

10 RECETTES SPORTIVES SAINES, SIMPLES ET RAPIDES



SOMMAIRE

1. Crêpes protéinées moelleuses à la banane (idée petit déjeuner)
2. Wrap poulet crudités
3. Burger 280 et frites de patate douce
4. Omelette aux poivrons toastés sur pain complet
5. Nuggets de poulet
6. Salade de riz au thon
7. Sandwich au poulet et chèvre
8. Pancake à la banane
9. Fajitas au poulet
10. Œufs sur le plat, émincé de poivrons et frites de patate douce

Ce e-book regroupe 10 recettes idéales pour atteindre vos objectifs en matière de musculation, fitness ou autres activités physiques.

Chaque recette est détaillée de A à Z pour vous permettre une parfaite réalisation. Vous y trouverez également de nombreux conseils en fonction de vos objectifs (gain de poids, maintien, perte de poids).

CREPES PROTEINEES MOELLEUSES A LA BANANE (IDEE PETIT DEJEUNER)

INGRÉDIENTS:

Crêpes :

- 80 gr de farine d'avoine
- 5 blancs d'œuf
- 1 jaune d'œuf
- 1 yaourt aux fruits 0%
- Eau (selon la consistance voulue)

Garniture et accompagnements :

- 1 banane
- 1 thé vert + jus de citron
- 20 cl de pur jus d'ananas



PRÉPARATION

1. Mélangez la préparation pour les crêpes dans un récipient puis battre le tout au fouet jusqu'à obtention d'une pâte homogène et fluide (vous pouvez aussi utiliser un shaker avec une bille en fer pour aller plus vite)
2. Faites cuire vos crêpes dans une poêle, la préparation vous permet d'en faire 4 assez fines ou deux plus épaisses.
3. Coupez votre banane en deux dans le sens de la longueur
4. Enroulez vos crêpes autour de la banane

ACCOMPAGNEMENTS:

Cette recette de crêpes à la banane est idéale en petit déjeuner accompagnée d'un verre de pur jus d'ananas et d'un thé vert + jus de citron.

VALEURS NUTRITIONNELLES:

- ✓ Glucides: 110 gr
- ✓ Protéines: 28 gr
- ✓ Lipides: 11 gr
- ✓ Calories : 660

CONSEILS:

Si vous êtes en dans une optique de perdre du poids réduisez les quantités de flocon d'avoine à 40 ou 50 gr. A l'inverse vous pouvez augmenter la quantité de flocons d'avoine.

WRAP POULET CRUDITES

INGRÉDIENTS:

Crêpes :

- 60 gr de farine de sarrasin
- 2 œufs
- 1 jaune d'œuf
- Eau

Garniture:

- 120 gr de blanc de poulet cuit (3 tranches)
- Carottes râpées
- 1 tomate
- Salade (mâche, roquette...)



PRÉPARATION

1. Mélangez la préparation pour les crêpes dans un récipient puis battre le tout au fouet jusqu'à obtention d'une pâte homogène et fluide (vous pouvez aussi utiliser un shaker avec une bille en fer pour aller plus vite). La préparation ne doit pas être trop liquide.
2. Faites cuire vos crêpes dans une poêle, la préparation vous permet d'en faire deux. Attention à ne pas trop les cuire, elles doivent rester souples pour l'enrouler.
3. Découpez votre blanc de poulet en lamelles, vos tomates en tranches ou petits morceaux et préparez vos carottes râpées.

GARNITURES:

4. Prenez une des crêpes et garnissez-la du blanc de poulet, des carottes râpées, des morceaux de tomates et de la salade. Positionnez bien le tout sur le bord en formant une petite butte. Attention à ne pas trop la garnir pour effectuer le roulage.
5. Roulez le tout pour obtenir votre wrap poulet crudités.

