

Dîners de printemps



ASPTT

FEDERATION
OMNISPORTS
cultivons vos envies

asptt.com



Nutrition
by ASPTT 



Il est identique au déjeuner



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 !

Les féculents ne sont pas à retirer de l'équilibre alimentaire



Les féculents facilitent le sommeil. Riches en vitamine B (relâchement musculaire, détente générale), ils stimulent la mélatonine qui est l'hormone du sommeil. Ils rassasient, ce qui permet de limiter le grignotage avant le coucher.



Aucun aliment ne fait grossir ou maigrir avant de dormir !

Le dîner et la pratique sportive le soir


Le dîner peut être pris en récupération dans les 30 min post-effort et 2 h avant le coucher.

Il est possible de fractionner le dîner en prenant une collation avant l'entraînement (dessert du dîner) et le reste du repas après l'entraînement (féculent, viande/poisson/œuf et légumes) ou prendre une petite quantité du repas avant et le reste après l'effort.



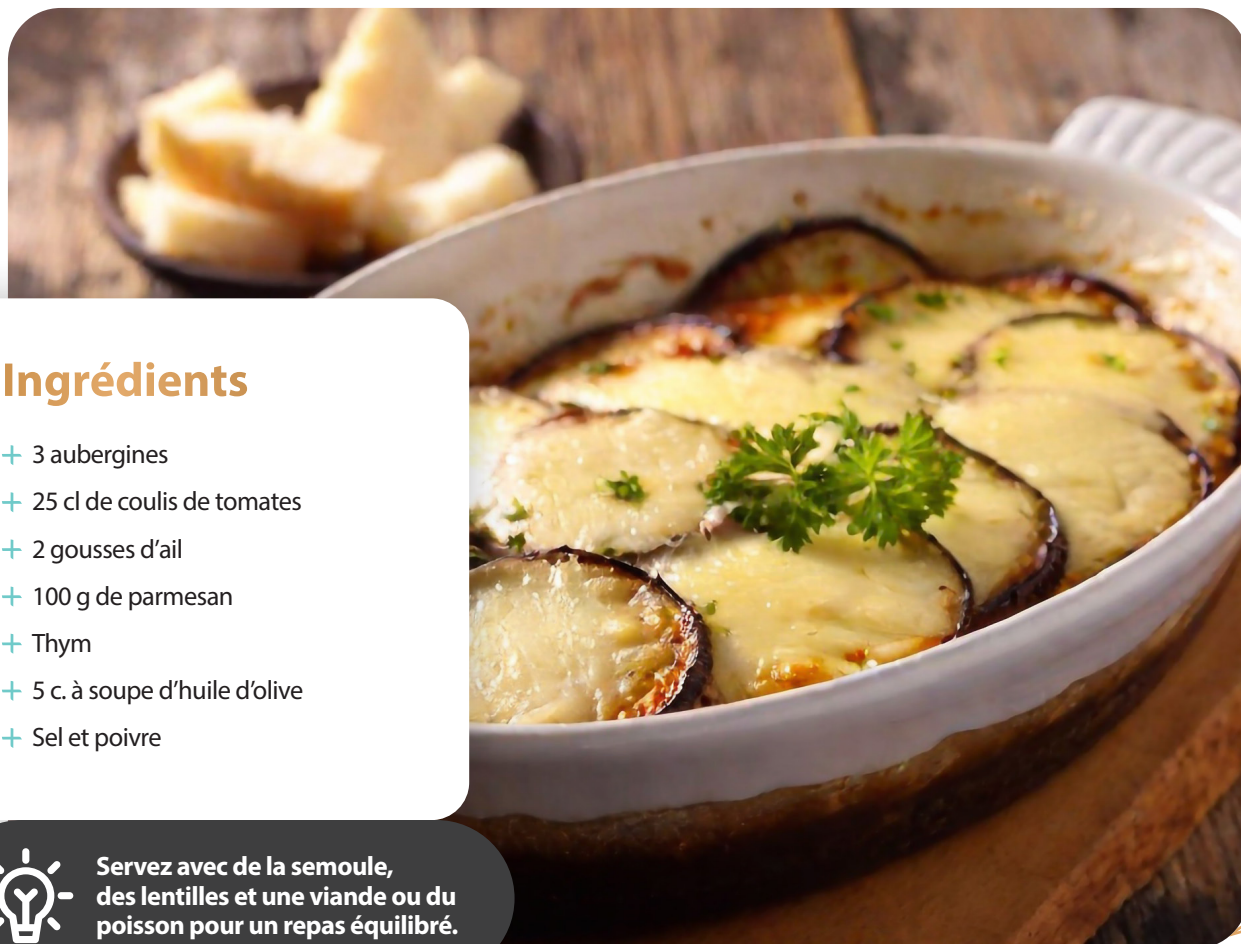
Gratin d'aubergines

 4 personnes

 Préparation : 30 min

 Temps de cuisson : 15 min

 Repos : /



Ingrédients

- + 3 aubergines
- + 25 cl de coulis de tomates
- + 2 gousses d'ail
- + 100 g de parmesan
- + Thym
- + 5 c. à soupe d'huile d'olive
- + Sel et poivre



Servez avec de la semoule, des lentilles et une viande ou du poisson pour un repas équilibré.

€ € €
2 à 3 €
l'unité

Les étapes

Éplucher les aubergines et les couper en tranches fines. Éplucher et émincer l'ail.

Faire cuire les aubergines dans une poêle avec de l'huile d'olive et l'ail.

Faire chauffer dans une autre poêle la sauce tomate et le thym.

Prendre un plat à four et le huiler avec un essuie-tout. Disposer les aubergines puis les recouvrir de sauce tomate. Saupoudrer le parmesan.

Enfourner pendant 10 min à 210°C.




la recette en vidéo

Valeur énergétique pour 1 portion :

