

# Déjeuners d'automne



ASPTT

FEDERATION  
OMNISPORTS  
*cultivons vos envies*

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



Nutrition   
by ASPTT

# LE DÉJEUNER



**Cinq familles alimentaires sont présentées**  
et leurs portions alimentaires nécessaires



**2 portions**  
de légumes



**1 portion de produits**  
céréaliers (pâtes, riz,  
semoule,...)



**1 portion de viande,**  
poisson ou œuf



**1 produit laitier**



**1 fruit**



Le pain et les produits  
sucrés sont optionnels !



**Eau à**  
volonté !

## La prise du déjeuner doit durer au moins 30 minutes



Prendre le temps de manger et bien mastiquer afin de digérer efficacement et éviter les coups de fatigue après le repas.



Le déjeuner peut être pris en récupération dans les 30 minutes après un entraînement et/ou 3 heures avant le début d'une activité physique.




Éviter les restaurations rapides, les produits sucrés ou industriels qui ont un indice glycémique élevé et qui augmentent le risque de fatigue et de grignotage.



# Chili con carne

 4 personnes

 Préparation : 10 min

 Temps de cuisson : 25 min

 Repos : /

## Ingrédients

- + 2 oignons
- + 1 cuil à café de chili
- + 2 cuil à café de cumin
- + 1 boîte d'haricots rouges égouttés
- + 1 cube de bouillon de bœuf
- + Persil frais
- + 2 gousses d'ail
- + 500 g de boeuf haché
- + 65 g de concentré de tomates
- + Poivre et sel



Servez avec une petite portion de riz pour un repas équilibré.

€ € €

2 à 3 €  
l'unité

## Les étapes

Préchauffer le four à 180°C.

Hacher l'oignon et l'ail et faire mijoter dans une cocotte avec de l'huile.

Incorporer le boeuf haché et laisser cuire doucement 10 min.

Mélanger le chili, le cumin, le concentré de tomates et incorporer le tout au bœuf.

Ajouter les haricots, le bouillon, le persil, le sel et le poivre. Couvrir et laisser cuire 25 min.

Valeur énergétique pour 1 portion :


450 kcal, 22,5 protéines, 15 g lipides, 50 g glucides

ASPTT

FEDERATION  
OMNISPORTS  
cultivons vos envies

# Poulet basquaise

 6 personnes

 Préparation : 20 min

 Temps de cuisson : 1 h

 Repos : /

## Ingrédients

- + 6 escalopes de poulet
- + 500 g de poivrons verts et rouges
- + 6 tomates
- + 3 carottes
- + 3 oignons
- + 3 gousses d'ail
- + 1 verre de vin blanc
- + 1 bouquet garni
- + 1 cuil à soupe d'huile d'olive
- + Sel et poivre



Servez avec du riz  
ou des pois chiches  
pour un repas équilibré.

€ € €

5 à 6 €  
l'unité

## Les étapes

Éplucher et émincer les oignons et l'ail.  
Laver les poivrons et couper en lanières.  
Éplucher les carottes et couper en gros morceaux.

Faire dorer les oignons, l'ail et les poivrons  
avec de l'huile dans une cocotte. Laisser cuire  
5 min. Laver et couper les tomates en morceaux.  
Ajouter dans la cocotte avec les carottes.  
Saler et poivrer. Couvrir et laisser mijoter 20 min.

Faire dorer les morceaux de poulet et ajouter  
les légumes. Ajouter le bouquet garni et le vin  
blanc. Couvrir et laisser cuire 30 min.

Valeur énergétique pour 1 portion :


450 kcal, 30 g protéines, 10 g lipides, 17,5 g glucides


ASPTT


FEDERATION  
OMNISPORTS  
*cultivons vos envies*

# Taboulé de chou-fleur

 4 personnes

 Préparation : 15 min

 Temps de cuisson : /

 Repos : 30 min

## Ingrédients

- + 1 chou-fleur
- + 200 g de tomates cerises
- + 120 g de pois chiche
- + 1 citron
- + 1/2 oignon rouge
- + Persil
- + Menthe
- + 6 cuil à soupe d'huile d'olive
- + Poivre et sel



Servez avec un poisson, une viande ou un œuf pour un repas équilibré.

