

Atelier pratique culinaire Etudiants Sportifs de Haut Niveau UCL

Jeudi 9/10/2019

- <u>Groupe 1</u>	- <i>Mocktail - Mojito</i> - <i>Potage aux lentilles</i> - <i>Coquilles de poissons aux petits légumes</i> - <i>Mousse au chocolat</i>
- <u>Groupe 2</u>	- <i>Toast rilette de sardines</i> - <i>Chili sin carne</i> - <i>Croque banane chocolat</i>
- <u>Groupe 3</u>	- <i>Crêpes farcies au épinards et jambon fumé</i> - <i>Mug cake chocolat et amandes</i> - <i>Energy balls pour sportif</i> - <i>Boisson de récupération sport</i> - <i>Boisson sport</i>

+**Epreuve top chef Sandwich sain et savoureux en max 15 min chrono**

Organisation de la matinée

- 18h00 : Accueil, présentation de la soirée, présentation de la cuisine et règles de sécurité, distribution des tâches et des recettes
- 18h15 : Début de la séance, réalisation des recettes
- 20h00 : Epreuve top chef
- 20h15 : première remise en ordre de la cuisine et dressage de la table
- 20h30 : Passage à table, explication et présentation des réalisations et dégustation
- 22h00 : Remise en ordre totale de la cuisine
- 22h30 : Clôture

Contenu

Atelier pratique culinaire Etudiants Sportifs de Haut Niveau UCL	1
Cocktail sans alcool :	4
Framboisine	4
Mocktail : Mojito	4
Toast rilette de sardines.....	5
Pan con tomate à la catalane.....	5
Panier de crudités + sauce Tsatsiki	6
Salade de harengs et betteraves rouges	7
Salade niçoise	8
Potage Crécy (carottes)	9
Potage Conti (aux lentilles)	10
Potage aux lentilles corail	11
Crêpes farcies aux épinards et jambon fumé.....	12
Chili sin carne.....	13
Risotto au boudin noir et champignons.....	14
Spaghetti Sauce bolognaise	15
Cassolette de duo de poissons et fruits de mer	16
Coquille de poissons aux petits légumes.....	17
Wok de crevettes, nouilles et légumes au curry	18
Cramique perdu	23
Gruau d'avoine aux mendiants.....	24
Cake sport à la banane	25
Cake aux olives et dés de jambon.....	26
Croque banane-chocolat.....	27
Mousse au chocolat noir.....	28
Clafoutis aux cerises	29
Salade d'oranges à la marocaine.....	30
Mug cake chocolat et amande	31
Crème pudding au pain d'épices.....	32
Barre énergétique pour sportif (variante 1)	33
Barre énergétique pour sportif (variante 2)	34
Energy balls	35
Boisson sport :	36
Gel sucré :.....	36
Gel caramel salé :.....	36
Pâte de fruits pour sportifs :	36
Boissons de récupération pour sportif.....	36

Cocktail sans alcool :

Framboisine

Excellent apéritif riche en vitamines et antioxydants naturels et sans alcool

Pour 8 verres : Fruits rouges surgelées (300g) ; Jus de pamplemousse (1L), 1 c. à s. de jus de citron, 1 càs de miel liquide, eau gazeuse

- ✓ Mixer les framboises dans le jus de pamplemousse.
- ✓ Filtrer dans un chinois en mixant pour éliminer les akènes des framboises.
- ✓ Ajouter le sucre et le jus de citron.
- ✓ Réserver au frais.

Mocktail : Mojito

Excellente alternative sans alcool

Pour 8 verres :

8 c. à c. de cassonade brune, Eau gazeuse, 40 feuilles de menthe, 4 citrons verts

- ✓ Placer 5 feuilles de menthe ou plus dans chaque verre.
- ✓ Ajouter 2 cuillères à café de sucre et 1/4 de jus de citron.
- ✓ Piler la menthe sans en faire de la bouillie.
- ✓ Ajouter 4 glaçons et l'eau gazeuse.
- ✓ Mélanger.

Toast rilette de sardines

Petits toasts recouverts de mousse de sardines. Les sardines et les foies de morue sont reconnus pour leur très grande richesse en vitamine D (indispensable en hivers) et en acide gras oméga-3.

Pour ± 10 toasts de 3 cm : 2 boîtes de sardines à l'huile d'olive, facultatif 1 boîte de foies de morue fumés (125g), 1 c. à s. de jus de citron, fromage blanc 4 càs, échalotte hachée, 10 tours de moulin de poivre, Décoration : 5 olives vertes farcies au piment rouge, coupées en 3 tronçons, ciboulette hachée, chair de tomate

- ✓ Mélanger tous les Ingrédients.
- ✓ Tartiner les toasts et garnir au choix avec une tranche d'olive, dés de chair de tomate, persil,

Pan con tomate à la catalane

Pour 6 personnes :

1 baguette parisienne coupée en tranches ou pain au levain coupé en morceaux
2 tomates excellentes et bien mûres
2 gousses d'ail
huile d'olive
sel, poivre
Facultatif : tranche de jambon serano

Préparation

Passer les tranches de pain au four ou au grille-pain et laisser refroidir.

Râper les tomates, ajouter l'ail pressé, du sel, du poivre et un peu d'huile d'olive.

Tartiner les tranches de pain avec cette préparation.

Facultatif : dresser un peu de jambon Serrano par-dessus.

