

# Dîners d'été



**ASPTT**

FEDERATION  
OMNISPORTS  
*cultivons vos envies*

[asptt.com](http://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.



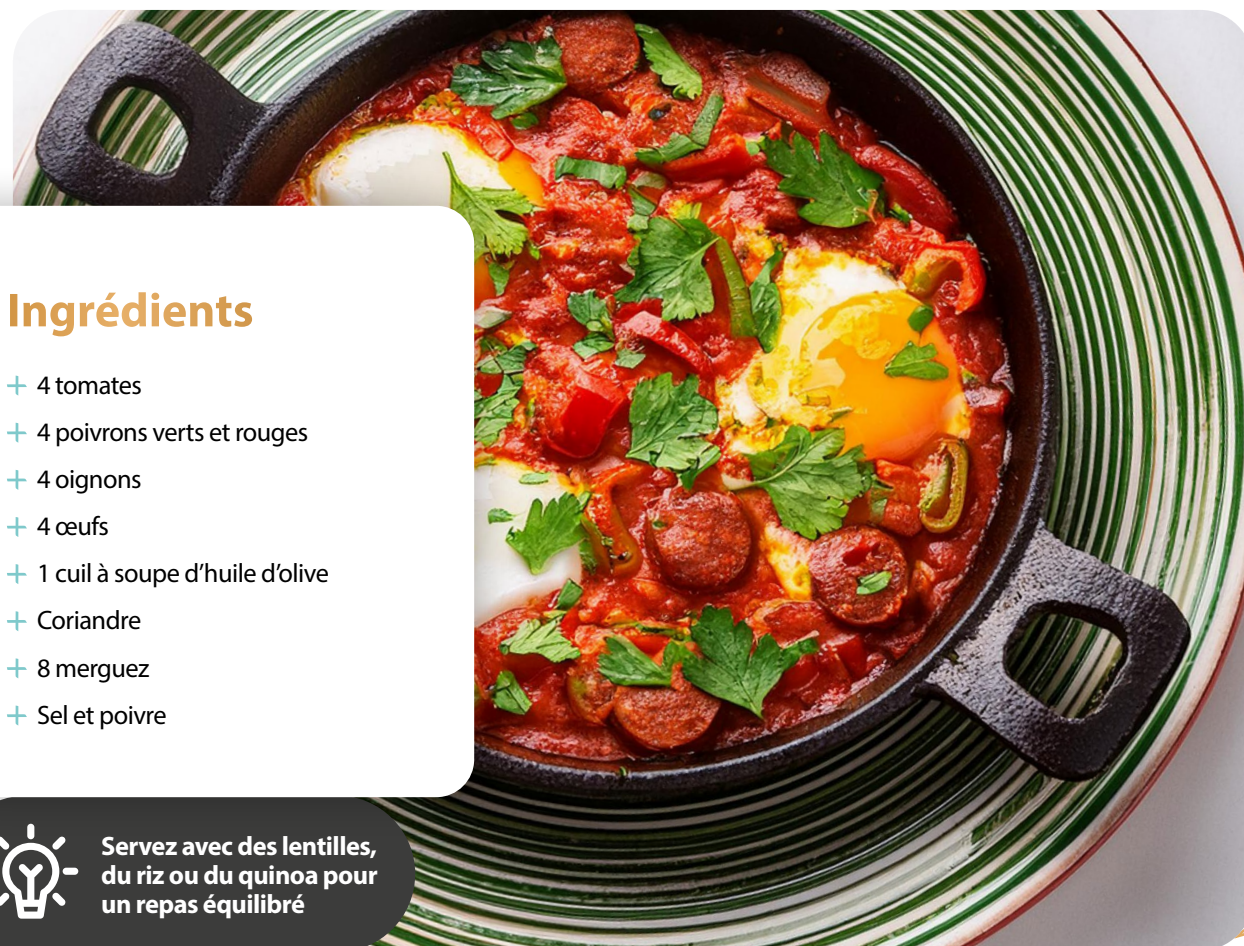
# Chakchouka

 4 personnes

 Préparation : 20 min

 Temps de cuisson : 45 min

 Repos : /



## Ingrédients

- + 4 tomates
- + 4 poivrons verts et rouges
- + 4 oignons
- + 4 œufs
- + 1 cuil à soupe d'huile d'olive
- + Coriandre
- + 8 merguez
- + Sel et poivre



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

€ € €  
3 à 4 €  
l'unité

## Les étapes

Couper les oignons, les faire revenir dans une poêle avec l'huile d'olive. Couper en tranches les poivrons, les tomates et les rajouter dans la poêle. Saler et poivrer.