€ € €

2 à 3 €  
l'unité

## Les étapes

Hâcher au couteau le chou-fleur jusqu'à 350 g. Mettre dans un saladier et ajouter le jus de citron, l'huile d'olive, l'oignon rouge émincé, les herbes, les pois chiches et les tomates cerises coupées en deux.

Saler, poivrer et mélanger.

Laisser reposer au moins 30 min au réfrigérateur.

Valeur énergétique pour 1 portion :


225 kcal, 5 g protéines, 17,5 g lipides, 15 g glucides

ASPTT

FEDERATION  
OMNISPORTS  
cultivons vos envies

# Hachis parmentier aux légumes

 4 personnes

 Préparation : 45 min

 Temps de cuisson : 20 min

 Repos : /

## Ingrédients

- + 500 g de patate douce
- + 500 g de pomme de terre
- + 2 carottes
- + 2 oignons
- + 4 gousses d'ail
- + 400 g de coulis de tomate
- + 200 ml d'eau
- + Thym
- + Sel et poivre
- + Parmesan
- + 350 g de lentilles vertes cuites



Ce plat peut constituer un repas équilibré.

€ € €

2 à 3 €  
l'unité

## Les étapes

Éplucher, couper et faire cuire les pommes de terre et les patates douces 15 min dans de l'eau bouillante. Mixer puis assaisonner de poivre et de sel.

Faire cuire les lentilles vertes comme indiqué sur le packaging. Éplucher et couper les carottes en morceaux, ainsi que l'ail et l'oignon et faire revenir 3 min dans une poêle avec de l'huile d'olive. Ajouter le thym, la conserve de tomates et l'eau.

Saler et poivrer et faire réduire 20 min à feu doux. Ajouter les lentilles en fin de cuisson. Verser la préparation dans un plat, puis une couche de parmesan râpé, la purée, puis du parmesan râpé et enfourner 20 min à 200°C

Valeur énergétique pour 1 portion :