300 kcal, 10 g protéines, 15 g lipides, 35 g glucides

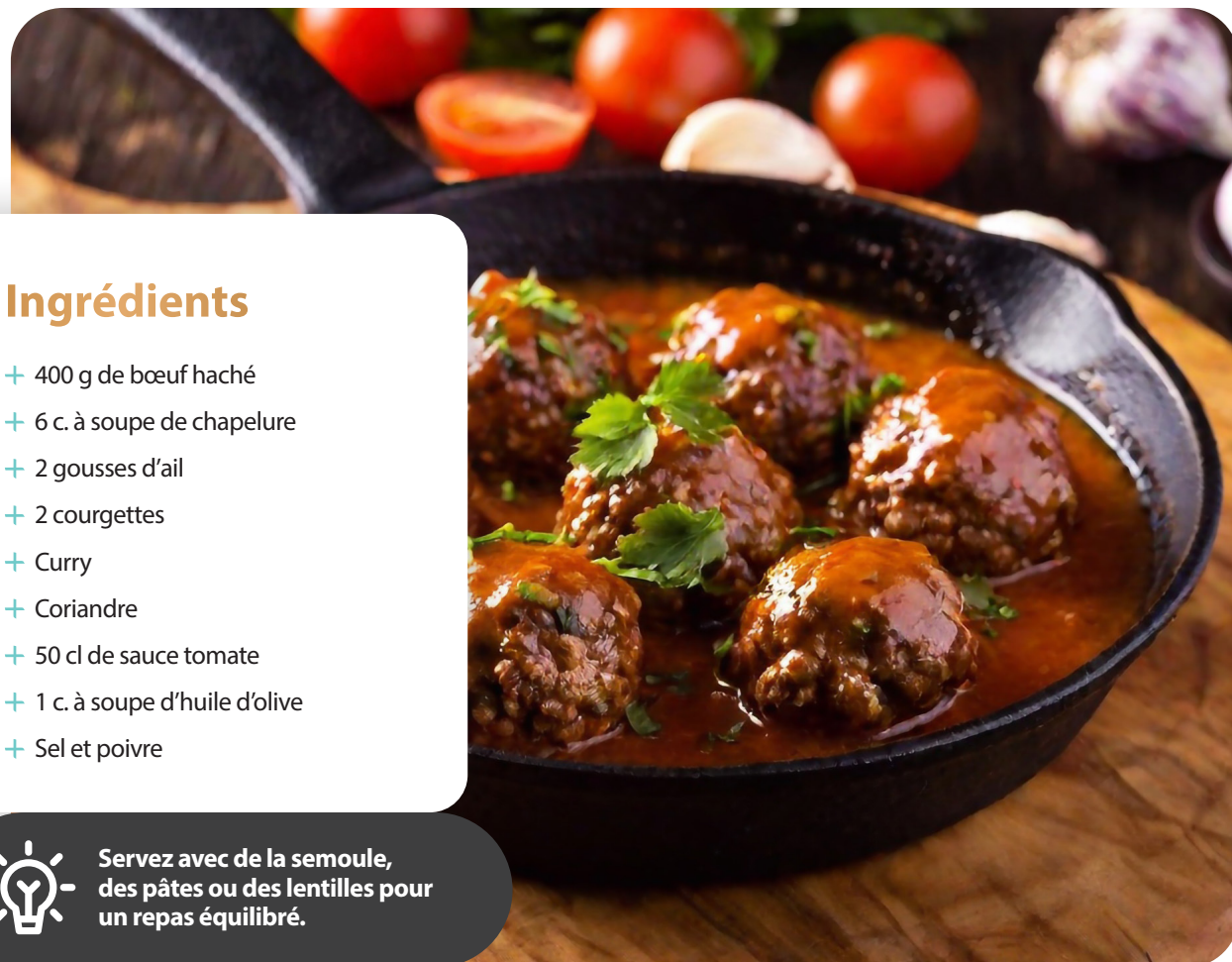
Boulettes de bœuf aux courgettes

 4 personnes

 Préparation : 15 min

 Temps de cuisson : 5 min

 Repos: /



Ingrédients

- + 400 g de bœuf haché
- + 6 c. à soupe de chapelure
- + 2 gousses d'ail
- + 2 courgettes
- + Curry
- + Coriandre
- + 50 cl de sauce tomate
- + 1 c. à soupe d'huile d'olive
- + Sel et poivre



Servez avec de la semoule, des pâtes ou des lentilles pour un repas équilibré.

€ € €

1 à 2 €
l'unité

Les étapes

Laver et couper les courgettes en dés. Éplucher et émincer les gousses d'ail. Puis, mixer le tout.

Dans un saladier, mélanger avec vos mains le bœuf haché, la préparation de courgettes, la chapelure et ainsi que les épices.

Former des boulettes et les faire cuire dans une poêle avec de l'huile d'olive, en les retournant délicatement.

Verser la sauce tomate et laisser mijoter à couvert pendant 15 min.

Valeur énergétique pour 1 portion :


