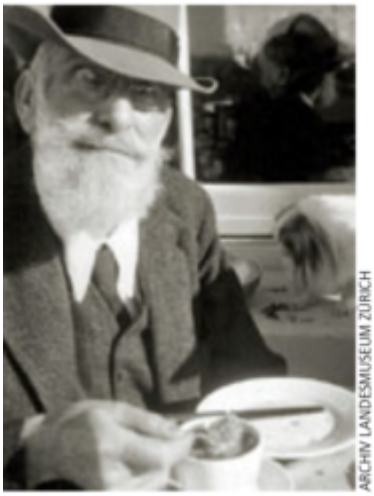
Recettes anciennes, traditionnelles et en version crusine pour petit-déjeuner, déjeuner, goûter ou souper

Dame Avoine aux milles et une facette à découvrir ou redécouvrir.

Qui n'a pas mangé une fois au moins un muesli recette toute Suisse d'ailleurs sans chauvinisme aucun. Pour les curieuses et curieux voici un peu d'histoire :

Le célèbre Birchermus, appelé birchermüesli ou plus simplement bircher en français de Suisse. Le nom de cette préparation est issu d'une fusion entre le nom de son inventeur, le docteur Maximilian Oskar Bircher-Benner (1867-1939), et le terme *Müesli*, diminutif du suisse-allemand « Mues« , qui désigne une « compote » ou une « purée ».



ARCHIV LANDESMUSEUM ZURICH

Maximilian Oskar Bircher-Benner et son «Birchermüesli» original. Il le recommandait pour le petit-déjeuner, le repas du soir ou comme entrée au déjeuner – mais jamais comme dessert ni même comme repas complet.

Le Dr Bircher-Benner s'est consacré tout au long de sa vie à la médecine globale et s'est intéressé aux interactions entre l'alimentation, le corps et la société.
Pour lui, les montagnards représentaient le pôle opposé aux habitants des villes.
Ils vivaient en harmonie avec la nature et se nourrissaient sainement de bouillies de céréales – qui furent la source d'inspiration du Bircher mondialement connu.

Les pommes constituent l'aliment cru par excellence. L'élément essentiel du bircher n'était donc pas l'avoine mais la pomme fraîchement râpée, y compris la pelure et le trognon. Bircher-Benner serait indigné s'il savait tout ce que l'on trouve dans les assiettes sous l'appellation connotée saine de «Bircher- müesli» et gageons qu'il dirait: «Trop de sucre, trop de crème, trop de denrées industrielles.»

La recette originale du vrai Bircher Müesli

Ingrédients pour une personne

- 2–3 petites pommes ou une grosse, y compris la pelure et le trognon
- 1 cuillère à soupe de mélange de fruits oléagineux râpés (noix, noisettes, amandes)
- 1 cuillère à soupe rase de flocons d'avoine trempés pendant douze heures dans trois cuillerées d'eau
- Jus d'une demi-citron et une cuiller à soupe de lait condensé

Préparation

Mélanger le lait condensé et le jus de citron aux flocons d'avoine, râper les pommes en les ajoutant au fur et à mesure à la préparation afin de préserver la couleur claire de leur chair. important : préparer le bircher immédiatement avant consommation.
A table, saupoudrer sur la préparation le mélange de noix râpées (comme complément protéique et lipidique).

L'Ecosse est aussi friande d'avoine et vous connaissez certainement ces deux recettes anciennes :

La **galette des Écossais**  qui est composée de flocons d'avoine et de babeurre.
On met la préparation au réfrigérateur toute la nuit et le lendemain on ajoute des oeufs et du beurre fondu, et les épices de son goût, avant de faire cuire.

Et le fameux **« le porridge »** , ou gruau d'avoine, on fait cuire des flocons dans de l'eau ou du lait que l'on mange tel quel ou agrémenté de crème, yogourt, morceaux de fruits, sirop d'érable, miel, etc.

Et dans un autre registre *une petite gourmandise* : Petits biscuits tout cru à l'avoine

Recette à télécharger ici

Miami, bonne dégustation et à vendredi prochain