375 kcal, 12,5 g protéines, 5 g lipides, 75 g glucides

ASPTT

FEDERATION  
OMNISPORTS  
cultivons vos envies

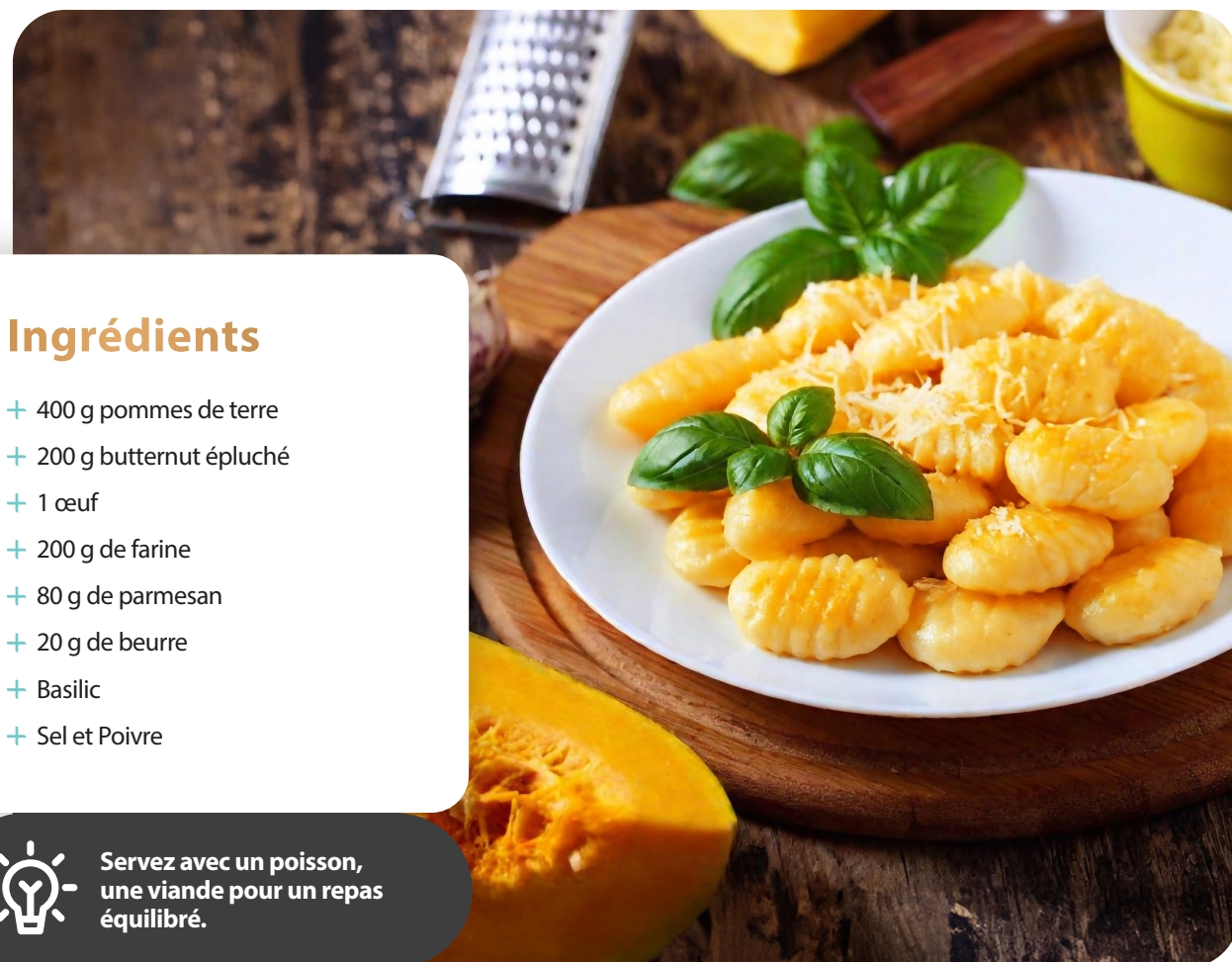
# Gnocchis butternut

 4 personnes

 Préparation : 25 min

 Temps de cuisson : 50 min

 Repos : /



## Ingrédients

- + 400 g pommes de terre
- + 200 g butternut épluché
- + 1 œuf
- + 200 g de farine
- + 80 g de parmesan
- + 20 g de beurre
- + Basilic
- + Sel et Poivre



Servez avec un poisson,  
une viande pour un repas  
équilibré.

€ € €

1 à 2 €  
l'unité

## Les étapes

Laver et éplucher les pommes de terre et faire cuire dans une casserole pendant 40 min. Environ 15 min avant la fin, ajouter le butternut coupé en cubes.

Faire des copaux de parmesan. Écraser les pommes de terres et les butternuts en purée. Dans un saladier, mélanger la purée avec l'œuf, la farine ainsi que le sel. Pétrir la pâte jusqu'à ce qu'elle devienne souple et lisse.

Façonner les gnocchis. Fariner légèrement. Plonger les gnocchis dans une casserole remplie d'eau bouillante. Lorsqu'il remontent à la surface, égoutter.

Poêler 5 min dans du beurre. Saler et poivrer selon votre goût. Ajouter le basilic

Valeur énergétique pour 1 portion :


300 kcal, 10 g protéines, 5 g lipides, 50 g glucides

ASPTT

FEDERATION  
OMNISPORTS  
cultivons vos envies

# Clafoutis potager ricotta

 4 personnes

 Préparation : 25 min

 Temps de cuisson : 30 min

 Repos : /

## Ingrédients

- + 400 g de brocolis
- + 200 g de fromage blanc
- + 150 g de poulet
- + 100 g de farine
- + 3 œufs
- + 50 g de gruyère rapé
- + 1 gousse d'ail
- + Curry
- + 2 cuil à soupe d'huile d'olive
- + Sel et poivre



Servez avec du quinoa, du boulgour ou des pois chiches pour un repas

€ € €

2 à 3 €  
l'unité

## Les étapes

Couper le poulet en petit cube et faire revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive. Faire cuire le brocoli dans de l'eau bouillante pendant 15min. Éplucher et émincer l'ail.

Ajouter dans un saladier les œufs, la farine, le fromage blanc, le curry et l'ail. Mélanger. Saler et poivrer.

Couvrir un plat à tarte de papier sulfurisé, déposer les cubes de poulet puis recouvrir la préparation des brocolis. Parsemer de gruyère.

