

# Déjeuners d'hiver



ASPTT

FEDERATION  
OMNISPORTS  
*cultivons vos envies*

[asptt.com](https://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 oeuf**



**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 post 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. Ils ont un indice glycémique élevé, ce qui augmente le risque de fatigue et de grignotage.



# Curry butternut et pois chiches

 4 personnes

 Préparation : 20 min

 Temps de cuisson : 17 min

 Repos : /

## Ingrédients

- + 500 g de courge butternut
- + 400 g tomates concassées
- + 200 g de pois chiches
- + 30 cl de crème de coco
- + 1 oignon
- + 2 gousses d'ail
- + Curry
- + 2 c. à soupe d'huile d'olive
- + Sel et poivre



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

€ € €

2 à 3 €  
l'unité

## Les étapes

Éplucher l'oignon et émincer l'oignon et l'ail. Couper la courge en petits cubes.

Ajouter l'oignon et l'ail dans une poêle avec de l'huile pendant 2 min. Ajouter le curry puis les cubes de butternut, les tomates concassées et la crème de coco.

Mélanger et laisser cuire pendant 15 min.

En fin de cuisson, ajouter les pois chiches égouttés et rectifier l'assaisonnement.

Valeur énergétique pour 1 portion :


375 kcal, 10 g protéines, 20 g lipides, 40 g glucides


ASPTT

FEDERATION  
OMNISPORTS  
cultivons vos envies

# Bœuf braisé aux légumes d'hiver

 4 personnes

 Préparation : 15 min

 Temps de cuisson : 2 h

 Repos : /

## Ingrédients

- + 600 g de bœuf à braiser
- + 1,5 c. de farine
- + 200 g de poitrine fumée
- + 1 oignon
- + 3 carottes
- + 1 navet
- + 20 cl de bière ambrée
- + Sel et poivre
- + 1 c. à soupe de concentré de tomate
- + 30 cl de bouillon de bœuf
- + 1 bouquet garni
- + Coriandre
- + 2 c. à soupe d'huile d'olive



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

€ € €

3 à 4 €  
l'unité

## Les étapes

Couper la viande en cubes puis ajouter dans la farine.

Couper la poitrine fumée en gros lardons. Peler les oignons et les légumes. Couper les carottes en rondelles et les navets en petits dés.

Ajouter les oignons préalablement émincés, les lardons de la poitrine fumée dans une cocotte avec de l'huile pendant 3 min. Ajouter la viande en retirant le surplus de jus.

Ajouter les légumes, le concentré de tomate, le bouquet garni et les épices. Ajouter le bouillon et la viande puis couvrir pendant 2 h.

Valeur énergétique pour 1 portion :


