

Atelier culinaire pour Nageurs

Présenté par Serge Pieters

Septembre 2018

Contenu

Cocktail sans alcool : Jus de pamplemousse/framboise.....	3
Pan con tomate	4
Toast rilette de sardines et foies de morue fumés	5
Panier de crudités + sauce Tzatzíki.....	6
Salade de harengs et betteraves rouges	7
Salade niçoise.....	8
Minestrone	11
Potage Crécy (carottes)	12
Potage Conti (aux lentilles).....	13
Crêpes farcies aux épinards et jambon fumé	14
Stoemp aux carottes	15
Wok de légumes, scampi et nouilles chinoises	16
Chili sin carne	17
Risotto aux foies de volaille ou jambon et champignons.....	18
Spaghetti Sauce bolognaise.....	19
Pâtes fraîches.....	20
Cassolette de duo de poissons et fruits de mer.....	21
Cramique perdu.....	22
Gruau d'avoine aux mendiants	23
Cake sport à la banane	24
Bodding bruxellois.....	25
Clafoutis aux cerises	26
Pommes “Bonne Femme”	27
Salade d’oranges à la marocaine	28
Crème pudding au pain d’épices	29
Riz au lait	30

Mousse au chocolat noir	31
Barre énergétique pour sportif (variante 1).....	33
Barre énergétique pour sportif (variante 2).....	34
Mug cake au chocolat	35
Energy balls.....	36

Cocktail sans alcool : Jus de pamplemousse/framboise

Excellent apéritif riche en vitamines et antioxydants naturels et sans alcool

Pour 6 verres :

200 g de Framboises fraîches ou surgelées ;

500 ml de Jus de pamplemousse,

500 ml d'eau pétillante,

1 càs de sucre,

1 c. à s. de jus de citron,

6 feuilles de menthe

Préparation :

- ✓ 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.
- ✓ Ajouter l'eau pétillante avant de servir et dresser avec une feuille de menthe fraîche

Pan con tomate

Accompagnement savoureux à placer à l'apéritif, provenant d'Espagne

Ingrédients

Pain à l'ancienne

Tomates 2pcs

Ail 2 gousses

Huile d'olive 2 càs

sel, poivre

Préparation :

- ✓ Passez les tranches de pain au grille-pain et laissez-les refroidir.
- ✓ Rappez les tomates et mixez-les. Ajoutez-y l'ail pressé, du sel, du poivre et un peu d'huile d'olive.
- ✓ Dresser cette préparation dans un bol et placer des morceaux de pain autour.
- ✓ Vous pouvez aussi ajouter un peu de jambon Serrano par-dessus.

Toast rilette de sardines et foies de morue fumés

Petits toasts recouverts de mousse de foies de morues. Le foie de morue est reconnu pour sa très grande richesse en vitamine D (indispensable en hivers) et en acide gras oméga-3.

Pour ± 30 toasts de 3 cm :

1 boîte de sardines à l'huile,
1 boîte de foies de morue fumés (125g),
250g de fromage blanc entier,
1 c. à s. de jus de citron,
10 tours de moulin de poivre,
Sel, poivre, paprika.
15 Olives
Pain à l'ancienne, levain ou baguette
2 Tomates
Ciboulette

Préparation :

- ✓ Mélanger le fromage blanc, le jus de citron, le foie de morue fumé, le poivre, le paprika
- ✓ Ajouter ensuite les sardines égouttées et mélanger délicatement, rectifier l'assaisonnement.
- ✓ Dresser sur tranches de pain à l'ancienne ou au levain grillé au préalable
- ✓ Olives vertes, coupées en 3 tronçons, brunoise de chair de tomate, ciboulette hachée

Panier de crudités + sauce Tzatzíki

Le tzatzíki 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 1 couvert :

Pommes de terre à chair ferme (200g) ou pain à l'ancienne,

Haricots princesse (100g),

1 tomate moyenne,

1-2 oeufs durs,

Thon à l'huile (125g),

4 filets d'anchois à l'huile,

6 olives noires,

Pour la sauce : 2 c. à s. huile d'olive, 1 jus de citron, 1 c. à s. bombée moutarde, Lait ½ 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

Préparation :

- ✓ 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 aux courgettes

Nombre de couverts : 4

1 gros oignon (120g),

Courgettes (350g),

Verts de poireaux (120g),

Matière grasse (20g),

Bouillon de volaille 1 litre (ou 2 cubes),

Persil haché (1 càs),

sel, poivre

Préparation :

- ✓ Eplucher, laver, couper les légumes grossièrement.
- ✓ Faire suer l'oignon, le poireau et les courgettes dans la matière grasse.
- ✓ Mouiller avec le fond de volaille.
- ✓ Assaisonner (sel, poivre), cuire pendant 20 minutes.
- ✓ Ajouter le persil et mixer longuement.
- ✓ Rectifier l'assaisonnement et le volume si nécessaire.