250 kcal, 25 g protéines, 10 g lipides, 20 g glucides

ASPTT


FEDERATION
OMNISPORTS
cultivons vos envies

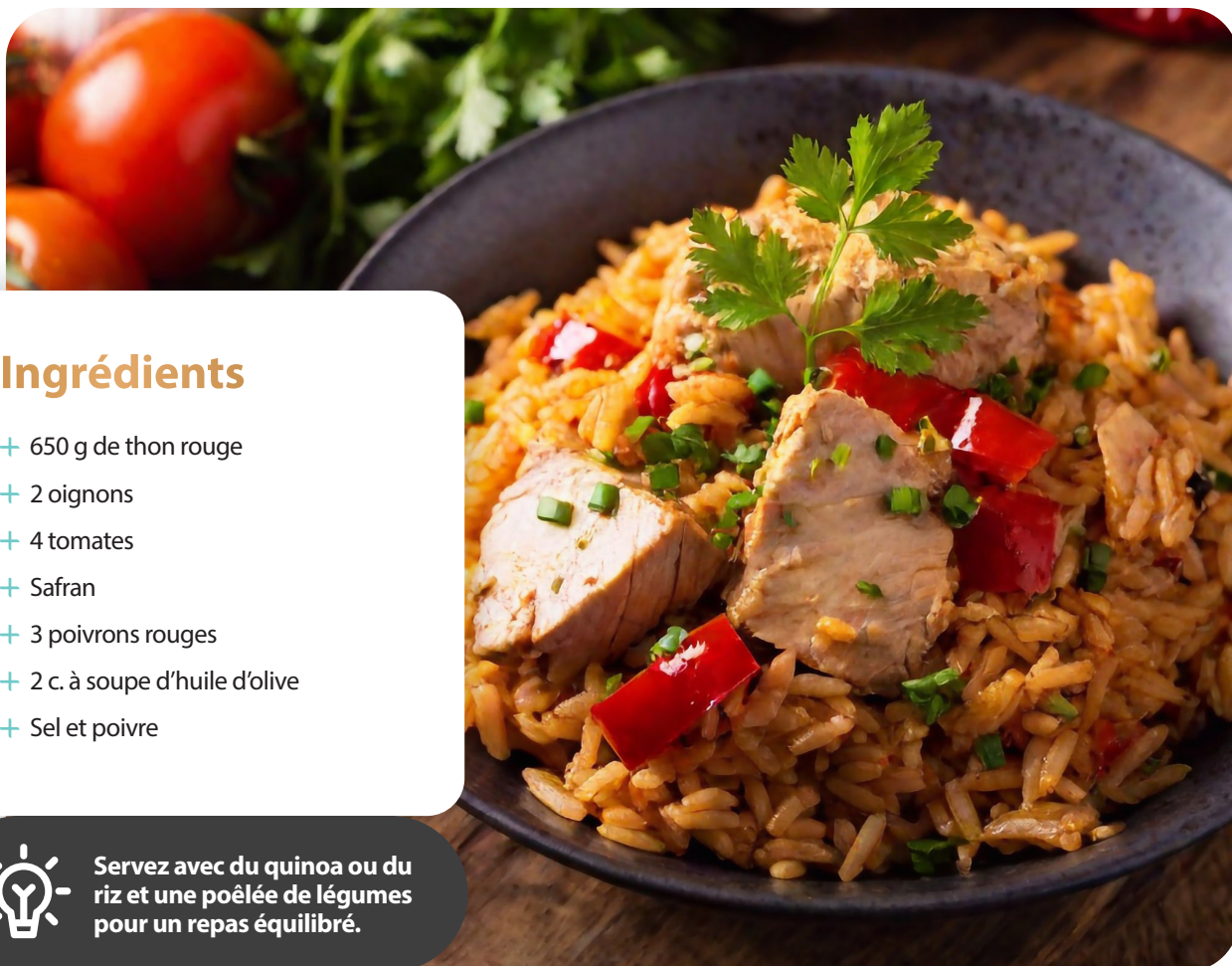
Thon à la basquaise au safran

 4 personnes

 Préparation : 10 min

 Temps de cuisson : 20 min

 Repos : /



Ingrédients

- + 650 g de thon rouge
- + 2 oignons
- + 4 tomates
- + Safran
- + 3 poivrons rouges
- + 2 c. à soupe d'huile d'olive
- + Sel et poivre



Servez avec du quinoa ou du riz et une poêlée de légumes pour un repas équilibré.

€ € €

5 à 6 €
l'unité

Les étapes

Couper le thon rouge en morceaux et les faire mariner pendant 15 min avec le safran et l'huile d'olive.

Couper les tomates et le poivrons en rondelles. Éplucher et émincer l'oignon.

Les faire cuire dans une poêle avec de l'huile d'olive pendant 15 min.

Ajouter le thon dans la préparation et laisser cuire 5 min. Mélanger. Saler et poivrer.

Valeur énergétique pour 1 portion :


375 kcal, 32 g protéines, 15 g lipides, 25 g glucides

ASPTT

FEDERATION
OMNISPORTS
cultivons vos envies

Papillotes d'églefin

 4 personnes

 Préparation : 15 min

 Temps de cuisson : 40 min

 Repos : /

Ingrédients

- + 4 filets d'églefin
- + 4 pommes de terre
- + 4 c. à soupe de crème fraîche
- + 2 échalotes
- + 2 c. à soupe d'huile d'olive
- + Jus de citron
- + Thym citron
- + Coriandre
- + Sel et poivre



Servez avec de la salade ou une poêlée de légumes pour un repas équilibré.



