

# La Crème Équilibre : un petit déjeuner sain

La Crème Équilibre : comment tout a commencé ?

Il y a déjà longtemps que je cherche une recette de petit déjeuner correspondant à divers critères :

- Agréable au goût
- Nourrissant, afin d'éviter la fringale de 11h...
- Facile et rapide à préparer
- Sans gluten ni produits laitiers

Et bien après divers essais plus ou moins réussis, j'ai le plaisir de vous proposer la dernière née de ma cuisine, inspirée de la crème Budwig, la **Crème Équilibre**.



## Cuisiner la Crème Équilibre

Matériel nécessaire : Un **moulin à café** (voir image) ou un **blender** (type Magicbullet ou Tribest)

### Ingrédients :

1 **banane**

1 **citron**

2 cuillères à café bombées de **graines de lin**

2 cuillères à café bombées de **psyllium blond**

**éventuellement quelques fruits de saison**

### **Recette :**

Mixer **les graines de lin et le psyllium**

Écraser **la banane** avec une fourchette

Mélanger **la banane** avec **les graines mixées**

Ajouter **le jus de citron**. Le mélange devenant un peu épais à cause des mucilages, il faut doser le jus de citron afin de trouver la consistance souhaitée

Ajouter si envie quelques fruits de saison coupés

Déguster rapidement

Et n'oubliez pas de boire assez, cela favorisera les effets du psyllium et du lin

### **Les bienfaits de la recette :**

**La banane** : contient des vitamines (B6, B9, C), des minéraux (manganèse, cuivre, magnésium, potassium, fer), des antioxydants, du tryptophane (précurseur de la sérotonine).

Elle est de plus régulatrice du sucre dans le sang et anti-acide.

Sa consommation se fait de préférence le matin.

**Le citron** : dépuratif de l'organisme, coupe-faim, brûle graisse, antioxydant, hypercholestérolémiante, plein de vitamine C, il contient aussi de la vitamine B, et des minéraux (calcium, fer, magnésium, cuivre)

**Les graine de lin** : sans gluten, elles aident à lutter contre le cholestérol. Riches en omega 3, en vitamine F et en mucilages, les graines de lin ont des propriétés laxatives.

**Le psyllium blond** : alicament (mélange d'aliment et de médicament) reconnu dans les traitements contre le taux élevé de cholestérol, la constipation, le syndrome du côlon irritable et les diarrhées. Il existe aussi le psyllium noir, moins intéressant.

Cette Crème Équilibre est particulièrement intéressante dans les cas de constipation.

## **Cabinet de santé Équilibre**

Alimentation, aromathérapie, auriculothérapie, fleurs de Bach, homéopathie, iridologie, phytothérapie

**Nathalie Schneider**

Naturopathe

Rue du Criblet 4 1700 Fribourg 079 253 87 04

[n.schneider@fribourg-naturopathe.ch](mailto:n.schneider@fribourg-naturopathe.ch) [www.fribourg-naturopathe.ch](http://www.fribourg-naturopathe.ch)

© 2016