VALEURS NUTRITIONNELLES:

- ✓ Glucides: 55 gr
- ✓ Protéines: 35 gr
- ✓ Lipides: 5 gr
- ✓ Calories : 380

CONSEILS:

Cette recette est idéale en collation, à emporter avec vous à n'importe quel moment de la journée pour garder le cap.

Si vous êtes en phase de prise de poids/muscles vous pouvez augmenter la quantité de farine de sarrasin de 30 à 40 gr pour faire au final 3 wraps.

BURGER 280 ET FRITES DE PATATE DOUCE

INGRÉDIENTS:

- 1 steak 5 % MG (100 gr)
- ½ tomate
- 1 rondelle de poivron
- 1 tranche de fromage de chèvre (25 gr)
- 250 gr de patate douce
- 1 pain burger complet (70 gr)
- Salade (mâche, roquette...)
- Huile d'olive



PRÉPARATION

1. Epluchez la/les patates douces puis découpez les en forme de frites
2. Etalez vos frites sur une plaque de cuisson (utilisez du papier cuisson pour éviter qu'elles ne collent). Saupoudrez les d'herbes (thym, herbes de Provinces..) et d'un filet d'huile d'olive
3. Enfourez la plaque dans le four à 180°C pendant 25 à 30 minutes
4. Faites cuire votre steak à l'aide d'une poêle, une fois cuit selon votre choix (saignant, à point, très cuit) ajoutez y la tranche de fromage de chèvre pour la faire fondre dessus.
5. Faites revenir à la poêle la tranche de poivron

DRESSAGE:

6. Prenez votre pain burger, ajoutez y votre steak, la tranche de poivron, les rondelles de tomates, la salade.
7. Ajoutez vos frites de patate douce.

VALEURS NUTRITIONNELLES:

- ✓ Glucides: 80 gr
- ✓ Protéines: 35 gr
- ✓ Lipides: 15 gr
- ✓ Calories : 700

CONSEILS:

Si vous êtes en dans une optique de perdre du poids vous pouvez réduire la quantité de frites à 150 ou 200 gr. A l'inverse vous pouvez augmenter la quantité de frites à 300/350 ou plus.

OMELETTE AUX POIVRONS TOASTES SUR PAIN COMPLET

INGRÉDIENTS:

- 4 blancs d'œuf
- 1 œuf complet
- 2 poivrons
- 2 tranches de pain de mie complet (80 gr)
- Salade (mâche, roquette...)
- Sel, poivres, épices
- Huile d'olive pour la cuisson



PRÉPARATION

1. Cassez les œufs puis battez-les pour obtenir une préparation homogène.
2. Ajoutez-y du sel, du poivre et des épices de votre choix.
3. Faites cuire votre préparation dans une poêle sans y toucher pour obtenir une « crêpe »
4. Coupez en fin morceaux vos deux poivrons et faites les revenir dans une poêle.
5. Faites toaster vos tranches de pain de mie au four ou grille pain.

DRESSAGE:

6. Incorporez les poivrons sur le côté de votre omelette encore dans la poêle, puis pliez-la en deux.
7. Disposez votre omelette aux poivrons dans une assiette puis coupez la quatre.
8. Coupez en deux vos tranches de pain de mie complet et ajoutez-y vos tranches d'omelette.
9. Ajoutez à votre guise de la salade.

VALEURS NUTRITIONNELLES:

- ✓ Glucides: 35 gr
- ✓ Protéines: 35 gr
- ✓ Lipides: 11 gr
- ✓ Calories : 311

NUGGETS DE POULET

INGRÉDIENTS:

- 160 gr de blanc de poulet
- 50 gr de flocon d'avoine en poudre
- 50 gr de son d'avoine
- 1 œuf
- Sel, poivre, paprika ou curry



PRÉPARATION

1. Découpez vos filets de poulet en morceaux de même calibre, dans 160 gr vous pouvez en faire huit à dix.
2. Cassez l'œuf dans un bol puis battez-le.
3. Mélangez les flocons d'avoine, le son d'avoine dans un bol et ajoutez y un peu de sel, de poivre et de paprika ou curry.
4. Trempez un morceau de poulet dans le bol de flocon et de son, puis trempez le dans l'œuf et recommencez l'opération 2 à 3 fois pour chaque morceaux.