625 kcal, 25 g protéines, 25 g lipides, 37,5 g glucides

ASPTT

FEDERATION  
OMNISPORTS  
cultivons vos envies

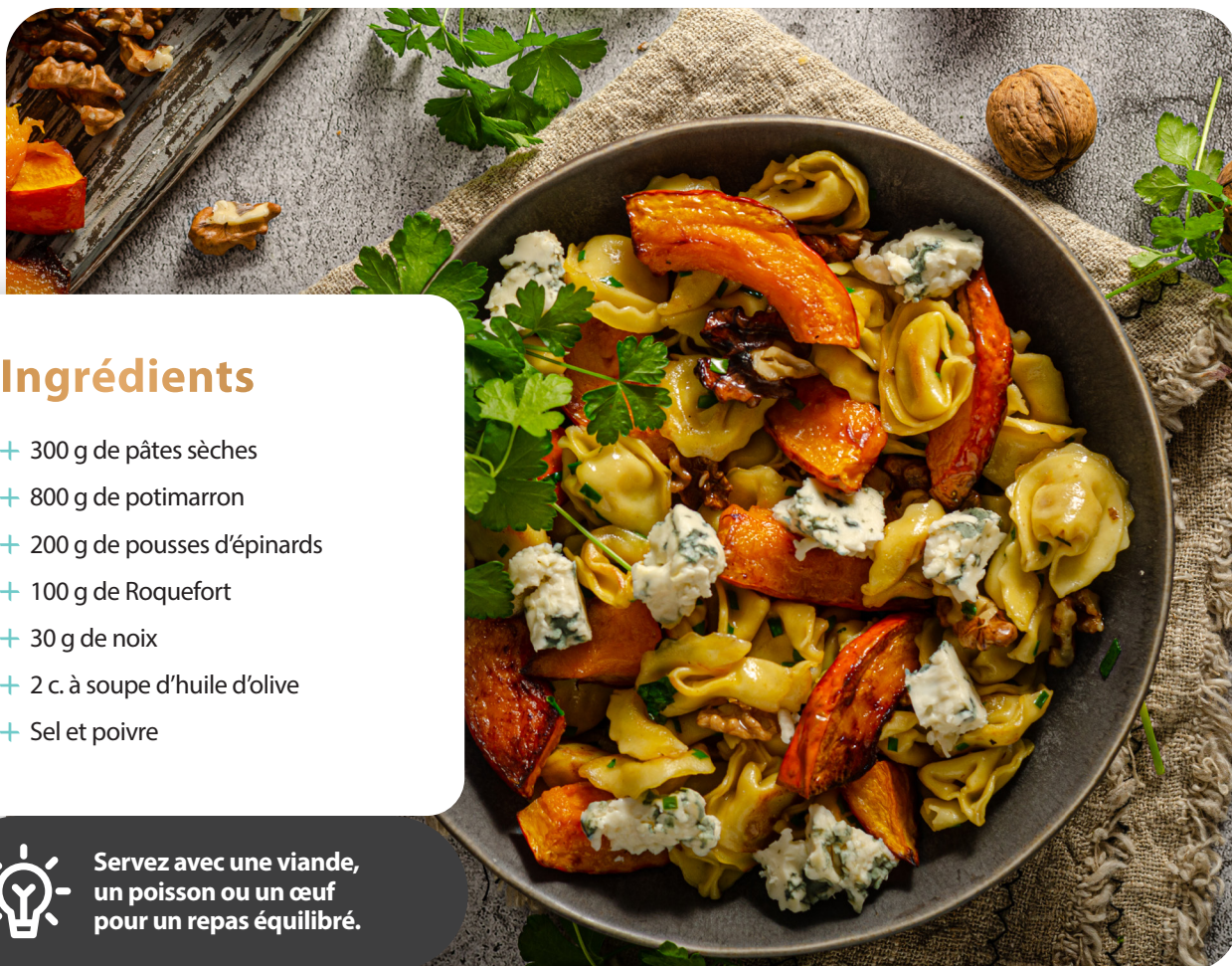
# Pâtes au potimarron et aux noix

 4 personnes

 Préparation : 20 min

 Temps de cuisson : 20 min

 Repos : /



## Ingrédients

- + 300 g de pâtes sèches
- + 800 g de potimarron
- + 200 g de pousses d'épinards
- + 100 g de Roquefort
- + 30 g de noix
- + 2 c. à soupe d'huile d'olive
- + Sel et poivre



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

€ € €

2 à 3 €  
l'unité

## Les étapes

Éplucher le potimarron, retirer les graines et couper en cubes. Faire revenir les cubes de potimarron dans une poêle avec de l'huile d'olive. Ajouter un fond d'eau et laisser cuire à feu moyen en remuant régulièrement jusqu'à ce qu'il soit tendre.

Faire fondre les pousses d'épinards dans la poêle avec de l'huile d'olive. Puis, ajouter les cubes de potimarron. Assaisonner en poivre et sel.

Faire cuire les pâtes selon les indications sur le packaging. Puis, ajouter aux légumes. Mélanger bien.

Parsemer la préparation de noix concassées et de dés de fromage.

