

# Déjeuners d'été



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  
ou 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 min



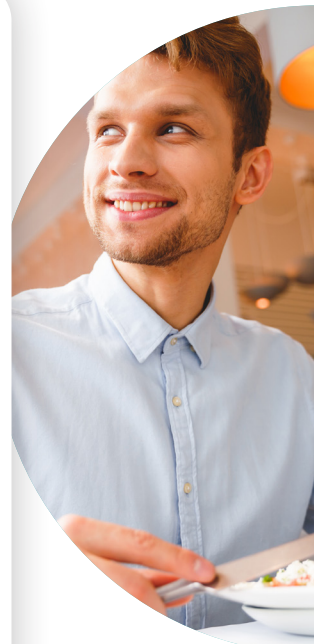
Il est conseillé de prendre le temps de manger et bien mastiquer afin de digérer efficacement et éviter les coups de fatigue post repas.



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




Les restaurations rapides doivent être évitées ainsi que les produits sucrés ou industriels qui ont un indice glycémique élevé. Ceci augmente le risque de fatigue et de grignotage.



# Artichauts à la barigoule

 4 personnes

 Préparation : 15 min

 Temps de cuisson : 1h10

 Repos : /

## Ingrédients

- + 1 kg de fonds d'artichauts
- + 250 g de lardons fumés
- + 1 cube de bouillon de poule
- + Thym
- + Romarin
- + 1 oignon
- + 10 gousses d'ail
- + 3 cuil à soupe d'huile
- + Sel et poivre



Servez avec de la purée et de la viande pour un repas équilibré

€ € €  
2 à 3 €  
l'unité

## Les étapes

Faire cuire les fonds d'artichauts dans une casserole d'eau bouillante.

Éplucher et émincer l'oignon en lamelles. Égoutter les fonds d'artichauts et les couper chacun en quatre.

Dans un faitout, faire revenir les lardons et les lamelles d'oignons dans l'huile d'olive.

Ajouter les fonds d'artichauts, les gousses d'ail émincées, le thym, le romarin, du sel et du poivre dans un faitout.


Ajouter le bouillon dilué dans un peu d'eau tiède. Faire cuire à feu très doux pendant 1 h à couvert.

Valeur énergétique pour 1 portion :

300 kcal, 8,7 g protéines, 26 g lipides, 13 g glucides

# Pizza verte aux courgettes

 4 personnes

 Préparation : 15 min

 Temps de cuisson : 10 min

 Repos: /



## Ingrédients

- + 1 pâte à pizza
- + 2 courgettes (600 g)
- + 1 boule de mozzarella
- + 3 cuil à soupe de pignons de pin
- + 1 poignée de roquette
- + Origan séché
- + 2 cuil à soupe d'huile d'olive
- + Sel et poivre



Servez avec un poisson cuit au four pour un repas équilibré

€ € €

2 à 3 €  
l'unité

## Les étapes

Préchauffer le four à 210°C.

Couper les courgettes en petits dés et les faire revenir 5 min dans une poêle avec l'huile d'olive. Saler et poivrer, puis les verser dans une passoire, laisser égoutter.

Pendant ce temps, découper une feuille de papier cuisson et déposer la pâte à pizza.

Répartir les dés de courgettes et la mozzarella taillée en petits morceaux sur la pâte, ajouter les pignons de pin et parsemer d'origan. Puis enfourner pendant 10 min.

Ajouter la roquette en sortant la pizza du four.



Valeur énergétique pour 1 portion :


375 kcal, 11 g protéines, 17,5 g lipides, 40 g glucides

ASPTT


FEDERATION  
OMNISPORTS  
cultivons vos envies

# Tarte tatin de tomates cerises

 4 personnes

 Préparation : 10 min

 Temps de cuisson : 35 min

 Repos : /



## Ingrédients

- + 500 g de tomates cerises
- + 1 oignon
- + 1 cuil à soupe de sucre
- + 1 cuil à soupe de vinaigre balsamique
- + 1 pâte à tarte
- + 1 boule de mozzarella
- + Herbes de Provence
- + Sel et poivre



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

€ € €

2 à 3 €  
l'unité

## Les étapes

Couper et émincer l'oignon. Couper en deux les tomates cerises.