Couvrir et laisser mijoter le tout.

Dans une autre poêle, faire revenir vos merguez coupées en morceaux. Puis les rajouter avec les légumes. Laisser mijoter à feu doux.

Une fois le tout cuit, rajouter la coriandre. Puis, rajouter les œufs sur la préparation.

Valeur énergétique pour 1 portion :

400 kcal, 20 g protéines, 27,5 g lipides, 20 g glucides

# Gratin de tomates et mozzarella

 4 personnes

 Préparation : 15 min

 Temps de cuisson : 40 min

 Repos: /



## Ingrédients

- + 6 œufs
- + 6 tomates
- + 1 boule de mozzarella
- + Origan
- + Basilic
- + 3 cuil à soupe d'huile d'olive
- + Sel et poivre



Servez avec de la semoule et une viande pour un repas équilibré

## Les étapes

Couper les tomates en rondelles et les égoutter dans une passoire.

Faire cuire les œufs dans une casserole avec de l'eau bouillante pendant 10 min. Puis, les plonger dans de l'eau froide. Les tailler en rondelles. Hacher finement la mozzarella.

Préchauffer le four à 180°C. Déposer les rondelles de tomates sur une double épaisseur de papier absorbant.

Disposer la moitié des rondelles de tomates dans le fond du plat puis parsemer d'origan. Recouvrir avec la moitié des rondelles d'œufs durs et de mozzarella. Renouveler l'opération. Faire cuire au four pendant 30 min. Hors cuisson, ajouter le basilic.

€ € €

1 à 2 €  
l'unité

Valeur énergétique pour 1 portion :


