MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

40 petits-déjeuners gourmands & riches en protéines

20 salés · 20 sucrés

Des recettes faciles, rapides et préparables à l'avance, conçues pour accompagner les consultations.

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

Table des matières

20 PETITS-DÉJEUNERS SUCRÉS

01	Bowl cake banane, cacao & chocolat	p. 24
02	Bowl cake pomme & cannelle	p. 25
03	Bowl cake poire & noisette	p. 26
04	Bowl cake fruits rouges & amande	p. 27
05	Bowl cake citron & myrtilles	p. 28
06	Mug cake chocolat & avoine	p. 29
07	Mug cake pomme & cannelle	p. 30
08	Overnight oats fruits rouges & skyr	p. 31
09	Overnight oats pomme & cannelle	p. 32
10	Overnight oats cacao & banane	p. 33
11	Chia pudding mangue, coco & skyr	p. 34
12	Chia pudding fruits rouges & vanille	p. 35
13	Porridge express banane & cacao	p. 36
14	Porridge pomme, cannelle & skyr	p. 37
15	Porridge froid poire, amande & skyr	p. 38
16	Tartines ricotta, fraises & skyr	p. 39
17	Sandwich banane, cacahuète & skyr	p. 40

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

PETIT-DÉJEUNER SUCRÉ



Bowl cake banane, cacao & chocolat

5 min	1	Facile	D01
Préparation active	Portion	À préparer	Référence

Ingrédients

- ☐ 40 g · Flocons d'avoine
- ☐ 100 g · Banane écrasée
- ☐ 1 œuf
- ☐ 150 g · Skyr nature
- ☐ 35 g · Lait
- ☐ 6 g · Cacao non sucré
- ☐ 8 g · Pépites de chocolat
- ☐ 3 g · Levure chimique

Préparation

1. Écraser la banane dans un bol adapté au micro-ondes.
2. Ajouter l'œuf, 100 g de skyr, le lait et les flocons.
3. Incorporer cacao, levure et chocolat.
4. Cuire par séquences courtes jusqu'à cuisson complète ; servir avec le skyr restant.

Repères par portion (estimations)

≈ 495	32 g	58 g	13 g
kcal	protéines	glucides	lipides

L'astuce de Joanna

Garder les ingrédients secs mesurés dans un petit bocal.

3 idées de variantes

- Fruits rouges à la place du chocolat.
- Pomme et cannelle.
- Poire et noisette.

Apports estimatifs : à vérifier selon les ingrédients et les références Ciqual avant diffusion.

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

PETIT-DÉJEUNER SUCRÉ



Bowl cake pomme & cannelle

5 min	1	Facile	D02
Préparation active	Portion	À préparer	Référence

Ingrédients

- ☐ 40 g · Flocons d'avoine
- ☐ 110 g · Pomme râpée
- ☐ 1 œuf
- ☐ 160 g · Skyr nature
- ☐ 35 g · Lait
- ☐ 2 g · Cannelle
- ☐ 3 g · Levure chimique

Préparation

1. Râper la pomme sans l'excès de jus.
2. Mélanger la pomme, l'œuf, 110 g de skyr et l'avoine.
3. Ajouter lait, cannelle et levure.
4. Cuire au micro-ondes jusqu'à prise complète ; ajouter le skyr restant.

Repères par portion (estimations)

≈ 410	30 g	48 g	9 g
kcal	protéines	glucides	lipides

L'astuce de Joanna

La pomme râpée apporte naturellement du moelleux.

3 idées de variantes

- Ajouter une pincée de vanille.
- Remplacer la pomme par de la poire.
- Ajouter quelques amandes.

Apports estimatifs : à vérifier selon les ingrédients et les références Ciqual avant diffusion.

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

PETIT-DÉJEUNER SUCRÉ



Bowl cake poire & noisette

5 min	1	Facile	D03
Préparation active	Portion	À préparer	Référence

Ingrédients

- ☐ 35 g · Flocons d'avoine
- ☐ 110 g · Poire en dés
- ☐ 1 œuf
- ☐ 160 g · Skyr nature
- ☐ 35 g · Lait
- ☐ 10 g · Noisettes concassées
- ☐ 3 g · Levure chimique

Préparation

1. Couper la poire en petits dés.
2. Mélanger l'œuf, l'avoine, 110 g de skyr et le lait.
3. Ajouter la poire, les noisettes et la levure.
4. Cuire au micro-ondes jusqu'au centre ferme ; accompagner du skyr restant.