Dans une poêle, ajouter le sucre, le vinaigre balsamique et l'oignon.

Ajouter les tomates dans un plat à four puis la préparation.

Mélanger et ajouter les herbes de Provence, le sel et le poivre. Recouvrir de la pâte. Mettre au four pendant 35 min à 180°C.

Hors cuisson, retourner le plat puis ajouter la mozzarella.

Valeur énergétique pour 1 portion :


375 kcal, 10 g protéines, 17,5 g lipides, 40 g glucides

ASPTT

FEDERATION  
OMNISPORTS  
cultivons vos envies

# Lapin à la moutarde

 6 personnes

 Préparation : 30 min

 Temps de cuisson : 1h20

 Repos : /

## Ingrédients

- + Lapin
- + 55 cl de vin blanc sec
- + 2 cuil à soupe de moutarde à l'ancienne
- + 2 cuil à soupe de moutarde de Dijon
- + 20 cl de crème fraîche
- + 1 carotte
- + 2 gousses d'ail
- + 5 oignons
- + 3 feuilles de laurier
- + 1 branche de thym
- + Huile d'olive
- + Persil
- + Sel et poivre



Servez avec une ratatouille et des pommes de terre pour un repas équilibré

€ € €

4 à 5 €  
l'unité

## Les étapes

Couper le lapin en morceaux et l'enrober de moutarde à l'ancienne. Faire revenir les morceaux dans un peu d'huile d'olive.

Pendant ce temps, porter à ébullition le vin blanc avec l'ail coupé en morceaux ainsi que le laurier, le thym, la carotte coupée en rondelles.

Ajouter le lapin et le vin blanc à la préparation. Saler et poivrer, puis laisser cuire à feu doux pendant 1 h. Dans un bol, mélanger la crème, le persil haché et la moutarde.

Faire chauffer 1 min, puis napper les morceaux de lapin avec cette sauce.

Valeur énergétique pour 1 portion :


