

Déjeuners de printemps



ASPTT

FEDERATION
OMNISPORTS
cultivons vos envies

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.



Tacos mexicains

 4 personnes

 Préparation : 30 min

 Temps de cuisson : 25 min

 Repos : /

Ingrédients

- + 8 tortillas
- + 2 tomates
- + 1 boîte d'haricots rouges
- + 2 poivrons verts
- + Cumin
- + Poivre et sel
- + Tabasco (facultatif)
- + 1 oignon
- + 10 cl de coulis de tomate
- + 250 g de bœuf haché
- + 8 feuilles de laitue



Ce plat peut constituer un repas équilibré.

€ € €
2 à 3 €
l'unité

Les étapes

Émincer l'oignon. Couper les tomates et les poivrons en petits dés. Ensuite, faire dorer l'oignon dans une poêle avec de l'huile d'olive.

Ajouter le bœuf haché, assaisonner et laisser cuire pendant 5 min. Incorporer les tomates et l'oignon dans la poêle avec le coulis de tomate et poursuivre la cuisson pendant 5 min. Puis, ajouter les haricots rouges égouttés 2 min avant la fin de la cuisson.

Hors du feu, saler et poivrer, ajouter le cumin généreusement et quelques gouttes de tabasco.

Garnir les tortillas de la préparation et d'une feuille de laitue, puis refermer.

Valeur énergétique pour 1 portion :


450 kcal, 20 g protéines, 10 g lipides, 280 g glucides

ASPTT

FEDERATION
OMNISPORTS
cultivons vos envies

Burger aux légumes

 4 personnes

 Préparation : 15 min

 Temps de cuisson : 50 min

 Repos: /

Ingrédients

- + 400 g de bœuf haché
- + 4 pains à burger
- + 3 courgettes
- + 2 aubergines
- + 6 tomates
- + 2 oignons
- + 2 c. à soupe d'huile d'olive



Servez avec une salade pour un repas équilibré.

€ € €

3 à 4 €
l'unité

Les étapes

Couper les légumes en tranches fines et les enfourner pendant 35 min à 200°C sur une plaque de cuisson avec de l'huile d'olive. Saler et poivrer.

Couper les pains en deux et répartir la moitié des légumes, la viande hachée façonnée en steak, puis le reste des légumes.

Refermer les pains et les couvrir d'aluminium. Enfourner pendant 15 min à 200°C.

Valeur énergétique pour 1 portion :


600 kcal, 25 g protéines, 20 g lipides, 75 g glucides

ASPTT

FEDERATION
OMNISPORTS
cultivons vos envies

Quiche de petits pois et lardons

 4 personnes

 Préparation : 20 min

 Temps de cuisson : 50 min

 Repos : /



Ingrédients

- + 1 pâte à tarte
- + 125 g de lardons
- + 100 g de petits pois cuits
- + 500 g de ricotta
- + 3 œufs
- + Gruyère
- + Ciboulette
- + Thym
- + Sel et poivre



Servez avec une salade pour un repas équilibré.

€ € €

3 à 4 €
l'unité

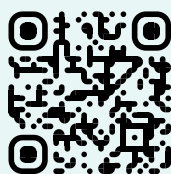
Les étapes

Déposer la pâte à tarte sur un plat à four.

Faire dorer les lardons. Mélanger avec les petits pois, la ricotta, les œufs battus, la ciboulette et le thym. Ajouter les lardons.

Saler et poivrer. Verser la préparation sur la pâte. Parsemer de gruyère.