Repères par portion (estimations)

≈ 455	31 g	46 g	15 g
kcal	protéines	glucides	lipides

L'astuce de Joanna

Concasser les noisettes à l'avance pour gagner du temps.

3 idées de variantes

- Remplacer par des amandes.
- Ajouter du cacao.
- Version pomme–noisette.

Apports estimatifs : à vérifier selon les ingrédients et les références Ciqual avant diffusion.

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

PETIT-DÉJEUNER SUCRÉ

PHOTO DE LA RECETTE

Touchez cette zone pour ouvrir la photo originale enregistrée sur Maison DermExpert.

Bowl cake fruits rouges & amande

5 min	1	Facile	D04
Préparation active	Portion	À préparer	Référence

Ingrédients

- ☐ 40 g · Flocons d'avoine
- ☐ 110 g · Fruits rouges
- ☐ 1 œuf
- ☐ 180 g · Skyr nature
- ☐ 35 g · Lait
- ☐ 10 g · Amandes effilées
- ☐ 3 g · Levure chimique

Préparation

1. Mélanger œuf, avoine, lait, 120 g de skyr et levure.
2. Incorporer la moitié des fruits rouges.
3. Cuire au micro-ondes par courtes séquences jusqu'à cuisson complète.
4. Servir avec skyr restant, fruits rouges et amandes.

Repères par portion (estimations)

≈ 475 kcal	35 g protéines	44 g glucides	15 g lipides

L'astuce de Joanna

Utiliser des fruits rouges surgelés et bien contrôler la cuisson.

3 idées de variantes

- Framboise et citron.
- Myrtille et vanille.
- Fraise et noix de coco.

Apports estimatifs : à vérifier selon les ingrédients et les références Ciqual avant diffusion.

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

PETIT-DÉJEUNER SUCRÉ



Bowl cake citron & myrtilles

5 min	1	Facile	D05
Préparation active	Portion	À préparer	Référence

Ingrédients

- ☐ 40 g · Flocons d'avoine
- ☐ 95 g · Myrtilles
- ☐ 1 œuf
- ☐ 180 g · Skyr nature
- ☐ 35 g · Lait
- ☐ 10 g · Jus et zeste de citron
- ☐ 3 g · Levure chimique

Préparation

1. Mélanger œuf, avoine, lait et 120 g de skyr.
2. Incorporer citron, levure et la moitié des myrtilles.
3. Cuire au micro-ondes jusqu'à prise complète.
4. Ajouter le skyr restant et les myrtilles.

Repères par portion (estimations)

≈ 415	33 g	47 g	10 g
kcal	protéines	glucides	lipides

L'astuce de Joanna

Le zeste de citron parfume sans ajout de sucre.

3 idées de variantes

- Orange et myrtilles.
- Vanille et fraises.
- Citron et pavot.

Apports estimatifs : à vérifier selon les ingrédients et les références Ciqual avant diffusion.

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

PETIT-DÉJEUNER SUCRÉ



Mug cake chocolat & avoine

4 min	1	Facile	D06
Préparation active	Portion	À préparer	Référence

Ingrédients

- ☐ 35 g · Flocons d'avoine
- ☐ 1 œuf
- ☐ 180 g · Skyr nature
- ☐ 30 g · Lait
- ☐ 8 g · Cacao non sucré
- ☐ 10 g · Chocolat noir
- ☐ 3 g · Levure chimique

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients sauf 60 g de skyr.
2. Verser dans un grand mug compatible micro-ondes.
3. Cuire par séquences courtes jusqu'à cuisson complète au centre.
4. Déguster avec le skyr restant en garniture.

Repères par portion (estimations)

≈ 415	34 g	37 g	13 g
kcal	protéines	glucides	lipides

L'astuce de Joanna

Avoir un pot de mélange avoine–cacao prêt à l'avance.