300 kcal, 25 g protéines, 22 g lipides, 10 g glucides

ASPTT


FEDERATION  
OMNISPORTS  
cultivons vos envies

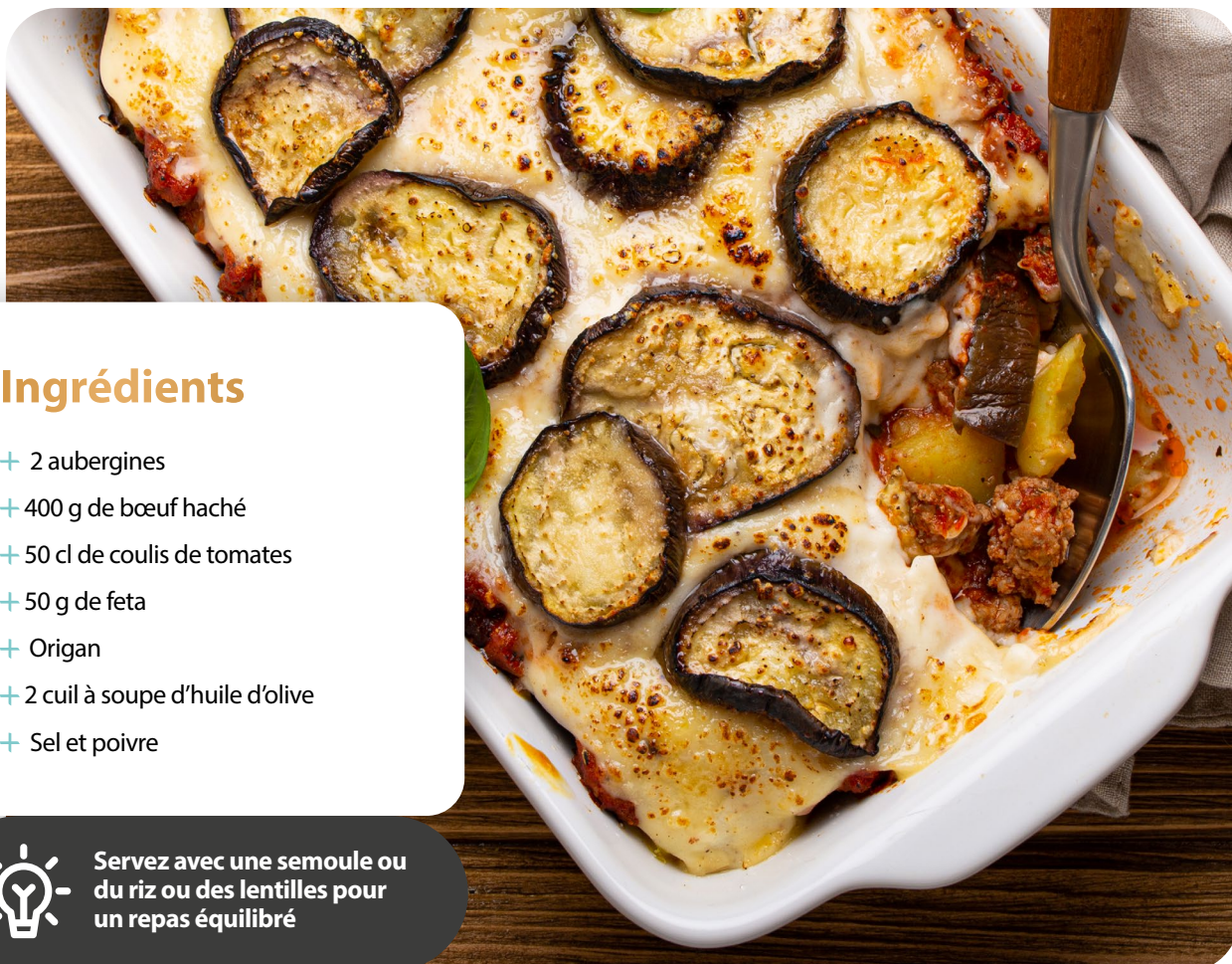
# Moussaka simplifiée

 4 personnes

 Préparation : 5 min

 Temps de cuisson : 45 min

 Repos : /



## Ingrédients

- + 2 aubergines
- + 400 g de bœuf haché
- + 50 cl de coulis de tomates
- + 50 g de feta
- + Origan
- + 2 cuil à soupe d'huile d'olive
- + Sel et poivre



Servez avec une semoule ou du riz ou des lentilles pour un repas équilibré

€ € €

2 à 3 €  
l'unité

## Les étapes

Laver et couper les aubergines en morceaux, puis mélanger les avec le bœuf haché, le coulis de tomates et l'origan. Saler et poivrer.

Ajouter un filet d'huile d'olive avec de l'essuie-tout dans un plat à four. Puis, déposer la préparation dans le plat. Parsemer de feta émiettée.

Laisser cuire au four pendant 45 min à 180°C.

Valeur énergétique pour 1 portion :


