

## Des brunchs savoureux et originaux grâce aux céréales pour petit déjeuner ! Découvrez les trois nouvelles recettes de Matins Céréales.



Si les céréales pour petit déjeuner sont principalement consommées le matin, celles-ci peuvent aussi quitter le bol de lait pour donner lieu à des **idées recettes originales à travers des saveurs salées. La variété des formes, des saveurs et des textures des céréales pour petit déjeuner est une invitation à sortir des sentiers battus.** Matins Céréales, la Collective des Céréales pour petit déjeuner, a fait appel à l'Atelier des chefs pour élaborer 3 recettes salées à base de différentes variétés de céréales pour petit déjeuner. Une véritable surprise gourmande que l'on peut parfaitement utiliser lors d'un brunch... effet garanti pour surprendre les papilles et mettre les sens en éveil !

### BRUNCH VEGETARIEN

#### MILLE-FEUILLE DE CEREALES CROUSTILLANTES AUX CRUDITES

Des tuiles croustillantes à base de muesli floconneux et de parmesan, des copeaux de légumes frais disposés entre chaque tuile pour apporter légèreté et croquant.

**Temps de préparation :** 20mn

**Temps de cuisson :** 6mn

**Ingrédients pour 4 personnes**

Muesli traditionnel (floconneux) : 100 g

Parmesan : 100 g

Gruyère (rape) : 100 g

Betterave(s) rouge(s) crue(s) : 0.5 pc(s)

Radis rose(s) : 0.25 botte(s)

Carotte(s) : 1 pc(s)

Fenouil(s) : 0.25 pc(s)

Huile d'olive : 3 cl

Sel fin : 3 Pincée(s)

Fromage frais : 200 g

Ciboulette : 0.5 botte(s)

Origan : 2 branche(s)



**Pour les tuiles :** préchauffer le four à 200°C (th. 6-7). Râper le parmesan. Dans un bol, mélanger le muesli, le parmesan et le gruyère râpés. Puis à l'aide d'un cercle à pâtisserie, former des petits disques de 8 cm de diamètre sur une feuille de papier sulfurisé (3 disques par personne). Enfourner pendant 4 à 6 min afin d'obtenir une belle coloration. Sortir du four et laisser refroidir.

**Pour la garniture :** laver tous les légumes. Éplucher la carotte et la betterave. Ciseler la ciboulette et hacher l'origan frais. A l'aide de l'économe, tailler les carottes, les radis et le fenouil en fines lamelles et les immerger dans un saladier d'eau glacée. Puis tailler les betteraves de la même manière et les placer dans un saladier à part avec de l'eau glacée. Avant le dressage, égoutter les légumes et les assaisonner de sel et d'huile d'olive. Dans un bol, détendre le fromage frais au fouet et y ajouter la ciboulette et l'origan.

**Pour le dressage :** disposer une tuile dans une assiette, puis une couche de fromage frais aux herbes et quelques légumes croquants. Répéter l'opération et terminer par une tuile. Servir. Placez une pointe de fromage frais entre la première tuile et l'assiette pour éviter que le mille-feuille ne se déplace dans l'assiette au moment du service.



**Le muesli floconneux : la recette associe souvent 3 types de céréales (blé, avoine et maïs), et parfois des graines (tournesol, lin). Il peut être nature ou bien associé à un délicieux mélange de fruits secs (raisins, pommes, noisettes...).**

## BRUNCH CROUSTILLANT

### AIGUILLETES DE VOLAILLE PANÉES AUX FLOCONS D'AVOINE

De fines lamelles de volaille, panées d'un seul côté dans des flocons d'avoine et cuites à la poêle, accompagnées d'une salade de jeune pousse. Cette préparation peut aussi bien se déguster chaude que froide.

