

Bien manger, bien bouger...



CIV
Centre d'Information
des Viandes

LA VIANDE
dans l'alimentation des actifs

Introduction

Bouger au quotidien

- Pratiquer une activité physique, c'est tout simplement bouger : marcher, monter les escaliers, faire le ménage en grand, jardiner, faire une promenade à vélo, bricoler...
- Faire du sport, c'est pratiquer de façon régulière et intense des activités comme la course à pied, la gymnastique, la natation, le football, le tennis...



Quelle alimentation adopter ?

Si vous pratiquez une activité sportive de façon intensive et régulière (plus de 3 heures intenses par semaine), votre alimentation peut être adaptée au type de sport que vous pratiquez, à l'intensité et à la fréquence de votre effort.

Au moins 30 minutes d'activité physique par jour !

Le Programme National Nutrition Santé, programme proposé par le Ministère de la Santé, recommande de pratiquer au moins 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée chaque jour, et si possible 10 minutes à la fois. Une activité modérée, c'est une activité dont l'intensité est équivalente à la marche rapide.



45min d'activité d'intensité faible

Exemples d'activités

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



30 min d'activité d'intensité modérée

Exemples d'activités

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



20 min d'activité d'intensité élevée

Exemples d'activités

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.

SOURCE : La santé vient en bougeant, guide du Programme National Nutrition-Santé



Sommaire

Bien bouger

Les règles de l'équilibre alimentaire ne sont pas les mêmes quand on pratique une activité physique.

FAUX !

P 4

Le sportif doit consommer plus de glucides.

VRAI !

P 5

Les protéines sont importantes quand on pratique un sport.

VRAI !

P 6/7

La viande rouge est déconseillée aux sportifs.

FAUX !

P 8/9

Chacun a des objectifs différents dans la pratique d'un sport.

VRAI !

P 10/11

Les petits maux des sportifs peuvent être la conséquence d'une alimentation déséquilibrée.

VRAI !

P 12/13

Difficile de concocter des menus équilibrés autour d'un plat principal à base de viande.

FAUX !

P 14/18

Une question d'équilibre

Les clés d'une alimentation équilibrée

Variété : manger de tout en suivant les repères de consommation du PNNS pour couvrir les dépenses vitales, celles liées à l'activité physique que vous pratiquez et aussi entretenir la structure de votre corps.

Juste quantité : des portions adaptées pour apporter au corps l'énergie et les éléments structurels dont il a besoin en fonction du niveau d'activité.

Plaisir et convivialité : entretenir le plaisir de la table et le goût du partage.



L'équilibre alimentaire

Les grands principes de l'équilibre alimentaire sont les mêmes pour tous ! Voici quelques repères de consommation à adapter selon votre mode de vie et vos goûts :

ALIMENTS						
Fruits et légumes 	Céréales, pain, pommes de terre 	Produits laitiers 	Viandes,* poisson, œufs 	Matières grasses 	produits sucrés 	Boissons 
PRINCIPAUX NUTRIMENTS						
Minéraux, vitamines (A et C) fibres	Glucides complexes	Calcium Protéines	Protéines	Lipides	Glucides simples	Eau
REPÈRES DE CONSOMMATION						
Au moins 5 par jour	A chaque repas et selon l'appétit	3 par jour	1 à 2 fois par jour	Limiter la consommation		À volonté !

* viandes : privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras

SOURCE : Repères de consommation du Programme national Nutrition-Santé. La santé vient en bougeant.

SPORTIFS DU DIMANCHE...

Si vous pratiquez une activité physique - régulière ou pas - pour laquelle vous n'envisagez pas d'effort intense, vous n'êtes pas obligé de modifier votre alimentation. Veillez simplement à manger de tout en suivant les grands principes de l'équilibre alimentaire et en respectant les repères de consommation du PNNS.

... OU "GRANDS" SPORTIFS ?

Au-delà d'une heure d'activité sportive, selon le type de sport et son intensité, des adaptations avant et pendant l'effort peuvent être à envisager et des conseils spécifiques pourront vous être donnés par des professionnels.



Des besoins spécifiques

■ L'hydratation

Le travail musculaire produit de l'énergie dissipée sous forme de chaleur. Il en résulte une élévation de température contre laquelle l'organisme doit lutter : le principal mécanisme mis en jeu est la transpiration. Il est donc vital pour le sportif d'adapter ses apports hydriques à la perte liée à l'activité physique (selon son type, son intensité, sa durée, les conditions climatiques...).

QUE BOIRE PENDANT L'EFFORT ?