Il faut servir rapidement afin d'éviter que le pain se ramollisse

Panier de crudités + sauce Tsatsiki

Le tsatsiki remplace avantageusement la mayonnaise.

Crudités 150g/ personne, pour la sauce : fromage blanc 20 g/personne, concombre, ail

- ✓ Compter environ 150 g de légumes par personne et 25 g de sauce d'accompagnement.
- ✓ Présenter au moins 5 sortes de légumes dans un panier peu profond. Recouvrir le fond d'un papier aluminium et de feuilles de laitue ou de choux.
- ✓ Réserver une place au centre pour la sauce et disposer les légumes préparés, par groupes.
- ✓ Pour la découpe des légumes : certains peuvent être présentés entiers pour donner du volume et du relief à la corbeille. Ils font alors partie du décor qui n'est pas destiné à être consommé.
- ✓ Les légumes peuvent être préparés à l'avance mais la composition de la corbeille ne doit se faire que le jour même.

Salade de harengs et betteraves rouges

Salade colorée d'un beau rose, riche en vitamines et d'une extrême fraîcheur en bouche subtilement relevée par le goût du hareng fumé

Pomme de terre à chair ferme 750g, 2 betteraves rouges, ½ fenouil, 3 pommes de table (Golden, Cox' orange, Jonagold...), 1/2 laitue, 4 filets de hareng fumés, 4 filets de hareng au vinaigre (Rollmops), une poignée de cerfeuil, 125g yaourt entier, le jus d'un citron, Cumin moulu, coriandre moulue

- ✓ Eplucher les légumes, les laver, les essorer.
- ✓ Couper les pommes de terre en dés, les cuire à la vapeur, les refroidir.
- ✓ Couper les betteraves rouges et le fenouil en petits dés.
- ✓ Eplucher les pommes, les tailler en dés, les citronner.
- ✓ Emincer les filets de hareng en lanières.
- ✓ Dans un grand saladier, mélanger les harengs, les pommes, les betteraves rouges et les pommes de terre froides; saucer de vinaigrette et rectifier l'assaisonnement avec du cumin et des graines de coriandre moulues.
- ✓ Ciseler la laitue et hacher le cerfeuil.
- ✓ Répartir le mélange du saladier dans des ravier individuels, garnir de laitue ciselée et de cerfeuil haché.
- ✓ Réserver au frais.

Salade niçoise

Pour 4 couverts : Pommes de terre à chair ferme (1 kg), Haricots princesse (500g), 2 tomates moyennes, 2 oeufs durs, Thon à l'huile (300g), 8 filets d'anchois à l'huile, 12 olives noires,
Pour la sauce : 3 c. à s. huile d'olive, 1 jus de citron, 1 c. à s. bombée moutarde, Lait $\frac{1}{2}$ écrémé (150 ml), 2 gousses d'ail, 1 c. à s. de persil haché, 2 c. à s. de ciboulette hachée, 1 c. à moka de sel, poivre

- ✓ Eplucher et laver les pommes de terre, les couper en tranches d'un cm d'épaisseur, les cuire à la vapeur pendant 10 à 15 minutes.
- ✓ Cuire les haricots à la vapeur.
- ✓ Refroidir les pommes de terre et les haricots à la cellule de réfrigération.
- ✓ Laver les tomates, les essuyer et les couper en quartiers.
- ✓ Ecailler les oeufs durs, les couper en quatre.
- ✓ Mixer tous les Ingrédients de la sauce.
- ✓ Dresser la salade dans un ravier : déposer les pommes de terre puis les haricots. Emietter le thon, garnir avec les tomates les oeufs durs, les olives et les filets d'anchois.
- ✓ Arroser de sauce.

Potage Crécy (carottes)

Pour 4 couverts : Carottes (250g), Oignon (100g), Pommes de terre (100g), Matière grasse (1 càs), bouillon (1litre), 1 c. à soupe de persil haché, Bouquet garni, 1 c. à moka de sel, 10 tours de moulin de poivre

- ✓ Eplucher, nettoyer et laver les légumes.
- ✓ Les couper grossièrement.
- ✓ Faire suer l'oignon dans la matière grasse.
- ✓ Ajouter les légumes et laisser suer quelques minutes.
- ✓ Mouiller avec le bouillon.
- ✓ Assaisonner (sel, poivre, bouquet garni).
- ✓ Cuire pendant 20 minutes, casserole fermée.
- ✓ Retirer le bouquet garni, ajouter le persil.
- ✓ Mixer longuement.
- ✓ Rectifier le volume (1,2 l) et l'assaisonnement.

Potage Conti (aux lentilles)

Ce potage aux lentilles permet d'initier les papilles gustatives aux légumineuses. Les lentilles sont riches en protéines, fer et fibres alimentaires.

Durée de cuisson : 60 minutes (durée de préparation : 10 minutes)

Pour 4 couverts : Lentilles sèches (120g), 1 tranche de lard fumé ou lardons, 2 cuillères à soupe de Matière grasse, 1 Oignon, 1 Poireau, 1 bouillon cube, 1 poignée de cerfeuil frais, 1 poignée de persil frais, 2 c. à café de coriandre fraîche, 2 spatules de cumin, 1 spatule de gingembre, Thym, laurier

- ✓ Cuire les lentilles avec le bouquet garni dans un demi litre d'eau pendant une heure, en commençant à froid.
- ✓ Oter la couenne du lard et le tailler en lardons.
- ✓ Fondre le lard dans une casserole et y faire suer les légumes, mouiller avec un litre de fond blanc.
- ✓ Ajouter les lentilles égouttées.
- ✓ Laisser cuire encore 20 minutes.
- ✓ Nettoyer et laver le cerfeuil et le persil et les mettre dans le bol du mixer.
- ✓ Enlever le bouquet garni.
- ✓ Mixer longuement tous les ingrédients.
- ✓ Rectifier l'assaisonnement et le volume (1,2 l au total).