3 idées de variantes

- Version café décaféiné.
- Ajouter un peu de cannelle.
- Mug cake noisette.

Apports estimatifs : à vérifier selon les ingrédients et les références Ciqual avant diffusion.

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

PETIT-DÉJEUNER SUCRÉ

PHOTO DE LA RECETTE

Touchez cette zone pour ouvrir la photo originale enregistrée sur Maison DermExpert.

Mug cake pomme & cannelle

4 min	1	Facile	D07
Préparation active	Portion	À préparer	Référence

Ingrédients

- ☐ 35 g · Flocons d'avoine
- ☐ 95 g · Pomme râpée
- ☐ 1 œuf
- ☐ 180 g · Skyr nature
- ☐ 30 g · Lait
- ☐ 2 g · Cannelle
- ☐ 3 g · Levure chimique

Préparation

1. Mélanger œuf, avoine, 120 g de skyr et lait.
2. Incorporer la pomme, cannelle et levure.
3. Verser dans un mug large et cuire jusqu'à cuisson complète.
4. Servir avec le skyr restant.

Repères par portion (estimations)

≈ 390	32 g	43 g	9 g
kcal	protéines	glucides	lipides

L'astuce de Joanna

Râper deux pommes la veille et conserver au frais.

3 idées de variantes

- Poire–vanille.
- Pomme–cacao.
- Pomme–noisette.

Apports estimatifs : à vérifier selon les ingrédients et les références Ciqual avant diffusion.

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

PETIT-DÉJEUNER SUCRÉ



Overnight oats fruits rouges & skyr

5 min	1	Facile	D08
Préparation active	Portion	À préparer	Référence

Ingrédients

- ☐ 40 g · Flocons d'avoine
- ☐ 220 g · Skyr nature
- ☐ 55 g · Lait
- ☐ 100 g · Fruits rouges
- ☐ 9 g · Graines de chia
- ☐ 8 g · Amandes effilées

Préparation

1. Mélanger avoine, lait, skyr et graines de chia dans un bocal.
2. Ajouter la moitié des fruits rouges.
3. Couvrir et réserver au réfrigérateur toute la nuit.
4. Le matin, déposer les fruits restants et les amandes.

Repères par portion (estimations)

≈ 455	34 g	46 g	12 g
kcal	protéines	glucides	lipides

L'astuce de Joanna

Préparer jusqu'à deux portions en pots individuels pour la semaine.

3 idées de variantes

- Mangue et coco.
- Banane et cacao.
- Pomme et cannelle.

Apports estimatifs : à vérifier selon les ingrédients et les références Ciqual avant diffusion.

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

PETIT-DÉJEUNER SUCRÉ

PHOTO DE LA RECETTE

Touchez cette zone pour ouvrir la photo originale enregistrée sur Maison DermExpert.

Overnight oats pomme & cannelle

5 min	1	Facile	D09
Préparation active	Portion	À préparer	Référence

Ingrédients

- ☐ 40 g · Flocons d'avoine
- ☐ 220 g · Skyr nature
- ☐ 60 g · Lait
- ☐ 110 g · Pomme râpée
- ☐ 10 g · Graines de chia
- ☐ 2 g · Cannelle

Préparation

1. Mélanger l'avoine, le lait, le skyr et le chia.
2. Ajouter la pomme râpée et la cannelle.
3. Réfrigérer au moins quatre heures, idéalement la nuit.
4. Mélanger avant de déguster.

Repères par portion (estimations)

≈ 425	32 g	51 g	8 g
kcal	protéines	glucides	lipides

L'astuce de Joanna

La cannelle suffit souvent à parfumer naturellement la recette.

3 idées de variantes

- Poire–vanille.
- Pomme–noisette.
- Banane–cacao.

Apports estimatifs : à vérifier selon les ingrédients et les références Ciqual avant diffusion.

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

PETIT-DÉJEUNER SUCRÉ

PHOTO DE LA RECETTE

Touchez cette zone pour ouvrir la photo originale enregistrée sur Maison DermExpert.

