

Le Flexitarien SPORTIF

JE CUISINE ÉQUILBRÉ ET SANS EFFORT



SOMMAIRE

LES RÈGLES D'UNE BONNE ALIMENTATION NE S'ADRESSENT PAS QU'AUX SPORTIFS DE HAUT NIVEAU. C'EST POURQUOI CE LIVRET VOUS PROPOSE DES RECETTES FLEXITARIENNES POUR SE SENTIR BIEN DANS SON CORPS LORSQU'ON FAIT DU SPORT !

EN COMPLÉMENT DES RECETTES, VOUS TROUVEREZ DE LA PAGE 4 À LA PAGE 11 QUELQUES CONSEILS ET ASTUCES DU QUOTIDIEN.

DES RECETTES FLEXI POUR ÊTRE BIEN DANS SON CORPS EN FAISANT DU SPORT !

POWER BOWL DE VEAU AU CURCUMA & MÉLANGE VÉGÉTAL P.15

BROCHETTE COLORÉE,
BŒUF & LENTILLES CORAIL P.17

WOK DE PETITS LÉGUMES PARFUMÉS,
AGNEAU & GINGEMBRE..... P.19

BRUSCHETTA PROVENÇALE
VIANDE CHEVALINE, RICOTTA & LÉGUMES P.21

GREEN PIZZA, BALLS DE CHEVREAU & CHOU-FLEUR..... P.23

BURGER BASQUE,
BOEUF, ENDIVES & POIRES..... P.25

SALADE JAR,
BŒUF & MIX VÉGÉTAL..... P.27

TAJINE DE LANGUE D'AGNEAU AUX GOMBOS
& CITRONS CONFITS..... P.29

BLANQUETTE DE VEAU ALLÉGÉE..... P.31

LE FLEXITARIEN EST L'OMNIVORE DU 21ÈME SIÈCLE



UN CONSOMMATEUR RESPONSABLE ET ÉCLAIRÉ QUI MANGE AUSSI BIEN DES ALIMENTS D'ORIGINE ANIMALE QUE D'ORIGINE VÉGÉTALE.

IL EST FLEXIBLE, MANGE EN CONSCIENCE ET SAVOURE SES ALIMENTS SANS CULPABILITÉ.

IL CHOISIT LIBREMENT SES ALIMENTS POUR SON PLAISIR ET SA SANTÉ. IL SE LAISSE GUIDER PAR SES ENVIES ET SA QUÊTE D'ÉQUILIBRE.

IL EST ADEPTE DES LÉGUMES ET LÉGUMINEUSES, MAIS AUSSI AMATEUR DE VIANDE, EN JUSTE QUANTITÉ.

IL A FAIT LE CHOIX D'UN MODE DE VIE RESPECTUEUX DE SON CORPS, MAIS AUSSI DE LA PLANÈTE.

EN MANGEANT MIEUX, DE FAÇON PLUS RAISONNABLE ET RAISONNÉE, IL PEUT AINSI PRIVILÉGIER DES VIANDES DE QUALITÉ ISSUES D'UNE PRODUCTION RESPONSABLE ET DURABLE.

ACTIVITÉ
PHYSIQUE + ALIMENTATION
SAINE & ADAPTÉE

= LES CLÉS DU BIEN-ÊTRE

LES CLÉS DU BIEN-ÊTRE

UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE C'EST BIEN BOUGER AU QUOTIDIEN, C'EST AMÉLIORER SA QUALITÉ DE VIE : CONDITIONS PHYSIQUE ET MENTALE AU TOP, SANTÉ PROTÉGÉE. PRATIQUER RÉGULIÈREMENT UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE, MÊME MODÉRÉE, EST UN GAGE DE BIEN-ÊTRE.

BIEN BOUGER

+ DE 30 MINUTES PAR JOUR

IL EST RECOMMANDÉ DE PRATIQUER CHAQUE JOUR AU MOINS 30 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE D'INTENSITÉ MODÉRÉE ET ÉLEVÉE, ET SI POSSIBLE 10 MINUTES D'AFFILÉES.

45'

D'ACTIVITÉ
D'INTENSITÉ FAIBLE

=

30'

D'ACTIVITÉ
D'INTENSITÉ MODÉRÉE

=

20'

D'ACTIVITÉ
D'INTENSITÉ ÉLEVÉE

Marche lente, repasser, faire la poussière, bricolage, entretien mécanique, arroser le jardin, pétanque, billard, bowling, tennis de table, danse de salon... par exemple.

Marche rapide (d'un bon pas), laver les vitres, passer l'aspirateur, jardinage léger, ramassage des feuilles, « Aérobie », danse (rock, disco), vélo ou natation « plaisir », aquagym, ski alpin, frisbee, badminton, golf... par exemple.

Marche avec dénivelés, bêcher, déménager, jogging, VTT, natation « rapide », saut à la corde (et la plupart des jeux de ballon collectifs), sports de combat, tennis, squash, escalade... par exemple.

BIEN MANGER

UNE ALIMENTATION Saine & ADAPTÉE AU QUOTIDIEN C'EST :
VARIÉTÉ, ÉQUILIBRE ET CONVIVIALITÉ AU MENU.
ADAPTER SON ALIMENTATION À SES BESOINS ET SES ACTIVITÉS,
ET AUSSI À SES ENVIES, APORTE LE PLAISIR DE MANGER BON ET SAIN.
LE TOUT DANS UN ESPRIT DE PARTAGE.

RESPECTER L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Une bonne alimentation, variée et équilibrée, est aussi importante qu'une bonne hygiène de vie, l'entraînement ou la motivation.

Quelle que soit l'activité physique ou sportive pratiquée (marche à pied, gymnastique, tennis, football, sports d'endurance, fitness, yoga...), le corps a besoin d'un apport adéquat en eau, protéines, vitamines et minéraux.

Au-delà d'une heure d'activité sportive d'intensité élevée et régulière, la hauteur des besoins et l'anticipation des pertes caloriques dues à l'effort peuvent nécessiter des adaptations de son alimentation avant, pendant et après l'effort en fonction des besoins spécifiques de chaque sportif : le mieux, dans ce cas, est de faire appel à un diététicien ou un professionnel de santé spécialisé en nutrition.