**Temps de préparation :** 15mn

**Temps de cuisson :** 6mn

**Ingrédients 4 personnes**

Filet(s) de poulet (150 g) : 2 pc(s)

Oeuf(s) : 1 pc(s)

Farine de blé : 25 g

Flocons d'avoine : 40 g

Fleur de sel : 4 Pincée(s)

Huile d'olive : 2 cl

Mesclun de salade : 150 g

Carotte(s) : 1 pc(s)

Huile d'arachide : 3 cl

Vinaigre balsamique : 2 cl



**Réalisation :** tailler dans la longueur, les filets de volaille en 3 aiguillettes. Mélanger les flocons d'avoine avec la fleur de sel. Battre l'œuf en omelette. Verser la farine dans une assiette. Passer un côté des aiguillettes dans la farine, puis dans l'œuf et enfin dans les flocons d'avoine. Dans une poêle chaude, verser un filet d'huile, colorer côté flocons, les filets de volaille sans les brûler, retourner et terminer la cuisson 3 minutes.

**Pour le reste de la recette :** mélanger l'huile et le vinaigre. Éplucher la carotte et à l'aide d'un couteau économe la couper en lamelle. Mélanger les lamelles de carotte avec la salade, assaisonner de vinaigrette.

**Pour le dressage :** dans une assiette, dresser un bouquet de salade, dessus 3 lamelles de volaille panées de flocons, puis autour le restant de vinaigrette.

**Astuce du chef :** cette recette convient particulièrement bien pour un brunch et peut être préparée d'avance. Il est possible d'ajouter des herbes hachées dans les flocons avant de paner le poulet.



*Les flocons d'avoine : les graines de l'avoine sont décortiquées, humidifiées, aplaties et précuites à la vapeur puis séchées. Souvent utilisés sous la forme de « porridge », ils peuvent se glisser dans de nombreuses recettes, sucrées comme salées, apportant légèreté et croustillant.*

## BRUNCH NORDIQUE

### Blinis de pétales de maïs et saumon fumé

Une pâte à base de farine et d'œuf en neige avec des pétales de maïs naturels à servir avec des fines lamelles de saumon fumé et un peu de crème fraîche.

**Temps de préparation :** 15mn

**Temps de cuisson :** 4mn

**Ingrédients 4 personnes**

120 g de farine

2 oeufs

4 cl de lait

60 g de pétales de maïs

sel, poivre

4 petites tranches de saumon fumé

4 cuillères à café de crème fraîche



**Réalisation de la pâte :** mettre la farine dans un bol et l'assaisonner avec 3 tours de moulin à poivre et 2 pincées de sel. Ajouter les jaunes et le lait et mélanger comme pour une pâte à crêpes. Battre les blancs en neige et les incorporer délicatement à la pâte.

**Pour le reste de la recette :** dans une poêle antiadhésive chaude, passer un papier imbibé d'huile, puis faire 4 tas avec la moitié de la pâte. Parsemer de pétales de maïs et laisser cuire 3 minutes à feu doux. Retourner et terminer la cuisson 1 minute. Renouveler l'opération avec le reste de pâte.

Dans une assiette, poser délicatement 2 blinis, une pointe de crème et la tranche de saumon fumé.

**Astuce du chef :** Vous pouvez parfumer la pâte en ajoutant quelques pincées d'épices (4 épices, anis vert) ou une cuillère à café d'aneth haché.



*Les pétales de maïs : les pétales sont élaborés à partir de grains de maïs mûris environ 140 jours au soleil. Après avoir été récoltés, les grains de maïs sont cuits à la vapeur, écrasés pour former des pétales qui sont ensuite dorés au four pour conserver tout leur croustillant.*



### **Qui est Matins Céréales ?**

Créé en septembre 2001, Matins Céréales est le service d'information du Syndicat Français des Céréales prêtes à consommer ou à préparer. Il a pour vocation d'être une véritable source d'information sur les céréales pour petit déjeuner et d'être l'interlocuteur privilégié des médias.

Pour plus d'informations sur les céréales pour petit-déjeuner : [www.matinscereales.com](http://www.matinscereales.com)

Retrouvez également Matins Céréales sur Twitter : <http://twitter.com/#!/matinscereales>

### **Contacts presse : Agence Gulfstream Communication**

Aurelie Vinzent - [avinzent@gs-com.fr](mailto:avinzent@gs-com.fr) - 0172002442

Gypsie Bloch - [gbloch@gs-com.fr](mailto:gbloch@gs-com.fr) - 0172002444