Potage aux tomates

Nombre de couverts : 4

Oignon (120g), Carottes (120g), Céleri vert (1 branche), Matière grasse (20g), Pommes de terre à chair farineuse (100g), Tomates pelées avec jus (400g), Bouillon de volaille 1 litre (ou 2 cubes), Bouquet garni : thym, laurier, queues de persil, Poivre, sel, basilic frais

Préparation :

- ✓ Eplucher, nettoyer et laver les légumes puis les couper grossièrement.
- ✓ Faire suer les oignons dans la matière grasse.
- ✓ Ajouter les carottes et le céleri; laisser suer quelques instants.
- ✓ Mouiller avec les tomates pelées et le bouillon, ajouter la pomme de terre.
- ✓ Cuire 20 minutes, retirer le bouquet garni, ajouter le persil ou le basilic.
- ✓ Mixer longuement.
- ✓ Rectifier le volume et l'assaisonnement si nécessaire.

Minestrone

Pour 4 couverts : 150 g de coudes (pâtes), 100 g de parmesan râpé, 3 tranches de jambon cuit, 2 courgettes, 2 tomates, 200 g d'haricots blancs égouttés, 2 carottes, 1 poireau, 1.5 litre de bouillon de volaille (ou 2 cubes de bouillon de volaille), 2 gousses d'ail, 1 bouquet garni (persil, thym, laurier), 12 feuilles de basilic, 4 c. à soupe d'huile d'olive, 1.5 l d'eau, sel, poivre

PRÉPARATION

- ✓ Préparer le bouillon
- ✓ Peler et laver les carottes, la pomme de terre, le poireau et les courgettes.
- ✓ Emonder les tomates (Plonger rapidement les tomates dans une casserole d'eau bouillante et rafraîchir afin d'enlever la peau) puis peler et épépiner.
- ✓ Couper tous les légumes en cubes. Peler l'ail et l'écraser.
- ✓ Faire revenir tous les légumes dans une grande casserole à feu moyen pendant 5 min.
- ✓ Ajouter alors le jambon coupé en julienne, les haricots blancs, l'ail et le bouquet garni, mouiller avec le bouillon, assaisonner et laissez cuire à feu doux pendant 40 min.
- ✓ Ajouter les coudes 10 min avant la fin de la cuisson.
- ✓ Servez dans une soupière, ajouter le basilic ciselé, accompagné de parmesan râpé.

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 (supprimer si végétarien)

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

Sel, poivre

Préparation :

- ✓ Cuire les lentilles avec le bouquet garni dans un demi litre d'eau pendant une heure, en commençant à froid.
- ✓ (facultatif) tailler le lard 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).

Crêpes farcies aux épinards et jambon fumé

Pour 4 couverts

Crêpes :

200 g Farine de froment
2 œufs M
100 ml Lait ½ écrémé
2 c. à s. d'huile d'arachide

Farce :

500g Épinards frais en branches
1 gousse d'ail
1 càs d'huile
1 Oignon
Sel, poivre, muscade
400g Jambon d'épaule en tranches ou jambon d'Ardenne (variante saumon fumé)

Béchamel :

70g Farine de froment
70g Matière grasse
700 ml Lait ½ écrémé
75g Emmenthal râpé
Sel, poivre, muscade

Préparation :

- ✓ 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.
- ✓ Cuire au four à 180°C pendant environ 15 minutes.

Stoemp aux carottes

Nombre de couverts : 4

Carottes (750g),
Oignons émincés (100g),
bouillon de volaille (150ml),
Pommes de terre Bintje (1kg),
Lait ½ écrémé (100ml),
Beurre (30g),
Thym, laurier, sel, poivre, muscade,
Persil haché

Préparation :

- ✓ Eplucher, laver les carottes, les couper en rondelles.
- ✓ Faire suer les oignons dans la moitié de matière grasse, ajouter les carottes, le thym et le laurier.
- ✓ Mouiller avec le bouillon de volaille, cuire à couvert ± 20 minutes.
- ✓ Eplucher, laver les pommes de terre, les couper en cubes de ± 3 cm, les cuire à l'eau bouillante salée à 5g /litre
- ✓ Egoutter et sécher.
- ✓ Presser les pommes de terre avec un presse-purée.
- ✓ Ajouter le lait chaud et le reste de beurre.
- ✓ Mélanger la purée avec les carottes cuites égouttés.
- ✓ Garnir de persil haché.

Wok de légumes, scampi et nouilles chinoises

Pour un repas exotique, facile, rapide et équilibré, à base de légumes tendres, des queues de crevettes et des nouilles chinoises revenus dans un wok.