Enfourner pendant 30 min à 200°C.



la recette en vidéo

Valeur énergétique pour 1 portion :


500 kcal, 25 g protéines, 30 g lipides, 25 g glucides

ASPTT

FEDERATION
OMNISPORTS
cultivons vos envies

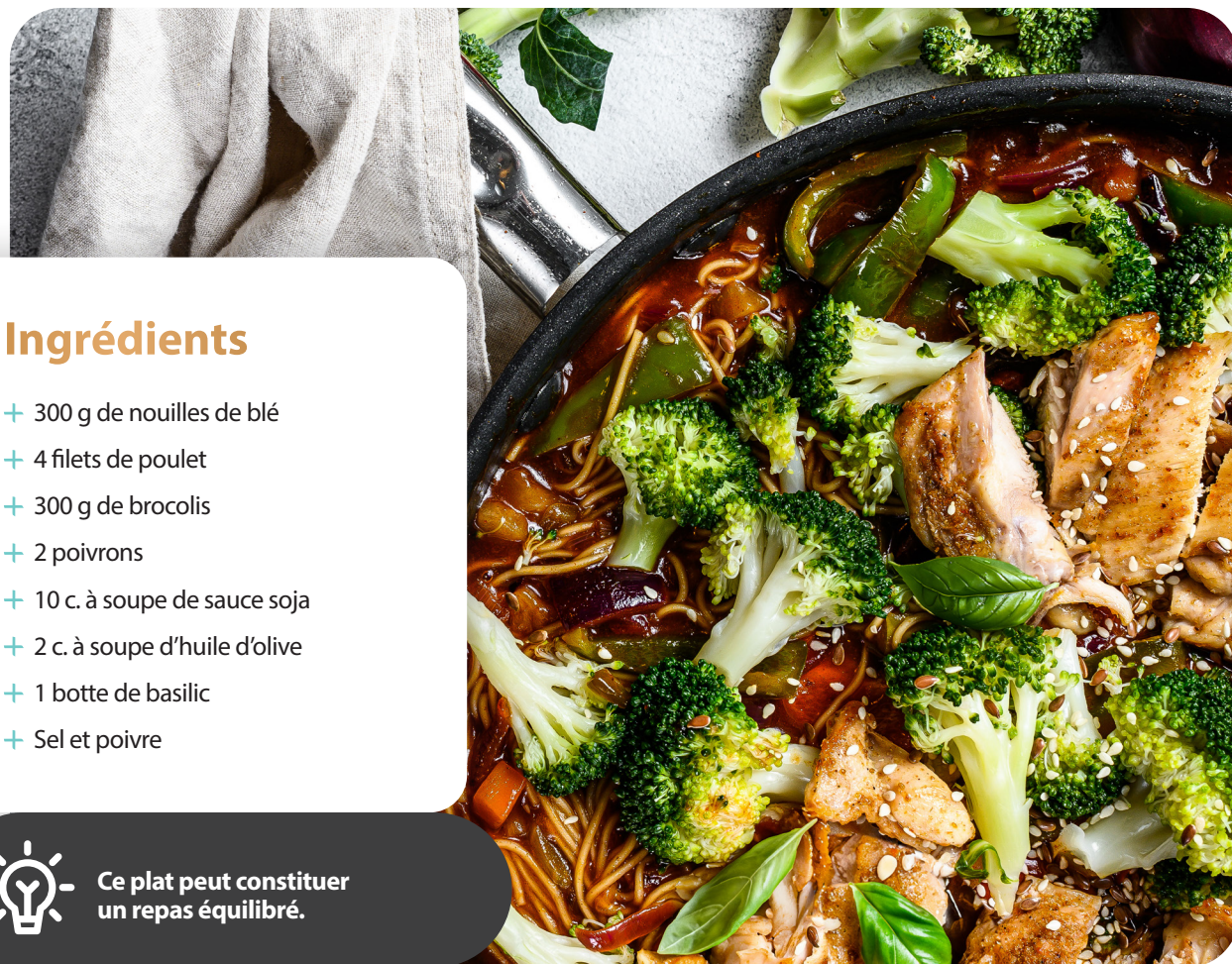
Nouilles sautées au poulet et basilic

 4 personnes

 Préparation : 15 min

 Temps de cuisson : 14 min

 Repos : /



Ingrédients

- + 300 g de nouilles de blé
- + 4 filets de poulet
- + 300 g de brocolis
- + 2 poivrons
- + 10 c. à soupe de sauce soja
- + 2 c. à soupe d'huile d'olive
- + 1 botte de basilic
- + Sel et poivre



Ce plat peut constituer un repas équilibré.

