# Recettes de petits déjeuners ou de gouter avant le sport

* **Crêpes** 
  + 2 œufs
  + 300 ml de lait + 100 – 150g de skyr
  + 1 càcafé d’essence de vanille
  + 250g de farine blanche ou complète en fonction de l’activité sportive
  + cannelle moulue
  + 1 pincée de sel
* Eventuellement ajouter 30g de whey

Préparation

1. Dans un bol, battre l’œuf à l’aide d’une fourchette. Ajouter le yogourt, le lait et l’essence de vanille et bien mélanger.
2. Dans un autre bol, verser la farine, (le lait en poudre), la cannelle et le sel. Mélanger.
3. Incorporer le mélange liquide au mélange sec et brasser.
4. Enduire une poêle antiadhésive d’un peu d’huile et chauffer à feu moyen. Verser environ 60 ml (¼ tasse) de mélange à crêpes dans la poêle et cuire 30 secondes ou jusqu’à ce que de petites bulles se forment sur le dessus de la crêpe. Retourner la crêpe et poursuivre la cuisson 20 secondes. Retirer la crêpe de la poêle, la déposer dans une assiette et répéter pour le reste du mélange (environ 12 crêpes). Pour que les crêpes restent chaudes, tu peux les placer au four à 180°C.

–> 3 crêpes le matin est idéal pour apporter 10g de protéines + une garniture sucrée (fruit – miel – confiture – …)

Pour ceux qui sont en prise de masse musculaire, accompagnez votre petit dej d’un yaourt, d’un verre de lait protéiné ou encore de fruits secs (noix)

# Energy ball (pour 30 , il en faut 3 donc si vous en faites 20 = 2 et 10 = 1)

### INGREDIENTS

* 200g d’abricots séchés – raisins secs
* 100g de noix de cajou – amande – noix
* Copeaux de noix de coco – cacao en poudre – graine de sésame
* Une pincée de sel
* 1 citron vert

### PRÉPARATION

1. Mixer les noix et les raisins secs et le sel jusqu’à l’obtention d’une pâte.
2. Zester le citron vert et mélanger avec les copeaux de noix de coco.
3. Former des boules avec les mains, les rouler dans les copeaux de noix de coco.
4. À conserver au frigo pour qu’elles soient bien fermes.
   * Prenez en en collation 1h avant une séance de sport au moins.

# Milkshake à boire en récupération

Liste et préparation :

* + Mixer 150g de fruits surgelé ou une banane + 400 ml de lait + miel + flocons d’avoine
  + Ajouter une boule de glace et/ou un peu de cacao en poudre si vous voulez
  + Si vous prenez de la whey alors diminuer un peu la quantité de lait
* Possibilité de prendre du lait végétal ou du lait sans lactose par exemple

# Bowl cake

Un délicieux cake réalisé en moins de 5 minutes pour le petit déjeuner.

### INGREDIENTS

* 50g de flocons d’avoine (ou plus si vous avez besoin de plus)
* 1 oeuf
* 4 cuillères à soupe de lait
* 100g de fruits – 1 banane – 1 pomme coupée en petits morceaux …

### PRÉPARATION

* Dans un bol, écraser les fraises.
* Ajouter les flocons d’avoine, l’oeuf, le lait, (la menthe hachée) et mélanger.
* Placer le bol pendant 3 minutes au micro-ondes.
* Retourner le bol sur une assiette et déguster !

# Produits du commerce

* + Pain d’épices, biscuits secs, barre énergétique du commerce, compote de fruits, hi-pro, cécémel, skyr

# Autre petits dejeuner rapide

1. Pain + fromage / jambon + fruit varié (éventuellement confiture / yaourt)
2. Omelette (œufs + jambon / fromage) + (légumes) + pain
3. Muesli + yaourt + fruits + miel
4. Sandwich filet de poulet – légumes – mayonnaise

# cake sportif a la banane

### Ingrédients

**(2 à 3 personnes)**

* 100g Farine blanche
* 50g Farine complète
* 30g [Poudre d’amande](https://www.irbms.com/amande-et-poudre-amande/)
* 45g Fructose
* 35g Sucre blanc
* 20cl Lait ½ écrémé
* 2 Œufs (1 œuf entier + 1 blanc)
* 150g Banane (1 banane ½)
* 12g Levure chimique (1 paquet)
* ¼ Cuillère à café de cannelle en poudre

### Préparation du gâteau pour le sport à la banane

Dans un premier saladier, battre l’œuf entier et le blanc, avec le sucre. Battre énergiquement (batteur). Dans un deuxième saladier, mélanger la farine, la poudre d’amande, le fructose, 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. Versez la pâte dans un moule à cake préalablement beurré.