Potage aux lentilles corail

Durée de cuisson : 20 minutes (durée de préparation : 10 minutes)

Pour 4 couverts : Lentilles corail (200g), 1 tranche de lard fumé ou lardons, 2 cuillères à soupe de Matière grasse, 3 carottes, 1 Oignon, 1 Poireau, 1 bouillon de légumes en cube, 2 botte de coriandre fraîche, 2 spatules de cumin, 1 spatule de gingembre, Thym, laurier

- ✓ Oter la couenne du lard et le tailler en lardons.
- ✓ Fondre le lard dans une casserole et y faire suer les légumes,
- ✓ Mouiller avec un litre de fond blanc.
- ✓ Ajouter les lentilles.
- ✓ Verser le bouillon et porter à ébullition. Baisser le feu, couvrir et faites cuire jusqu'à ce que les lentilles soient bien tendres, environ 10 minutes.
- ✓ Enlever le bouquet garni.
- ✓ Mixer longuement tous les ingrédients.
- ✓ Rectifier l'assaisonnement et le volume (1,2 l au total).
- ✓ Nettoyer et ciseler la coriandre et l'ajouter à la dernière minute

Crêpes farcies aux épinards et jambon fumé

Pour 4 couverts

INGRÉDIENTS	Poids net	Poids brut
<u>Crêpes :</u>		
Farine de froment	200 g	
2 œufs M	110 g	120 g
Lait ½ écrémé	400 ml	
2 c. à s. d'huile d'arachide	20 g	
<u>Farce :</u>		
Épinards en branches	600 g	
1 gousse d'ail	8 g	
Matière grasse	10 g	
Oignon	100 g	110 g
Sel, poivre, muscade		
Jambon d'épaule en tranches	400 g	
<u>Béchamel :</u>		
Farine de froment	50 g	
Matière grasse	50 g	
Lait ½ écrémé	500 ml	
Emmenthal râpé	40 g	
Chapelure	2 càs	
Sel, poivre, muscade		

- ✓ Faire la pâte à crêpes et la laisser reposer au réfrigérateur.
- ✓ Éplucher et laver l'oignon, le hacher finement.
- ✓ Faire suer l'oignon dans la matière grasse, ajouter l'ail et les épinards.

- ✓ Cuire sur feu doux et faire évaporer l'eau de végétation ; assaisonner.
- ✓ Réaliser la béchamel.
- ✓ Cuire les crêpes dans une poêle à revêtement antiadhésif.
- ✓ Déposer sur chaque crêpe une tranche de jambon et 1/8 des épinards. Rouler la crêpe et la déposer dans un plat en pyrex; napper les crêpes de sauce béchamel.
- ✓ Saupoudrer de fromage et de chapelure.
- ✓ Cuire au four à 180°C pendant environ 15 minutes.

Chili sin carne

Recette qui permet d'une manière très agréable d'intégrer des produits végétariens. Ne dites rien et vos invités ne percevront pas la différence.

Haricots rouges secs 125 g, ou haricots rouges en conserve (½ l), 1 Oignon haché, 2 c. à s. d'huile d'olive, tomates pelées, Quorn 400g, 1 œuf, sel, Tex-mex (= mélange d'épices mexicaines ou paprika fort/pili-pili), riz complet 250g, oignon 1, bouillon de légumes 500 ml

- ✓ Si on utilise les haricots secs : faire tremper les haricots rouges la veille; égoutter, rincer et faire cuire les haricots pendant ± 1 heure.
- ✓ Faire suer les oignons dans l'huile chaude, ajouter les tomates et assaisonner.
- ✓ Laisser mijoter pendant 35 minutes, ajouter les haricots cuits égouttés.
- ✓ Pendant ce temps, préchauffer le four à 200°C.
- ✓ Ajouter le quorn avec l'oeuf, rectifier l'assaisonnement et laisser cuire encore 15 minutes.
- ✓ Hacher un oignon, le faire suer dans 1 càs d'huile d'olive et ajouter le riz et le laisser devenir transparent et ensuite légèrement doré. Ajouter le bouillon de légumes et laisser cuire environ 20 minutes.

Risotto au boudin noir et champignons

Cette recette comprend du boudin noir, riche en fer et en de nombreux minéraux et autres vitamines. Les personnes qui n'aiment pas les abats, apprécieront cette préparation au goût subtil.