L'eau doit être la boisson privilégiée. Il est important de bien s'hydrater même lorsque l'activité physique est de faible intensité. Dans tous les cas, il convient de boire régulièrement et en petite quantité.

L'eau doit être consommée avant, pendant (en adaptant selon l'intensité et la durée) et largement après l'activité.



■ Les glucides, carburant des muscles

L'énergie consommée lors de l'effort physique est fournie par les glucides et en partie par les matières grasses pour certains sports.

- Les glucides complexes
Ce sont des sucres d'assimilation lente ou semi-lente qui permettent de fournir aux muscles l'énergie dont ils ont besoin pour l'activité et d'entretenir et de reconstituer les réserves dans les muscles et le foie sous forme de glycogène.

Où les trouver ?

Dans les féculents : pâtes, céréales, riz, pain, légumes secs et pommes de terre.



- Les glucides simples
Quand l'effort se prolonge, l'organisme ne trouve plus assez de sucres immédiatement disponibles dans le sang. Il est donc nécessaire de lui fournir des "sucres rapides", vite assimilés, pour continuer l'effort sans danger.

Où les trouver ?

Dans les barres de céréales, les biscuits, les fruits secs...

Une activité physique faible à modérée ne nécessite pas de consommer de produits sucrés en plus grande quantité. Il suffit de suivre les recommandations du PNNS (page 4).

Les protéines, des structures gagnantes !

Leur rôle est majeur : créer, renouveler, réparer les structures protéiques du corps, les muscles, les os, la peau, les hormones, les cellules de l'immunité... Pour le sportif, elles permettent le renouvellement et la réparation des cellules endommagées par l'activité, ainsi que l'accroissement de la masse musculaire.

A noter

A l'inverse des glucides et des lipides, les protéines n'interviennent que rarement comme source énergétique. Quand elles le font, c'est qu'elles ont été détournées de leur rôle premier pour combler un manque d'énergie. Vous mettez alors votre corps en danger !



LES BESOINS DU SPORTIF EN PROTÉINES

**Sportifs
de haut
niveau**

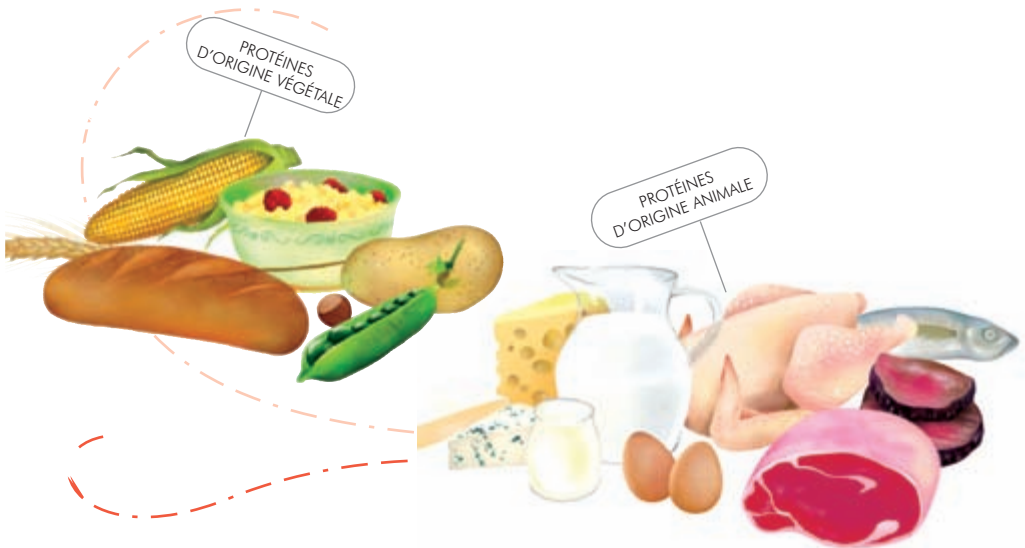


Les protéines sont constituées d'acides aminés, dont certains, sont indispensables : les acides aminés essentiels. Comme ils ne sont pas fabriqués par le corps, ils doivent donc être apportés par l'alimentation.

- Besoins moyens pour un sportif d'endurance : de 1,5 à 1,7 g de protéines par kg de poids corporel par jour.
- Besoins moyens pour un sportif "de loisir" : de 0,8 à 1 g de protéines par kg de poids corporel par jour, selon l'âge (adulte, adolescent ou senior).