Valeur énergétique pour 1 portion :


450 kcal, 10 g protéines, 20 g lipides, 50 g glucides

ASPTT

FEDERATION  
OMNISPORTS  
cultivons vos envies

# Pâtes au chou-fleur

 4 personnes

 Préparation : 45 min

 Temps de cuisson : 30 min

 Repos : /

## Ingrédients

- + 2 choux-fleurs
- + 200 g de champignons
- + 200 ml de crème liquide
- + 100 g de parmesan
- + 300 g de pâtes
- + 4 œufs
- + Piment
- + 2 c. à soupe d'huile d'olive
- + Sel et poivre



Ce plat peut constituer un repas équilibré.

€ € €

2 à 3 €  
l'unité

## Les étapes

Faire cuire les fleurettes de chou-fleur environ 15 min dans de l'eau bouillante.

Mixer avec la crème fraîche, le parmesan. Faire cuire les pâtes comme indiqué sur le paquet.

Faire revenir le chou-fleur avec les champignons et de l'huile d'olive environ 10 min à feu moyen. Faire cuire les œufs 4 min 30 dans de l'eau bouillante.

Mélanger les pâtes avec la crème puis la poêlée de légumes, les œufs, le piment et le parmesan.

Valeur énergétique pour 1 portion :


375 kcal, 12,5 g protéines, 20 g lipides, 30 g glucides

ASPTT

FEDERATION  
OMNISPORTS  
cultivons vos envies

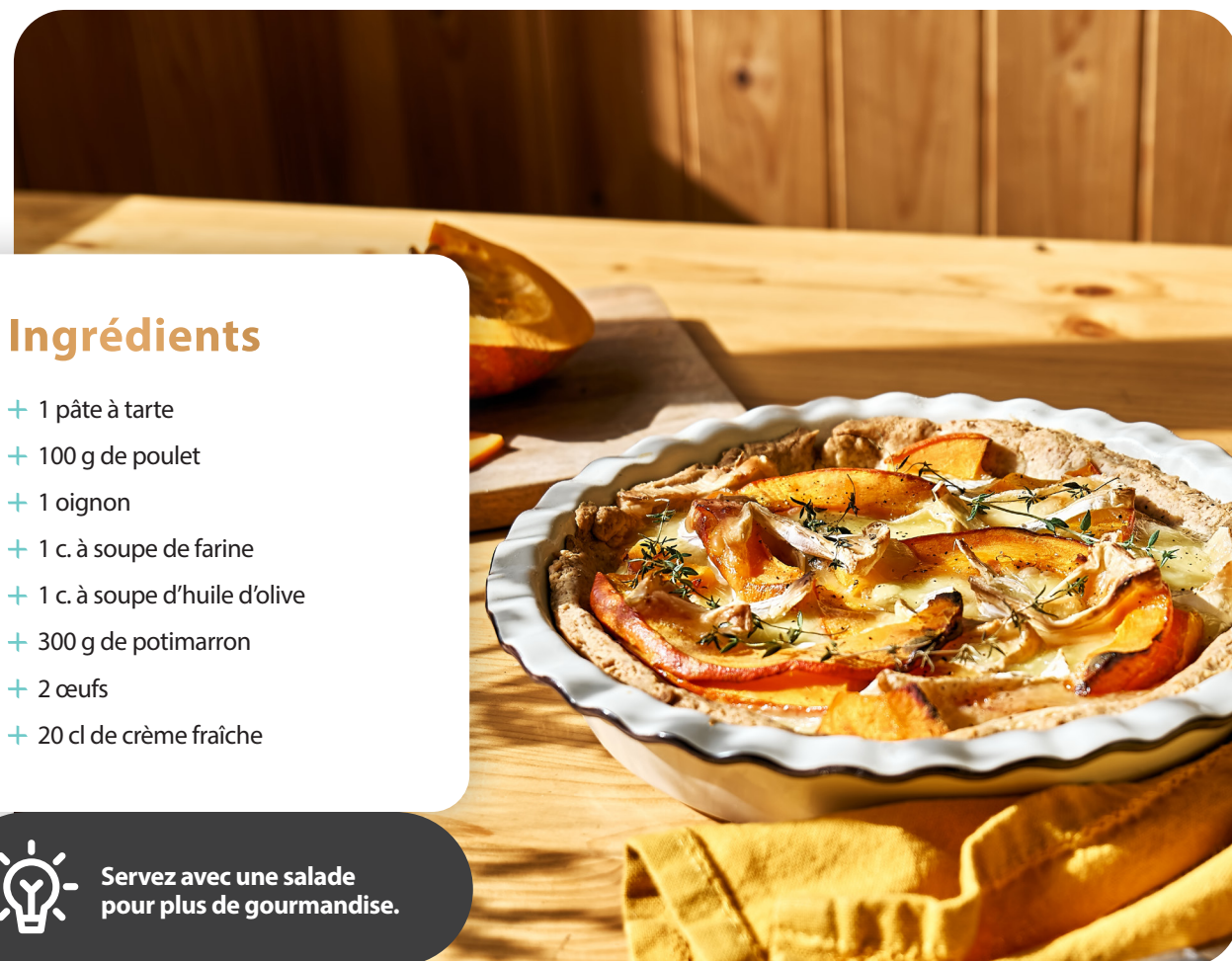
# Quiche au potimarron

 4 personnes

 Préparation : 20 min

 Temps de cuisson : 25 min

 Repos : /



## Ingrédients

- + 1 pâte à tarte
- + 100 g de poulet
- + 1 oignon
- + 1 c. à soupe de farine
- + 1 c. à soupe d'huile d'olive
- + 300 g de potimarron
- + 2 œufs
- + 20 cl de crème fraîche



Servez avec une salade pour plus de gourmandise.

€ € €

2 à 3 €  
l'unité

## Les étapes

Étaler la pâte sur un moule à tarte recouvert de papier sulfurisé.

Peler et hâcher l'oignon puis couper le potimarron et le poulet en dés. Dans une poêle huilée, faire revenir l'oignon, le potimarron et le poulet.

Battre les œufs, avec la farine et la crème. Saler et poivrer.

Tapiser la pâte de légumes et recouvrir de la préparation.


Puis, enfourner le plat au four pendant 20 min à 220°C.

Valeur énergétique pour 1 portion :