200 g de riz (riz spécial risotto, type Arborio ou Carnaroli), 2 boudins noirs, 500g de champignons, 5 cuillères à soupe d'huile d'olive, 40 cl de bouillon de volaille, ½ verre de vin blanc sec, 50 g de parmesan râpé, sel, poivre, Persil

- ✓ Mettre les foies de volaille à tremper dans de l'eau pendant ½ heure afin de les rendre plus tendres
- ✓ Verser 2 c-à-s d'huile d'olive dans une poêle et faire revenir pendant une bonne dizaine de minutes en remuant de temps en temps. Les couper en petits cubes. Réserver à part.
- ✓ Nettoyer les champignons, les émincer en et les cuire quelques minutes.
- ✓ Faire chauffer de l'eau pour le bouillon et ajouter le cube de bouillon de volaille.
- ✓ Utiliser la même poêle. Ajouter 2 c-à-s d'huile d'olive.
- ✓ Ajouter le riz et remuer à l'aide d'une spatule jusqu'à ce que les grains de riz deviennent translucides.
- ✓ Verser le vin blanc sur le riz avec une louche de bouillon chaud.
- ✓ Remuer sans arrêter jusqu'à évaporation du liquide.
- ✓ Ajouter ensuite au fur et à mesure une louche de bouillon.
- ✓ Ajouter enfin les foies de volaille et le parmesan et mélanger
- ✓ Dès la cuisson du riz achevée, ajouter 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Saler et poivrer.
- ✓ Servir chaud dans un plat en ajoutant par-dessus des copeaux de parmesan pour la décoration ainsi que quelques brins de persil.

Spaghetti Sauce bolognaise

Sauce riche en goût grâce au choix de viande et les nombreux légumes qui la compose. Cette sauce est nettement plus légère que les sauces bolognaise courantes.

Cuisson 1h30

Pour 4 couverts : Carottes (250g), 2 oignons, 1 branche de céleri vert, 2 c. à s. d'huile d'olive, Haché de volaille (300g), Américain nature (300g), 1 litre de tomates pelées, 3 gousses d'ail, 1 cube de bouillon de volaille, 1 petite boîte de concentré de tomate, Coulis de tomate (1L), 1 bouquet garni (thym, laurier), 1 c. à c. d'origan séché, 1 pointe de couteau de poivre de Cayenne, Spaghetti complets (600g)

- ✓ Éplucher les légumes, les laver, les tailler en mirepoix à l'aide du robot ménager.
- ✓ Dans une casserole, faire suer les légumes dans l'huile d'olive.
- ✓ Colorer le haché de volaille dans une poêle à revêtement anti-adhésif en mélangeant avec la spatule pour éviter la formation de "boulettes" de viande.
- ✓ Verser la viande dans la casserole, mouiller avec les tomates pelées, ajouter le concentré de tomates, le cube de bouillon et les assaisonnements.
- ✓ Cuire sur feu doux, casserole fermée, pendant 1h30 en mélangeant de temps en temps pour éviter que cela ne brûle.
- ✓ Rectifier l'assaisonnement avant de servir.

Cassolette de duo de poissons et fruits de mer

Durée de cuisson : 30 minutes

Pour 4 couverts : Cubes de poisson blanc (300g), Cubes de saumon (300g), Fruits de mer (surgelés) (100g), 2 carottes, 2 oignons, 2 blancs de poireaux, 2 branches de céleri blanc, Champignons (250 g), Margarine de cuisson (2 càs), Farine de froment (2 càs), Lait ½ écrémé (200 ml), Lait concentré (100 ml), Vin blanc (50 ml), Jus de citron (30 ml), cube Fumet de poisson, sel, poivre, 2 c. à c. de curry, Bouquet garni, 1 c. à s. de persil haché, 8 fleurons en pâte feuilletée

- ✓ Dans une casserole, faire suer la julienne de légumes dans 10 g de matière grasse sur feu vif. Ajouter le vin blanc et mélanger. Mouiller avec le bouillon de poisson et ajouter le bouquet garni. Couvrir et laisser cuire pendant 10 minutes.
- ✓ Ajouter les champignons, verser un filet de jus de citron, cuire encore 5 minutes.
- ✓ Déposer les poissons et fruits de mer sur les légumes. Assaisonner de sel, poivre et de curry. Remettre sur le feu, couvrir et laisser frémir 10 à 15 minutes.
- ✓ Faire un roux blanc avec 20 g de matière grasse et 20 g de farine, mouiller avec les deux laits, pour faire une béchamel.
- ✓ Verser la béchamel dans la casserole et mélanger délicatement, rectifier l'assaisonnement.
- ✓ Dresser sur assiette creuse ou dans des cassolettes en terre. Garnir avec du persil haché et les fleurons réchauffés au four.

Coquille de poissons aux petits légumes

Durée de cuisson : 30 minutes

Ingrédients :

Pommes de terre 500 g, Lait 25 cl, Beurre 40 g, Carottes 2, Oignon 1, Blanc de poireau 1, Huile d'olive 2 c à s, Farine 50 g, Fumet de poisson 25 cl, Vin blanc 100 ml, Citron (son jus), Persil haché 4 c à s, Filet de cabillaud 200 g, Filet de saumon 200 g, Facultatif : crevette grise (décortiquées) 100 g, Fromage râpé (gruyère, emmental, comté) 150 g, chapelure 2 c à s, Sel, poivre, muscade

Préparation

Eplucher et faire cuire les pommes de terre, 20 mn, à l'eau bouillante salée, égouttez-les, pelez-les et écrasez-les en purée, en y incorporant 2 jaunes d'œufs, 100 ml de lait, 20 g de beurre, du sel et du poivre, muscade.

Nettoyer, éplucher et couper les carottes et le blanc de poireau en julienne et un oignon haché.

Faire fondre le tout, 6 ou 7 mn, à l'huile d'olive, dans une poêle, et réserver.

Faire fondre le reste du beurre dans une casserole, ajoutez la farine, laissez cuire, 2 mn, en mélangeant, puis mouiller avec le fumet de poisson, le vin blanc, le jus de citron, porter doucement à ébullition et faire épaissir. Ajouter les légumes et laissez encore cuire la sauce, 4 ou 5 mn. Ajouter le persil à la fin

Couper le poisson en cubes, verser-le dans la sauce, portez à ébullition, puis baissez le feu et prolongez la cuisson de 5 mn. Salez et poivrez.