625 kcal, 3 g protéines, 20 g lipides, 5 g glucides

ASPTT

FEDERATION  
OMNISPORTS  
cultivons vos envies

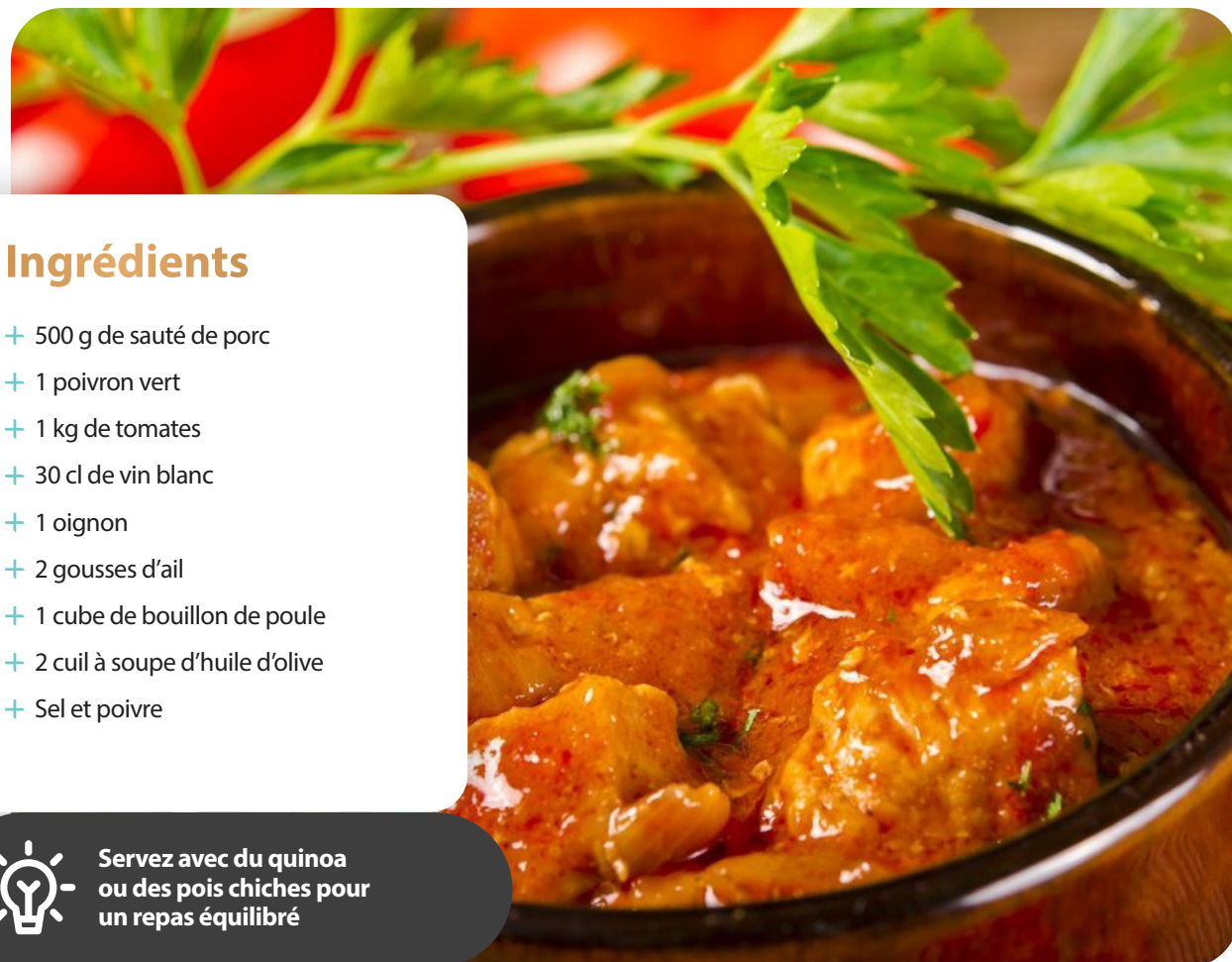
# Sauté de porc à la tomate

 6 personnes

 Préparation : 30 min

 Temps de cuisson : 1h40

 Repos : /



## Ingrédients

- + 500 g de sauté de porc
- + 1 poivron vert
- + 1 kg de tomates
- + 30 cl de vin blanc
- + 1 oignon
- + 2 gousses d'ail
- + 1 cube de bouillon de poule
- + 2 cuil à soupe d'huile d'olive
- + Sel et poivre



Servez avec du quinoa ou des pois chiches pour un repas équilibré

€ € €

3 à 4 €  
l'unité

## Les étapes

Laver, enlever les pépins et couper le poivron. Éplucher et émincer l'oignon. Les faire cuire à feu doux dans l'huile d'olive. Puis retirer l'oignon et le poivron de la cocotte.

Découper la viande en morceaux. Ajouter de l'huile d'olive dans la cocotte et y ajouter le porc, puis l'ail haché.

Diluer le bouillon dans 1 litre d'eau.

Remettre le poivron et l'oignon dans la cocotte, puis verser le vin blanc, puis le bouillon et laisser cuire pendant 30 min.

Valeur énergétique pour 1 portion :


500 kcal, 20 g protéines, 20 g lipides, 37,5 g glucides

ASPTT

FEDERATION  
OMNISPORTS  
cultivons vos envies

# Tian de légumes au chèvre

 4 personnes

 Préparation : 10 min

 Temps de cuisson : 45 min

 Repos : /



## Ingrédients

- + 1 bûche de chèvre (120 g)
- + 4 tomates allongées
- + 1 aubergine
- + 1 grosse courgette
- + Herbes de Provence
- + 2 cuil à soupe d'huile olive
- + Sel et poivre



Servez avec une purée ou du quinoa avec un poisson ou une viande pour un repas équilibré

€ € €

1 à 2 €  
l'unité

## Les étapes

Préchauffer le four à 180 °C.

Tailler les tomates, la courgette, l'aubergine et le chèvre en rondelles.

Disposer les rondelles de légumes en rangs en alternant les couleurs dans un plat à four. Ajouter le chèvre dans quelques rangs.

Saler et poivrer, puis parsemer d'herbes de Provence et d'huile d'olive. Faire cuire au four pendant 45 min.