Overnight oats cacao & banane

5 min	1	Facile	D10
Préparation active	Portion	À préparer	Référence

Ingrédients

- ☐ 40 g · Flocons d'avoine
- ☐ 220 g · Skyr nature
- ☐ 60 g · Lait
- ☐ 90 g · Banane
- ☐ 10 g · Graines de chia
- ☐ 8 g · Cacao non sucré

Préparation

1. Mélanger avoine, lait, skyr, cacao et graines de chia.
2. Ajouter la moitié de la banane écrasée.
3. Réserver une nuit au réfrigérateur.
4. Décorer avec le reste de banane au moment de servir.

Repères par portion (estimations)

≈ 470 kcal	34 g protéines	56 g glucides	9 g lipides

L'astuce de Joanna

Un peu de cacao pur donne un goût chocolaté sans sucrer.

3 idées de variantes

- Fraise et cacao.
- Pomme et cannelle.
- Poire et noisette.

Apports estimatifs : à vérifier selon les ingrédients et les références Ciqual avant diffusion.

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

PETIT-DÉJEUNER SUCRÉ



Chia pudding mangue, coco & skyr

5 min	1	Facile	D11
Préparation active	Portion	À préparer	Référence

Ingrédients

- ☐ 20 g · Graines de chia
- ☐ 250 g · Skyr nature
- ☐ 70 g · Lait
- ☐ 110 g · Mangue
- ☐ 8 g · Coco râpée

Préparation

1. Mélanger les graines de chia au lait et au skyr.
2. Laisser gonfler au moins quatre heures au réfrigérateur.
3. Remuer pour homogénéiser la texture.
4. Garnir de mangue et de coco râpée.

Repères par portion (estimations)

≈ 405	33 g	30 g	14 g
kcal	protéines	glucides	lipides

L’astuce de Joanna

Préparer la base en grand bocal et répartir en portions.

3 idées de variantes

- Ananas et coco.
- Fruits rouges et vanille.
- Poire et noisette.

Apports estimatifs : à vérifier selon les ingrédients et les références Ciqual avant diffusion.

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

PETIT-DÉJEUNER SUCRÉ

PHOTO DE LA RECETTE

Touchez cette zone pour ouvrir la photo originale enregistrée sur Maison DermExpert.

Chia pudding fruits rouges & vanille

5 min	1	Facile	D12
Préparation active	Portion	À préparer	Référence

Ingrédients

- ☐ 20 g · Graines de chia
- ☐ 250 g · Skyr nature
- ☐ 70 g · Lait
- ☐ 130 g · Fruits rouges
- ☐ 10 g · Amandes effilées

Préparation

1. Mélanger graines de chia, lait et skyr.
2. Laisser gonfler au réfrigérateur au moins quatre heures.
3. Remuer avant de servir.
4. Ajouter fruits rouges et amandes.

Repères par portion (estimations)

≈ 410	35 g	27 g	14 g
kcal	protéines	glucides	lipides

L’astuce de Joanna

Conserver les toppings séparés pour garder leur texture.

3 idées de variantes

- Kiwi et citron.
- Mangue et coco.
- Myrtille et cannelle.

Apports estimatifs : à vérifier selon les ingrédients et les références Ciqual avant diffusion.

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

PETIT-DÉJEUNER SUCRÉ

PHOTO DE LA RECETTE

Touchez cette zone pour ouvrir la photo originale enregistrée sur Maison DermExpert.

Porridge express banane & cacao

7 min	1	Facile	D13
Préparation active	Portion	À préparer	Référence

Ingrédients

- ☐ 45 g · Flocons d'avoine
- ☐ 160 g · Lait
- ☐ 95 g · Banane
- ☐ 7 g · Cacao non sucré
- ☐ 220 g · Skyr nature

Préparation

1. Chauffer les flocons avec le lait en remuant.
2. Ajouter le cacao et la banane écrasée.
3. Couper le feu quand la texture devient crémeuse.
4. Laisser tiédir puis incorporer le skyr.

Repères par portion (estimations)

≈ 485 kcal	36 g protéines	64 g glucides	8 g lipides

L'astuce de Joanna

Ajouter le skyr après cuisson pour préserver une texture lisse.