Préchauffer le gril du four.

Répartir la purée sur les bords des coquilles Saint-Jacques, ajouter le mélange au milieu, recouvrez de crevettes grises, de fromage râpé, chapelure et faites gratiner, 5 ou 6 mn, au four et servir.

Wok de crevettes, nouilles et légumes au curry

Durée de cuisson : 10 minutes

Pour 4 couverts :

2 carottes, 1 poivron rouge, 1 petit brocoli, 200g de germes de soja, 1 oignon, 2 échalotes, 10 cl de vin blanc 500g de crevettes, 500 g de nouilles chinoises, 20 cl de lait de coco, 3 c. à café de curry en poudre, sauce soja, huile, poivre

- ✓ Eplucher l'oignon et l'émincer.
- ✓ Laver le poivron et détaillez en fines lamelles.
- ✓ Eplucher les carottes, les couper en petits dés.
- ✓ Nettoyer et couper le brocoli en petits bouquets.
- ✓ Dans un wok ajouter 1 c. à soupe d'huile d'olive, faites dorer l'oignon et les échalotes.
- ✓ Ajoutez le poivron, les carottes et le brocoli
- ✓ Verser par-dessus, le vin blanc et laisser mitonner quelques instants.
- ✓ Incorporez les germes de soja
- ✓ Faites cuire les nouilles dans une casserole d'eau bouillante en suivant les instructions du paquet.
- ✓ Pendant ce temps, faites chauffer 3 c. à soupe d'huile dans un wok.
- ✓ Faites sauter les crevettes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
- ✓ Ajouter de la sauce soja selon vos goûts et bien mélanger.
- ✓ Verser le lait de coco et le curry puis un peu de poivre et bien mélanger.
- ✓ Quand les nouilles sont cuites, égoutter bien et ajouter dans le wok.
- ✓ Laisser revenir encore quelques minutes puis servir sans attendre.

Gratin de poisson Florentine
Durée de cuisson : 20 minutes
Nombre de couverts : 4

INGRÉDIENTS	Poids net	Poids brut
Echalotes surgelées	20 g	
Matière grasse	50 g	
Epinards en branches surgelés	600 g	
Farine de froment	40 g	
Lait ½ écrémé	400 ml	
Filet de poisson (cabillaud, dorade, lingue, aiglefin)	600 g	
Emmenthal râpé	40 g	
3 cm de pâte d'ail en tube		
Sel, poivre, muscade		
Court-bouillon (1 carotte, ½ oignon, 2 brins de thym, queues de persil)		

PRÉPARATION :

- Faire suer l'échalote dans 10 g de matière grasse.
- Ajouter l'épinard surgelé, cuire sur feu doux casserole fermée.
- Assaisonner : sel, poivre, muscade, ail.
- Réaliser une béchamel avec 40 g de matière grasse, la farine et le lait.
- Préparer un court-bouillon en infusant le bouquet garni 10 minutes dans l'eau bouillante.
- Y pocher les filets de poisson 5 minutes.
- Retirer les filets de poisson du court-bouillon et bien les égoutter.
- Oter les arêtes visibles.
- Garnir un plat en pyrex d'un lit d'épinards. Y déposer les filets de poisson.
- Napper avec la béchamel et parsemer de fromage râpé.
- Cuire 20 minutes à 175°C.

Variante : poireaux

Waterzooï de poisson

DURÉE DE CUISSON : 10 minutes + 5 minutes

NOMBRE DE COUVERTS : 4

INGRÉDIENTS	Poids net	Poids brut
4 filets de cabillaud ou de lingue surgelés	600 g	
2 carottes	200 g	
2 oignons	200 g	
2 blancs de poireaux	120 g	
2 branches de céleri blanc		
Ou remplacer par julienne de légumes (750g)	15 g	
Fumet de poisson déshydraté	200 ml	
Lait ½ écrémé	20 g	
Matière grasse	50 ml	
Farine de froment	25 ml	
Crème 20% M.G.		
2 c. à s. de jus de citron	5 g	
Bouquet garni, sel, poivre		
1 c. à s. de persil haché surgelé		

PRÉPARATION :

- Faire dégeler le poisson dans un bain d'eau froide.
- Eplucher, laver les légumes et les tailler en julienne. Cuire les légumes à l'anglaise pendant 10 minutes dans ½ litre d'eau bouillante salée (1 c. à moka) avec un bouquet garni.
- Egoutter les légumes dans une passoire en ayant soin de garder le jus de cuisson, retirer le bouquet garni. Réserver les légumes.
- Cuire le poisson 5 minutes à la vapeur au-dessus du jus de cuisson. Réserver le poisson.
- Rassembler le lait avec 200 ml de jus de cuisson, faire un roux blond avec la matière grasse et la farine, mouiller avec le liquide en fouettant énergiquement jusqu'à ébullition.
- Assaisonner avec le fumet de poisson déshydraté, le jus de citron et la crème, le poivre et le persil.
- Servir dans des assiettes à potage, le poisson sur un lit de légumes et napper de sauce.