Valeur énergétique pour 1 portion :

200 kcal, 7,5 g protéines, 15 g lipides, 6 g glucides

ASPTT

FEDERATION  
OMNISPORTS  
cultivons vos envies

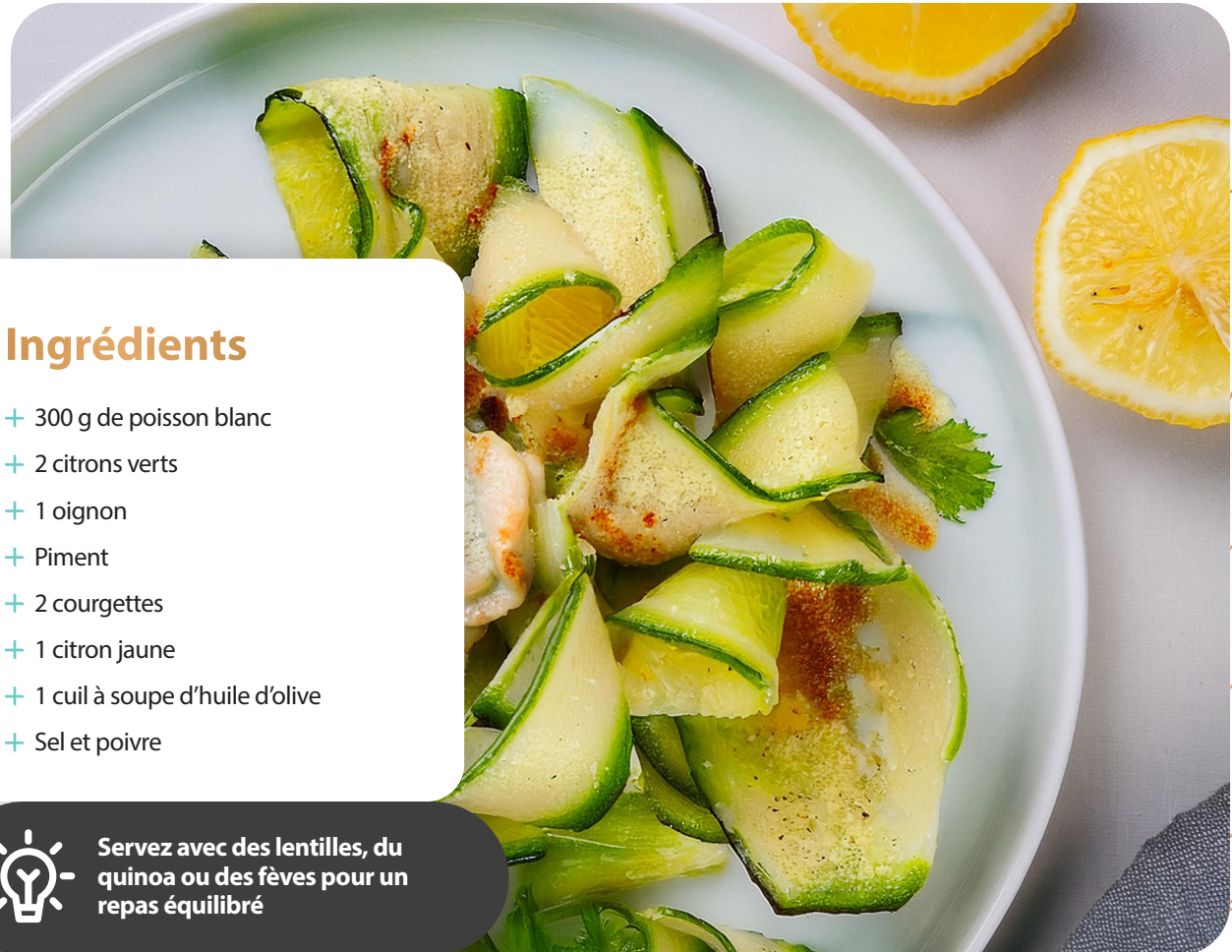
# Tartare de poisson et tagliatelles de courgettes

 4 personnes

 Préparation : 20 min

 Temps de cuisson : 15 min

 Repos : /



## Ingrédients

- + 300 g de poisson blanc
- + 2 citrons verts
- + 1 oignon
- + Piment
- + 2 courgettes
- + 1 citron jaune
- + 1 cuil à soupe d'huile d'olive
- + Sel et poivre



Servez avec des lentilles, du quinoa ou des fèves pour un repas équilibré

€ € €

2 à 3 €  
l'unité

## Les étapes

Couper le poisson en petits dés. Presser les citrons verts sur le poisson.

