

# Les aliments populaires



ASPTT

FEDERATION  
OMNISPORTS  
*cultivons vos envies*


[asptt.com](http://asptt.com)



Nutrition   
by ASPTT

# Smoothie vert au chou kale

 2 personnes

 Préparation : 10 min

 Temps de cuisson : /

 Repos : /

## Ingrédients

- + 100 g de chou kale
- + 1/2 banane
- + 1/2 pomme
- + 1 petit morceau de gingembre frais (2 cm)
- + Le jus d'1/2 citron
- + 25 cl de lait



Ajouter une poignée de noix et d'amandes avec le smoothie.

€ € €

≈ 1,20 €  
l'unité

## Les étapes

Laver et équeuter le chou kale, puis le couper grossièrement.

Peler la banane et la pomme, puis les détailler en morceaux.

Râper ou hacher finement le gingembre frais.

Mettre tous les ingrédients dans un blender avec le lait et le jus de citron.

Mixer jusqu'à obtenir une boisson bien lisse et homogène.

Ajouter un peu de lait si la texture paraît trop épaisse.

Servir immédiatement, frais et mousseux, pour profiter de toutes les vitamines.

Valeur énergétique pour 1 portion :

190 kcal, 8 g protéines, 3 g lipides, 34 g glucides

ASPTT

FEDERATION  
OMNISPORTS  
cultivons vos envies

# Parfait au fromage blanc et graines de chia



2 personnes



Préparation : 10 min



Temps de cuisson : /



Repos : 30 min

## Ingrédients

- + 150 g de fromage blanc
- + 1 c. à s. de graines de chia
- + 50 g de flocons d'avoine
- + 100 g de fruits rouges (frais ou surgelés)
- + 1 càs de miel



En accompagnement, ajouter 2 œufs pour encore plus de protéines, ou boire une tisane en complément.

€ € €

≈ 1,10 €  
l'unité

## Les étapes

Mélanger le fromage blanc avec les graines de chia et laisser reposer 30 min.

Préparer les fruits rouges en les lavant ou en les décongelant si besoin.

Dans une verrine, disposer une première couche de fromage blanc.

Ajouter une couche de flocons d'avoine.

Déposer ensuite une couche de fruits rouges.

Répéter l'opération jusqu'en haut de la verrine.

Servir frais, avec un filet de miel en finition si souhaité.

Valeur énergétique pour 1 portion :

350 kcal, 23 g protéines, 15 g lipides, 48 g glucides

ASPTT

FEDERATION  
OMNISPORTS  
cultivons vos envies

# Porridge au matcha



1 personne



Préparation : 5 min



Temps de cuisson : 10 min



Repos : /

## Ingrédients

- + 50 g de flocons d'avoine
- + 25 cl de lait
- + 1 c. à c. de matcha
- + 100 g de fruits frais (banane, fruits rouges...)
- + 1 poignée de graines oléagineuses (noix, amandes...)
- + 1 c. à c. de miel



Pour une meilleure digestion, remplacer les fruits de la recette par du kiwi.

€ € €

≈ 1,75 €  
l'unité

## Les étapes

Faire chauffer le lait dans une casserole à feu moyen.

Ajouter les flocons d'avoine et remuer jusqu'à épaississement.

Incorporer le matcha et bien mélanger pour qu'il soit homogène.

Verser le porridge dans un bol.

Disposer les fruits frais par-dessus.

Ajouter les graines et, si souhaité, un filet de miel.

Déguster chaud pour un petit-déjeuner complet et énergisant.

Valeur énergétique pour 1 portion :

496 kcal, 20 g protéines, 21 g lipides, 55 g glucides