Saumon aux myrtilles

Durée de cuisson : 10 minutes

Pour 2 couverts :

2 filets de saumon avec peau

2 oignons rouges

150 g de myrtilles

1 c. à s. de moutarde à l'ancienne

10 g de basilic

1 c. à c. de vinaigre balsamique

3 c. à c. d'huile d'olive extra vierge

Sel, poivre

- Pelez les oignons rouges et coupez-les en rondelles. Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle à feu doux et faites-y frire les oignons pendant 5 min. Ajoutez la moitié des myrtilles, le vinaigre balsamique et la moutarde puis laissez mijoter 10 min à feu doux. Ajoutez le restant des myrtilles après 5 min, poivrez et salez. Retirez la poêle du feu et parsemez de la moitié du basilic ciselé.
- Faites chauffer une cuillère d'huile d'olive dans une autre poêle et préparez-y les filets de saumon. Faites d'abord cuire le côté peau des filets de saumon. Tournez-les au bout de 2 à 3 min et continuez à cuire encore 2 min. Poivrez et salez. La texture du saumon sera plus tendre et onctueuse s'il n'est pas complètement cuit, mais mi-cuit.
- Nappez le saumon de la sauce aux myrtilles et achevez avec le reste de basilic ciselé.

Cramique perdu

Collation extrêmement riche en énergie, bien adapté après un entraînement intensif.

Pour 4 personnes : Lait 1/2 écrémé (300 ml), 2 jaunes d'œufs, cassonade (80g), cramique (8 tranches), matière grasse (4 càc)

Préparation :

- ✓ Mélanger les jaunes d'œufs, le lait et 40 g de sucre
- ✓ Tremper le cramique dans le mélange
- ✓ Cuire les cramiques perdus dans un poêle avec un peu d'huile
- ✓ Saupoudrer chaque tranche avec 1 c.à.c. de cassonade

Gruau d'avoine aux mendiants

Pris au petit déjeuner ou en collation, permet de restaurer ses stocks de glucides par l'avoine, de protéines par le lait et de minéraux par les fruits secs

Pour 4 couverts : Lait entier (600 ml), Cassonade (40g), Flocons d'avoine (55g), Fruits secs (100g)

- ✓ Faire bouillir le lait sucré.
- ✓ Remuer et ajouter le flocon d'avoine en pluie. Maintenir l'ébullition.
- ✓ Cuire à feu doux pendant 5 minutes en remuant à l'aide d'une spatule en mélamine.
- ✓ Couper la source de chaleur et laisser gonfler le gruau pendant une quinzaine de minutes, casserole fermée.
- ✓ Mixer les fruits secs et les ajouter
- ✓ Répartir et réserver au réfrigérateur.

Cake sport à la banane

*Cake très intéressant comme dernier repas avant une compétition ou comme collation.
Recette facile à préparer et bien moins chère que les sachets à reconstituer du commerce.*

Pour 1 cake : Cuisson : 40 min à 160/180°

Farine blanche tamisée (150g), Poudre d'amande (30g), Cassonade (80g), Lait ½ écrémé (ou lait de soja) (200 ml), Œufs (1 œuf entier + 1 blanc), Banane (150g), Levure chimique (1 paquet) (12g), facultatif cannelle en poudre (1/4 cuillère à café)

- ✓ Dans un premier saladier, battre l'œuf entier avec la ½ de cassonade sucre (jusqu'à obtention d'un ruban pâte blanche et moussante).
- ✓ Dans un deuxième saladier, mélanger la farine, la poudre d'amande, le reste de cassonade, et la levure.
- ✓ Puis versez le premier saladier dans le deuxième, et mélangez.
- ✓ Ajoutez progressivement le lait pour désépaissir la préparation.
- ✓ Écrasez à la fourchette la banane, pour obtenir une pulpe homogène. Versez la pulpe dans la préparation.
- ✓ battre le blanc en neige et l'ajouter en dernier.
- ✓ Versez la pâte dans un moule à cake préalablement beurré.
- ✓ Cuisson 180° pendant 40 min environ.

Cake aux olives et dés de jambon

DURÉE DE CUISSON : 45 minutes

Cake pour sportif version salée

INGRÉDIENTS	Poids net
Farine pâtisserie	200 g
1 sachet de levure chimique (baking)	15 g 165 g
3 oeufs	
1 pincée de sel, poivre moulu	60 ml
Huile olive	100 ml
Lait ½ écrémé	30 g
Emmenthal râpé	150 g
Jambon cuit	100 g
Olives vertes ou noires dénoyautées	

TECHNIQUE DE PRÉPARATION :

- Préchauffer le four à 180°C.
- Dans un bol, mettre la farine, la levure, les oeufs, le sel, le poivre et l'huile.
- Mélanger avec le batteur plat en ajoutant le lait petit à petit.
- Ajouter le fromage râpé, le jambon découpé en petits morceaux et les olives coupées en deux.
- Chemiser un moule à cake avec du papier cuisson et verser la pâte dans le moule.
- Cuire à 180°C pendant 45 minutes.
- Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau. Il doit en ressortir sec.

Croque banane-chocolat

Délicieuse collation énergétique à prendre 1h avant l'effort ou en récupération

Préparation : 5 minutes

Ingrédients : 2 tranches de pain au levain ou pain brioché, 1 banane bien mûre, Chocolat noir,
Facultatif : beurre salé

Préparation :

Disposer des rondelles de banane sur une tranche de pain.

Casser un carreau de chocolat en quelques morceaux et les disposer sur la banane.

Recouvrir le tout avec une deuxième tranche. Facultatif gratter le dessus du pain avec une pointe de beurre salé

Le passer quelques minutes à l'appareil pour croque-monsieur et déguster chaud.