Hacher l'oignon et l'ajouter avec le poisson ainsi que le piment, et laisser mariner 15 min.


Laver les courgettes et les couper en tagliatelles à l'aide d'un économiseur. Presser le citron jaune sur les courgettes. Saler et poivrer. Ajouter à la préparation.


Valeur énergétique pour 1 portion :

125 kcal, 10 g protéines, 3,75 g lipides, 11,25 g glucides

# Crêpes de betteraves

 4 personnes

 Préparation : 20 min

 Temps de cuisson : 1 h

 Repos : /

## Ingrédients

- + 2 œufs
- + 70 g de farine
- + 150 g de betterave
- + 1 L de lait
- + 30 g de roquette
- + 1 truite
- + Citron
- + 1 concombre
- + 1 tomate
- + 4 portions de fromage fondu
- + Persil
- + Sel et poivre



Ce plat peut constituer un repas équilibré

€ € €

2 à 3 €  
l'unité

## Les étapes

Ajouter le lait, les œufs, la farine et la betterave dans un mixeur.

Dans une poêle, ajouter la préparation au fur et à mesure pour former les crêpes. Puis, vous pouvez les garnir selon vos envies.

Proposition : roquette, truite, concombre et tomates. Et une sauce à base de fromage fondu, de jus de citron, de persil, de sel et de poivre.

Valeur énergétique pour 1 portion :