300 kcal, 15 g protéines, 10 g lipides, 37 g glucides

ASPTT

FEDERATION  
OMNISPORTS  
cultivons vos envies

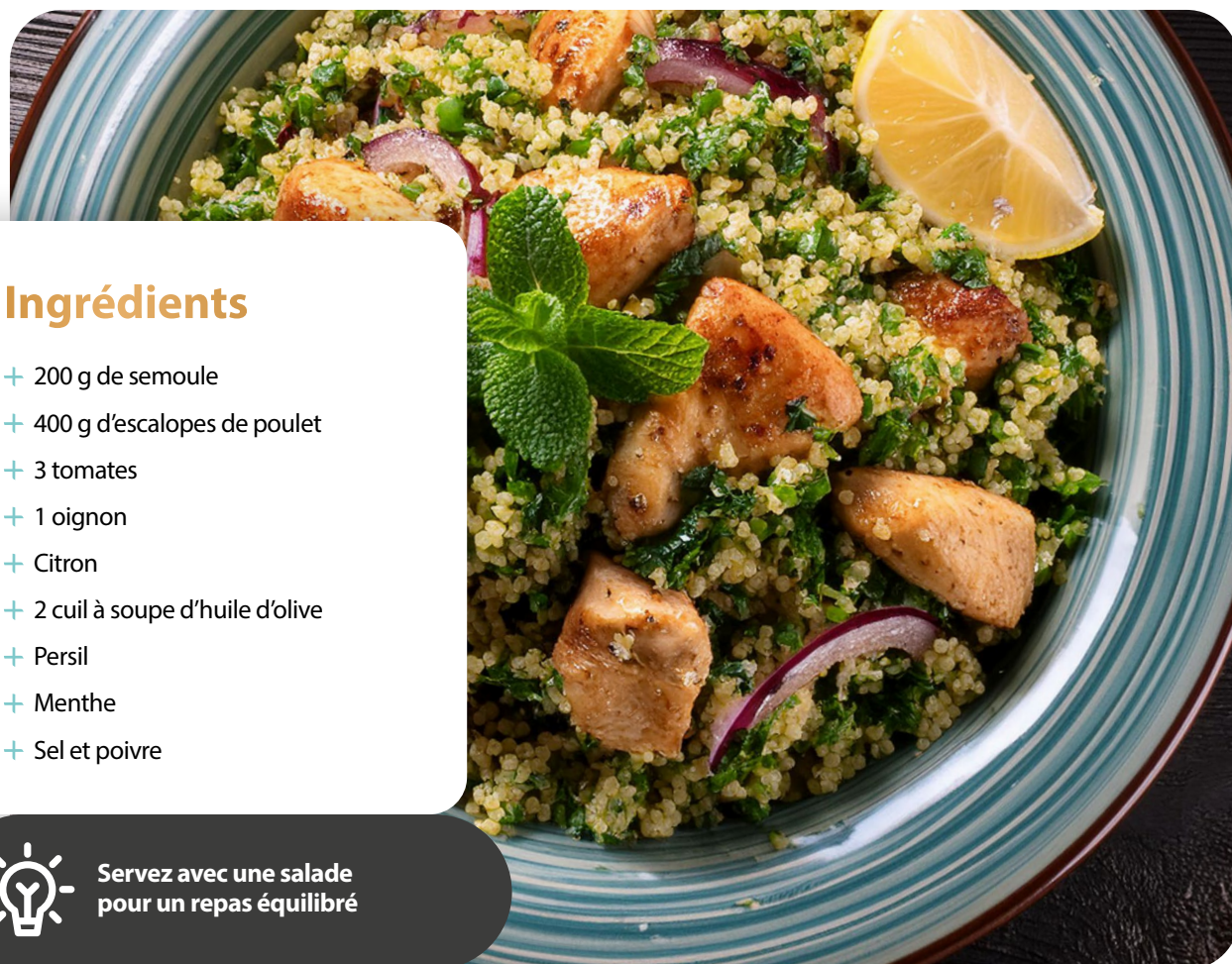
# Taboulé oriental au poulet

 4 personnes

 Préparation : 15 min

 Temps de cuisson : 10 min

 Repos : 2 h



## Ingrédients

- + 200 g de semoule
- + 400 g d'escalopes de poulet
- + 3 tomates
- + 1 oignon
- + Citron
- + 2 cuil à soupe d'huile d'olive
- + Persil
- + Menthe
- + Sel et poivre



Servez avec une salade  
pour un repas équilibré

€ € €

1 à 2 €  
l'unité

## Les étapes

Dans un saladier, ajouter la semoule ainsi que de l'eau bouillante et laisser cuire 10 min en recouvrant.

Couper les escalopes de poulet en morceaux et les faire dorer dans une poêle.

Mixer les tomates coupées en morceaux, l'oignon émincé, le persil, la menthe, l'huile d'olive et l'assaisonnement. Ajouter la préparation dans le saladier avec la semoule ainsi que le poulet.

Laisser reposer la préparation au frais pendant 2 h.

Valeur énergétique pour 1 portion :