BIEN S'HYDRATER



L'HYDRATATION EST AUSSI IMPORTANTE QUE L'ALIMENTATION. IL NE FAUT NE PAS ATTENDRE D'AVOIR SOIF POUR BOIRE : AU COURS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, LES 3/4 DE L'ÉNERGIE CONSOMMÉE PAR LES MUSCLES SE TRANSFORMENT EN CHALEUR, ÉLIMINÉE PAR LA SUEUR.

Ne pas boire de trop grandes quantités d'eau en une seule fois : boire par petites quantités, 150 à 200 ml environ toutes les 20 minutes. Boire glacé peut provoquer de légers problèmes intestinaux : préférer une eau fraîche.

1

CONSOMMER SUFFISAMMENT DE PROTÉINES

LES PROTÉINES CRÉENT, RENOUVELLENT ET RÉPARENT LES STRUCTURES PROTÉIQUES DU CORPS, LES MUSCLES, LES OS, LA PEAU, LES HORMONES, LES CELLULES DE L'IMMUNITÉ... ELLES JOUENT UN RÔLE MAJEUR CHEZ LES SPORTIFS.

Elles permettent aux sportifs le renouvellement et la réparation des cellules endommagées par l'activité physique ainsi que l'accroissement de la masse musculaire et sont donc fortement recommandées en phase de récupération, après l'effort.



repère de portion

UNE PORTION TYPE DE VIANDE CUITE CORRESPOND À LA TAILLE DE LA PAUME DE LA MAIN ET À L'ÉPAISSEUR DU PETIT DOIGT.

Les protéines de bonne qualité doivent représenter au moins la moitié de la ration protéique. Il faut donc donner une place de choix aux protéines d'origine animale (viande, oeuf, poisson, lait et produits laitiers) dont la qualité nutritionnelle est globalement meilleure que celle des protéines d'origine végétale (céréales, légumineuses, graines, fruits oléagineux et produits dérivés du soja).

Mieux équilibrées en acides aminés indispensables et plus rapidement assimilées par l'organisme, elles sont donc plus efficaces pour compenser les pertes liées à l'activité sportive.

Les protéines sont satiétogènes : elles diminuent la sensation de faim entre les repas.

2

LIMITER LES APPORTS EN LIPIDES

DIFFICILES À DIGÉRER, ILS NUISENT AUX PERFORMANCES.

3

APPORTER UNE MAJORITÉ DE SUCRES LENTS (GLUCIDES)

AU COURS DE LA JOURNÉE, LES GLUCIDES FOURNISSENT L'ESSENTIEL DE L'ÉNERGIE NÉCESSAIRE AU BON FONCTIONNEMENT DE L'ORGANISME. C'EST LE CARBURANT PRIVILÉGIÉ DES MUSCLES LORS DES SÉANCES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES.

On veillera à favoriser les glucides complexes qui fournissent de l'énergie à l'organisme sur le long terme. Ils font aussi beaucoup moins varier la glycémie sanguine (pâtes complètes, riz brun, boulgour, couscous entier, pain complet, céréales complètes, légumineuses).



VOUS PRATIQUEZ VOS SÉANCES DE SPORT EN SEMAINE : QUE MANGER ET QUAND ?

VOUS ALLEZ COURIR OU NAGER AVANT D'ALLER TRAVAILLER POUR BIEN COMMENCER LA JOURNÉE ?

Ne soyez pas à jeun, fractionnez votre petit-déjeuner : prenez un fruit et une boisson avant de partir et la suite avant de vous rendre sur votre lieu de travail.

VOUS ALLEZ À LA SALLE DE SPORT PENDANT L'HEURE DU DÉJEUNER ?

Prenez une collation vers 10h (fruit, barre de céréales ou yaourt et eau) et déjeunez après votre séance.

VOUS ÊTES PLUTÔT SPORT LE SOIR POUR DÉCOMPRESSER DE VOTRE JOURNÉE ?

Faites une collation 3h avant, défoulez-vous et dînez léger ensuite : sommeil réparateur garanti !



LES CLÉS DU PLAISIR

PRIORITÉ AU GOÛT, PRIORITÉ AUX PRODUITS FRAIS !

L'OFFRE DE PLUS EN PLUS ABONDANTE DE PLATS PRÊTS À RÉCHAUFFER OU À EMPORTER, LE BESOIN DE SE SIMPLIFIER LES REPAS EN ÉVITANT DE PASSER UN PEU DE TEMPS EN CUISINE TENDENT À NOUS ÉLOIGNER DU BON GOÛT.

Les produits frais, fruits et légumes, poissons et viandes en particulier, peuvent parfois sembler inaccessibles : comment les préparer, les cuisiner... La plupart sont d'une grande simplicité d'utilisation : peu ou pas de préparation fastidieuse, des cuissons simples et rapides qui les subliment. On entend souvent dire que les produits frais sont inabornables : cuisiner des produits frais revient souvent moins cher que d'acheter des plats cuisinés. Et surtout quelle différence de goût !



LES BASIQUES

POUR NE PAS AVOIR À COURIR CHEZ LES VOISINS OU L'ÉPICIER
AU COIN DE LA RUE, VOICI QUELQUES PRODUITS À TOUJOURS AVOIR SOUS LA MAIN :

Des huiles et vinaigres différents si possible, des oignons et de l'ail, des épices et aromates, de la farine et du sucre, des bouillons-cubes, de la moutarde, du sel et du poivre mais aussi des pâtes, riz, semoule ou autres céréales, des légumes secs, quelques fruits secs pour réaliser de délicieuses recettes sucré-salé, tout comme le miel, un incontournable de la cuisine d'aujourd'hui.



L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

C'EST LA VARIÉTÉ ET LA COMPLÉMENTARITÉ ENTRE LES ALIMENTS, EN QUALITÉ ET EN QUANTITÉ. L'EXCLUSION D'UNE CATÉGORIE D'ALIMENTS REND L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE TOUJOURS PLUS DIFFICILE À ATTEINDRE.