375 kcal, 20 g protéines, 10 g lipides, 70 g glucides

ASPTT

FEDERATION  
OMNISPORTS  
cultivons vos envies

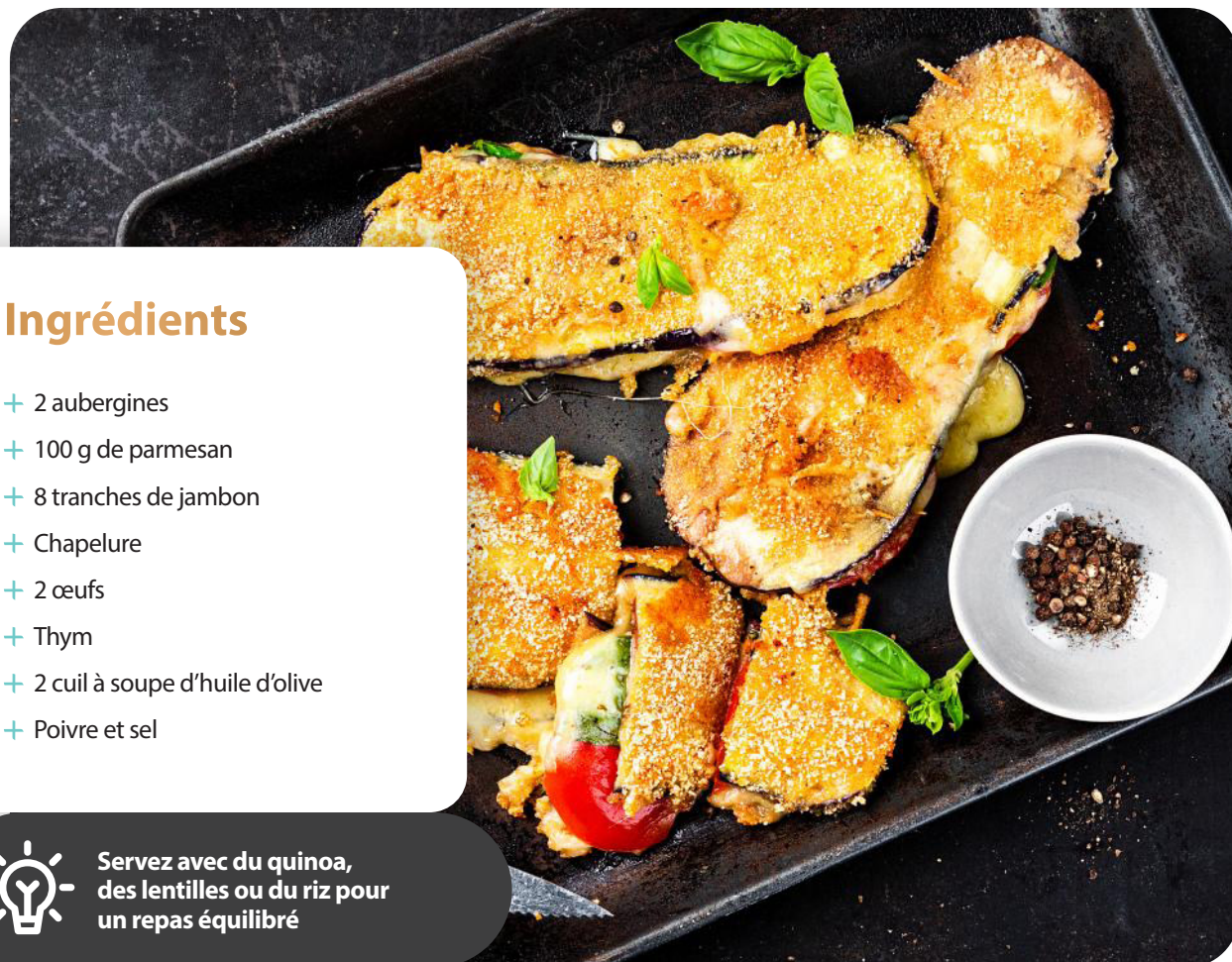
# Cordon bleu d'aubergines

 4 personnes

 Préparation : 15 min

 Temps de cuisson : 25 min

 Repos : /



## Ingrédients

- + 2 aubergines
- + 100 g de parmesan
- + 8 tranches de jambon
- + Chapelure
- + 2 œufs
- + Thym
- + 2 cuil à soupe d'huile d'olive
- + Poivre et sel



Servez avec du quinoa, des lentilles ou du riz pour un repas équilibré

€ € €

2 à 3 €  
l'unité

## Les étapes

Pré-cuire les aubergines coupées en lamelles pendant 10 min à 200°C.

Couper le parmesan en lamelles. Puis, ajouter le jambon par-dessus. Assaisonner la préparation, puis ajouter une lamelle d'aubergine au-dessus et en dessous.

Tremper la préparation dans l'œuf puis dans la chapelure. Puis, faire cuire au four pendant 15 min à 200 °C.

Valeur énergétique pour 1 portion :


300 kcal, 17,4 g protéines, 15 g lipides, 20 g glucides

ASPTT

FEDERATION  
OMNISPORTS  
cultivons vos envies

# Roses de courgettes et saumon

 4 personnes

 Préparation : 20 min

 Temps de cuisson : 1 h

 Repos : /

## Ingrédients

- + 3 oignons
- + Origan
- + 2 cuil à soupe de sauce soja
- + 2 courgettes
- + 500 g de ricotta
- + Tranches de saumon fumé
- + 3 oeufs
- + 2 cuil à soupe de maïzena
- + 250 ml de crème liquide
- + Citron
- + Sel et poivre



Servez avec des pois chiches, des lentilles ou une polenta pour un repas équilibré

€ € €

3 à 4 €  
l'unité

## Les étapes

Couper les oignons en petits dés, les faire revenir dans de l'huile, puis ajouter l'origan et la sauce soja. Laisser cuire pendant 10 min. Placer la préparation dans le fond d'un plat à gratin.

Tailler des lamelles de courgettes dans la longueur. Dans un saladier, mélanger la ricotta, le zeste de citron et le poivre. Sur chaque lamelle de courgette, ajouter le mélange, une lamelle de saumon, puis rouler et disposer sur le lit d'oignons.

Mélanger les 3 œufs avec la maïzena et la crème. Ajouter ensuite sur les roses de courgettes. Mettre le plat au four pendant 1 h à 180 °C.

Valeur énergétique pour 1 portion :

550 kcal, 22 g protéines, 40 g lipides, 15 g glucides

ASPTT

FEDERATION  
OMNISPORTS  
cultivons vos envies