Enfourner au four pendant 30 min à 200°C.

Valeur énergétique pour 1 portion :


490 kcal, 23 g protéines, 31 g lipides, 23 g glucides

ASPTT

FEDERATION  
OMNISPORTS  
cultivons vos envies

# Wok de nouilles de riz

 4 personnes

 Préparation : 25 min

 Temps de cuisson : 20 min

 Repos : /

## Ingrédients

- + 1 chou chinois
- + 300 g de vermicelles de riz plats
- + 4 filets de poulet
- + Ciboulette
- + 4 cuil à soupe de sauce soja
- + 80 g de cacahuètes non salées
- + 2 cuil à soupe de sauce sésame
- + 1 cuil à soupe d'huile de tournesol



Ce plat peut constituer un repas équilibré.

€ € €

2 à 3 €  
l'unité

## Les étapes

Laver le chou.

Faire cuire les nouilles. Couper le poulet en morceaux. Puis hacher la ciboulette et le chou.

Faire cuire dans un wok la viande avec de l'huile. Lorsque le poulet est doré, ajouter la sauce soja et poursuivre la cuisson quelques minutes.

Ajouter les cacahuètes, le chou, la ciboulette, l'huile de sésame dans le wok pendant 2 min.


Ajouter les nouilles.

Valeur énergétique pour 1 portion :