* **Temps de préparation :** 30 min
* **Cuisson :** 40 min à 160/180°

### Astuces

Pour obtenir un **gâteau plus moelleux**, battre le blanc en neige et l’ajouter en dernier.

### Valeur Nutritionnelle

| **Gâteau à la Banane 100g** | **180g\*** |
| --- | --- |
| Energie Kcal | 350 | 640 |
| Glucides (g) | 60.4 | 110 |
| Protides (g) | 13.8 | 25.3 |
| Lipides (g) | 5.9 | 10.8 |
| Ca2+ (mg) | 86.6 | 158 |
| Mg2+ (mg) | 9 | 16.5 |
| Pot. K+ (mg) | 110 | 201 |
| Fer Fe2+ (mg) | 1.44 | 2.6 |
| Phos. P (mg) | 5 | 9 |
| Vit. C (mg) | 3.6 | 6.6 |
| Vit E (mg) | 0.1 | 0.18 |
| Fibres (g) | 2.3 | 4.2 |
| \* Valeurs à titre indicatif pour un produit fini de 550g soit 3 parts de 180g. |  |  |

# Les granolas du commerce sont très souvent plein d’additifs et de sucre raffinés.

**Ingrédients** 400g de granola

* 200g de flocons d’avoine
* 60g de copeaux de noix de coco
* 30g d’amandes effilées
* 1 cuillère à soupe de cacao en poudre non sucré
* 30 ml d’huile de colza ou d’olive
* 25cl de sirop d’érable
* 1 cuillère à café d’extrait de vanille
* Une pincée de fleur de sel
* 80g de pépites de chocolat noir ou 150g de fruits

**Etapes**

**1** La veille : préchauffez le four à 160°C. Versez dans un saladier les flocons d’avoine, les copeaux de coco, les amandes effilées et le cacao en poudre. Dans un bol, fouettez l’huile de coco fondue, le sirop d’érable et l’extrait de vanille. Versez cette préparation sur les ingrédients secs et mélangez de manière homogène.

**2** Répartissez en fine couche le granola sur une plaque de cuisson recouverte d’une feuille de cuisson. Tassez bien puis enfournez pendant environ 20-25 minutes en mélangeant à mi-cuisson. À la sortie du four, laissez le granola refroidir sur la plaque de cuisson. Lorsqu’il a complètement refroidi, ajoutez les pépites de chocolat.

**3** Servir le granola dans un bol avec du yaourt végétal et les fruits frais de saison de votre choix.

# Omelette FETA

Une omelette au petit-déjeuner, y avez-vous pensé ? C’est tellement rapide à préparer ! En optant pour cette recette, vous faites le plein dès le matin de [protéines](https://yuka.io/fondamentaux/les-proteines/), excellentes pour avoir de l’énergie toute la journée et éviter le fameux coup de pompe du milieu de matinée

#### https://yuka.io/wp-content/uploads/Omelette-etape-4-1024x1024.jpgIngrédients 2 personnes

* 4 œufs
* ½ concombre bio
* 6-7 radis
* 50g de feta
* Un petit bouquet d’herbes fraîches selon votre goût (ciboulette, aneth…)
* Huile d’olive
* Sel et poivre du moulin

#### Etapes

**1** Cassez les œufs dans un bol et battez-les à l’aide d’une fourchette. Ciselez les herbes fraîches et assaisonnez avec du sel et poivre.

**2** Lavez le concombre (sans le peler s’il est bio) et les radis. Coupez-les en fines rondelles.

**3** Dans une poêle bien chaude et huilée, versez les œufs battus. Lorsque les bords sont cuits et que le dessus est encore légèrement liquide, pliez l’omelette en deux.

**4**Servez aussitôt dans une assiette, émiettez la feta puis ajoutez les crudités. Poivrez l’ensemble et dégustez sans attendre.

# Quelques recettes maisons

|  |  |
| --- | --- |
| **Gel sucré** | 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 Gel caramel salé : 100 g de cassonade blonde, 50 ml de lait condensé sucré, 1 sachet de sucre vanillé, 1/4 c. à café de fleur de sel ou sel de cuisine  Ou du commerce préférer les gels de 60 ou 90 ml, plus hydratant |
| **Gel salé** | Aptonia Caramel salé |
| **Pâte de fruits** | Recette maison Prévoir des pâtes d’environ 30g contenant ~ 20 à 25g de glucides par sachet ou loukoums  Pâte de fruits pour sportifs maison :  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 heure et conserver ensuite au frais (emballer) |