300 kcal, 10 g protéines, 20 g lipides, 20 g glucides

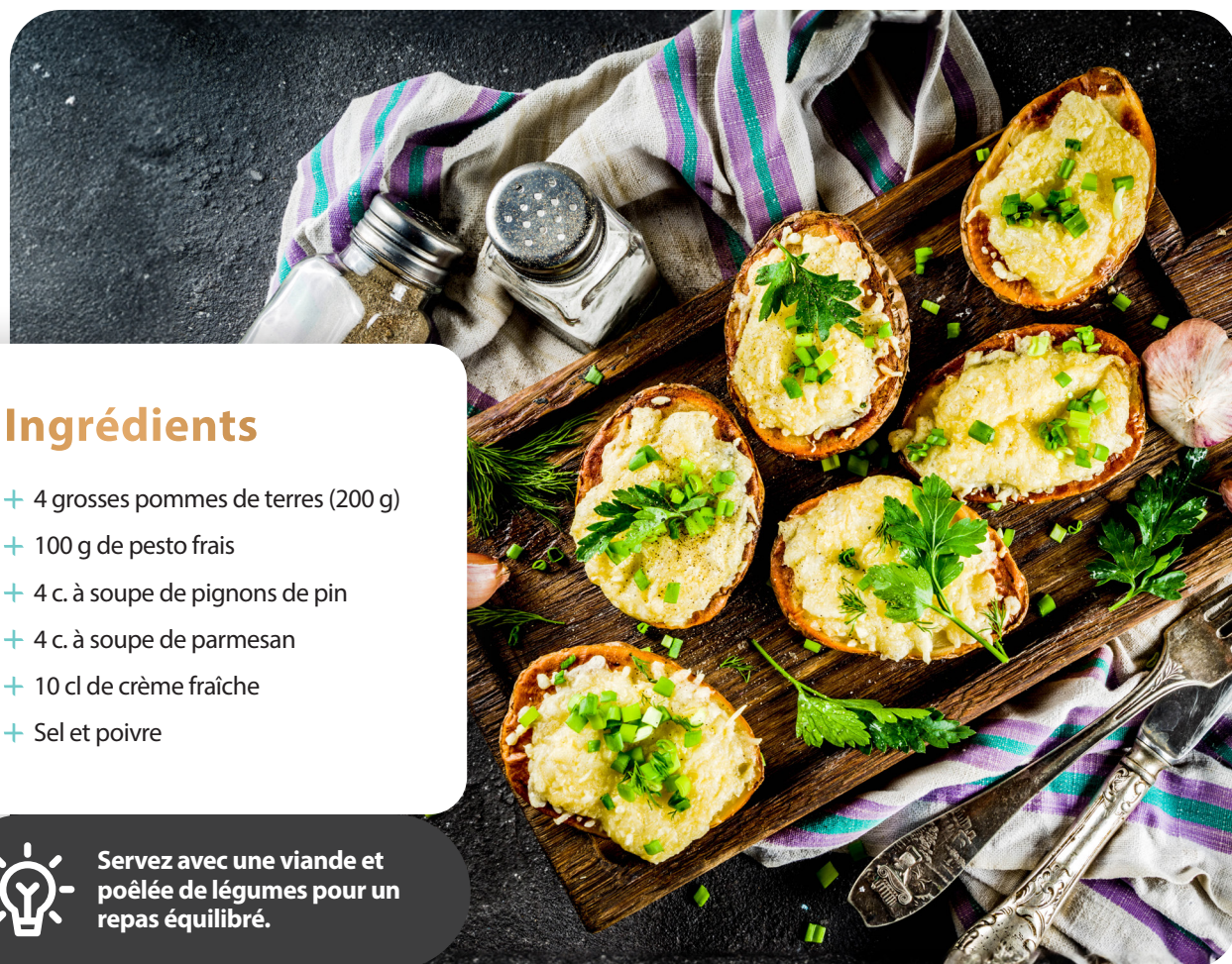
# Pommes de terre farcies au pesto

 4 personnes

 Préparation : 15 min

 Temps de cuisson : 20 min

 Repos : /



## Ingrédients

- + 4 grosses pommes de terres (200 g)
- + 100 g de pesto frais
- + 4 c. à soupe de pignons de pin
- + 4 c. à soupe de parmesan
- + 10 cl de crème fraîche
- + Sel et poivre



Servez avec une viande et poêlée de légumes pour un repas équilibré.

€ € €

2 à 3 €  
l'unité

la recette en vidéo



## Les étapes

Laver les pommes de terre, faire cuire dans l'eau bouillante pendant 15 min. Préchauffer le four à 210°C.

Couper les pommes de terre en deux horizontalement et évider avec une cuillère de manière à obtenir des coques de 5 mm d'épaisseur.


Écraser la chair avec le pesto et la crème. Rectifier l'assaisonnement et farcir les demi-pommes de terre avec cette préparation. Parsemer de parmesan et de pignons de pin. Déposer dans un plat à four et enfourner pendant 10 min.

Valeur énergétique pour 1 portion :

325 kcal, 6 g protéines, 27 g lipides, 12 g glucides

# Tian de légumes d'hiver

 2 personnes

 Préparation : 20 min

 Temps de cuisson : 45 min

 Repos : /



## Ingrédients

- + 1/2 courge butternut
- + 2 oignons
- + 10 cl de bouillon de légumes
- + 400 g de pommes de terre
- + 2 c. à soupe d'huile d'olive
- + Sel et poivre



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

€ € €

3 à 4 €  
l'unité

## Les étapes

Laver puis éplucher la courge butternut. Retirer les graines puis couper la courge en tranches très fines. Faire la même chose avec les pommes de terre.

Éplucher et couper l'oignon en tranches.

