

MATIN GOURMAND

DES IDÉES BIO ET SAVOUREUSES POUR LE PETIT DÉJEUNER



Que l'on soit lève-tôt ou adepte de la grasse matinée, prendre un petit déjeuner permet de bien démarrer la journée. Ce repas est l'occasion d'apporter tous les nutriments nécessaires au bon fonctionnement du corps tout en régaland les papilles. C'est pourquoi il est important de choisir les bons « produits-alliés » et de varier les plaisirs. Markal, marque spécialiste des produits bio et gourmands depuis 1936, propose une large gamme pour le petit déjeuner composée de grands classiques et de produits plus atypiques. Zoom sur quelques produits Markal à découvrir ou redécouvrir pour parfaire sa routine bio du matin !

MUESLI CRUNCHY

En quelques années seulement, le muesli est devenu la star des petits déjeuners ! Pour apporter énergie et gourmandise dès le réveil, Markal propose un Muesli Crunchy bio à base de céréales complètes, de riz soufflé et de miel. Nature, avec un bol de boisson végétale ou un yaourt, c'est un vrai délice !



..... 4,95 € (PRIX MOYEN CONSTATÉ)

MUESLI CHOCOLAT FRAMBOISE



Et si on se laissait tenter par un muesli encore plus gourmand ? C'est possible avec le Muesli croustillant chocolat framboise Markal ! Sa recette équilibrée et bio associe des flocons d'avoine complet avec des pépites de chocolat noir 60 % et des petites framboises. Le résultat : un délicieux muesli ayant obtenu le prix du meilleur produit bio de l'année 2023.

..... 5,37 € (PRIX MOYEN CONSTATÉ)

FLOCONS D'AVOINE



Gagner du temps le matin : c'est l'un des avantages de l'overnight porridge, préparé la veille pour le lendemain. Cette recette traditionnelle britannique, de plus en plus populaire en France, se réalise facilement avec les Flocons d'avoine petits bio Markal. Pour la rendre plus gourmande, on peut y ajouter des fruits frais ou secs, ou des éclats de chocolat !

..... 2,54 € (PRIX MOYEN CONSTATÉ)

FLOCONS DE SARRASIN

Pour donner un nouveau souffle aux recettes classiques du petit déjeuner, il ne faut pas hésiter à miser sur le sarrasin. Constitués de grains entiers et pré-cuits de ce "blé noir" très populaire en Bretagne, les flocons de sarrasins bio Markal, naturellement sans gluten, sont parfaits pour les porridges, mais aussi les gâteaux ou les galettes végétales.

..... 5,41 € (PRIX MOYEN CONSTATÉ)

FOURRÉS AU CHOCOLAT



C'est une valeur sûre à mettre dans son panier lorsque l'on veut faire plaisir aux enfants ! Grâce à leur texture croustillante et leur goût cacao gourmand, les céréales Fourrés au chocolat Markal sont devenues l'un des produits phares du rayon petit déjeuner bio. À savourer seules ou dans un bon bol de lait.

..... 4,02 € (PRIX MOYEN CONSTATÉ)

PÉTALES DE MAÏS NATURE

Les Pétales de maïs nature Markal font elles aussi partie des intemporelles collations matinales. Faibles en matière grasse et sources de fibre, ces corn flakes bio constituent un excellent complément aux yaourts. Elles peuvent également servir pour les autres repas de la journée, en guise de panure par exemple !

..... 2,58 € (PRIX MOYEN CONSTATÉ)



AMANDES DÉCORTIQUÉES



L'amande mérite bien sa place au rang de super-aliment ! Il ne faut pas hésiter à inviter les Amandes décortiquées Markal sur la table du petit déjeuner. Elles peuvent constituer un encas bio à part entière ou s'intégrer dans une préparation culinaire.

..... 6,13 € (PRIX MOYEN CONSTATÉ)

GRAINES DE CHIA

Historiquement consommé par les aztèques et les mayas, le chia est aujourd'hui très populaire en France. Le matin, les Graines de chia bio Markal se consomment facilement en pudding ou en topping dans des yaourts. À moins d'opter pour le Chia fresca, la boisson "coup de boost" à base d'eau, de graines de chia, de jus de citron, de sucre et d'oléagineux ?

..... 2,65 € (PRIX MOYEN CONSTATÉ)

BOISSON D'AVOINE NATURE



Sans sucres ajoutés, la boisson végétale d'avoine est sans lactose ! Souvent utilisée par ceux qui ne consomment pas de produits laitiers, elle peut se déguster nature en complément d'un petit déjeuner, mais aussi s'intégrer dans une grande variété de recettes healthy : pancakes, clafoutis, porridges, etc.

..... 2,65 € (PRIX MOYEN CONSTATÉ)

BOISSON DE RIZ NATURE

Moins connue que ses consœurs les boissons d'amande ou de soja, la Boisson de riz nature Markal est une alliée de choix pour les morning routines bio ! Légèrement et naturellement sucrée, elle enchante les recettes du petit-déjeuner mais aussi les préparations sucrées et salées.

..... 2,61 € (PRIX MOYEN CONSTATÉ)





RECETTE

WRAP SUCRÉ À LA BANANE ET BEURRE DE CACAHUËTE



PORTION
1 PERSONNES



TEMPS
10 MINUTES



CUISSON
6 MINUTES



INGRÉDIENTS

50g de flocons d'avoine petits Markal
150g d'eau
1 banane
1 cuillère à soupe de beurre de cacahuète
Quelques abricots secs bruns Markal
Quelques noix de cajou Markal



PRÉPARATION

1. Dans un mixeur, verser les flocons d'avoine et l'eau. Mixer et laisser reposer la pâte obtenue 5 minutes.
2. Dans une poêle chaude ou une crêpière, verser la pâte. Cuire 3 minutes de chaque face sur feu doux.
3. Pendant la cuisson, couper la banane dans le sens de la longueur.
4. Une fois le wrap cuit, tartiner de beurre de cacahuète, puis ajouter la banane, les fruits secs et napper par une petite couche de beurre de cacahuète.
5. Déguster !



RECETTE

SMOOTHIE À LA MANGUE



PORTION
2 PERSONNES



TEMPS
10 MINUTES



INGRÉDIENTS

- 1 mangue
- 25 cl de boisson d'avoine nature Markal
- 45g de flocons d'avoine Markal
- 1 cuillère à soupe de graines de chia Markal
- 2 cuillère à soupe de sirop d'érable Markal



PRÉPARATION

1. La veille, couper la mangue en morceaux et les mettre au congélateur. Dans un bol, verser les flocons et 12cl de boisson végétale, et laisser reposer toute la nuit.
2. Le lendemain, mettre tous les ingrédients (dont les 13 cl restants de boisson végétale). Mixer l'ensemble jusqu'à avoir une texture épaisse et crémeuse.
3. Verser dans des verres et déguster immédiatement.

À PROPOS



Installée dans la Drôme depuis 1936, Markal est une entreprise qui rend accessible à tous les meilleurs produits durables, pour une alimentation équilibrée et gourmande au quotidien. Historiquement spécialisée dans la transformation de céréales bio, elle vend aujourd'hui plus de 800 références d'épicerie bio dans les réseaux bio via deux marques clés : Markal et Luce.



ESPACE PRESSE

CONTACT PRESSE

Léa Valleix
07 88 85 41 10
lea.valleix@white-mirror.fr