Mousse au chocolat noir

DURÉE DE CUISSON :

NOMBRE DE COUVERTS : 4

INGRÉDIENTS	Poids net	Poids brut
Chocolat fondant	100 g	
4 œufs entiers M	220 g	240g

TECHNIQUE DE PRÉPARATION :

- Faire fondre le chocolat au bain marie dans une assiette à potage posée au-dessus d'une casserole contenant 3cm d'eau en ébullition.
- Séparer les blancs des jaunes d'œufs en respectant la technique de cassage des œufs et s'aidant d'une cuiller à potage. Vérifier la non présence de débris de coquille d'œuf dans le récipient. Écarter l'œuf cassé si celui-ci présente un jaune rompu et éliminer l'œuf en présence d'un débris de coquille.
- Réserver les blancs d'œufs dans un cul de poule et les jaunes dans un autre cul de poule.
- Monter les blancs d'œufs en neige à l'aide du batteur électrique. Attention : arrêter le battage dès que les marques du fouet restent visibles dans la masse, ou que lorsque l'on soulève le batteur, l'excroissance formée reste en érection.
- Verser le chocolat fondu sur les jaunes d'œufs et mélanger avec une spatule en mélamine ;
- Incorporer les blancs en neige en soulevant la préparation et non en tournant.
- Répartir dans les récipients de service.
- Réserver au réfrigérateur jusqu'au service.

(Recette adaptée de l'Institut Paul Lambin)

Clafoutis aux cerises/ pêches

Durée de cuisson : 30 minutes

Pour 8 couverts : Cerises dénoyautées (400g) ou pêches au jus, 4 oeufs M, cassonade (100g), 2 c. à soupe de sucre vanillé, Farine de froment (100g), Lait ½ écrémé (300 ml), 1 c. à café de matière grasse

- ✓ Battre les oeufs en omelette
- ✓ Ajouter la cassonade et le sucre vanillé, battre à nouveau.
- ✓ Verser progressivement la farine tamisée sans cesser de battre.
- ✓ Travailler la pâte jusqu'à ce qu'elle soit bien lisse.
- ✓ Incorporer le lait et mélanger.
- ✓ Graisser un plat en pyrex et répartir les pommes dans le fond.
- ✓ Verser la pâte par-dessus.
- ✓ Cuire 30 minutes au four à 175°C.

Variantes : remplacer les cerises par des pommes, prunes, reines Claude, mirabelles....) ou par des fruits au jus ou au sirop (abricots, ananas, pêches, cerises, prunes...)

Salade d'oranges à la marocaine

Nombre de couverts : 4

INGRÉDIENTS	Poids net	Poids brut
5 oranges	600 g	1 kg
2 c. à soupe de sucre semoule ou cristallisé	40 g	
Le jus d'un ½ citron	30 ml	
6 dattes séchées	60 g	
2 c. à soupe d'amandes effilées grillées	20 g	
1 c. à café de cannelle en poudre		
Quelques gouttes d'eau de fleurs d'oranger		

- Éplucher les oranges à vif et prélever la chair en quartiers.
- Récupérer le jus d'écoulement.
- Déposer les oranges dans les ravieres de service.
- Saupoudrer de sucre, verser le jus citron/orange et quelques gouttes d'eau de fleur d'oranger.
- Réserver au réfrigérateur.
- Couper les dattes, les dénoyauter et les hacher grossièrement.
- Saupoudrer les oranges de cannelle, garnir avec les dattes et les amandes effilées grillées.

Mug cake chocolat et amande

Nombre de couverts : 1

10 g de farine
10 g de poudre d'amande
10 g de sucre en poudre
4 carrés de chocolat extra noir
2 càs de lait
¼ de banane
1 oeuf
Quelques amandes effilées pour la finition

- Faire fondre le chocolat et le lait dans une tasse au micro-ondes pendant 30 secondes.
- Remuer avec une fourchette jusqu'à ce que le chocolat soit bien fondu.
- Ajouter la farine, la poudre d'amande, le sucre et le morceau de banane écrasée remuer bien.
- Incorporer l'œuf et mélanger à nouveau.
- Faire cuire au micro-ondes pendant environ 50 secondes.
- Parsemer d'amandes effilées et déguster.

Crème pudding au pain d'épices

Recette du pudding riche en goût et en calories, pour une collation agréable.

Pour 4 couverts : Lait ½ écrémé (800 ml), cassonade (20g), Pudding goût vanille (42g), pain d'épices ou Speculoos ou autres biscuits secs (50g)

- ✓ Faire bouillir 500 ml de lait avec le sucre et les spéculoos.
- ✓ Délayer le pudding dans les 100 ml de lait froid restant.
- ✓ Quand le lait frémit, ajouter le pudding délayé en battant énergiquement à l'aide d'un fouet.
- ✓ Amener à ébullition en mélangeant continuellement.
- ✓ Répartir immédiatement en ravier individuel.
- ✓ Refroidir au réfrigérateur.