LA VIANDE PARTICIPE À LA STRUCTURATION DES REPAS : ELLE NE SE MANGE PAS SEULE MAIS S'ACCOMPAGNE DE LÉGUMES FRAIS ET SECS, PRODUITS CÉRÉALIERS ET AUTRES ALIMENTS. LA BOUDDERIE PEUT ENTRAÎNER UNE INSUFFISANCE D'APPORTS EN CERTAINS NUTRIMENTS ESSENTIELS COMME LES PROTÉINES DE BONNE QUALITÉ, NÉCESSAIRES AU MAINTIEN DE LA MASSE MUSCULAIRE OU DE PRÉCIEUX MINÉRAUX COMME LE FER OU LE ZINC.

LA SUPPRESSION TOTALE DES LAITAGES PEUT CONDUIRE À UNE INSUFFISANCE D'APPORT EN CALCIUM. ÉCARTER LES LÉGUMES ET LES FRUITS DE SON ALIMENTATION, C'EST NOTAMMENT MANQUER DE CERTAINES VITAMINES ET DE FIBRES, CES COMPOSANTS ALIMENTAIRES INDISPENSABLES À UNE BONNE DIGESTION.

POUR CHOISIR SES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

JANVIER

FRUITS

CITRON
KIWI
MANDARINE
ORANGE
PAMPLEMOUSSE
POIRE
POMME



LÉGUMES

AIL
BETTERAVE
CAROTTE
CÉLERI
CHOUX DE BRUXELLES
COURGE
ENDIVE
ÉPINARDS
NAVET
OIGNON
POIREAU
POMME DE TERRE

FÉVRIER

FRUITS

CITRON
KIWI
MANDARINE
ORANGE
PAMPLEMOUSSE
POIRE
POMME



LÉGUMES

AIL
BETTERAVE
CAROTTE
CÉLERI
CHOUX DE BRUXELLES
ENDIVE
FRISÉE
MÂCHE
NAVET
OIGNON
POIREAU
POMME DE TERRE

MARS

FRUITS

CITRON
KIWI
ORANGE
PAMPLEMOUSSE
POIRE
POMME

LÉGUMES

ASPERGE
BETTERAVE
BLETTES
CAROTTE
CÉLERI
CHOUX DE BRUXELLES
ENDIVE
ÉPINARDS
FRISÉE

NAVET
OIGNON
POIREAU
POMME DE TERRE



AVRIL

FRUITS

CITRON
PAMPLEMOUSSE
POMME
RHUBARBE



LÉGUMES

ASPERGE
BETTERAVE
BLETTES
CAROTTE
ENDIVE
ÉPINARDS
NAVET
OIGNON
POIREAU
POMME DE TERRE
RADIS

MAI

FRUITS

CERISE
FRAISE
FRAMBOISE
RHUBARBE



LÉGUMES

AIL
ASPERGE
AUBERGINE
BETTERAVE
BLETTES
CAROTTE
CÉLERI
CHOU-FLEUR
CONCOMBRE
COURGETTE

ÉPINARDS
LAITUE
NAVET
OIGNON
PETITS POIS
POIREAU
POIVRON
POMME DE TERRE
RADIS
TOMATE

JUIN

FRUITS

ABRICOT
CASSIS
CERISE
FRAISE
FRAMBOISE
GROSEILLE
MELON
POMME



LÉGUMES

AIL
ARTICHAUT
AUBERGINE
BETTERAVE
BLETTES
CAROTTE
CÉLERI
CHOU BLANC
CHOU-FLEUR
CONCOMBRE
COURGETTE

ÉPINARDS
FENOUIL
LAITUE
NAVET
OIGNON
POIREAU
PETITS POIS
POIVRON
POMME DE TERRE
RADIS

JUILLET

FRUITS

ABRICOT
CASSIS
CERISE
FIGUE
FRAISE
FRAMBOISE
GROSEILLE
MELON
MIRABELLE
NECTARINE
PÊCHE
POMME
PRUNE

LÉGUMES

AIL
ARTICHAUT
ASPERGE
AUBERGINE
BETTERAVE
BLETTES
CAROTTE
CÉLERI
CHOU BLANC
CHOU-FLEUR
CONCOMBRE
COURGETTE

ÉPINARDS
FENOUIL
HARICOTS
LAITUE
MAÏS
OIGNON
POIREAU
PETITS POIS
POIVRON
POMME DE TERRE
RADIS
TOMATE



AOÛT

FRUITS

ABRICOT
CASSIS
FIGUE
MELON
MÛRE
MYRTILLE
NECTARINE
PÂTEQUE
PÊCHE
POIRE
POMME
PRUNE
PRUNEAU

LÉGUMES

AIL
ARTICHAUT
AUBERGINE
BETTERAVE
BLETTES
CAROTTE
CÉLERI
CHOU BLANC
CHOU-FLEUR
CONCOMBRE
COURGETTE

ÉPINARDS
FENOUIL
HARICOTS
LAITUE
MAÏS
OIGNON
POIREAU
POIVRON
POMME DE TERRE
RADIS
TOMATE



SEPTEMBRE

FRUITS

MELON
MÛRE
MYRTILLE
PAMPLEMOUSSE
PÂTEQUE
PÊCHE
POIRE
POMME
PRUNE
PRUNEAU
RAISIN

LÉGUMES

AIL
ARTICHAUT
AUBERGINE
BETTERAVE
BLETTES
BROCOLI
CAROTTE
CÉLERI
CHOU BLANC
CHOU-FLEUR
CHOUX DE BRUXELLES
CONCOMBRE
COURGETTE