CUISSON:

5. Disposez vos nuggets sur une plaque de cuisson recouverte d'aluminium ou d'une feuille de cuisson.
6. Faire cuire pendant 15 minutes au four à thermostat 180°C
7. Surveillez la cuisson et n'hésitez pas à retourner les nuggets à la moitié du temps.

VALEURS NUTRITIONNELLES:

- ✓ Glucides: 60 gr
- ✓ Protéines: 50 gr
- ✓ Lipides: 12 gr
- ✓ Calories : 555

CONSEILS:

Vous pouvez accompagner vos nuggets d'une sauce de soja ainsi que d'une salade pour en faire un repas complet.

SALADE DE RIZ AU THON

INGRÉDIENTS:

- 80 gr de riz thaï
- 100 gr de thon
- 1 tomate
- 50 gr de maïs
- ½ poivron
- Thym
- Huile d'olive
- Jus de citron



PRÉPARATION

1. Faites cuire le riz thaï pendant 10 minutes dans l'eau bouillante. Le riz thaï ne nécessite pas d'égouttage après cuisson sauf si vous avez mis trop d'eau dans votre casserole.
2. Découpez votre poivron et tomate en petits morceaux.
3. Une fois votre riz cuit, attendez qu'il refroidisse un peu puis incorporez les morceaux de tomates, poivron, le de maïs et le thon
4. Assaisonnez avec une cuillère à soupe d'huile d'olive et de jus de citron.

VALEURS NUTRITIONNELLES:

- ✓ Glucides: 72 gr
- ✓ Protéines: 32 gr
- ✓ Lipides: 15 gr
- ✓ Calories : 550

CONSEILS:

Recette idéale en toute saison et se consomme parfaitement froide, idéal donc pour emmener dans vos déplacements, au travail...

SANDWICH POULET AU CHEVRE

INGRÉDIENTS:

- 2 tranches de pain de mie complet
- 120 gr de blanc de poulet (3 tranches)
- 1 tomate
- 1 tranche de fromage de chèvre (25 gr)
- Salade (mâche, roquette...)



PRÉPARATION

1. Faites toaster vos tranches de pain de mie complet au four ou grille pain
2. Découpez la tomate en rondelle
3. Préparez le sandwich en incorporant sur la première tranche de pain les tranches de blanc de poulet, les rondelles de tomate, la tranche de fromage de chèvre et la salade.

VALEURS NUTRITIONNELLES:

- ✓ Glucides: 36 gr
- ✓ Protéines: 38 gr
- ✓ Lipides: 13 gr
- ✓ Calories : 345

CONSEILS:

Si vous êtes en prise de masse/muscle n'hésitez pas à rajouter 2 tranches de pain de mie complet pour augmenter la quantité de glucide.

Recette idéale en toute saison et se consomme parfaitement froide, idéal donc pour emmener dans vos déplacements, au travail...

PANCAKE A LA BANNANE

INGRÉDIENTS:

- 2 œufs
- 2 bananes
- Huile d'olive ou de coco



PRÉPARATION

1. Découpez les bananes en petit morceaux, les mettre dans un bol puis mettre le tout dans le micro-ondes pour les ramollir (1 minute à 1 minute 30).
2. Cassez les deux œufs dans un bol, fouettez les pour obtenir un mélange homogène.
3. Sortez les bananes du micro-ondes et ajoutez les dans le bol contenant les œufs.
4. Battez-le tout énergiquement pour obtenir une préparation sans agrégats et liquide.