€ € €

2 à 3 €
l'unité

Les étapes

Faire cuire le brocoli dans de l'eau bouillante pendant 3 min.

Utiliser l'eau de cuisson pour cuire les nouilles en fonction du temps noté sur le paquet.

Couper les poivrons et les filets de poulet en lanières. Faire saisir pendant 1 min dans une poêle les poivrons, le poulet et le brocoli avec de l'huile d'olive.

Ajouter les nouilles et la sauce soja. Mélanger. Hors du feu, ajouter le basilic.

Valeur énergétique pour 1 portion :


450 kcal, 30 g protéines, 10 g lipides, 55 g glucides

ASPTT

FEDERATION
OMNISPORTS
cultivons vos envies

Poulet teriyaki

 4 personnes

 Préparation : 15 min

 Temps de cuisson : 10 min

 Repos : /

Ingrédients

- + 600 g de filet de poulet
- + 4 c. à soupe de maïzena
- + 2 gousses d'ail
- + 2 c. à soupe de miel
- + 300 ml d'eau
- + 100 ml sauce soja salée
- + 2 c. à soupe d'huile de sésame
- + 40 g de sucre
- + Graines de sésame
- + Coriandre



Servez avec des pâtes ou des gnocchis et une poêlée de légumes pour un repas équilibré.

€ € €

2 à 3 €
l'unité

Les étapes

Couper le poulet en morceaux. Ajouter la maïzena au poulet. Mélanger. Faire cuire le poulet dans une poêle avec de l'huile de sésame pendant 5 min.

Dans une autre poêle, ajouter la sauce soja, l'eau, le sucre, le miel et l'ail écrasé.

Porter à ébullition à feu doux. Afin d'obtenir un sirop, laisser épaissir la sauce et mélanger de temps en temps.

Ajouter le poulet à la sauce et laisser cuire 2 min. Saupoudrer de graines de sésame et de coriandre.

Valeur énergétique pour 1 portion :