COURGETTE
ÉPINARDS
FENOUIL
HARICOTS
LAITUE
MAÏS
OIGNON
POIREAU
POIVRON
POMME DE TERRE
RADIS
TOMATE



OCTOBRE

FRUITS

COING
PAMPLEMOUSSE
POIRE
POMME
RAISIN



LÉGUMES

AIL
AUBERGINE
BETTERAVE
BROCOLI
CAROTTE
CÉLERI
CHOU BLANC
CHOU-FLEUR
CHOUX DE BRUXELLES
CONCOMBRE
COURGE
COURGETTE

ENDIVE
ÉPINARDS
FENOUIL
FRISÉE
HARICOT
LAITUE
MÂCHE
MAÏS
OIGNON
POIREAU
POMME DE TERRE
RADIS

NOVEMBRE

FRUITS

COING
MANDARINE
KIWI
ORANGE
PAMPLEMOUSSE
POIRE
POMME
RAISIN



LÉGUMES

AIL
AUBERGINE
BETTERAVE
BROCOLI
CAROTTE
CÉLERI
CHOU BLANC
CHOU-FLEUR
CHOUX DE BRUXELLES
COURGE
ENDIVE

ÉPINARDS
FENOUIL
FRISÉE
LAITUE
MÂCHE
NAVET
OIGNON
POIREAU
POTIRON
POMME DE TERRE

DÉCEMBRE

FRUITS

MANDARINE
KIWI
ORANGE
PAMPLEMOUSSE
POIRE
POMME



LÉGUMES

AIL
BETTERAVE
CAROTTE
CÉLERI
CHOUX DE BRUXELLES
COURGE
ENDIVE

ÉPINARDS
MÂCHE
NAVET
OIGNON
POIREAU
POTIRON
POMME DE TERRE

LE POWER BOWL

BEAU, BON & LÉGER

Le principe ? Un repas complet qui tient dans un même plat, un bol en l'occurrence... On y dispose harmonieusement tous les ingrédients de son repas, même des fruits...

Pour faire le plein d'énergie : légumes crus et cuits, céréales, légumineuses, de la viande et plein d'herbes ciselées.

De la fraîcheur, de la couleur et du goût dans le bol !

Et la certitude d'éviter le petit coup de mou de fin de journée !



Préparer un power bowl, une grande salade bien composée et pleine d'énergie, initie au mélange des saveurs et des textures.

Cette cuisine d'assemblage, belle et gourmande, laisse toute sa place à l'imagination et s'adapte à toutes les saisons et toutes les envies. Mais attention, on ne mélange pas tout, on pioche une bouchée dans chaque ingrédient. Tout y est, idéalement, question de portions : 1 de céréales, 1 de protéines et 3 de légumes (1 de crus et 2 de cuits). On peut lui ajouter des fruits frais, secs ou à coques et l'accommoder d'une sauce.

BON À SAVOIR

Avant une activité sportive, évitez tout ce qui est gras (sauces, avocat, noix...) pour faciliter la digestion.

Limitez également les fibres et favorisez les graines et les fruits.

🍴 4 ⌚ 20'

🍳 20' 🌙 30'

LES INGRÉDIENTS

Émincé de veau : 400 g

Lentille corail : 300 g

Carotte : 2 pièces

Épis de maïs : 2 pièces

Avocat : 2 pièces

Brocolis : 1 pièce

Jeunes pousses de salade : 60 g

Fraise : 8 pièces

Framboise : 12 pièces

Coriandre fraîche : 8 branches

Quelques noix de cajou

MARINADE

Curcuma frais : un morceau de 1 cm, râpé

Citron vert : jus d'1 citron

Huile d'olive : 10 cl

Sel : 5 g

Moulin à poivre : 3 tours

POWER BOWL DE VEAU AU CURCUMA & MÉLANGE VÉGÉTAL



Mélanger l'émincé de veau et tous les éléments de la marinade, laisser reposer 30 minutes au frais. Pendant ce temps, cuire les lentilles corail (15 min. à l'eau froide non salée), griller le maïs coupé en tronçons (20 min.), détacher le brocoli en bouquets et le cuire (10 min. à l'eau bouillante salée), peler les carottes et réaliser des tagliatelles à l'aide d'un économe, couper la chair des avocats en fines lamelles. Chauffer fortement une poêle et faire revenir l'émincé de veau 3 à 4 minutes à feu vif.

DRESSAGE

Composer les bowls en disposant harmonieusement tous les ingrédients les uns à côté des autres, les parsemer de coriandre ciselée et de noix de cajou concassées juste avant de servir.

LE PETIT + SPORTIF

Une belle complémentarité nutritionnelle : du veau, des lentilles, des fruits et des légumes frais.

Tout pour bien récupérer après l'effort.

LE PETIT + GOURMAND

Utiliser la marinade pour proposer une sauce aigre-douce au curcuma : huile d'olive, jus de citron vert, miel et curcuma rapé.

PLANCHA & BARBECUE

L'ART DE VIVRE EN PLEIN AIR

Pour fêter une victoire sportive ou tout simplement passer un bon moment en toute convivialité, rien de tel qu'une soirée autour d'un barbecue ou d'une plancha !

LA RONDE DES MARINADES

Épicée, salée, sucrée ou exotique, la marinade permet de parfumer et d'apporter de nouvelles saveurs aux aliments avant une cuisson au barbecue, à la plancha, à la casserole ou au four. Elle a également la vertu d'attendrir la viande, conduit la chaleur et évite le dessèchement et la carbonisation de surface.

Les grosses pièces déjà pourvues en gras de couverture peuvent s'en passer, un petit massage à l'huile leur suffit pour éviter qu'elles attachent sur la grille. Pour les autres, une petite séance « marinade » : huile, herbes, épices et/ou condiments, tout est permis.

Pour des saveurs exotiques, pensez miel, sauce soja ou teriyaki, yaourt...

N'oubliez pas les légumes, ils peuvent eux aussi être marinés, par exemple avec de l'huile d'olive, de l'ail et du jus de citron.



BON À SAVOIR

Pas de grillade sans pince à viande ! Piquer une viande avec une fourchette pour la retourner, lui fait perdre ses sucs et nuit à la tendreté.

