



# VENDREDI DES GOURMETS

Janvier, mois national des flocons d'avoine !  
Parlons-en.



En dehors des céréales, les biscuits à l'avoine sont la façon la plus populaire de préparer l'avoine.



Les Grecs anciens ont été parmi les premiers à créer une céréale à base d'avoine, également connue sous le nom de porridge.



Le lait, le sucre et les fruits sont les garnitures les plus populaires des flocons d'avoine.



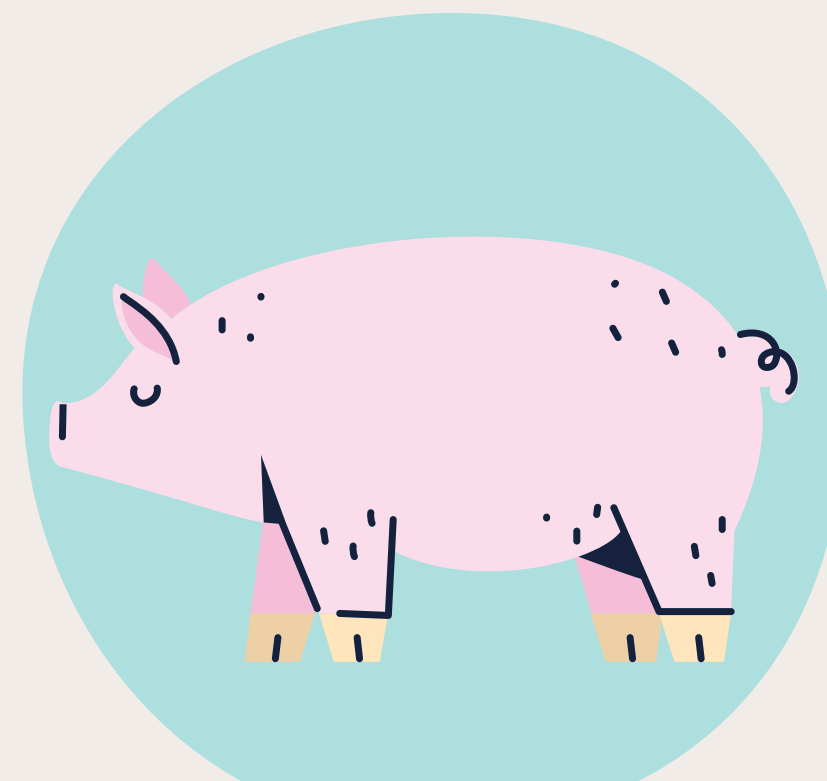
## SAVIEZ-VOUS?



Les flocons d'avoine sont connus pour avoir des propriétés saines pour le



Les flocons d'avoine coûtent en moyenne 15 cents par portion, ce qui les rend très abordables.



L'avoine est surtout utilisée pour l'alimentation du bétail.

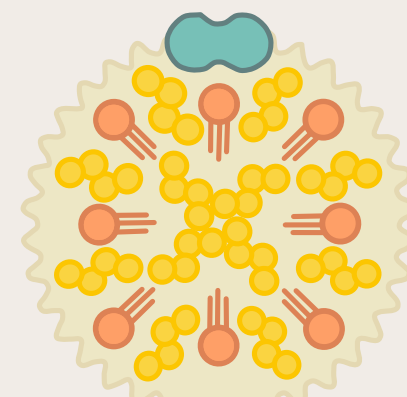
# Nutrition

## Nutrition Facts

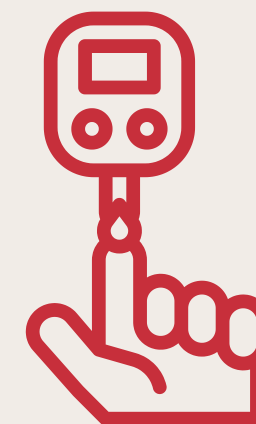
Serving size	1 Packet Instant Oatmeal (186g)
Amount Per Serving	
<b>Calories</b>	<b>110</b>
	% Daily Value*
<b>Total Fat</b> 0g	0%
Saturated Fat 0.4g	2%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	0%
<b>Sodium</b> 240mg	10%
<b>Total Carbohydrate</b> 20g	7%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein</b> 4g	8%
<b>Vitamin D</b> 0mcg	0%
<b>Calcium</b> 21mg	2%
<b>Iron</b> 4mg	20%
<b>Potassium</b> 112mg	2%
<b>Phosphorus</b>	10%
<b>Magnesium</b>	10%

\*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

L'avoine, que l'on trouve dans les flocons d'avoine, contient une quantité adéquate de fibres qui sont connues pour réduire le taux de cholestérol ainsi que le taux de sucre dans le sang.



réduit le  
cholestérol



abaisse la  
glycémie



aide avec

Les fibres ralentissent également la digestion et favorisent la sensation de satiété.



digestion



aide avec

L'avoine contient des minéraux tels que le phosphore, la thiamine et le zinc. Elle contient des composés végétaux aux propriétés antioxydantes, qui aident également à lutter contre les inflammations chroniques.

# Recettes

Cliquez sur chacun  
pour la recette!

[Pain à la banane avec flocons d'avoine](#)

[Muffins à l'avoine et aux bleuets](#)

[Biscuits à l'avoine aux raisins et aux pacanes](#)

[Smoothie à l'avoine et aux pêches](#)

[Lait d'avoine maison](#)

[Risotto d'avoine au parmesan et aux pois](#)