450 kcal, 30 g protéines, 10 g lipides, 60 g glucides

ASPTT

FEDERATION
OMNISPORTS
cultivons vos envies

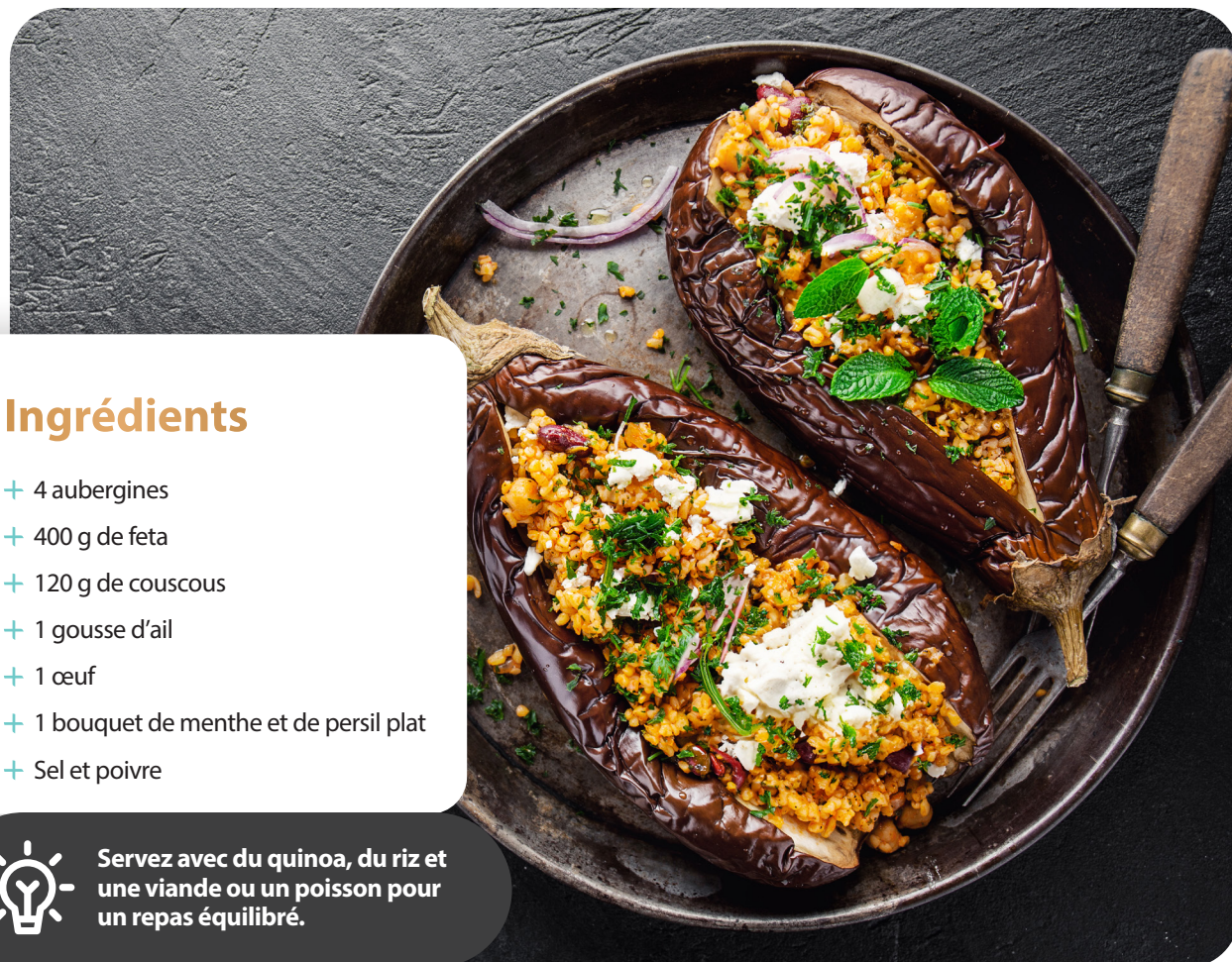
Aubergines farcies

 4 personnes

 Préparation : 15 min

 Temps de cuisson : 30 min

 Repos : /



Ingrédients

- + 4 aubergines
- + 400 g de feta
- + 120 g de couscous
- + 1 gousse d'ail
- + 1 œuf
- + 1 bouquet de menthe et de persil plat
- + Sel et poivre



Servez avec du quinoa, du riz et une viande ou un poisson pour un repas équilibré.

€ € €

3 à 4 €
l'unité

Les étapes

Préchauffer le four à 180°C.

Porter 15 cl d'eau salée à ébullition. Retirer du feu et ajouter le couscous, puis laisser gonfler.

Couper les aubergines en deux dans la longueur. Évider à l'aide d'une cuillère en laissant les coques de 5 mm d'épaisseur. Verser la chair dans le bol du mixeur et ajouter 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, la gousse d'ail pressée, l'œuf, les feuilles de persil et de menthe. Mixer jusqu'à obtenir une purée.

Ajouter le couscous et la feta émiettée. Mélanger et assaisonner. Déposer les demi-aubergines dans un grand plat à four et enfourner pendant 30 min.

Valeur énergétique pour 1 portion :