400 kcal, 25 g protéines, 15 g lipides, 50 g glucides

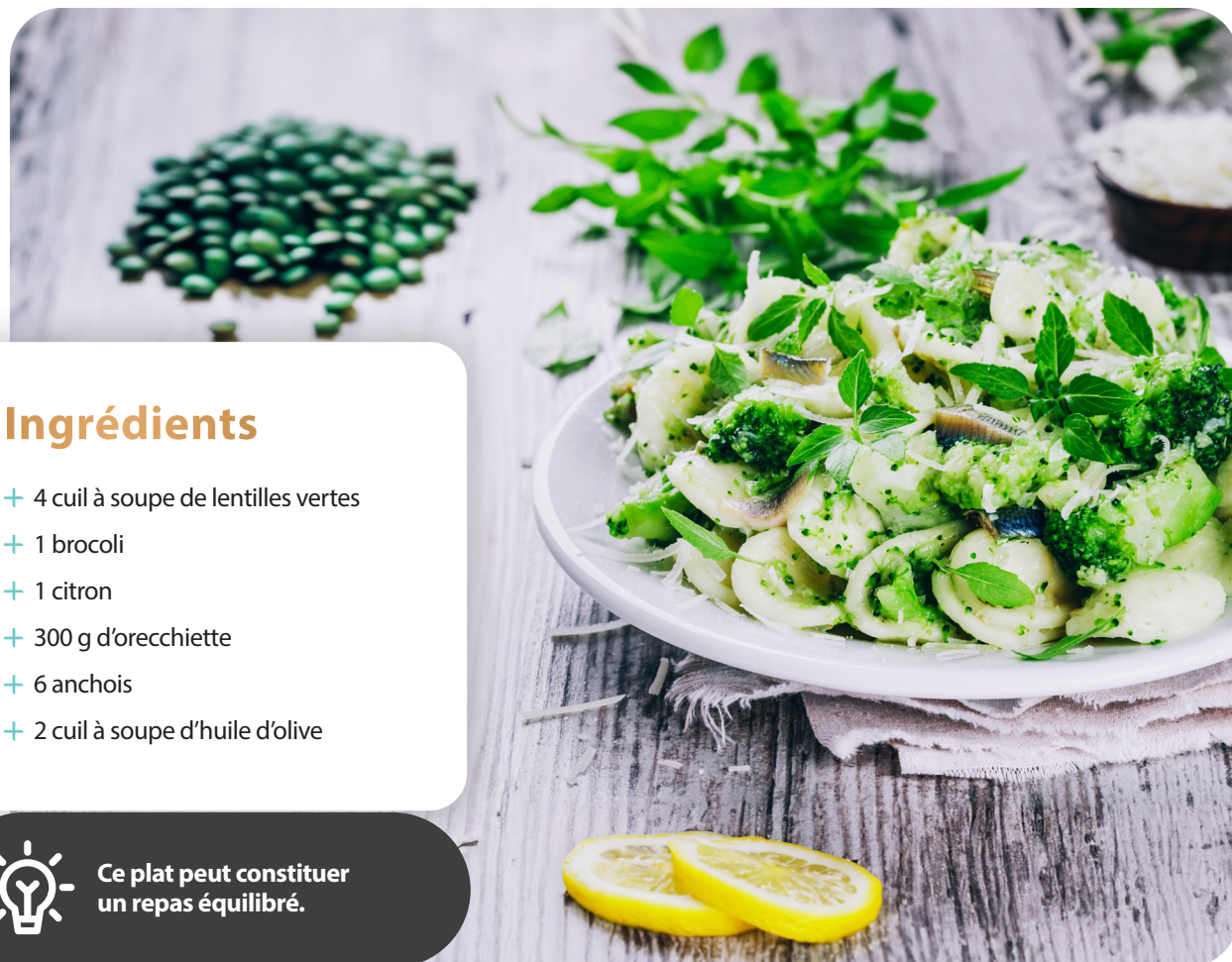
# Orecchiette au brocoli

 4 personnes

 Préparation : 15 min

 Temps de cuisson : 30 min

 Repos : /



## Ingrédients

- + 4 cuil à soupe de lentilles vertes
- + 1 brocoli
- + 1 citron
- + 300 g d'orecchiette
- + 6 anchois
- + 2 cuil à soupe d'huile d'olive



Ce plat peut constituer un repas équilibré.

€ € €

1 à 2 €  
l'unité

## Les étapes

Faire cuire les lentilles comme indiqué sur le packaging.

Laver le brocoli et séparer les fleurettes.

Faire cuire les pâtes selon le temps indiqué sur le paquet, ajouter le brocoli 8 min avant la fin de la cuisson.

Hacher les anchois. Ajouter le zeste de citron, faire revenir à la poêle et ajouter au mélange.

Faire revenir le tout 2 min.

Valeur énergétique pour 1 portion :


325 kcal, 10 g protéines, 2,5 g lipides, 62,5 g glucides

ASPTT

FEDERATION  
OMNISPORTS  
*cultivons vos envies*

# Soupe de carotte

 4 personnes

 Préparation : 10 min

 Temps de cuisson : 20 min

 Repos : /



## Ingrédients

- + 1 oignon rouge
- + 1 gousse d'ail
- + 3 carottes
- + 1 patate douce
- + Curcuma
- + 100 g d'haricot blancs en boîte
- + 1 cuil à soupe d'huile d'olive
- + Sel et poivre



Servez avec une omelette et de la salade pour un repas équilibré.

## Les étapes

Éplucher et hacher l'oignon et l'ail. Éplucher et couper les carottes et la patate douce en petit morceaux.

Faire chauffer l'huile dans une casserole et faire revenir l'oignon, l'ail et le curcuma pendant 2 min.

Ajouter les carottes, la patate douce et poursuivre la cuisson pendant 3min. Ajouter de l'eau à hauteur et poursuivre la cuisson pendant 20 min. Environ 2 min avant la fin de la cuisson, ajouter les haricots blancs.

Mixer la soupe et vérifier l'assaisonnement.

€ € €

1 à 2 €  
l'unité

Valeur énergétique pour 1 portion :