🍴 4 🕒 15' 🍳 20'

LES INGRÉDIENTS

BROCHETTE DE BOEUF

Rumsteck : 200 g
Courgette : 250 g
Poivron Rouge : 1 pièce
Aubergine : 200 g
Poivron jaune : 1 pièce
Sel : 5 g
Moulin à poivre : 4 tours

SALADE DE LENTILLE

Lentilles corail : 200 g
Oignon cébette : 50 g
Citron : 1 pièce
Huile d'olive : 5 cl
Sel : 10 g

SALSA VERDE

Menthe : 5 branches
Persil plat : 5 branches
Basilic : 5 branches
Origan : 5 g
Gousse d'ail : 2 pièces
Câpres : 40 g
Anchois à l'huile : 4 filets
Huile d'olive : 10 cl
Moutarde : 20 g
Vinaigre de vin rouge : 5 cl
Sel : 5 g
Moulin à poivre : 3 tours



BROCHETTE COLORÉE BOEUF & LENTILLES CORAIL

BROCHETTE

Faire chauffer la plancha ou allumer le barbecue. Tailler la viande en cubes. Laver les légumes et les tailler en cubes. Assaisonner en sel et en poivre. Piquer la viande et les légumes sur des piques à brochettes, en les alternant. Faire griller les brochettes.

SALADE DE LENTILLES CORAIL

Préparation des lentilles corail :

Les laver soigneusement et les placer dans une casserole contenant 1 litre d'eau froide. Monter le feu jusqu'à l'apparition de petites bulles à la surface de l'eau, verser les lentilles puis poursuivre la cuisson de 10 minutes à feu moyen, jusqu'à ce que les lentilles soient bien tendres. Egoutter les lentilles et les laisser refroidir. Laver et émincer l'oignon cébette. Laver la menthe et la ciseler, puis l'ajouter aux lentilles, verser le jus de citron et l'huile d'olive. Assaisonner et réserver.

SAUCE SALSA VERDE

Écraser les gousses d'ail pelées à l'aide d'un couteau. Ajouter les câpres et les filets

d'anchois et hacher très finement le tout. Effeuilier toutes les herbes et les rajouter aux câpres et aux anchois. Hacher à nouveau. Dans un bol, mettre la moutarde, le vinaigre, le poivre, le sel et l'huile d'olive. Mélanger, puis ajouter la préparation précédente.

DRESSAGE

Servir ensemble la brochette, la sauce et les lentilles.

LE PETIT + SPORTIF

Viande, légumes grillés et légumineuses.
Un déjeuner complet avant une séance de sport.

LE PETIT + GOURMAND

Servir votre brochette accompagnée d'une grosse pomme de terre cuite au barbecue.

LE WOK

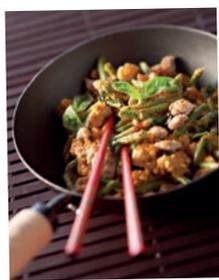
ULTRA RAPIDE, SAIN & SAVOUREUX

Ustensile phare de la cuisine asiatique, il permet de cuisiner en très peu de temps et avec un minimum de matière grasse des poêlées riches en goût et hautes en couleurs. On y cuit successivement et en quelques minutes tous les ingrédients d'une même recette.

Sa forme particulière - son fond bombé et ses bords hauts - et une cuisson à feu vif préservent toute sa saveur et sa jutosité à la viande et leur croquant aux légumes.

SAVEURS ET PARFUMS

Dans la tradition asiatique, les aliments sont cuits sans assaisonnement. Pour leur donner plus de saveur, parfumer l'huile avec de l'ail écrasé, de l'oignon ciselé, du gingembre ou de la citronnelle râpés. Les légumes et la viande s'en imprègnent pendant leur cuisson.



BON À SAVOIR

Le wok sert également à cuire à la vapeur en faisant bouillir de l'eau au fond de l'ustensile et en plaçant une grille permettant de surélever le panier vapeur.

🍴 4 🕒 20' 🍲 20'

LES INGRÉDIENTS

Filet d'agneau : 400 g
Sauce de soja : 5 cl
Huile d'olive : 10 cl
Gingembre en poudre : 5 g
Petit pied de blette : 500 g
Oignon cébette : 3 pièces
Échalote nouvelle avec sa tige : 3 pièces
Sel : 5 g
Moulin à poivre : 3 tours

WOK DE PETITS LÉGUMES PARFUMÉS, AGNEAU & GINGEMBRE



MARINADE

Émincez la viande en fins bâtonnets. Faire mariner 1 heure dans la sauce de soja, le gingembre et 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

CUISSON AU WOK

Laver et émincer très finement les feuilles et les côtes de blettes, ainsi que les oignons et les échalotes avec leurs tiges. Faire revenir la viande à feu vif dans le wok. Lorsque la viande est bien dorée, la réserver à part. Rajouter 1 cuillère à soupe d'huile et faire sauter environ 5 minutes, à feu très vif, les oignons, les échalotes et les blettes émincés. Remuer constamment pour ne pas laisser accrocher. Les légumes doivent rester al dente. Assaisonner de sel et de poivre et ajouter la viande.

DRESSAGE

Mélanger, laisser encore sauter quelques minutes avant de déguster. Servir accompagnée d'un bol de riz blanc.

LE PETIT + SPORTIF

Riz, viande et légumes, le trio gagnant. Et le wok parfait à déguster une veille de match !

LE PETIT + GOURMAND

Ajouter des graines de sésame ou des cacahuètes concassées.

TARTINE & BRUSCHETTA

À CROQUER SUR LE POUCE

De belles grandes tranches grillées d'un bon pain de campagne, que l'on tartine de sauce ou de fromage frais aux herbes, quelques lamelles de viande, des lanières de légumes, des feuilles de salade et le tour est joué. On peut les emmener partout pour les déguster à tout moment !



BON À SAVOIR

Choisissez un pain de campagne, aux céréales, un pain de seigle...
L'important c'est que la mie soit dense, sans trop de trous !
Pour des petites tartines, optez pour des rondelles de baguette.

