

# Conférence

sur le

# sportif

et la

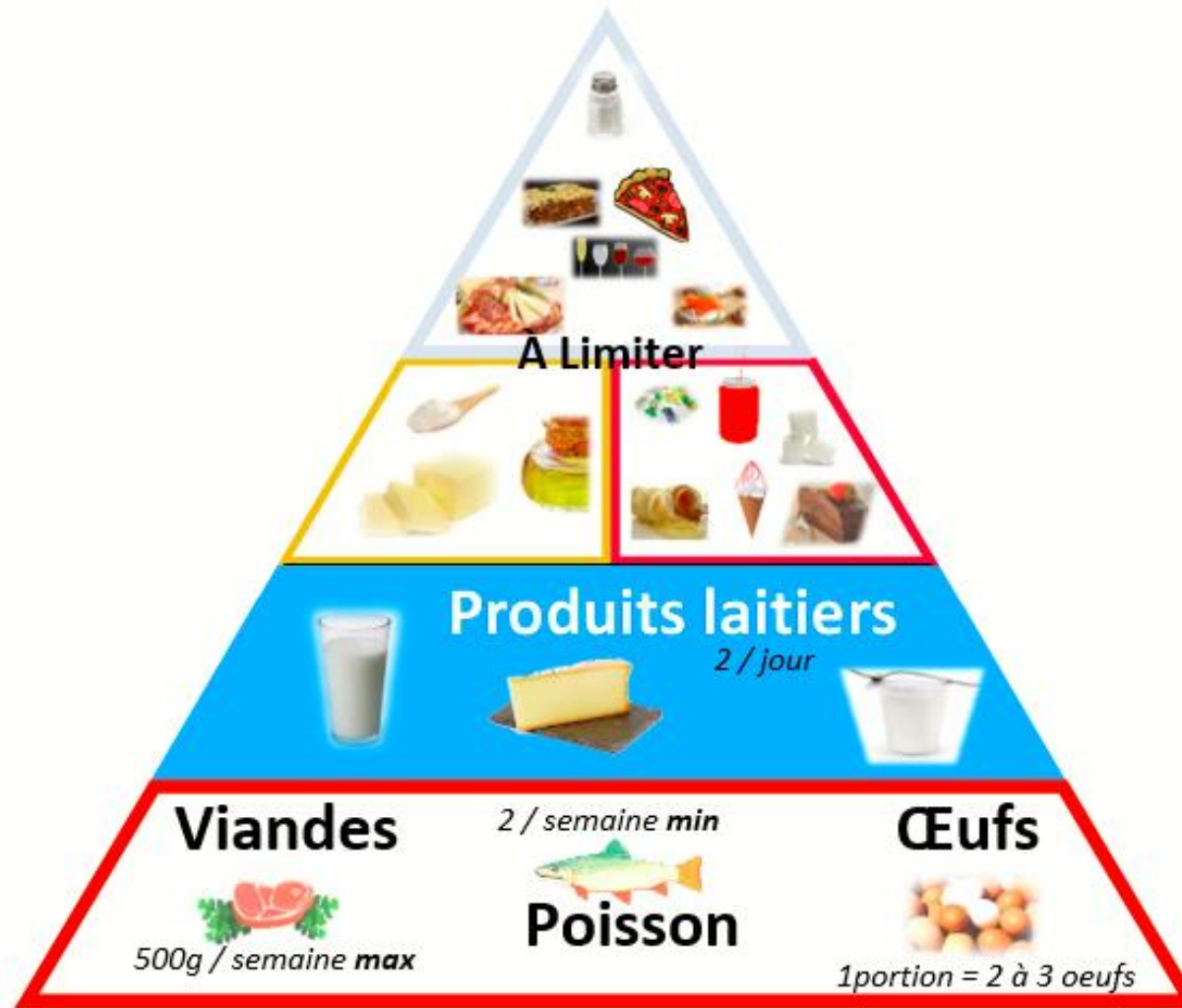
# diététique

**Animé par Pauline BOUTILLON, diététicienne nutritionniste à Trainou et Bellegarde**

UFOLEP 2019

# L'équilibre alimentaire

(Reco PNNS2017)



## Les produits amylacés

*Selon la faim*

Limitez les céréales raffinées



## Les fruits et légumes

*80 à 100g*

*5 / jour*



**1 poignée**

Thé (à limiter)

**Boissons**

Infusion

Café (à limiter)

*1L à 1.5L*

**(non sucrées)**

# Recettes diététiques du sportif !

## En phase de préparation :

—> Repas équilibré : exemples de menus pour 1 personne

### MENU 1 :

- Légume de saison

Faites cuire 200g de légumes à la vapeur. Exemple : des radis et du chou-fleur en 1<sup>ère</sup> cuisson puis des rondelles de carottes en fin de cuisson.

