

MANGEZ DES PRODUITS CÉRÉALIERS DE GRAINS ENTIERS TOUS LES JOURS

Les grains des céréales sont constitués de trois parties (le germe, l'endosperme et le son) qui renferment toutes des éléments nutritifs. Les produits céréaliers de grains entiers contiennent les trois parties du grain, alors que les produits raffinés ne sont constitués que de l'endosperme, puisque le son et le germe des grains ont été retirés lors de la fabrication. Les produits céréaliers de grains entiers sont plus riches en antioxydants, vitamines, minéraux et fibres que les produits raffinés.

BANANA SPLIT

2 portions

INGRÉDIENTS

260 g (1 tasse) de yogourt grec nature (2 % M.G.)
1 banane, coupée en deux sur la longueur
6 c. à soupe de granola (voir ci-dessous)
2 c. à thé de miel

Pour le granola

150 g (1 ½ tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
25 g (¼ tasse) de noix de Grenoble, hachées
3 c. à soupe de miel
2 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
1 c. à thé d'extrait de vanille
¼ c. à thé de cannelle moulue
¼ c. à thé de muscade moulue
35 g (¼ tasse) de canneberges séchées et de dattes, hachées

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients du granola, sauf les canneberges et les dattes. Étaler uniformément la préparation sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin et cuire au centre du four pendant 10 minutes. Remuer et poursuivre la cuisson environ 10 minutes, jusqu'à ce que le granola soit doré. Ajouter les fruits séchés et bien mélanger. Laisser refroidir à température ambiante.

Dans des coupes à dessert, mettre le yogourt et la banane. Garnir chaque portion de 3 c. à soupe de granola et arroser de 1 c. à thé de miel.

CONSEIL PRATIQUE

Variez les céréales. Par exemple, vous pouvez remplacer les flocons d'avoine par des flocons de quinoa ou de sarrasin.