625 kcal, 18 g protéines, 45 g lipides, 39 g glucides

ASPTT

FEDERATION
OMNISPORTS
cultivons vos envies

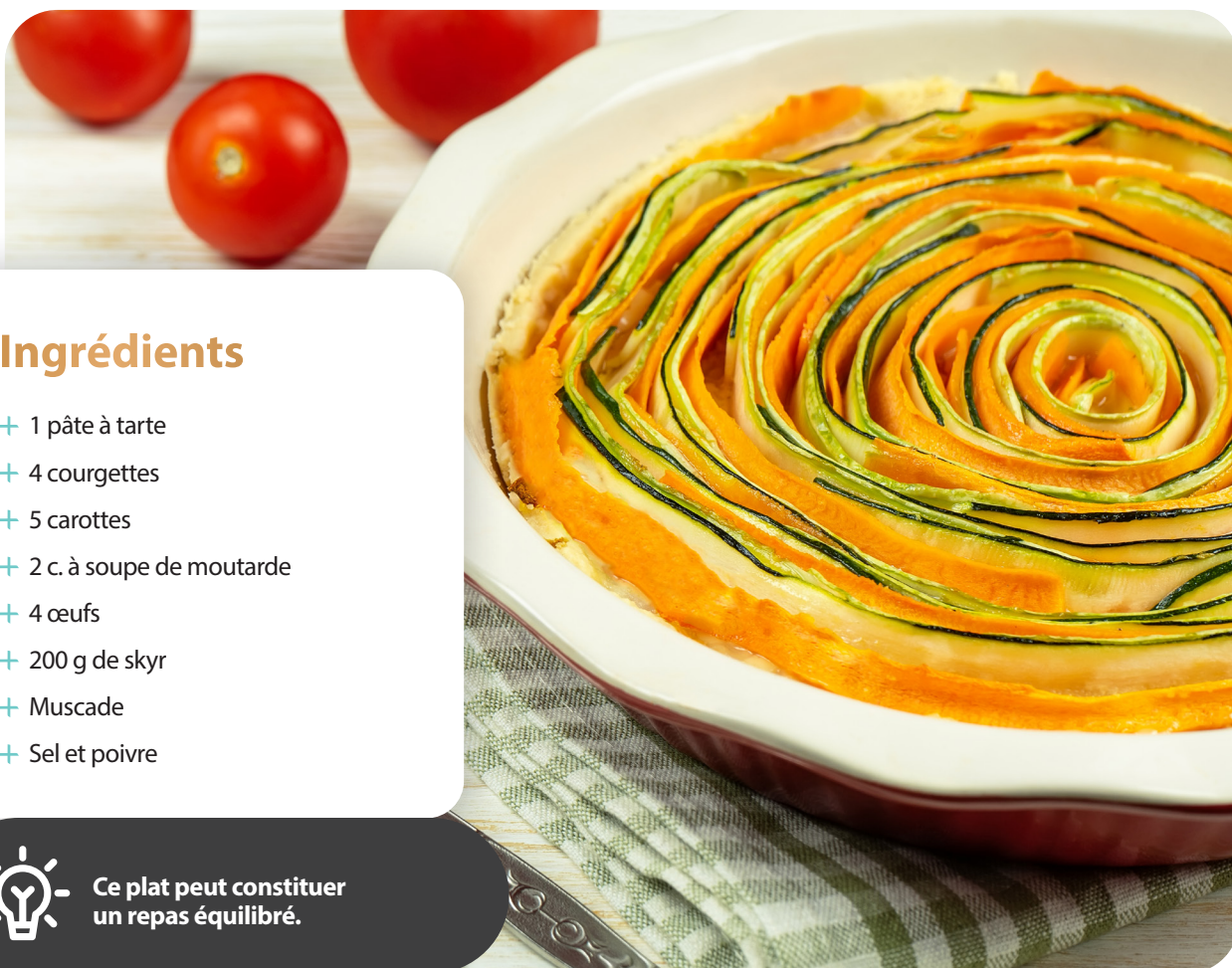
Tarte spirale de légumes

 4 personnes

 Préparation : 20 min

 Temps de cuisson : 45 min

 Repos : /



Ingrédients

- + 1 pâte à tarte
- + 4 courgettes
- + 5 carottes
- + 2 c. à soupe de moutarde
- + 4 œufs
- + 200 g de skyr
- + Muscade
- + Sel et poivre



Ce plat peut constituer un repas équilibré.

Les étapes

Éplucher les courgettes et les carottes sous forme de lamelles.

Mélanger les œufs et le skyr. Assaisonner de sel, de poivre, ainsi que de muscade. Déposer la pâte à tarte dans un plat à four et parsemer la pâte de moutarde. Puis ajouter les courgettes et les carottes sous forme de spirales ainsi que le mélange.

Enfourner pendant 45 min à 180°C.