Les étapes

Faire cuire les pommes de terre dans une grande casserole d'eau pendant 20 min. Égoutter les pommes de terre, retirer la peau et les écraser à la fourchette dans un grand bol. Ajouter l'échalote préalablement émincée et la crème fraîche. Saler et poivrer. Mélanger le tout.

Étaler cette préparation sur 4 rectangles de papier sulfurisé. Déposer un filet d'églefin sur chaque lit de pommes de terre. Saler et poivrer.

Fermer les côtés de la papillote en laissant le dessus ouvert. Ajouter de la coriandre et de thym citron. Verser un filet d'huile d'olive et du jus de citron.

Fermer la papillote complètement, enfourner et laisser cuire pendant 30 min à 180°C.

€ € €

3 à 4 €
l'unité

Valeur énergétique pour 1 portion :


450 kcal, 30 g protéines, 23 g lipides, 30 g glucides

ASPTT

FEDERATION
OMNISPORTS
cultivons vos envies

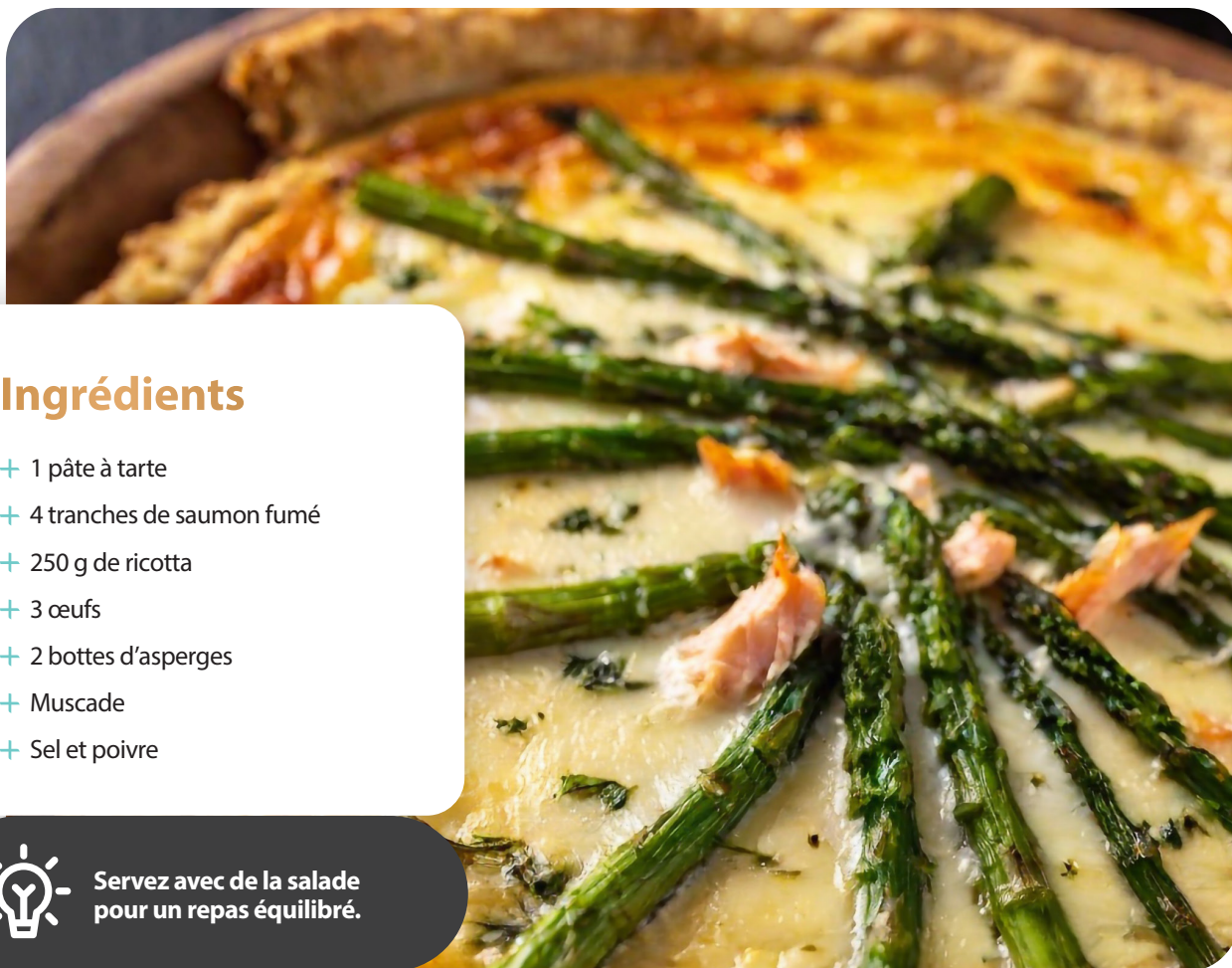