Dans un plat à four, badigeonner d'huile d'olive à l'aide d'un essuie-tout. Puis, disposer les oignons au fond du plat. Alternier les tranches de butternut et de pommes de terre. Arroser d'huile d'olive et du bouillon de légumes.

Saler et poivrer.

Enfourner pour 25 min à 180°C. Arroser la préparation avec le jus au fond du plat. Puis, poursuivre la cuisson pendant 20 min à 200°C.

Valeur énergétique pour 1 portion :


400 kcal, 5 g protéines, 7,5 g lipides, 80 g glucides

ASPTT

FEDERATION  
OMNISPORTS  
cultivons vos envies

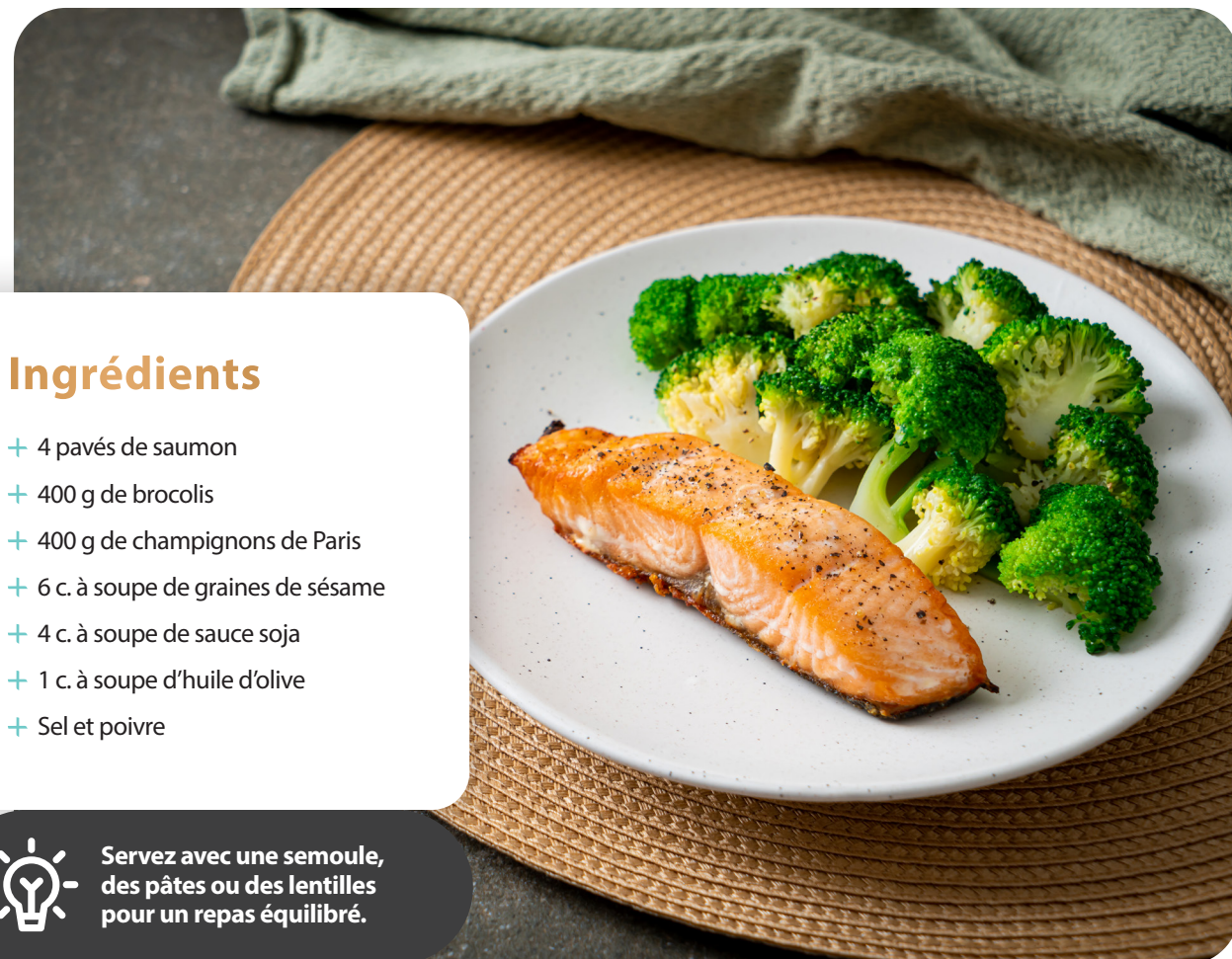
# Saumon au sésame

 4 personnes

 Préparation : 10 min

 Temps de cuisson : 20 min

 Repos : /



## Ingrédients

- + 4 pavés de saumon
- + 400 g de brocolis
- + 400 g de champignons de Paris
- + 6 c. à soupe de graines de sésame
- + 4 c. à soupe de sauce soja
- + 1 c. à soupe d'huile d'olive
- + Sel et poivre



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

€ € €

5 à 6 €  
l'unité

## Les étapes

Couper les pavés de saumon en 2 et recouvrir de graines de sésame. Séparer les fleurettes des brocolis. Éplucher et émincer les champignons.

Faire revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive les brocolis ainsi que les champignons.

Ajouter les pavés de saumon et la sauce soja et laisser cuire pendant 15 min en remuant délicatement.

Saler et poivrer.

Valeur énergétique pour 1 portion :