300 kcal, 20 g protéines, 7,5 g lipides, 37,5 g glucides

ASPTT

FEDERATION  
OMNISPORTS  
cultivons vos envies

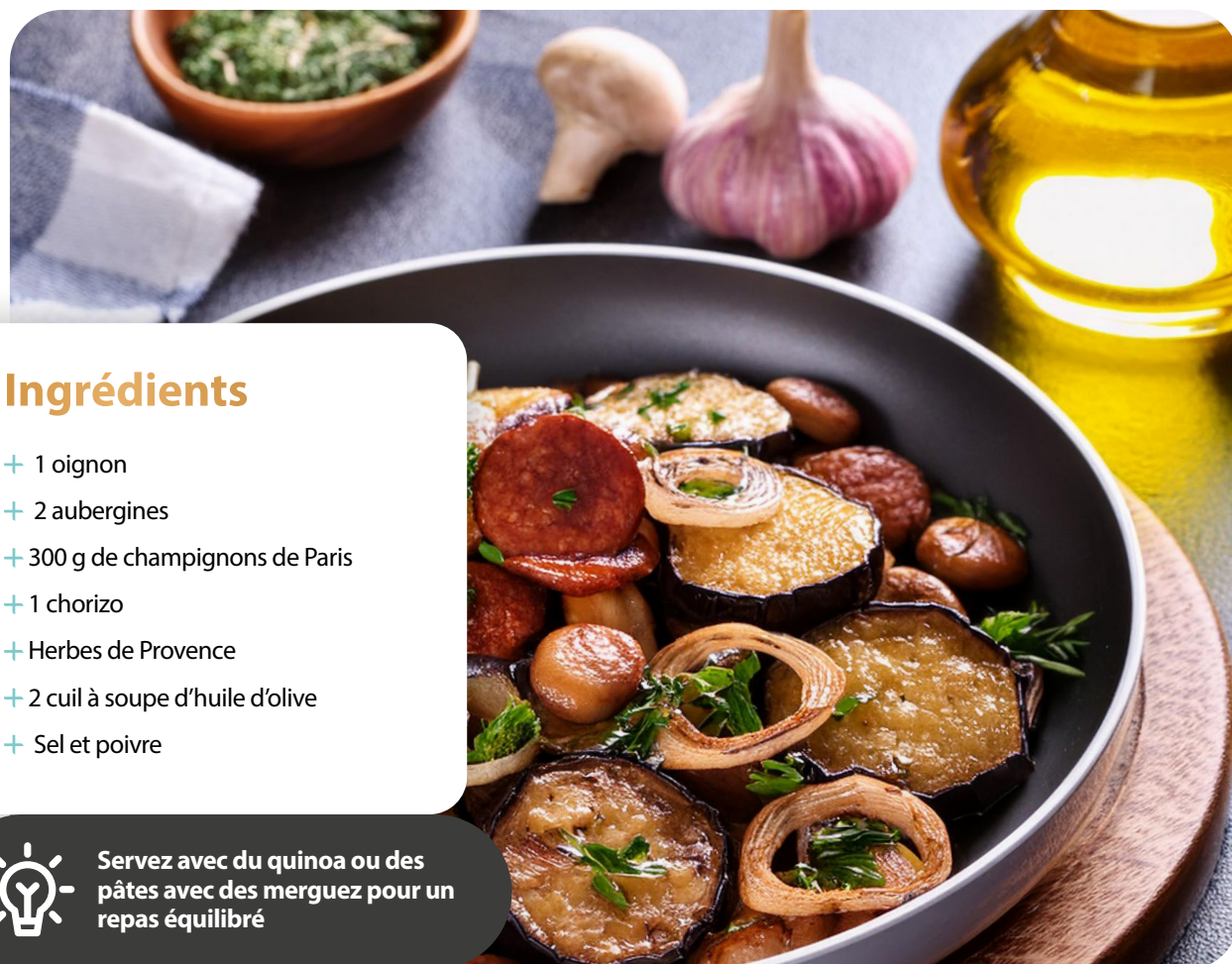
# Poêlée de chorizo et aubergines

 4 personnes

 Préparation : 15 min

 Temps de cuisson : 10 min

 Repos : /



## Ingrédients

- + 1 oignon
- + 2 aubergines
- + 300 g de champignons de Paris
- + 1 chorizo
- + Herbes de Provence
- + 2 cuil à soupe d'huile d'olive
- + Sel et poivre



Servez avec du quinoa ou des pâtes avec des merguez pour un repas équilibré

€ € €

2 à 3 €  
l'unité

## Les étapes

Faire revenir les champignons dans une poêle avec de l'huile.

Découper le chorizo en cubes et le faire fondre avec les champignons.

Couper l'oignon et l'aubergine en cubes et les ajouter dans la préparation.

Assaisonner la préparation et parsemer d'herbes de Provence.

Valeur énergétique pour 1 portion :


375 kcal, 7,5 g protéines, 22 g lipides, 35 g glucides


ASPTT

FEDERATION  
OMNISPORTS  
cultivons vos envies

# Tarte tomates saumon

 4 personnes

 Préparation : 10 min

 Temps de cuisson : 25 min

 Repos : /

## Ingrédients

- + 1 pâte feuilletée
- + 30 tomates cerises
- + 1 cuil à soupe de vinaigre balsamique
- + 2 cuil à soupe de miel
- + 4 pavés de saumon
- + Sel et poivre



Servez avec une salade pour un repas équilibré

€ € €

4 à 5 €  
l'unité

## Les étapes

Déposer la pâte feuilletée dans un plat à four.  
Répartir les tomates cerises.

Ajouter le saumon préalablement émietté par dessus ainsi que le miel.  
Saler et poivrer.