CUISSON:

1. Versez $\frac{1}{4}$ à $\frac{1}{3}$ de la préparation sur une poêle bien chaude dans la quelle vous aurez mis probablement un filet d'huile d'olive ou de coco.
2. Attention à ne pas trop en mettre et à bien former un petit pancake et non une crêpe pour éviter que celui-ci ne se casse quand vous allez le retourner
3. Répéter l'opération autant de fois que nécessaire jusqu'à ne plus avoir de pâte.

VALEURS NUTRITIONNELLES:

- ✓ Glucides: 55 gr
- ✓ Protéines: 14 gr
- ✓ Lipides: 9 gr
- ✓ Calories : 339

CONSEILS:

Ces pancakes sont idéaux au petit déjeuner où en collation, vous pouvez y rajouter 20 gr de whey pour augmenter la proportion en protéine.

FAJITAS DE POULET

INGRÉDIENTS:

Crêpes :

- 80 gr de farine de sarrasin
- 2 œufs
- 1 jaune d'œuf
- Eau

Garniture:

- 100 gr de blanc de poulet
- 2 poivrons
- 1 tomate
- Poivre, paprika ou curry
- Huile d'olive



PRÉPARATION

1. Mélangez la préparation pour les crêpes dans un récipient puis battre le tout au fouet jusqu'à obtention d'une pâte homogène et fluide (vous pouvez aussi utiliser un shaker avec une bille en fer pour aller plus vite). La préparation ne doit pas être trop liquide.
2. Faites cuire vos crêpes dans une poêle, la préparation vous permet d'en faire deux ou trois (selon votre envie) . Attention à ne pas trop les cuire, elles doivent rester souples pour l'enrouler.
3. Découpez votre blanc de poulet en lamelles, vos tomates et poivrons en petits morceaux.
4. Faites cuire le poulet, poivrons, tomates dans une casserole à feu doux en y incorporant un filet d'huile d'olive.
5. Ajoutez un peu d'épice dans la casserole pour relever le goût.

GARNITURES:

6. Prenez une des crêpes et garnissez-la du mélange de poulet, tomate, poivrons. Positionnez bien le tout sur le bord en formant une petite butte. Attention à ne pas trop la garnir pour effectuer le roulage.
7. Roulez le tout pour obtenir votre wrap poulet crudités.

VALEURS NUTRITIONNELLES:

- ✓ Glucides: 58 gr
- ✓ Protéines: 39 gr
- ✓ Lipides: 14 gr
- ✓ Calories : 500

ŒUFS SUR LE PLAT, EMINCE DE POIVRONS ET FRITES DE PATATE DOUCE

INGRÉDIENTS:

- 4 blancs d'œuf
- 1 jaune d'œuf
- 2 poivrons
- 250 gr de patate douce
- Huile d'olive



PRÉPARATION

1. Epluchez la/les patates douces puis découpez les en forme de frites
2. Etalez vos frites sur une plaque de cuisson (utilisez du papier aluminium pour éviter qu'elles ne collent). Saupoudrez les d'herbes (thym, herbes de Provinces..) et d'un filet d'huile d'olive
3. Enfourez la plaque dans le four à 180°C pendant 25 à 30 minutes.
4. Faites cuire vos poivrons dans une poêle en y ajoutant un filet d'huile d'olive.
5. Faites cuire vos œufs sur le plat dans une poêle bien chaude, au final ils doivent se rassembler pour former une sorte de crêpe.

DRESSAGE:

1. Pliez vos œufs sur le plat pour en former un triangle puis mettez-les dans une assiette.
2. Ajoutez vos poivrons et vos frites de patate douce.

VALEURS NUTRITIONNELLES:

- ✓ Glucides: 60 gr
- ✓ Protéines: 25 gr
- ✓ Lipides: 10 gr
- ✓ Calories : 432

CONSEILS:

Si vous êtes en dans une optique de perdre du poids vous pouvez réduire la quantité de frites à 150 ou 200 gr. A l'inverse vous pouvez augmenter la quantité de frites à 300/350 ou plus.