3 idées de variantes

- Pomme et cannelle.
- Poire et cacao.
- Noisette et vanille.

Apports estimatifs : à vérifier selon les ingrédients et les références Ciqual avant diffusion.

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

PETIT-DÉJEUNER SUCRÉ



Porridge pomme, cannelle & skyr

6 min	1	Facile	D14
Préparation active	Portion	À préparer	Référence

Ingrédients

- ☐ 45 g · Flocons d'avoine
- ☐ 140 g · Lait
- ☐ 110 g · Pomme en dés
- ☐ 2 g · Cannelle
- ☐ 220 g · Skyr nature

Préparation

1. Chauffer l'avoine, le lait et la pomme au micro-ondes dans un bol adapté.
2. Remuer puis poursuivre la cuisson si besoin.
3. Ajouter la cannelle.
4. Laisser tiédir et déposer le skyr.

Repères par portion (estimations)

≈ 430	34 g	57 g	6 g
kcal	protéines	glucides	lipides

L'astuce de Joanna

Dès la veille, préparer la pomme coupée avec quelques gouttes de citron.

3 idées de variantes

- Poire–vanille.
- Banane–cacao.
- Pomme–amande.

Apports estimatifs : à vérifier selon les ingrédients et les références Ciqual avant diffusion.

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

PETIT-DÉJEUNER SUCRÉ

PHOTO DE LA RECETTE

Touchez cette zone pour ouvrir la photo originale enregistrée sur Maison DermExpert.

Porridge froid poire, amande & skyr

5 min	1	Facile	D15
Préparation active	Portion	À préparer	Référence

Ingrédients

- ☐ 45 g · Flocons d'avoine
- ☐ 230 g · Skyr nature
- ☐ 60 g · Lait
- ☐ 110 g · Poire
- ☐ 12 g · Amandes effilées

Préparation

1. Mélanger l'avoine, le skyr et le lait.
2. Réserver au réfrigérateur au moins quatre heures.
3. Couper la poire en petits morceaux au moment de servir.
4. Ajouter la poire et les amandes.

Repères par portion (estimations)

≈ 475 kcal	34 g protéines	55 g glucides	12 g lipides

L'astuce de Joanna

Préparer la base la veille, puis ajouter les fruits à table.

3 idées de variantes

- Pomme–cannelle.
- Myrtille–citron.
- Abricot–amande.

Apports estimatifs : à vérifier selon les ingrédients et les références Ciqual avant diffusion.

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

PETIT-DÉJEUNER SUCRÉ

PHOTO DE LA RECETTE

Touchez cette zone pour ouvrir la photo originale enregistrée sur Maison DermExpert.

Tartines ricotta, fraises & skyr

5 min	1	Facile	D16
Préparation active	Portion	À préparer	Référence

Ingrédients

- ☐ 65 g · Pain complet
- ☐ 85 g · Ricotta
- ☐ 180 g · Skyr nature
- ☐ 120 g · Fraises / fruits rouges
- ☐ 10 g · Amandes effilées

Préparation

1. Mélanger ricotta et skyr jusqu'à texture onctueuse.
2. Étaler sur le pain légèrement grillé.
3. Couper les fraises en deux et disposer sur les tartines.
4. Ajouter les amandes et servir.

Repères par portion (estimations)

≈ 520	35 g	50 g	19 g
kcal	protéines	glucides	lipides

L'astuce de Joanna

Garder la crème au frais et dresser le matin pour éviter un pain humide.

3 idées de variantes

- Poire et cannelle.
- Myrtilles et citron.
- Banane et noisettes.

Apports estimatifs : à vérifier selon les ingrédients et les références Ciqual avant diffusion.

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

PETIT-DÉJEUNER SUCRÉ

PHOTO DE LA RECETTE

Touchez cette zone pour ouvrir la photo originale enregistrée sur Maison DermExpert.

Sandwich banane, cacahuète & skyr

4 min	1	Facile	D17
Préparation active	Portion	À préparer	Référence

Ingrédients

- ☐ 70 g · Pain complet
- ☐ 95 g · Banane
- ☐ 20 g · Purée de cacahuète
- ☐ 170 g · Skyr épais

Préparation

1. Tartiner le pain de purée de cacahuète.
2. Étaler une couche de skyr très épais.
3. Répartir la banane en fines rondelles.
4. Refermer et conserver au frais jusqu'à dégustation.