Quiche aux asperges et au saumon

 4 personnes

 Préparation : 10 min

 Temps de cuisson : 35 min

 Repos : /



Ingrédients

- + 1 pâte à tarte
- + 4 tranches de saumon fumé
- + 250 g de ricotta
- + 3 œufs
- + 2 bottes d'asperges
- + Muscade
- + Sel et poivre



Servez avec de la salade pour un repas équilibré.

€ € €

4 à 5 €
l'unité

Les étapes

Équeuter et émincer les asperges.

Déposer la pâte à tarte dans un plat à four.

Dans un saladier, ajouter les œufs, la ricotta, les asperges et le saumon fumé coupé préalablement. Mélanger. Saler et poivrer. Incorporer la muscade.

Déposer la préparation sur la pâte et enfourner pendant 35 min à 180°C au four.

Valeur énergétique pour 1 portion :

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


ASPTT

FEDERATION
OMNISPORTS
cultivons vos envies

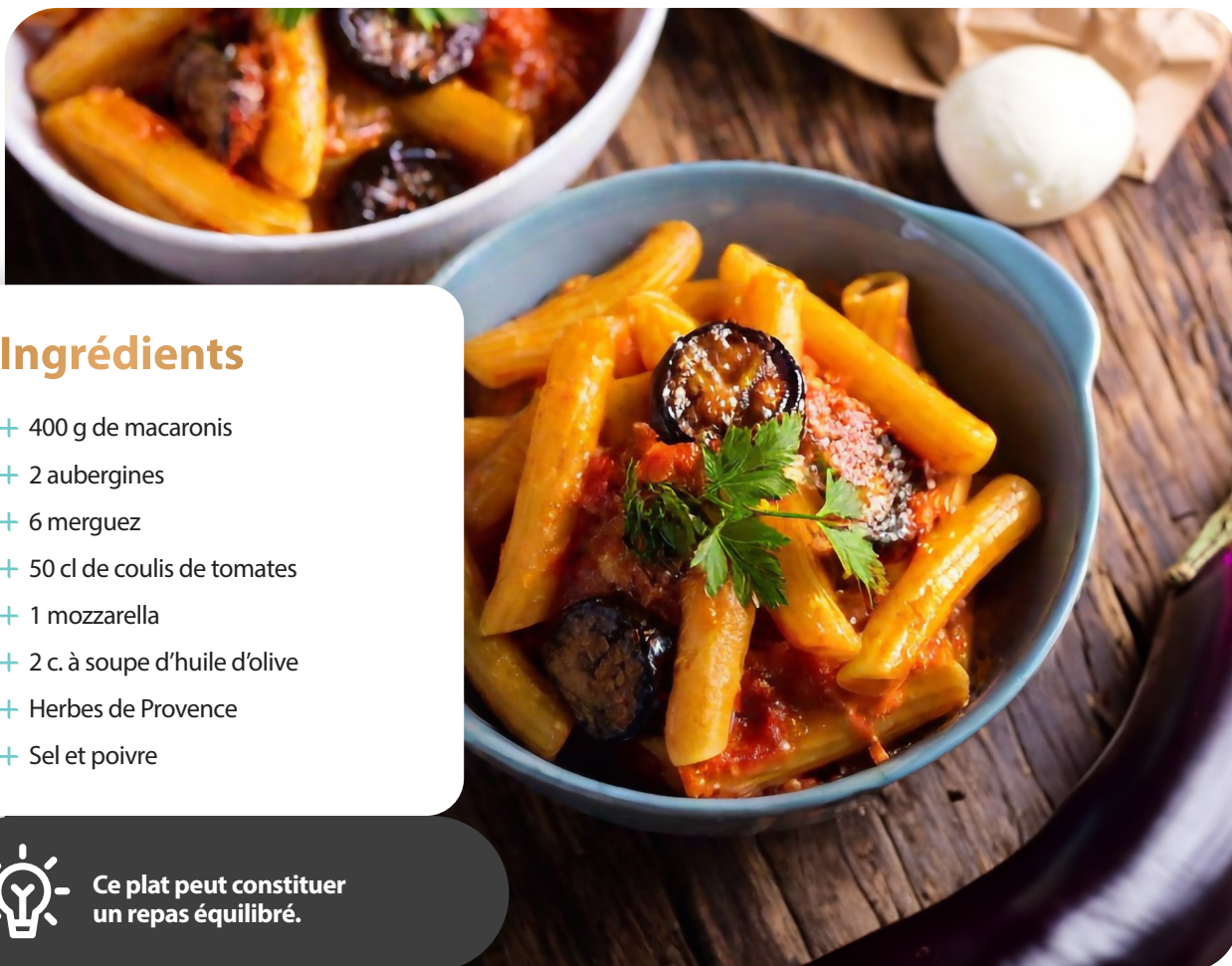
Pâtes aux merguez, aubergines et mozzarella