€ € €

3 à 4 €
l'unité

Valeur énergétique pour 1 portion :


525 kcal, 20 g protéines, 30 g lipides, 40 g glucides

ASPTT

FEDERATION
OMNISPORTS
cultivons vos envies

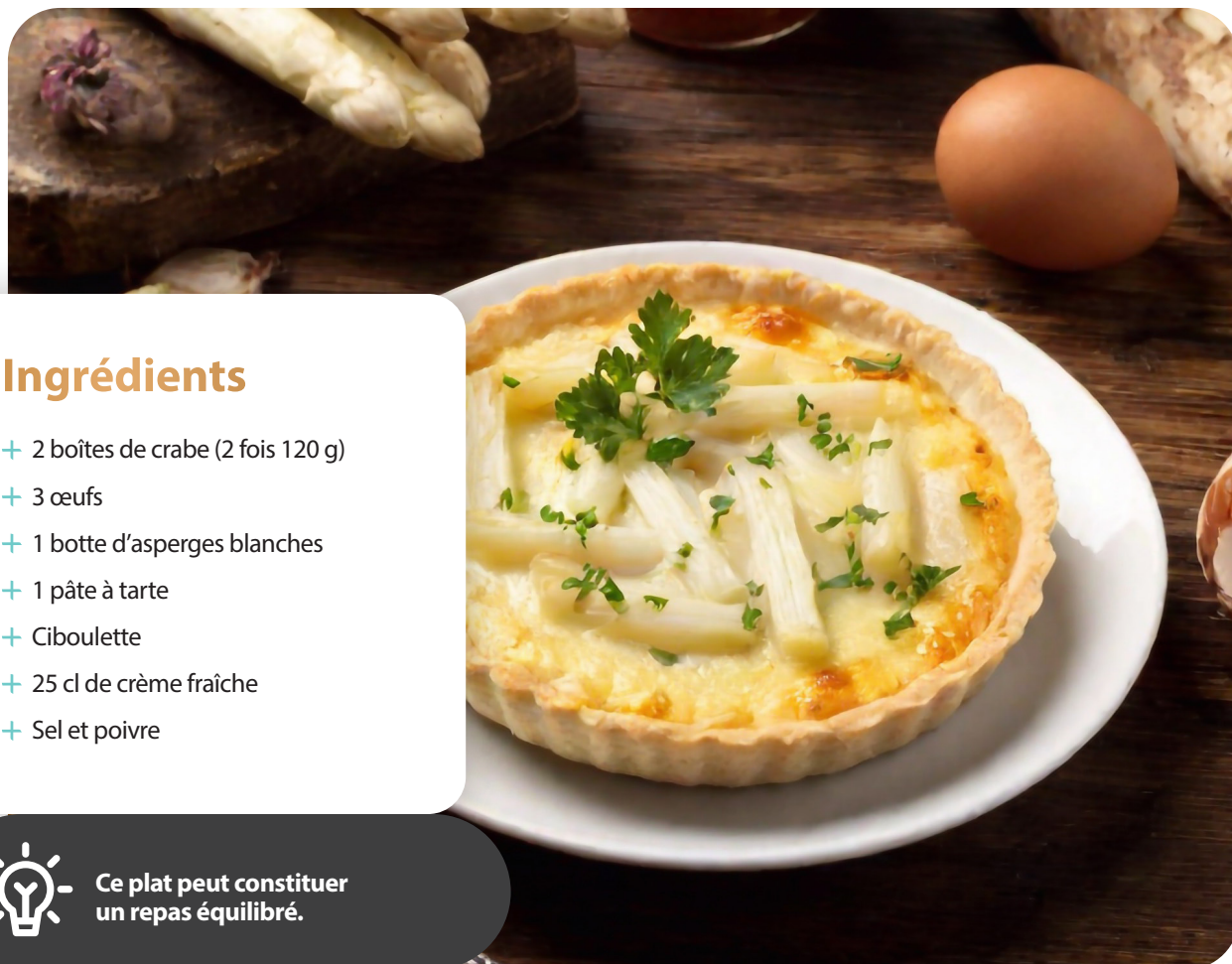
Quiche asperge et crabe

 4 personnes

 Préparation : 15 min

 Temps de cuisson : 35 min

 Repos : /



Ingrédients

- + 2 boîtes de crabe (2 fois 120 g)
- + 3 œufs
- + 1 botte d'asperges blanches
- + 1 pâte à tarte
- + Ciboulette
- + 25 cl de crème fraîche
- + Sel et poivre



Ce plat peut constituer un repas équilibré.