Barre énergétique pour sportif (variante 1)

Temps de préparation : 30 min

Cuisson : 15 min à 175°C

INGRÉDIENTS	Poids net
Flocons d'avoine	100 g
Muesli aux fruits	100 g
Fruits oléagineux ex : pistaches non salées émondées ou amandes ou cerneaux de noix concassés ou noix de coco (ou un mélange)	100 g
fruits secs ex : (raisins secs, abricots secs, bananes sèches, pommes sèches, pruneaux, dattes, ou un mélange selon ses goûts)	100 g
Quelques tranches de pomme ou de banane fraîche	30 g
lait écrémé en poudre	30 g
lait concentré non sucré	200 ml
Cassonade brune, miel	2 cuillères à soupe

Préparation

- ✓ Préchauffez un four à 175°C
- ✓ Concassez les fruits secs et oléagineux
- ✓ Dans un saladier, mélanger les ingrédients (sauf le lait concentré)
- ✓ Verser ensuite le lait et continuer à mélanger de façon homogène.
- ✓ Poser la pâte dans un moule carré chemisé de papier sulfurisé ou un moule à mini cakes en silicone (que l'on remplira aux trois-quarts).
- ✓ Appuyer doucement (avec la paume de la main ou un rouleau à pâtisserie) pour obtenir une épaisseur de pâte bien régulière sur toute la surface du moule. Ne pas oublier les coins.
- ✓ Cuire 20-25 minutes environ à 175°C jusqu'à ce que la pâte soit dorée au-dessus et ferme au toucher. Ne pas prolonger la cuisson.
- ✓ Découper encore chaud en barres régulières
- ✓ Laisser refroidir et ensuite seulement démouler
- ✓ Une fois refroidies, on range les barres emballées dans du papier aluminium ou du papier sulfurisé dans une boîte hermétique.
- ✓ A conserver au frais jusqu'à dégustation !

Barre énergétique pour sportif (variante 2)

Temps de préparation : 30 min

Cuisson : 15 min à 180°C

INGRÉDIENTS	Poids net
Fruits secs et oléagineux	500 g
Farine de blé complète	185 g
Œufs	3 pcs
Cassonade	30 g
Miel	60 g
Huile de colza	125 ml
Essence de vanille	8 ml

Préparation

- ✓ Préchauffez un four à 180°C
- ✓ Concassez les fruits secs et oléagineux
- ✓ Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients liquides et ensuite versez la farine tamisée et les fruits secs.
- ✓ Versez et étalez le mélange sur une plaque à pâtisserie couverte de papier sulfurisé.
- ✓ Cuisson 15 min environ de manière à obtenir des barres dorées
- ✓ Laisser refroidir sur une grille à pâtisserie et couper ensuite en rectangles réguliers
- ✓ Peut se conserver au congélateur.

Energy balls

100g de raisins secs

100g d'amandes

50g de dattes

Graines de sésame ou noix de coco râpée

Préparation

- ✓ Dans un blender, mixer les raisins secs, les amandes et les dattes.
- ✓ Pétrir la pâte à la main. Prélever un peu de pâte, former une boule et la rouler dans les graines de sésame ou la noix de coco râpée.
- ✓ Disposer la sur une assiette et faire de même avec le reste de la pâte.
- ✓ Laisser refroidir 1 à 2 heures au réfrigérateur.

Boisson sport :

Variante 1 : Mélanger 400 ml de jus de raisin + 600 ml d'eau + 1 pincée de sel

Variante 2 : Verser 80 ml de sirop de fruit (grenadine/menthe/...) dans 1 litre d'eau + 1 pincée de sel

Variante 3 : Mélanger 60 g de sucre dans 1 litre d'eau et 1 pincée de sel

Gel sucré :

Mélanger dans un récipient : 40 ml de jus de pomme, 30 ml de miel d'acacia, 30 ml de sirop d'agave, 1 càc de jus de citron, 1 pincée de sel

Placer dans une poche flexible

Gel caramel salé :

100 g de sucre, 1/2 c. à thé de fleur de sel, 50 ml de lait condensé sucré, facultatif : 1 sachet de sucre vanillé,

Placer dans une casserole le sucre et faire chauffer sur feu moyen pour obtenir un caramel à sec. Le sucre va commencer à se dissoudre, devenir liquide puis se transformer en un liquide ambré. Cela prend à peu près 3 ou 4 minutes.

Dès que le sucre est transformé en caramel, retirer la casserole du feu et ajouter délicatement le lait concentré. Attention aux projections. Remuer vivement et ajouter le sucre vanillé. Si le caramel est trop solide, ajouter encore du lait concentré.

Placer dans une poche flexible

Pâte de fruits pour sportifs :

Pâtes de fruits rouges : 1 citron, 120 g de fruits rouges, eau 15 cl, agar-agar 2g, sucre semoule, sucre vanille 1 sachet

Pâtes d'abricots : 1 citron, 120 g d'abricots frais, eau 15 cl, agar-agar 2g, sucre semoule, sucre vanille 1 sachet

Préparation :

Pressez le citron, lavez les fruits et les mixer avec le jus de citron.

Verser dans une casserole et ajouter l'agar-agar et porter à ébullition pendant une minute, ensuite ajouter le sucre et cuire encore 1 minute.

Placer sur une plaque à pâtisserie et laisser prendre pendant 4 heures et conserver ensuite au frais

Boissons de récupération pour sportif

400 ml de lait demi-écrémé ou yaourt liquide ou jus de soja

1 fruit (banane bien mûre ou 100 g de fruits rouges)

1 trait de miel

2 cuillères à soupe de cacao en poudre

Facultatif : 1 boule de glace (vanille, fraise, chocolat, ...)

Facultatif : afin d'augmenter les apports en protéines : lait en poudre 1 cuillère à soupe

Préparation

✓ Mixer tous les ingrédients et boire frais