400 kcal, 40 g protéines, 20 g lipides, 40 g glucides

ASPTT

FEDERATION  
OMNISPORTS  
cultivons vos envies

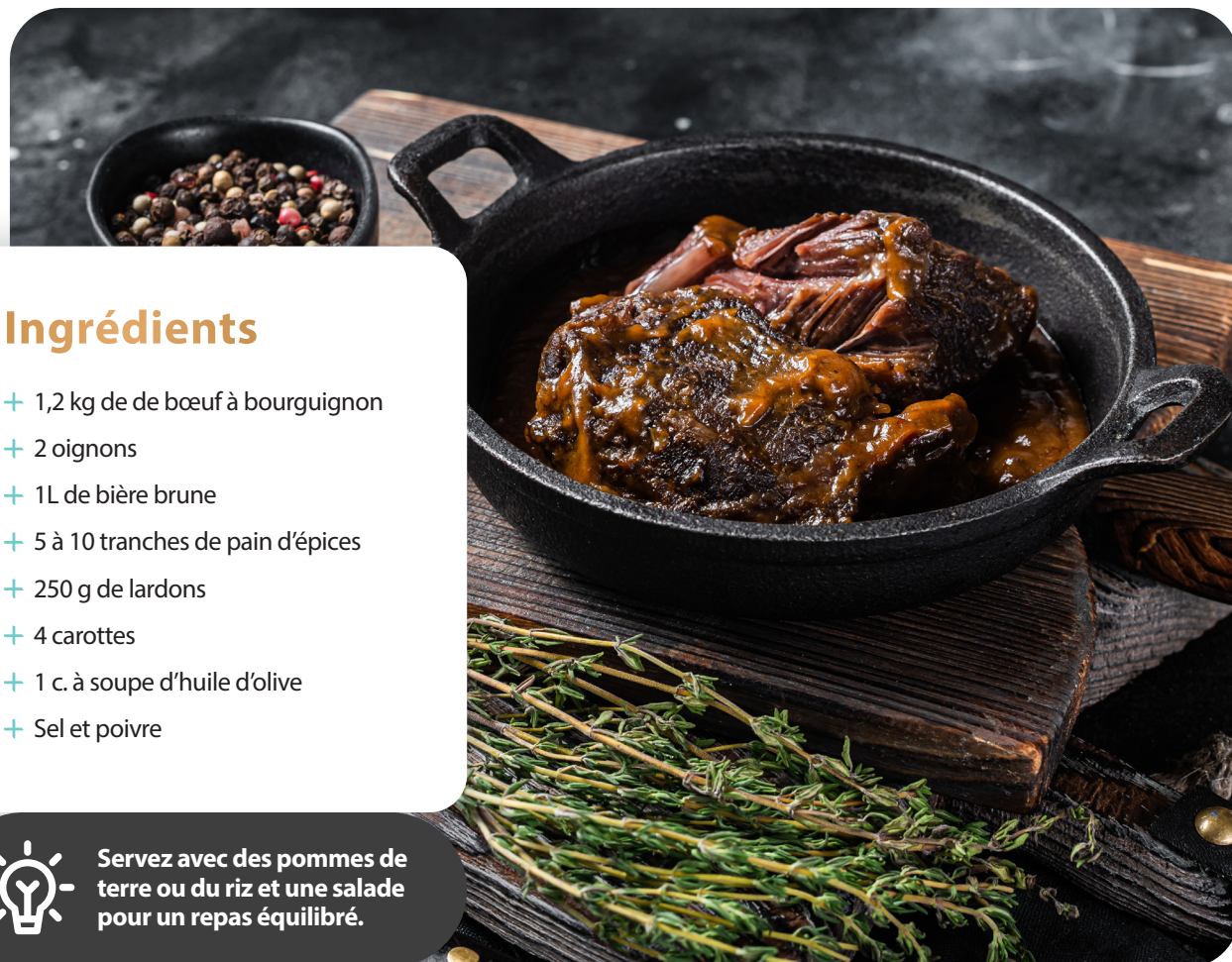
# Carbonade flamande

 4 personnes

 Préparation : 10 min

 Temps de cuisson : 2 h

 Repos : /



## Ingrédients

- + 1,2 kg de de bœuf à bourguignon
- + 2 oignons
- + 1L de bière brune
- + 5 à 10 tranches de pain d'épices
- + 250 g de lardons
- + 4 carottes
- + 1 c. à soupe d'huile d'olive
- + Sel et poivre



Servez avec des pommes de terre ou du riz et une salade pour un repas équilibré.

€ € €

6 à 7 €  
l'unité

## Les étapes

Éplucher et couper les carottes en rondelles. Éplucher et émincer les oignons.

Faire saisir les morceaux de bœuf avec l'huile d'olive dans une cocotte.

Ajouter les oignons, les lardons, la bière, le pain d'épices émietté et les carottes. Saler et poivrer.

Laisser mijoter 2 h à feu doux couvert.

Valeur énergétique pour 1 portion :


750 kcal, 50 g protéines, 25 g lipides, 50 g glucides

ASPTT

FEDERATION  
OMNISPORTS  
cultivons vos envies

# Velouté de butternut

 4 personnes