Repères par portion (estimations)

≈ 485	30 g	60 g	14 g
kcal	protéines	glucides	lipides

L'astuce de Joanna

Conserver la banane à part si vous préparez le sandwich très tôt.

3 idées de variantes

- Poire et amande.
- Pomme–cannelle.
- Fraises et cacahuète.

Apports estimatifs : à vérifier selon les ingrédients et les références Ciqual avant diffusion.

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

PETIT-DÉJEUNER SUCRÉ

PHOTO DE LA RECETTE

Touchez cette zone pour ouvrir la photo originale enregistrée sur Maison DermExpert.

Skyr, granola maison & fruits rouges

4 min	1	Facile	D18
Préparation active	Portion	À préparer	Référence

Ingrédients

- ☐ 260 g · Skyr nature
- ☐ 45 g · Granola nature
- ☐ 120 g · Fruits rouges
- ☐ 10 g · Amandes concassées

Préparation

1. Verser le skyr dans un bol.
2. Ajouter les fruits rouges frais ou décongelés.
3. Parsemer de granola.
4. Terminer avec les amandes.

Repères par portion (estimations)

≈ 480 kcal	35 g protéines	47 g glucides	16 g lipides

L’astuce de Joanna

Garder le granola à part pour qu’il reste croustillant.

3 idées de variantes

- Kiwi et coco.
- Banane et chocolat.
- Poire et noisette.

Apports estimatifs : à vérifier selon les ingrédients et les références Ciqual avant diffusion.

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

PETIT-DÉJEUNER SUCRÉ

PHOTO DE LA RECETTE

Touchez cette zone pour ouvrir la photo originale enregistrée sur Maison DermExpert.

Fromage blanc, kiwi & graines de chia

4 min	1	Facile	D19
Préparation active	Portion	À préparer	Référence

Ingrédients

- ☐ 260 g · Skyr ou fromage blanc riche en protéines
- ☐ 130 g · Kiwi
- ☐ 18 g · Graines de chia
- ☐ 25 g · Flocons d'avoine

Préparation

1. Verser le skyr dans un bol.
2. Peler les kiwis et les couper en dés.
3. Ajouter les flocons et graines de chia.
4. Bien mélanger et déguster.

Repères par portion (estimations)

≈ 420	34 g	46 g	9 g
kcal	protéines	glucides	lipides

L'astuce de Joanna

Laisser gonfler le chia quelques minutes pour une texture plus douce.

3 idées de variantes

- Fraise et vanille.
- Mangue et coco.
- Pomme et cannelle.

Apports estimatifs : à vérifier selon les ingrédients et les références Ciqual avant diffusion.

MAISON
DERMEXPERT
LE CERCLE NUTRITION

PETIT-DÉJEUNER SUCRÉ

PHOTO DE LA RECETTE

Touchez cette zone pour ouvrir la photo originale enregistrée sur Maison DermExpert.

Pancakes banane, avoine & skyr

10 min	1	Facile	D20
Préparation active	Portion	À préparer	Référence

Ingrédients

- ☐ 2 œufs
- ☐ 45 g · Flocons d'avoine
- ☐ 90 g · Banane
- ☐ 180 g · Skyr nature
- ☐ 25 g · Lait

Préparation

1. Écraser la banane et la mélanger aux œufs.
2. Ajouter l'avoine et le lait, puis former une pâte.
3. Cuire de petits pancakes à la poêle jusqu'à cuisson complète.
4. Servir avec le skyr en garniture.

Repères par portion (estimations)

≈ 525	40 g	55 g	15 g
kcal	protéines	glucides	lipides

L'astuce de Joanna

Préparer la pâte la veille dans un récipient fermé, puis cuire le matin.

3 idées de variantes

- Pomme et cannelle.
- Myrtille et citron.
- Cacao et banane.

Apports estimatifs : à vérifier selon les ingrédients et les références Ciqual avant diffusion.