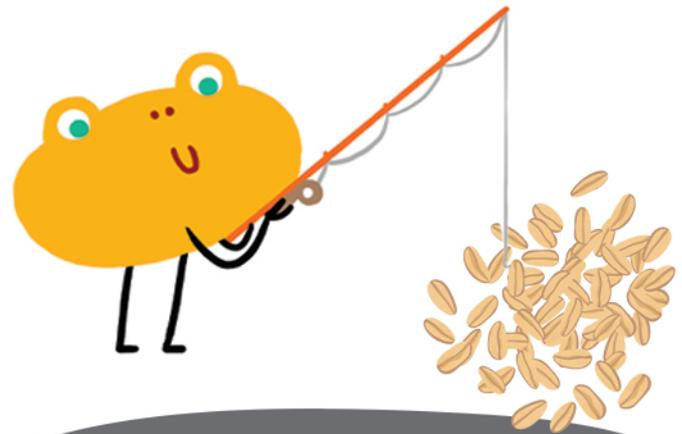


LES FLOCONS D'AVOINE

Saviez-vous que?

Il existe plusieurs formes de flocons d'avoine : à cuisson rapide, réguliers, à l'ancienne, gros flocons, etc. C'est surtout le temps de cuisson qui les distingue.



Comment les choisir?

Privilégiez les flocons nature qui possèdent l'avoine comme seul ingrédient. Les « gruaux » aromatisés contiennent beaucoup de sucre et de sel en plus d'avoir une longue liste d'ingrédients. Il est préférable d'en limiter l'achat.

Comment les conserver?

L'humidité est l'ennemie numéro un des produits céréaliers secs. On range donc les flocons d'avoine **dans un contenant bien fermé que l'on place dans un endroit frais.** L'avoine se conservera jusqu'à 6 mois dans ces conditions.

♥ Pourquoi on les aime?

L'avoine est un produit céréalier à grains entiers. Il est donc plus nutritif et contient plus de fibres que la farine blanche. Les fibres alimentaires permettent d'avoir faim moins rapidement après les repas, car elles passent plus de temps dans le ventre et ralentissent la digestion des aliments.

Le truc anti-gaspillage

Les flocons d'avoine peuvent venir à la rescousse de plusieurs fruits défraîchis en préparant une croustade ou des carrés aux fruits. Une savoureuse façon de passer les fruits moins appétissants.

5 suggestions d'utilisation

- Cuisinez les flocons d'avoine avec du lait et un peu de sucre pour en faire un gruau. Ajoutez-y des morceaux de fruits et des noix broyées pour un déjeuner nutritif et savoureux.
- Ajoutez des flocons d'avoine dans vos muffins pour faire une collation plus nutritive.
- Délaissez les produits du commerce en préparant vos biscuits à l'avoine, barres tendres et granola maison pour une fraction du prix.
- Utilisez les flocons d'avoine comme chapelure sur des croquettes de poulet par exemple.
- Préparez de délicieuses boules d'énergie choco-arachides.