INGRÉDIENTS (4 PERSONNES)

Crevettes crues décortiquées surgelées (250g) ; nouilles chinoises à la farine de blé (250g) ; mange-tout (250g), 2 poivrons (jaune et orange), 1 boîte de mini-maïs, 4 carottes, 1 tête de brocoli, 1 tige de citronnelle, et une poignée de coriandre fraîche, 3 c à s de Ketchup, 2 c à s d'huile de sésame ou tournesol, 2 c à s de sauce soja, Poivre du moulin

Préparation :

- ✓ Laver soigneusement tous les légumes. Détailler le brocoli en petits bouquets, les carottes en rondelles, les poivrons en lanières, détailler la citronnelle.
- ✓ Plonger les nouilles dans une grande casserole d'eau bouillante salée et laisser cuire 2 min, en les séparant avec une fourchette. Egoutter et réserver.
- ✓ Verser les crevettes (décongelées et égouttées) et les légumes dans un wok avec l'huile, et laisser revenir à feu vif 2 min environ. Ajouter 20 cl d'eau, 1 cuillère à soupe de sauce soja et continuer la cuisson pendant 5 min.
- ✓ Laver la coriandre, la ciseler et ajouter dans le wok en fin de cuisson.
- ✓ Quand les légumes sont tendres et le bouillon presque évaporé, assaisonner et dresser dans une assiette profonde.
- ✓ Faire sauter les nouilles dans le wok pendant 1 min et dresser sur les légumes.
- ✓ Préparer la sauce en mélangeant le ketchup avec 1 cuillère à soupe de sauce soja et verser sur les nouilles.

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),
100 g de champignons de paris
2 Oignon haché,
2 c. à s. d'huile d'olive,
400 ml tomates pelées,
Quorn 400g,
2 œufs,
sel, épices Tex-mex (= mélange d'épices mexicaines)
2 càs de Persil haché
240 g Riz complet

- ✓ 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 un oignon haché finement et les champignons en tranche dans l'huile chaude,
- ✓ Ajouter les tomates et les haricots égouttés.
- ✓ Laisser mijoter pendant 35 minutes,
- ✓ Ajouter le quorn, rectifier l'assaisonnement et laisser mijoter encore 15 minutes.
- ✓ Cuire les œufs durs
- ✓ Réserver au chaud,
- ✓ Dans une autre casserole, faire suer le deuxième oignon haché, quand les oignons sont translucides, ajouter le riz et laisser perler. Ajouter 2.5 fois le volume d'eau salée. Laisser cuire
- ✓ Pour le service dresser dans un plat, ajouter les œufs coupés en 4 et le persil haché, dresser le riz à part

Risotto aux foies de volaille ou jambon et champignons

Cette recette comprend du foie de volaille, 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),
300g de foie de volaille (ou de jambon),
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 haché

- ✓ 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 tranches 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 (ou le jambon) 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 le persil haché.

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 et adaptée que la sauce bolognaise courante.

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,

Pâtes fraîches ou 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 antiadhésif 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.

Pâtes fraîches

Ingrédients (pour 4 personnes) :

farine de blé 00 (300g),

farine de blé dur (100g),

œufs (4 pièces),

sel

Préparation :

- ✓ Tamiser les farines dans un grand récipient.
- ✓ Faire une fontaine assez large et y mettre au centre les œufs et une pincée de sel.
- ✓ Mélanger les ingrédients à la fourchette puis travailler énergiquement la pâte pendant une dizaine de minutes. En faire ensuite une boule, l'envelopper dans un film transparent et laisser reposer 1/2 heure.
- ✓ Diviser ensuite la pâte en 3 ou 4 parts et la passer à la machine en commençant par l'épaisseur la plus importante pour finir par la plus fine. Laisser reposer 1/2 heure les bandes de pâte ainsi obtenues.
- ✓ Les repasser alors à la machine avec le rouleau approprié de façon à obtenir des tagliatelles de la largeur désirée.
- ✓ Les étendre au fur et à mesure sur un torchon légèrement fariné. Les recouvrir d'un autre torchon lui aussi légèrement fariné et les laisser reposer jusqu'au moment de les cuire dans une grande quantité d'eau salée (100g de pâtes par litre d'eau et 6g de sel).

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

Préparation :

- ✓ 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.

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)

Préparation :

- ✓ 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 gruaau 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.

Bodding bruxellois

Excellente collation pour sportif et bonne manière d'utiliser le pain rassis.

750 g de pain rassis (pain blanc ou gris ou céréales ou cramique ou couques ou craquelin...)