 Préparation : 20 min

 Temps de cuisson : 45 min

 Repos : /



## Ingrédients

- + 1,6 kg de butternut
- + 4 oignons
- + 4 gousses d'ail
- + 500 g de châtaignes
- + 100 cl de bouillon de légumes
- + 80 cl de lait de coco
- + 2 c. à soupe d'huile d'olive
- + Sel et poivre



Servez avec une semoule ou des pâtes et une viande ou un poisson pour un repas équilibré.

€ € €

3 à 4 €  
l'unité

## Les étapes

Éplucher et couper la courge butternut en morceaux.

Éplucher et émincer les oignons et l'ail.

Ajouter la butternut ainsi que les oignons et l'ail dans une casserole avec de l'huile d'olive. Saler et poivrer. Ajouter les morceaux de châtaignes. Laisser cuire pendant quelques minutes.

Ajouter le lait de coco et le bouillon de légumes. Laisser mijoter pendant 15 à 20 min. Verser le contenu dans un mixeur. Saler et poivrer.

Servir la préparation avec des éclats de châtaignes, de noix de pécan et du chèvre frais.

Valeur énergétique pour 1 portion :

450 kcal, 10 g protéines, 15 g lipides, 75 g glucides

ASPTT

FEDERATION  
OMNISPORTS  
cultivons vos envies