- 200g de Poisson (lingue) citronné : Faites mijoter votre poisson dans de la crème, du citron. Salez, poivrez !
- Accompagner votre repas de pain (env 80g)

- Mousse au chocolat :

Faites fondre 1 tablette de chocolat au choix pour 6 œufs. Incorporer les jaunes dans le chocolat fondu et les blancs en neige à la fin en 2 fois (1 rapidement et 2 doucement en tournant votre récipient) Mettez au frais minimum 2h.

### MENU 2 :

- 120g d'escalope panée et ses champignons (6 à 10 gros) farcis

Tremper votre escalope dans la farine, puis les œufs puis la chapelure. Le faire griller au four ou à la poêle

Préparer une farce avec de l'huile, de l'ail, du persil, sel et poivre à votre convenance et bourrer les champignons. Faire cuire au four dans un plat avec un fond d'eau.



- 1 à 2 Crêpe en aumônière et sa compote gourmande

Faire une compote gourmande (miel, chocolat, flambée, à la cannelle...) et des crêpes, placer la compote au milieu de la crêpe et la fermer avec un zeste de citron (ou une ficelle/pique en bois).

## En phase de préparation, 3 jours avant ou la veille

→ Repas à base de glucides complexes (légumineuses, pomme de terre, riz, pâte « al dente » ...)

### ☀ Salade de lentille !

Pour 4 à 6 personnes



#### -Ingrédients :

300 g de quinoa cuit  
150 g de lentilles cuites  
75 g de carottes râpées

Une quinzaine de radis  
30 g de graines de courge  
Sel et poivre du moulin

Pour la vinaigrette : 3 cuil. à soupe d'huile d'olive, 1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique, ½ cuil. à café de sucre roux ou de vergeoise.

#### -Recette :

- . Mélangez le quinoa cuit et les lentilles cuites.
- . Ajoutez les carottes râpées, les graines de courge et mélangez.
- . Coupez les radis en rondelles très fines (j'utilise une mandoline), ajoutez-les à la salade et mélangez.
- . Salez et poivrez.
- . Mélangez tous les ingrédients de la vinaigrette dans un petit bol, versez sur la salade et mélangez bien.
- . Goûtez et rectifiez éventuellement l'assaisonnement.

### ☀ Salade d'haricot rouge !

Pour 1 à 2 personnes

#### -Ingrédients :

Haricots rouges (ou noirs) en boîte (1)  
Maïs en boîte (1)  
Tomates (10) (cerises), poivrons (rouges, vertes ou jaune ou les trois !), 1 avocat

Piment rouge

Coriandre, cumin

Ail, persil, jus de citron vert



#### -Recette :

Vous prenez un saladier et vous mélangez tous les ingrédients.

## En phase d'endurance

—> Collation à base de glucides simples et complexe à index glycémique élevé:

- ▶ Glucides simples : crème de marron, lait concentré, compote en gourde...
- ▶ Glucides complexe : voir les recettes suivantes

### ✻ Céréales à emporter partout !



#### RECETTE n°1 : *Mélange pour 700g*

#### -Ingrédients :

100g de beurre ou d'huile de coco

170g de miel

140g de fruits secs (abricot, raisin, datte, figue, fraise, cranberries...)

170g de flocon de céréales

85g de riz soufflé

50g d'amande

60g graines (courge, tournesol, pin, noix, cajou, sésame...)

#### -Recette :

. Préchauffez le four à 180°C.

. Dans une casserole, faites fondre à feu doux le beurre, le sucre et le miel.

. Versez dans un récipient tous les autres ingrédients.

. Une fois fondue, versez le liquide dans le récipient.

. Mélangez bien et répartissez avec une fourchette la préparation sur une plaque avec papier cuisson ou dans des mignardises, aplatissez votre mélange.

. Cuire 10 à 15 minutes.

. Découpez votre mélange après quelques minutes (quand il commence à durcir) et laissez reposer 8h.



## RECETTE n 2 :

*Pour 10 boules*

### -Ingrédients :

80 g d'amandes entières  
30 g d'amandes effilées  
75 g de beurre d'amandes  
60 g de poudre d'amande

30 g de flocons d'avoine  
70 ml de sirop d'agave  
1 cuillère à café d'arôme vanille



### -Recette :

. Réservez une dizaine d'amandes entières.