Rabattre les bords, recouvrir de papier aluminium et enfourner pendant 25 min à 200°C.  
Arroser la tarte de vinaigre balsamique.

Valeur énergétique pour 1 portion :

600 kcal, 25 g protéines, 26 g lipides, 60 g glucides

ASPTT

FEDERATION  
OMNISPORTS  
cultivons vos envies

# Oufs et boulettes à la ratatouille

 4 personnes

 Préparation : 10 min

 Temps de cuisson : 40 min

 Repos : /



## Ingrédients

- + 1 aubergine
- + 6 œufs
- + 4 tomates
- + 400 g de chair à saucisse
- + 2 courgettes
- + Sel et poivre



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

## Les étapes

Façonner les 12 boulettes avec la chair à saucisse.

Laver et couper les légumes en morceaux.

Placer l'ensemble dans un plat à four.  
Saler et poivrer.

Placer la préparation au four et laisser cuire pendant 35 min à 200°C.

Ajouter les œufs crus sur la préparation et enfourner pendant 5 min.

€ € €  
2 à 3 €  
l'unité

Valeur énergétique pour 1 portion :


500 kcal, 20 g protéines, 37 g lipides, 12 g glucides


ASPTT

FEDERATION  
OMNISPORTS  
cultivons vos envies

# Gnocchis aux poivrons marinés

 4 personnes

 Préparation : 30 min

 Temps de cuisson : /

 Repos : /



## Ingrédients

- + 500 g de gnocchis
- + 100 g de chorizo doux ou piquant
- + 1 oignon
- + 20 cl de crème liquide
- + 200 g de poivron
- + 4 aiguillettes de poulet
- + 1 cuil à soupe d'huile d'olive
- + Sel et poivre



Servez avec une salade pour plus de gourmandise

€ € €  
2 à 3 €  
l'unité

## Les étapes

Éplucher et émincer l'oignon. Couper également le chorizo et les poivrons. Faire revenir le chorizo dans la poêle avec de l'huile d'olive, puis ajouter les oignons, les poivrons et le poulet préalablement coupé.

Laisser cuire 10 min.

Cuire les gnocchis comme indiqué sur le paquet. Ajouter la crème liquide et les gnocchis dans la préparation. Assaisonner en sel et poivre.

Valeur énergétique pour 1 portion :