🍴 4 🕒 20' 🍳 15'

LES INGRÉDIENTS

TARTARE DE VIANDE CHEVALINE

Rumsteck de viande chevaline : 150 g
Sauce soja : 5 cl
Piment d'Espelette : 3 g

BRUSCHETTA

Pain de campagne : 4 tranches
Ricotta : 100 g
Citron vert : 1 pièce
Oignon rouge : 1/2 pièce
Ciboulette : 1 botte
Sel : 5 g
Piment d'Espelette : 3 g
Tomate cerise : 10 pièces
Radis rond rouge : 1/2 botte
Asperge : 1/2 botte
Amande : 10 pièces

PICKLES

Oignon rouge : 1 pièce
Vinaigre de vin rouge : 15 cl
Sucre : 50 g
Miel : 10 g
Poivre en grain : 10 pièces
Coriandre en grain : 10 pièces

BRUSCHETTA PROVENÇALE, VIANDE CHEVALINE, RICOTTA & LÉGUMES



TARTARE DE VIANDE CHEVALINE

Tailler le rumsteck en petits dés, ajouter la sauce soja et le piment d'Espelette.

PICKLES

Éplucher et tailler l'oignon rouge en quartiers. Faire chauffer le mélange vinaigre/sucre/miel/poivre/coriandre. Ajouter à ébullition les oignons et retirer directement du feu. Laisser les oignons refroidir à l'intérieur.

MÉLANGE RICOTTA

Eplucher et ciseler l'oignon rouge, puis ciseler la ciboulette. À l'aide d'une maryse*, mélanger la ricotta avec le jus et le zeste du citron vert, l'oignon rouge et la ciboulette. Assaisonner avec le sel et le piment d'Espelette.

GARNITURE

Blanchir les asperges dans l'eau bouillante salée et les refroidir. Couper les tomates cerise en quatre. Laver et émincer les radis.

* Spatule souple

DRESSAGE

Faire toaster la tranche de pain. À l'aide d'une poche à douille, ajouter quelques pointes de ricotta sur tous les légumes et pickles. Terminer en ajoutant quelques amandes entières.

LE PETIT + SPORTIF

Des tartines réconfortantes à savourer après une séance de sport et à compléter avec un laitage et un fruit de saison.

LE PETIT + GOURMAND

Ajouter des copeaux de fromage à pâte dure : parmesan, mimolette, cantal...

LA BOULETTE

TOUT UN UNIVERS

Latine, orientale, asiatique... La boulette est universelle et familiale. Des recettes de boulettes, il y en a presque autant que de familles. Elles se transmettent de génération en génération. Pionnière de la cuisine anti-gaspi, la boulette permettait autrefois d'accommoder des restes de viande. Aujourd'hui, elle est le plus souvent préparée avec de la viande hachée.



BON À SAVOIR

Pour éviter que les boulettes ne tombent en morceaux lors de la cuisson, ajoutez un oeuf battu ou de la chapelure de pain à votre viande hachée.

4 15' 20'

LES INGRÉDIENTS

PÂTE CHOU-FLEUR

Chou-fleur : 1/2 pièce
Oeuf : 2 pièces
Basilic sec : 10 g
Ail en poudre : 3 g
Origan sec : 3 g
Sel : 5 g
Piment d'Espelette : 5 g

FARCE ET GARNITURE

Coulis de tomates : 4 cl
Fromage râpé : 40 g
Chevreau haché : 150 g
Oignon : 1/2 pièce
Coriandre : 4 branches
Persil : 4 branches
Sel 10 g
Paprika : 5 g
Citron confit : 30 g
Roquette : 50 g
Huile d'olive : 5 cl
Olive verte : 10 pièces
Olive noire : 10 pièces



GREEN PIZZA, BALLS DE CHEVREAU & CHOU-FLEUR

PIZZA DE CHOU-FLEUR

Couper le chou-fleur en deux, puis à l'aide d'un petit couteau, couper les fleurettes en morceaux. Mixer ensuite à l'aide d'un blender. Dans un bol, cuire le chou-fleur mixé pendant 5 minutes au micro-ondes à puissance maximale afin de faire sortir l'humidité. Déposer le chou-fleur cuit dans un torchon et essorer à plusieurs reprises en pressant fort. Ajouter l'oeuf, le basilic sec, l'ail en poudre et l'origan. Assaisonner en sel et en piment d'Espelette. Bien mélanger. Façonner une boule et la déposer sur une plaque avec un papier cuisson. Écraser et étaler la pâte de chou-fleur et cuire 20 minutes à 150° C.

FARCE ET GARNITURE

Éplucher et ciseler l'oignon, laver et ciseler la coriandre et le persil, hacher le citron confit. Dans un bol, mélanger le chevreau haché avec l'oignon, la coriandre, le persil et le citron confit. Ajouter l'oeuf, puis assaisonner le tout de sel et de paprika. Réaliser ensuite des boulettes de 20 g et réserver. Cuire les boulettes à la poêle avec un peu d'huile d'olive environ 6 minutes. Recouvrir la pâte à pizza au chou-fleur avec du

coulis de tomate, des olives noires et vertes, ajouter les boulettes, le fromage râpé et le faire fondre au four 5 minutes.

DRESSAGE

Ajouter la roquette au dernier moment sur la pizza, tailler des parts et déguster.

LE PETIT + SPORTIF

En l'accompagnant d'une salade de lentilles, c'est un plat plus que parfait avant le sport !

LE PETIT + GOURMAND

Ajouter des pignons de pins concassés dans les boulettes, remplacer la coriandre par du basilic et ajouter quelques copeaux de parmesan.

BURGER

CÉLÈBRE DANS LE MONDE ENTIER

À l'origine, le burger, hamburger de son vrai nom, c'est un petit pain rond, le bun, garni de viande hachée, du boeuf essentiellement, de crudités, de pickles et de sauce.

Selon les pays, leurs produits ou leur culture culinaire, le burger se renouvelle. Lorsqu'il est fait maison, préparé avec des produits de qualité et accompagné d'une salade mélangée ou verte, le Burger constitue un repas complet ! Classique, régional, chic, simple, double... il a toutes les bonnes raisons de passer à table !