300 kcal, 5 g protéines, 6 g lipides, 55 g glucides

ASPTT

FEDERATION  
OMNISPORTS  
cultivons vos envies

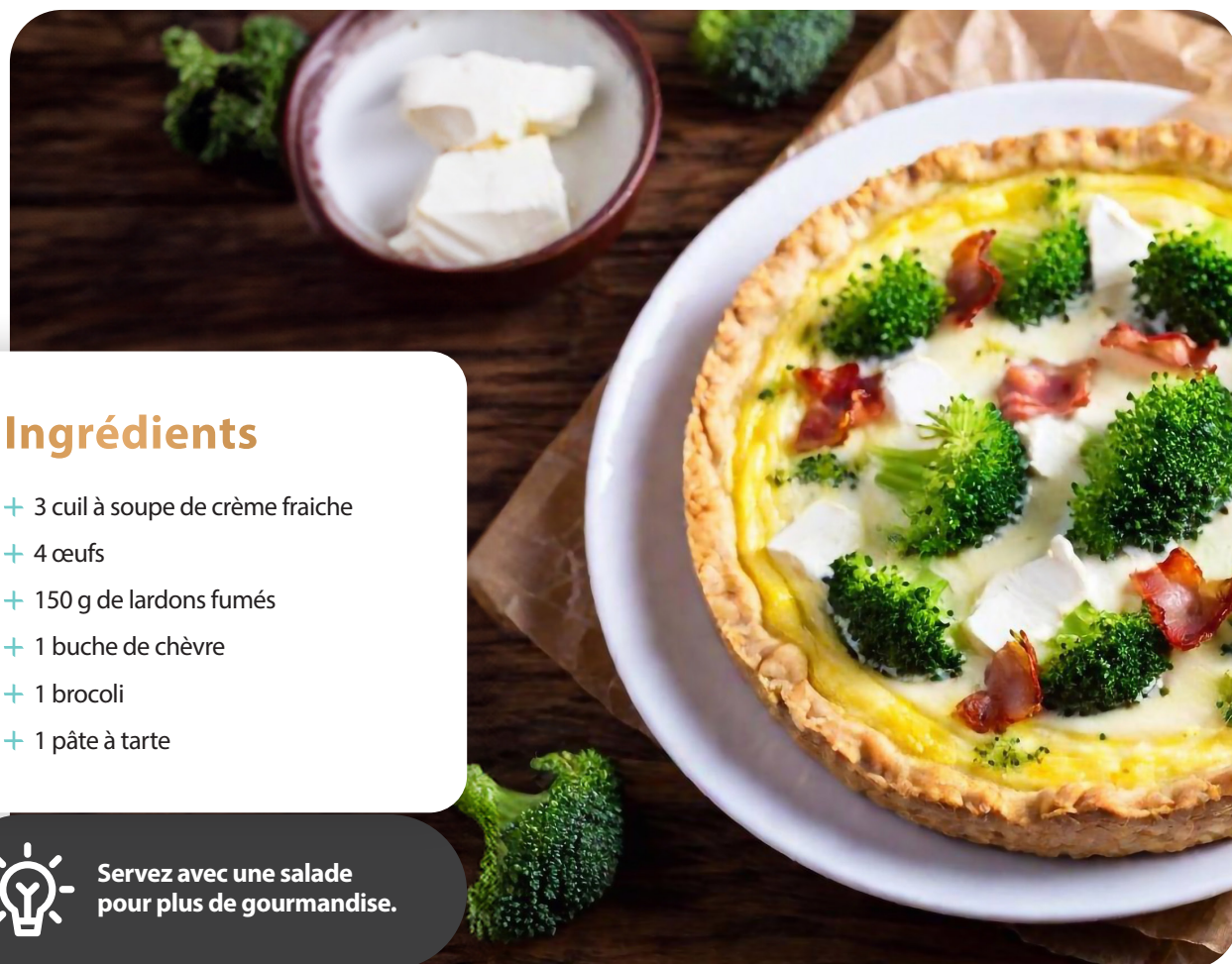
# Quiche au brocoli et au chèvre

 4 personnes

 Préparation : 15 min

 Temps de cuisson : 40 min

 Repos : /



## Ingrédients

- + 3 cuil à soupe de crème fraîche
- + 4 œufs
- + 150 g de lardons fumés
- + 1 buche de chèvre
- + 1 brocoli
- + 1 pâte à tarte



Servez avec une salade pour plus de gourmandise.

## Les étapes

Laver et cuire le brocoli dans l'eau bouillante 12 min.

Poser la pâte dans un plat à tarte et ajouter le brocoli dessus.

Battre les œufs avec la crème fraîche, poivrer et saler. Puis ajouter la préparation sur les brocolis dans le plat.

Couper la bûche de chèvre en fines lamelles sur le dessus. Faire cuire entre 35 et 40 min à 200°C.

€ € €

7 à 8 €  
l'unité

Valeur énergétique pour 1 portion :

543 kcal, 20 g protéines, 33 g lipides, 30 g glucides

ASPTT

FEDERATION  
OMNISPORTS  
cultivons vos envies