 4 personnes

 Préparation : 5 min

 Temps de cuisson : 25 min

 Repos : /



Ingrédients

- + 400 g de macaronis
- + 2 aubergines
- + 6 merguez
- + 50 cl de coulis de tomates
- + 1 mozzarella
- + 2 c. à soupe d'huile d'olive
- + Herbes de Provence
- + Sel et poivre



Ce plat peut constituer un repas équilibré.

€ € €

3 à 4 €
l'unité

Les étapes

Faire cuire les macaronis dans de l'eau bouillante. Les égoutter.

Couper l'aubergine et les merguez en petits morceaux. Les faire cuire dans une poêle avec de l'huile d'olive pendant 10 min à feu doux.

Ajouter le coulis de tomates. Saler et poivrer. Laisser cuire pendant 5 min et ajouter la mozzarella préalablement coupée ainsi que les pâtes. Mélanger.

Valeur énergétique pour 1 portion :


650 kcal, 23 g protéines, 45 g lipides, 40 g glucides

ASPTT


FEDERATION
OMNISPORTS
cultivons vos envies

Rouleaux de printemps

 4 personnes

 Préparation : 20 min

 Temps de cuisson : 5 min

 Repos : 30 min



Ingrédients

- + 50 g de vermicelles de riz
- + 4 crevettes
- + 4 galettes de riz
- + 2 blancs de poulet
- + 4 c. à café de sauce soja
- + 2 boîtes de germes de soja
- + 1 salade
- + 10 feuilles de menthe



Ce plat peut constituer un repas équilibré.

Les étapes

Réhydrater les vermicelles de riz dans l'eau fraîche comme indiqué sur le paquet. Découper le poulet en tranches et les déposer dans un bol avec la sauce soja.

Faire cuire les vermicelles dans de l'eau bouillante. Puis, les passer sous un filet d'eau froide. Immerger une galette de riz dans un plat rempli d'eau chaude, remuer doucement avec le bout des doigts.

Étendre la galette de riz sur une planche, répartir les feuilles de salade, la menthe, les vermicelles de riz, le poulet et les germes de soja. Fermer les rouleaux et plier les côtés. Envelopper dans du cellophane. Garder au frigo une demi-heure.