ATTENTION !

La viande hachée est fragile. Si elle est hachée « à la demande », elle doit être consommée le plus rapidement possible, dans la journée. Pour les plus jeunes, il est recommandé de la cuire « bien cuite à cœur ».

BON À SAVOIR

Pour plus de saveurs, passez les buns au four avant de réaliser le burger. Faites également caraméliser la viande des deux côtés à la poêle avec de la sauce soja sucrée.

🔪 4 🕒 15' 🍳 5'

LES INGRÉDIENTS

Steak haché d'environ 150 g
chacun : 4 pièces

Pain burger
aux graines : 4 pièces

Fromage Ossau-Iraty :
4 tranches

Mayonnaise à l'estragon : 20 g

Huile d'olive : 10 cl

Sel : 5 g

Moulin à poivre : 4 tours

SALADE

Endive : 4 pièces

Poire : 4 pièces

Lardon poêlé : 200 g

Noisette concassée : 20 g

Huile de noisette : 8 cl

Vinaigre de cidre : 5 cl

Sel et poivre du moulin

Sel : 5 g

Moulin à poivre : 4 tours

BURGER BASQUE, BOEUF, ENDIVES & POIRES



Préchauffer le four à 180° C. Préparer la salade d'endives avec tous les ingrédients, assaisonner au dernier moment

CUISSON

Ouvrir les pains en deux et les réchauffer 5 minutes au four. Chauffer une poêle avec l'huile d'olive et cuire les steaks hachés selon le degré de cuisson souhaité, les saler et les poivrer.

MONTAGE

Monter les burgers : tartiner la base des pains avec la mayonnaise, déposer les steaks hachés, les recouvrir d'une tranche d'Ossau-Iraty, les passer au four le temps que le fromage fonde légèrement et poser les chapeaux.

DRESSAGE

Servir les burgers accompagnés de la salade d'endives.

LE PETIT + SPORTIF

Privilégier un steak haché à 5% de matières grasses et préparer la salade sans lardons.

LE PETIT + GOURMAND

Ajouter une demi-tranche de jambon de Bayonne entre la viande et le fromage.

LES PÂTES

UNE HISTOIRE MILLÉNAIRE

Depuis longtemps, la question se pose de savoir qui des Italiens ou des Chinois ont créé les premiers plats de pâtes connus. Et la question est encore aujourd'hui loin d'être tranchée par les experts en la matière.

Ce qui est certain, c'est que deux millénaires avant notre ère, des pâtes ont été confectionnées en Chine. Ces pâtes, que les archéologues ont retrouvées dans les ruines de la ville de Lajia, étaient réalisées à partir de farine de deux millets. Elles étaient ensuite tirées à la main afin de leur donner leur forme allongée.



BON À SAVOIR

Une fois les pâtes cuites et égouttées, conservez deux cuillerées d'eau de cuisson. Vous pourrez l'utiliser pour que la sauce adhère encore mieux aux pâtes.

✂ 4 ⌚ 15' 🍳 15'

LES INGRÉDIENTS

SALADE JAR

Rôti de boeuf cuit : 100 g
Mesclun de salade : 50 g
Quinoa : 100 g
Chou rouge : 1/4 pièce
Oignon rouge : 1 pièce
Betterave : 150 g
Sel : 5 g
Moulin à poivre : 3 tours
Penne de légumes : 100 g

VINAIGRETTE

Jus d'orange : 20 cl
Huile d'olive : 12 cl
Moutarde forte : 10 g
Vinaigre balsamique blanc : 2 cl
Sel fin : 5 g
Piment d'Espelette : 5 g
Huile d'olive : 5 cl
Olive verte : 10 pièces
Olive noire : 10 pièces

RÔTI DE BOEUF

Récupérer les restes de votre rôti, déjà cuit de la veille et les tailler en petits dés.

CUISSON QUINOA

Faire cuire le quinoa dans de l'eau bouillante salée pendant 12 minutes. Égoutter, égrainer et laisser refroidir.

CUISSON PENNE

Faire bouillir l'eau avec le gros sel. À ébullition, ajouter les pâtes. Une fois cuites al dente, égoutter et rafraîchir à l'eau froide.

CRUDITÉS

Laver et éplucher les légumes, puis les émincer.

VINAIGRETTE AGRUMES

Dans une casserole, faire réduire le jus d'orange à consistance sirupeuse. Dans un bol, mélanger correctement au fouet le jus d'orange, la moutarde, le sel et le piment d'Espelette jusqu'à obtenir une consistance sirupeuse. Ajouter progressivement l'huile en filet comme pour une mayonnaise et terminer par le vinaigre.

SALADE JAR, BOEUF & MIX VÉGÉTAL



DRESSAGE

Dans un bocal, ajouter les produits un par un afin de faire les étages. Mettre en premier la vinaigrette au fond du bocal et terminer avec la salade. Au moment de déguster secouer votre bocal pour assaisonner l'ensemble.

LE PETIT + SPORTIF

Préparer votre salade le matin, avant votre séance de sport. Vous pourrez la déguster au déjeuner !

LE PETIT + GOURMAND

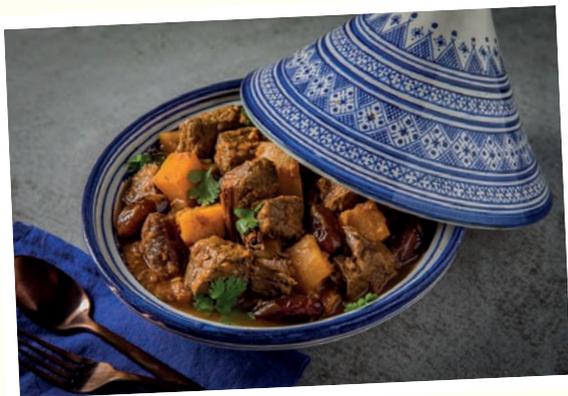
Réaliser une sauce au fromage blanc et herbes fraîches pour plus d'onctuosité.