€ € €

4 à 5 €
l'unité

Les étapes

Retirer la base dure des asperges, les éplucher, et les faire cuire environ 10 min à l'eau bouillante. Les égoutter puis les plonger dans de l'eau froide.

Déposer la pâte dans un plat au four. Égoutter et éponger les asperges. Disposez-les dans le fond de la tarte en deux couches perpendiculaires. Parsemer de crabe émietté.

Battre les œufs avec la crème et la ciboulette. Saler et poivrer. Verser sur les asperges.

Enfourner au four pendant 25 min à 180°C.

Valeur énergétique pour 1 portion :


600 kcal, 20 g protéines, 45 g lipides, 25 g glucides

ASPTT

FEDERATION
OMNISPORTS
cultivons vos envies

Gratin de gnocchis aux roulades d'asperges

 4 personnes

 Préparation : 20 min

 Temps de cuisson : 20 min

 Repos : /



Ingrédients

- + 10 à 12 tranches de jambon cuit
- + 1 kg de gnocchis
- + 2 bottes d'asperges
- + 100 g de fromage râpé
- + 50 cl de béchamel
- + Sel et poivre



Servez avec une salade pour un repas équilibré.

€ € €

3 à 4 €
l'unité

Les étapes

Retirer la partie dure des asperges, éplucher uniquement les branches. Les faire cuire à l'eau bouillante pendant 5 min pour les vertes et 10 min pour les blanches.

Pendant ce temps, faire cuire les gnocchis dans de l'eau bouillante. Les égoutter dès qu'ils remontent à la surface et les rincer à l'eau froide. Déposer les gnocchis dans un plat à four et les mélanger avec la moitié de la béchamel.

Égoutter et éponger les asperges. Les enrouler dans les tranches de jambon et les poser sur les gnocchis. Napper avec le reste de béchamel, parsemer de fromage râpé. Faire cuire le gratin pendant 20 min au four à 180°C.

Valeur énergétique pour 1 portion :


800 kcal, 30 g protéines, 35 g lipides, 90 g glucides

ASPTT

FEDERATION
OMNISPORTS
cultivons vos envies

Risotto de courgettes

 4 personnes

 Préparation : 15 min

 Temps de cuisson : 30 min

 Repos : /

Ingrédients

- + 250 g de riz arborio
- + 2 courgettes
- + 250 g champignons de Paris frais
- + 50 g de parmesan
- + 1 bouillon de légumes
- + 4 brins de basilic frais
- + 1 oignon
- + 1 c. à soupe d'huile
- + Sel et poivre
- + 10 cl de vin blanc sec



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

€ € €

2 à 3 €
l'unité

Les étapes

Faire chauffer le bouillon dans une casserole.

Éplucher l'oignon, laver les champignons et les émincer. Les faire revenir dans une casserole avec de l'huile. Laver et couper les courgettes en rondelles.

Ajouter le riz dans la casserole. Lorsqu'il est devenu translucide, ajouter le vin blanc. Attendre que le vin soit évaporé, puis ajouter les courgettes. Laisser cuire 2 min, puis sans cesser de remuer, ajouter le bouillon.

Hors cuisson, ajouter le parmesan, remuer et couvrir, puis attendre 2 min. Rectifier l'assaisonnement et ajouter les feuilles de basilic préalablement lavées.

Valeur énergétique pour 1 portion :

325 kcal, 8 g protéines, 7 g lipides, 55 g glucides

ASPTT

FEDERATION
OMNISPORTS
cultivons vos envies