

**Pour bien réussir le passage à l'heure d'été :  
cap sur un bon petit déjeuner  
avec les céréales pour petit déjeuner !**



Le passage à l'heure d'été signe l'arrivée des beaux jours. Mais il signifie également 1 heure de sommeil en moins. Et nos organismes, notamment ceux des enfants, ont parfois du mal à gérer ce décalage. Pour effectuer la transition en douceur et bien démarrer la journée, prenons le temps de partager un bon petit déjeuner en famille autour des céréales pour petit déjeuner. **Matins Céréales vous propose des conseils simples et des recettes faciles et gourmandes pour bien gérer ce passage à l'heure d'été.**

**Les céréales du petit déjeuner mettent tout le monde d'accord**

En ce dimanche de changement d'heure, pour habituer les organismes au décalage horaire, rien de mieux que de commencer la journée autour d'un bon petit déjeuner partagé en famille. Avec les céréales pour petit déjeuner, pas d'erreur de casting possible ! Grâce à leur grande diversité, elles répondent aux **goûts et envies de chacun**. Une étude réalisée par LH2 pour Matins Céréales\* a en effet démontré que **68% des adultes** avec enfants consomment des céréales pour le petit déjeuner. Cette étude a également démontré que les femmes préfèrent en majorité (**52%**) les céréales « équilibrées », les seniors plébiscitent plutôt les flocons d'avoine (**33%**), et chez les hommes, **42%** d'entre eux préfèrent les céréales type mueslis.

**Grâce à leur grande variété, les céréales pour le petit déjeuner mêlent plaisir, goût et équilibre pour un petit déjeuner de printemps plein de saveurs !**



**Bonne humeur et créativité au programme !**

Une heure de sommeil en moins risque de rendre certains un peu grognons au saut du lit ! Alors pour se mettre de bonne humeur quoi de plus stimulant que de laisser parler un peu sa créativité. **La variété des formes, des saveurs et des textures des céréales pour petit déjeuner permettent toutes les créations.** Alors, particulièrement en ce dimanche de changement d'heure, on prend son temps pour réaliser un petit déjeuner original et savoureux, et on fait participer toute la famille à la réalisation de recettes qui annoncent le retour des beaux jours. Pour égayer vos matins, Matins Céréales vous propose 2 recettes estivales inédites, créées par l'Atelier des chefs, qui sentent bon les matins de printemps. Une véritable surprise gourmande ... effet garanti pour surprendre les papilles et mettre les sens en éveil !



## Petit-suisse au muesli en île flottante orangée

**Temps de préparation :** 20 min

**Temps de cuisson :** 5 min

**Temps de repos :** 30 min

**Ingrédients pour 6 personnes**

Pour les fruits :

Oranges : 3 pièces

Eau : 25 centilitres

Sucre semoule : 30 grammes

Mélange 4 épices : 3 grammes

Pour le reste de la recette :

Petits Suisses : 6 pièces

Muesli : 200 grammes

**Préparation :**

**Pour les fruits :** peler les oranges à vif et prélever les segments d'orange. Récupérer également le jus de ce qu'il reste des oranges. Dans une casserole, mettre à bouillir l'eau, le jus des oranges et le sucre. Retirer ensuite la casserole du feu et ajouter les épices, puis verser le tout sur les segments d'orange. Recouvrir d'un papier film et laisser refroidir.

**Pour le reste de la recette :** mélanger les petits suisses avec le muesli. Mettre le tout dans une poche puis dresser de petits dômes dans des bols creux. Entourer ensuite chaque dôme de segments d'orange, puis verser le sirop.

**Truc du chef :** Vous pouvez également utiliser du muesli aux copeaux de chocolat.



*Le muesli : il existe deux type de muesli : croustillant ou floconneux. Le muesli 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... ou de chocolat*

## Smoothie fraise et rhubarbe, fines barres de pétales de blé au caramel

**Temps de préparation :** 20 min

**Temps de cuisson :** 15 min

**Temps de repos :** 10 min

**Ingrédients pour 6 personnes**

Pour les fruits :

Fraises : 500 grammes

Rhubarbe : 125 grammes

Sucre semoule : 50 grammes

Citron jaune : 1 pièce

Pour le reste de la recette :

Sucre semoule : 100 grammes

Beurre doux : 10 grammes

Crème liquide entière : 3 centilitres

Pétales de blé : 200 grammes

**Préparation :**

**Pour les fruits :** laver et éplucher la rhubarbe, puis la couper en morceaux de 0,5 cm. La saupoudrer ensuite de sucre, puis la cuire à feu doux au bain-marie pendant environ 15 min. Laver les fraises et les équeuter, puis les couper en 4. Presser le citron. Récupérer les morceaux de rhubarbe en laissant l'excédent de sucre, puis les mettre dans un blender avec les fraises et le jus de citron. Mixer jusqu'à obtenir un mélange homogène, puis réserver.

**Pour le reste de la recette :** dans une poêle à fond épais, laisser le sucre caraméliser à feu doux, puis ajouter le beurre et la crème progressivement afin d'éviter que le caramel ne fige. Incorporer ensuite les pétales de blé, puis placer le mélange entre 2 feuilles de papier sulfurisé et l'étaler. Réserver au réfrigérateur pendant environ 1 h. Avec un couteau, détailler les pétales de blé au caramel en fines mouillettes et les servir avec le smoothie.

**Truc du chef :** Les mouillettes peuvent aussi s'accorder avec un smoothie aux fruits jaunes (mangue, ananas).



*Les pétales de blé : elles sont fabriquées à base de grains de blé cuits et dorés au four. On les trouve souvent en pétales dites « complètes » et sont proposées dans de multiples variétés : natures, enrobées de chocolat ou de miel, ou bien mélangées avec des fruits séchés comme les fruits rouges par exemple.*

### 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 le petit déjeuner et d'être l'interlocuteur privilégié des médias.

Pour plus d'informations sur les céréales pour le petit-déjeuner : [www.matinscereales.com](http://www.matinscereales.com) Retrouvez également Matins Céréales sur Twitter : <http://twitter.com/#!/matinscereales>

**Contacts presse : Agence Gulfstream Communication**

Aurélié Vinzent : [avinzent@gs-com.fr](mailto:avinzent@gs-com.fr) – 01 72 00 24 42

Marion Guincestre : [mguincestre@gs-com.fr](mailto:mguincestre@gs-com.fr) – 01 72 00 24 48