Concassez plus ou moins grossièrement le reste des amandes

. Faire torréfier les amandes concassées à la poêle pendant 5 minutes. Remuez régulièrement pour que les amandes ne grillent pas. Laissez refroidir.

. Dans un saladier, mélangez les flocons d'avoine, la poudre d'amande, les amandes effilées et les amandes torréfiées. Bien mélangez.

. Dans un bol, mélangez le beurre d'amandes, le sirop d'agave et la vanille.

. Passez cette préparation 30 secondes au micro-ondes.

. Incorporez la préparation contenant le beurre d'amandes au mélange.

Terminez de mélanger avec les mains.

. Formez des boules de granola et placez une amande entière au centre de chacune d'elle.

. Emballez les boules et réservez au frais.

. Les boules sont prêtes à la dégustation et se conservent très bien quelques jours ainsi.

## Boissons pour l'endurance !

### **Boisson maison pour 1L :**

<10°C	>20°C
600 mL d'eau	850 mL d'eau
400 mL de jus de raisin	150 mL de jus de raisin
+1g de sel	

## Boissons plaisirs ! (Petit déjeuner/collation) pour 1 personne

### ○ Smoothies :

❖ Recette n°1 : Mixer 1 poire bien mure et 3 pruneaux et ajouter ½ orange pressée pour fluidifier

❖ Recette n°2 : Mixer : 1 pamplemousse, 100 g de framboises surgelées, 1/2 citron (zeste et jus), râper un peu de gingembre frais, 1/2 yaourt à la grecque,

○ Milk-shake traditionnel : Mixer une banane/baies et 1 verre de boisson végétale/animale. Pour plus de consistance mixer avec 4/5 amandes.

○ Fraicheur : 1L d'eau, 2 c. à café du gingembre en poudre, 1 concombre en tranche, 1 citron, 1 à 2 feuilles de menthe.





## En phase récupération

→ Repas à base de protéines et de légumes frais (une crudité au moins)

Si effort prolongé l'après-midi ou le lendemain, rajoutez des glucides complexes en plus

### ✿ Nouilles sautées au crevettes et légumes ! *Pour 2 personnes*

#### -Ingrédients :

120 de nouilles chinoises (aux oeufs ou de riz)

1/2 c. à café d'huile de coco

12 crevettes décortiquées

2 gousses d'ail

3 oignons nouveaux/frais

1/2 c. à café de gingembre moulu

2 carottes

200 g d'haricots plats/pois mange-tout frais  
ou surgelés

150 g de brocolis frais ou surgelés

2 c. à soupe de sauce soja salée

Quelques brins de ciboulette

Sel & poivre



#### -Recette :

. Faites cuire vos nouilles comme indiqué sur le paquet. Essorez et réservez.

. Faites cuire vos haricots plats et les brocolis dans de l'eau bouillante salée, et comptez environ 6 minutes après la reprise de l'ébullition. Ils doivent rester croquants. Égouttez-les et réservez.

. Râpez et coupez vos carottes en petits bâtonnets de 1 cm. Émincez les oignons et hachez finement les gousses d'ail.

. Dans un wok ou une poêle, faites revenir à feu vif les oignons, l'ail et les crevettes dans l'huile de coco pendant 1 minute.

. Incorporez les carottes, brocolis et haricots plats. Laissez cuire à feu moyen durant 3 minutes.

. Ajoutez vos nouilles cuites et 2 c. à soupe d'eau. Bien mélangez, assaisonnez, et laissez chauffer encore 1 minute.

. Ajoutez la sauce soja hors du feu, la ciboulette ciselée, mélangez et servez aussitôt.

## ☀ Escalope aux épinards !

*Pour 2 personnes*



### -Ingrédients :

250 g de dinde  
10 cl de crème d'épeautre  
220 g des feuilles d'épinards

1 échalote  
1 petite gousse d'ail

sel, poivre  
curcuma  
parmesan  
beurre  
huile d'olive

### -Recette :

- . Détaillez le filet de dinde en petits morceaux et salez, poivrez.
- . Epluchez et émincez l'échalote et l'ail.
- . Lavez les feuilles d'épinards. Coupez et équeutez les feuilles. Réservez.
- . Dans une grande poêle, faites chauffer du beurre et l'huile d'olive pour faire revenir les émincés de dinde.
- . Saupoudrez de curcuma en poudre. Débarrassez et réservez.
- . Dans la même poêle, faites revenir les échalotes et l'ail et ajoutez des épinards.
- . Tout en mélangeant laissez saisir 2-3 minutes sur le feu moyen.
- . Ajoutez la viande et la crème d'épeautre.
- . Salez, poivrez et bien mélanger.
- . Râpez le parmesan à l'assiette.