650 kcal, 30 g protéines, 35 g lipides, 55 g glucides

ASPTT


FEDERATION  
OMNISPORTS  
cultivons vos envies

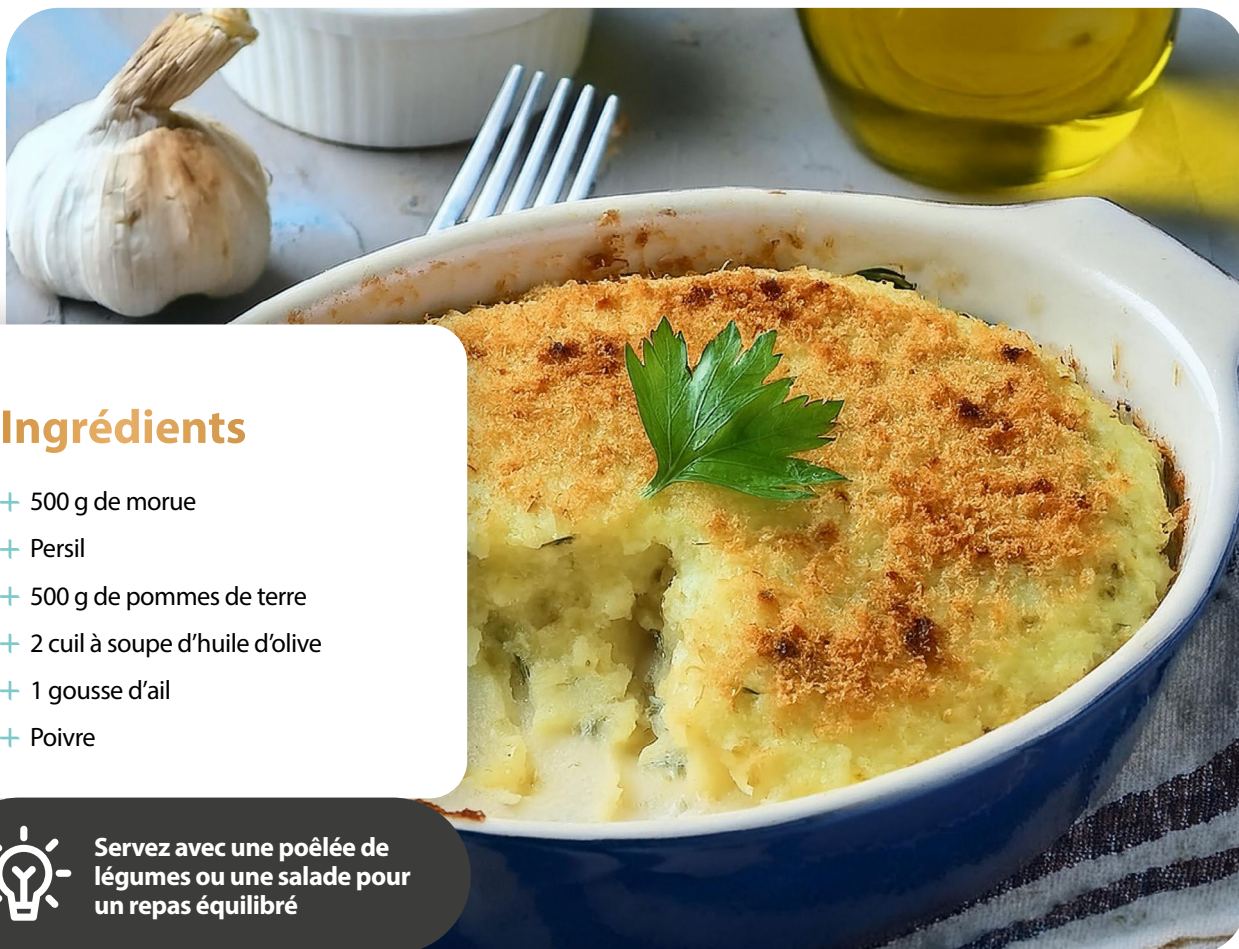
# Brandade de morue

 4 personnes

 Préparation : 15 min

 Temps de cuisson : 50 min

 Repos : 48 h



## Ingrédients

- + 500 g de morue
- + Persil
- + 500 g de pommes de terre
- + 2 cuil à soupe d'huile d'olive
- + 1 gousse d'ail
- + Poivre



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

€ € €  
3 à 4 €  
l'unité

## Les étapes

Dessaler la morue en la trempant dans de l'eau 48 h avant.

Le jour J : Éplucher les pommes de terre et les faire cuire dans une casserole d'eau bouillante pendant 30 min.

Écraser les pommes de terre à l'aide d'une fourchette. Émietter la morue. Mélanger la morue et les pommes de terre dans un saladier.

Éplucher et émincer l'ail et le persil, puis ajouter dans la purée de morue, ainsi que l'huile d'olive et le poivre. Mélanger.

Mettre la préparation dans un plat à four et enfourner pendant 20 min.

Valeur énergétique pour 1 portion :

366 kcal, 22 g protéines, 12 g lipides, 40 g glucides

ASPTT

FEDERATION  
OMNISPORTS  
cultivons vos envies

# Risotto crémeux et noix de Saint-Jacques

 4 personnes

 Préparation : 10 min

 Temps de cuisson : 20 min

 Repos : /

## Ingrédients

- + 80 g de beurre
- + 2 oignons
- + 300 g de riz arborio
- + 80 cl de bouillon de poule (2 cubes de bouillon)
- + 10 cl de vin blanc
- + 16 coquilles Saint-Jacques
- + Parmesan
- + Sel et poivre
- + 1 cuil à soupe d'huile d'olive



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

€ € €

4 à 5 €  
l'unité

## Les étapes

Éplucher et émincer les oignons. Préparer le bouillon de poule dans de l'eau bouillante.

Faire revenir les noix de Saint-Jacques dans une poêle avec de l'huile d'olive pendant 5 min.

Dans une casserole, faire cuire le beurre et les oignons à feu vif. Puis, ajouter le riz. Baisser le feu au minimum. Quand le riz devient translucide, ajouter le vin blanc, puis le bouillon de poule au fur et à mesure en couvrant.

Saler et poivrer. Ajouter les noix de Saint-Jacques et laisser chauffer doucement pendant 2 min. Parsemer de parmesan.

Valeur énergétique pour 1 portion :

375 kcal, 15 g protéines, 10 g lipides, 50 g glucides

ASPTT

FEDERATION  
OMNISPORTS  
cultivons vos envies