toppings pour un équilibre nutritionnel

- 1 poignée de fruits frais de saison (baies, banane ou pomme)
- 1 cuillère à café de graines (chia, lin ou courge) pour les oméga-3
- 1 cuillère à soupe d'oléagineux (amandes, noix ou noisettes) pour les bons lipides
- Optionnel : 1 filet de sirop d'érable ou de miel pour une touche sucrée

## Étapes de préparation

- Verser les flocons d'avoine et le lait dans une petite casserole.
- Faire chauffer à feu moyen en remuant régulièrement avec une cuillère en bois.
- Laisser épaissir pendant environ 5 minutes jusqu'à obtenir une texture crémeuse.
- Verser la préparation dans un bol et disposer harmonieusement les toppings sur le dessus.

## Les bienfaits de ce petit-déjeuner

- Richesse en fibres pour une satiété durable jusqu'au déjeuner.
- Index glycémique bas pour éviter le pic d'insuline et le coup de fatigue de 11h.
- Apport complet en protéines végétales et bons acides gras pour le fonctionnement cérébral.