10 cl de lait tiède

1 tasse (20 cl) de café fort

4 œufs

10 cuillère à soupe de sucre (moitié blanc ou moitié candi ou cassonade)

1 cuillère à café de cannelle en poudre

1/2 cuillère à café de quatre épices (gingembre muscade cannelle girofle)

1/4 cuillère à café de sel

150 g de raisins secs

facultatif : 2 cl de rhum

3 cl d'eau

10 g de beurre

Préparation :

- ✓ Casser le pain en petits morceaux dans un saladier.
- ✓ Arroser de café et de lait, mélanger, couvrir d'un linge humide (ou film alimentaire) et laisser le pain se gorgier de liquide pendant une ou deux heures.
- ✓ Faire tremper raisins secs dans (le rhum) et l'eau pendant une à deux heures également.
- ✓ Préchauffer le four à 120°C.
- ✓ Battre les œufs. Les ajouter à la pâte de pain, ainsi que les sucres, les épices, les raisins secs et leur jus (au rhum). Bien mélanger pour obtenir une pâte épaisse et collante.
- ✓ Beurrer un moule à cake ou à gâteaux. Etaler la pâte uniformément. Enfourner pour une heure à 120°. Vérifier avec un couteau afin qu'il soit moelleux, humide, mais ferme.

Clafoutis aux cerises

Durée de cuisson : 30 minutes

Pour 8 parts :

Cerises dénoyautées (400g),
œufs 4,
cassonade (100g),
sucre vanillé ,
Farine de froment (100g),
Lait ½ écrémé (300 ml),
Beurre (1càc)

Préparation

- ✓ Battre les œufs 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...)

Pommes “Bonne Femme”

Nombre de couverts : 4

Pommes à cuire (Jonagold ou Boskoop ou Cox's orange) (4 pièces),
la mie d'une tranche de pain,
muesli (40g),
miel (40g)

Technique de préparation :

- ✓ Laver et vider les pommes.
- ✓ Les cerner.
- ✓ Introduire un peu de mie de pain dans le fond de la pomme évidée.
- ✓ Mélanger le muesli et le miel et remplir le coeur de la pomme avec ce mélange
- ✓ Cuire au four durant 20 minutes à 175°C.

Salade d'oranges à la marocaine

Nombre de couverts : 4

Oranges 1kg

Sucre semoule ou cristallisé (40g)

Jus d'un citron

Dattes séchées 60g

Amandes effilées grillées 2 c-à-s

Cannelle en poudre

Facultatif : 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.

* Recettes adaptées du cours de Techniques Culinaires de l'Institut Paul Lambin – M.-C. Lallemand et S. Pieters.

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.

Riz au lait

Nombre de couverts : 4

Lait ½ écrémé (800 ml), Riz dessert (120g), Sucre semoule ou cristallisé (50g), Sucre vanillé (1 sachet)

Préparation :

- ✓ Faire bouillir le lait.
- ✓ Ajouter le riz dessert et cuire 30 minutes à feu doux, couvercle fermé.
- ✓ Mélanger de temps en temps avec la spatule en mélamine.
- ✓ Quand le riz est cuit, ajouter le sucre semoule et le sucre vanillé.
- ✓ Portionner et réserver au réfrigérateur.

Mousse au chocolat noir

NOMBRE DE COUVERTS : 4

Pour 4 couverts :

Chocolat fondant (100g)

œufs entiers (4pcs)

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.

* Recettes adaptées du cours de Techniques Culinaires de l'Institut Paul Lambin – M.-C. Lallemand et S. Pieters.

Barre énergétique pour sportif (variante 1)

Temps de préparation : 30 min

Cuisson : 15 min à 175°C

Flocons d'avoine 100g

Muesli aux fruits 100g

Fruits oléagineux 100g

fruits secs 100g

Quelques tranches de pomme ou de banane fraîche 30g

lait écrémé en poudre 30g

lait concentré non sucré 200ml

Cassonade brune, miel 2c-à-s

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.

Mug cake au chocolat

Pour 2 mugs

Chocolat noir (80g)

Beurre (80g)

Sucre (40g)

Farine (40g)

Œuf (2pc)

Fruits rouges (2 càs)

Préparation

- ✓ Dans un mug, mettre les carrés de chocolat avec le beurre découpé en petits morceaux et faire fondre 40 secondes au micro-ondes.
- ✓ Mélanger à l'aide d'une cuillère et y ajouter le sucre puis l'œuf.
- ✓ Incorporer ensuite la farine, tout en mélangeant bien et les fruits rouges.
- ✓ Cuire de nouveau 1 minute au micro-ondes et vérifier avec la lame d'un couteau si la préparation est fraîche

Energy balls

100g de raisins secs
100g d'amandes
50g de dattes
Graines de sésame

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.
- ✓ Disposer la sur une assiette et faire de même avec le reste de la pâte.
- ✓ Laisser refroidir 1 à 2 heures au réfrigérateur.