€ € €

3 à 4 €
l'unité

Valeur énergétique pour 1 portion :


350 kcal, 25 g protéines, 6 g lipides, 45 g glucides

ASPTT

FEDERATION
OMNISPORTS
cultivons vos envies

Risotto de petits pois et saumon

 4 personnes

 Préparation : 45 min

 Temps de cuisson : 30 min

 Repos : /

Ingrédients

- + 300 g de saumon
- + 1 oignon
- + 250 g de riz arborio
- + 200 g de petits pois
- + 1 cube de bouillon de volaille
- + 15 cl de vin blanc
- + 50 g de parmesan râpé
- + Herbes de Provence
- + 2 c. à soupe d'huile d'olive
- + Sel et poivre



Servez avec une salade pour plus de gourmandise.

€ € €

3 à 4 €
l'unité

Les étapes

Préparer le bouillon de volaille dans 1 L d'eau bouillante. Éplucher et émincer l'oignon. Le faire revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive. Ajouter le riz et remuer. Lorsque le riz devient translucide, ajouter le vin blanc et laisser absorber entièrement le liquide sur feu moyen.

Verser le bouillon de volaille, louche par louche, en attendant l'absorption du riz. Couper le saumon en cubes. Les faire cuire dans une poêle avec de l'huile d'olive. Saler et poivrer. Incorporer les herbes de Provence. Puis, ajouter les petits pois et baisser le feu. Ajouter le riz dans la préparation de saumon. Mélanger. Hors du feu, ajouter le parmesan.

Valeur énergétique pour 1 portion :


550 kcal, 20 g protéines, 30 g lipides, 45 g glucides

ASPTT

FEDERATION
OMNISPORTS
cultivons vos envies

Poêlée d'aubergines aux œufs

 4 personnes

 Préparation : 45 min

 Temps de cuisson : 30 min

 Repos : /

Ingrédients

- + 2 aubergines
- + 2 oignons
- + 1 gousse d'ail
- + 1 c. à soupe d'huile d'olive
- + Origan
- + Cumin
- + 50 g de feta
- + 4 œufs
- + Coriandre
- + Sel et poivre



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

€ € €

2 à 3 €
l'unité

Les étapes

Éplucher et couper en dés les oignons ainsi que les aubergines. Éplucher et émincer l'ail.

Faire revenir dans une poêle les oignons, l'ail et les aubergines avec de l'huile d'olive pendant 6 min. Ajouter les épices, un filet d'eau et couvrir le tout pendant 5 min.

Former des trous dans le plat pour ajouter les œufs. Parsemer de feta. Laisser cuire pendant 2 min.

Valeur énergétique pour 1 portion :


230 kcal, 8 g protéines, 14 g lipides, 18 g glucides

ASPTT

FEDERATION
OMNISPORTS
cultivons vos envies

Bœuf Stroganoff

 4 personnes

 Préparation : 15 min

 Temps de cuisson : 25 min

 Repos : /



Ingrédients

- + 500 g de filet de bœuf
- + 100 g de champignons de Paris
- + 1 oignon
- + 30 g de beurre
- + 4 c. à soupe de crème fraîche
- + 1 c. à café de moutarde
- + 1 c. à soupe de concentré de tomates
- + Paprika
- + 5 cl vin blanc
- + Sel et poivre



Servez avec une poêlée de légumes ou de la salade et des pâtes ou du boulgour pour un repas équilibré.

€ € €

3 à 4 €
l'unité

Les étapes

Couper la viande en fines lamelles. Laver et émincer les champignons et l'oignon.

Dans une poêle, faire chauffer le beurre à feu vif et faire revenir les oignons et les champignons de Paris.

Ajouter la viande. Saler et poivrer. Saupoudrer de paprika. Mélanger.

Au bout de 5 min, ajouter le concentré de tomates ainsi que le vin blanc. Laisser mijoter 10 min. Ajouter la crème et la moutarde et mélanger.

Valeur énergétique pour 1 portion :

463 kcal, 32 g protéines, 26 g lipides, 12 g glucides

ASPTT

FEDERATION
OMNISPORTS
cultivons vos envies