ENVIES D'AILLEURS

TOUR DU MONDE DES SAVEURS

Bo bun, kebab, tacos, kefta, pita, yakitori... Ces plats venus d'ailleurs qui font désormais partie de notre univers culinaire et dont on ne se lasse pas.

Le tajine, plat aux milles saveurs, autant que fruit de l'artisanat d'art, est un des fleurons de la cuisine du Maghreb. Il y mêle viande, épices et légumes mais aussi fruits secs.



BON À SAVOIR

Pour bien conserver vos épices, stockez-les dans le noir, en les protégeant de toute humidité, vapeurs ou graisses de cuisine.

🍴 4 ⌚ 20' 🍲 35'

LES INGRÉDIENTS

Langue d'agneau : 2 pièces
Tomate : 2 pièces
Oignon : 1 pièce
Gousse d'ail : 1 pièce
Gombo : 300 g
Gingembre frais : 10 g
Coriandre fraîche : 10 branches
Citron confit : 2 pièces
Cumin en poudre : 3 g
Paprika : 5 g
Curcuma en poudre : 5 g
Concentré de tomates : 10 g
Huile d'olive : 12 cl
Sel : 5 g
Moulin à poivre : 4 tours

TAJINE DE LANGUES D'AGNEAU AUX GOMBOS & CITRONS CONFITS



Couper les langues d'agneau en tranches, peler l'ail et le dégermer, peler l'oignon et le couper en lamelles, équeuter les gombos, couper les citrons confits et les tomates en quartiers.

CUISSON

Chauffer un plat à tajine ou une cocotte avec de l'huile, faire revenir les langues d'agneau, puis y faire suer les oignons. Ajouter les épices et bien mélanger. Saler, poivrer, ajouter le concentré de tomates et verser de l'eau à hauteur. Mélanger et laisser cuire à feu doux jusqu'à ce que les langues d'agneau soient bien tendres. Ajouter les gombos, poursuivre la cuisson 15 minutes. Ajouter les citrons confits et les tomates 10 minutes avant la fin de la cuisson.

DRESSAGE

Servir le tajine de langues d'agneau aux gombos et citrons confits décoré de coriandre ciselée.

LE PETIT + SPORTIF

Ajouter des pois chiches égouttés en fin de cuisson.
Trio gagnant assuré !

LE PETIT + GOURMAND

Préparer le tajine la veille et le réchauffer le lendemain, il sera bien meilleur.

LA CUISINE FAMILIALE

DES PLATS MIJOTÉS ENCORE MEILLEURS RÉCHAUFFÉS

Entre cuisine gastronomique, cuisine de terroir et cuisine bourgeoise, elle propose les incontournables de la cuisine française mais pas que... Ancrée dans le classique sans pour autant être rétrograde, la cuisine dites « familiale » est généreuse, gourmande et réconfortante. Authentique, pleine de saveurs et de couleurs, on ne s'en lasse jamais.



BON À SAVOIR

Une blanquette réussie doit être blanche, les morceaux ne doivent pas être colorés, ni être cuits dans un récipient en fonte ou en aluminium, préférez une cocotte émaillée.

🍴 4 ⌚ 15' 🍲 180'

LES INGRÉDIENTS

BLANQUETTE

Veau (morceaux maigres) : 340 g
Carotte : 100 g
Oignon : 1 pièce
Clou de girofle : 2 pièces
Moulin à poivre : 5 tours
Bouquet garni : 1 pièce
Ail : 1 gousse
Sel fin : 10 g
Persil plat : 3 branches

GARNITURE

Carotte fane : 1/2 botte
Huile d'olive : 5 cl
Oignon cébette : 1/2 botte
Riz vénéré : 200 g
Sel : 10 g

SAUCE BLANQUETTE

Crème liquide allégée : 5 cl
Lait demi écrémé : 8 cl
Maïzena : 20 g
Sel fin : 5 g
Moulin à poivre : 3 tours

BLANQUETTE DE VEAU ALLÉGÉE



CUISSON DE LA VIANDE

Tailler vos morceaux de viande en petits cubes. Mettre la viande dans une grande marmite et la couvrir d'eau froide, puis porter à ébullition lentement. Une fois à ébullition, enlever toutes les particules en suspension avec un écumoire. Tailler les carottes en tronçons. Couper l'oignon en quartiers puis le piquer avec les clous de girofle. Écraser les gousses d'ail sous la paume de la main. Ajouter les légumes à la viande avec l'ail, le bouquet garni et le persil, assaisonner. Cuire lentement pendant 2 heures.

LÉGUMES

Nettoyer et éplucher les carottes. Couper les oignons avec la cive en 4. Les mettre sur une plaque au four ajouter le sel et le poivre et cuire avec un filet d'huile d'olive 15 minutes à 180° C. Mouiller le riz avec 1,5 fois son volume en eau. Porter à ébullition, saler au gros sel puis cuire à petite ébullition pendant 10 minutes. Le retirer ensuite du feu et le laisser étuver pendant 10 minutes.

SAUCE BLANQUETTE

Au terme de la cuisson, retirer la viande du bouillon, porter ce dernier à ébullition et filtrer. Prélever une

louche du bouillon et délayer à la Maïzena. Verser le tout et laisser cuire à feu doux pendant environ 15 minutes en mélangeant bien. Mélanger la crème liquide allégée et le lait demi-écrémé, avec le jaune d'oeuf, puis verser le tout dans la sauce bouillante au moment de servir. Remuer et rectifier en sel et en poivre. Réchauffer ensuite les morceaux de viande dans cette sauce.

DRESSAGE

Dresser le riz dans une assiette creuse. Ajouter les oignons et les carottes, puis les morceaux de viande. Arroser le tout de sauce.

LE PETIT + SPORTIF

Accompagner votre blanquette de riz complet pour un effet de satiété plus long.

LE PETIT + GOURMAND

Servir avec des tagliatelles et ajouter quelques copeaux de comté au dernier moment.

AIMEZ LA VIANDE, MANGEZ-EN MIEUX.



www.naturellement-flexitariens.fr

SUIVEZ-NOUS