SOURCE : Apports nutritionnels conseillés pour la population française, 3^e édition, Tec et Doc, 2001





Les protéines d'origine végétale et les protéines d'origine animale

Les protéines d'origine animale se trouvent dans la viande, les œufs, le poisson, le lait et les produits laitiers ; les protéines végétales sont présentes dans les fruits oléagineux, les graines, les légumineuses (haricots blancs, lentilles, flageolets...), les produits dérivés du soja (tofu, lait de soja...), les céréales (blé, avoine, riz...).

À la différence des protéines d'origine végétale, les protéines d'origine animale, et donc celles de la viande, apportent naturellement la totalité des acides aminés indispensables en bonne proportion. Pour varier les plaisirs, rien de mieux que de jouer la carte de la complémentarité entre les protéines d'origine végétale et les protéines d'origine animale.



Une association gagnante pour les sportifs : steak-pâtes-légumes, bénéfique notamment pour la complémentarité protéines-glucides-vitamines et minéraux.

Les protéines, une arme contre le grignotage !

Les protéines sont dites satiétogènes : elles diminuent la sensation de faim entre les repas, on dit qu'elles "calent" bien. Elles permettent de patienter plus longtemps entre deux repas. Associer les protéines de la viande à d'autres

nutriments comme les glucides des produits céréaliers par exemple, c'est repousser efficacement l'heure de la faim et donc limiter le grignotage, ennemi de l'équilibre alimentaire !

La viande, un aliment de haut niveau

La viande présente de nombreux atouts :

des protéines de bonne qualité, directement utilisables par l'organisme.

La viande contient des protéines qui apportent naturellement la totalité des acides aminés indispensables en bonnes proportions. Une escalope de veau poêlée de 100 g apporte 31 g de protéines : l'équivalent de ce qu'il faut chaque jour pour couvrir environ 1/3 des besoins d'une femme de 57 kg qui suit des cours de fitness 1 fois par semaine.

une teneur en lipides modérée...

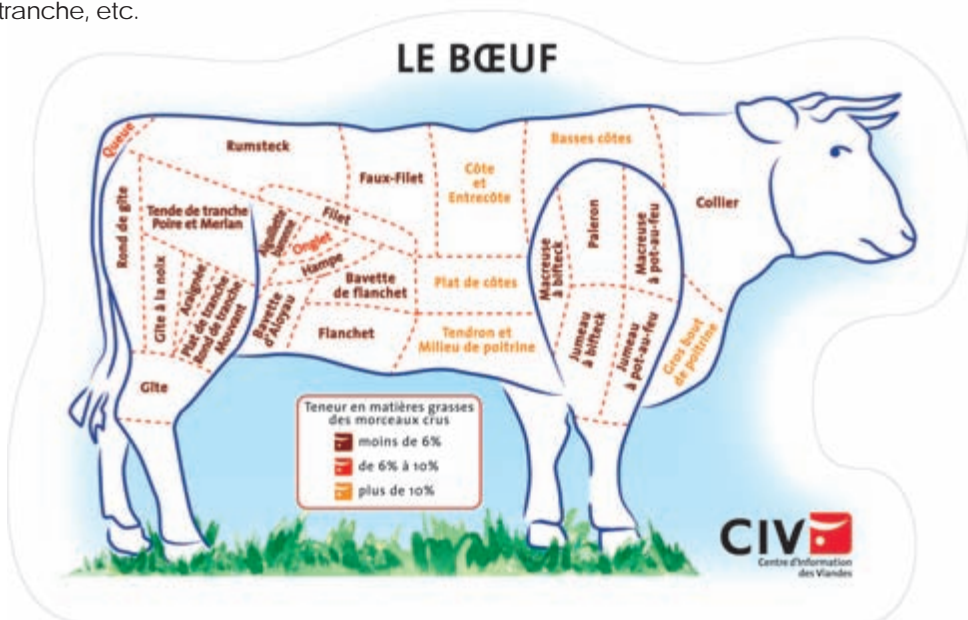
La plupart des morceaux de bœuf contiennent moins de 10 % de lipides. Très nombreux sont ceux au-dessous de 5 % : jarret, rumsteck, tende de tranche, etc.

des minéraux comme le zinc

Le zinc contenu dans la viande présente l'avantage d'être facilement assimilé par l'organisme.

Une transpiration importante due à l'exercice physique peut augmenter les pertes en zinc chez le sportif. 100 g de foie de veau poêlé apporte 15.5 g de zinc, et couvre donc les apports journaliers conseillés pour un homme adulte.

Les recommandations officielles préconisent de consommer de la viande, du poisson ou des œufs, une à deux fois par jour en alternance.





du fer bien assimilé

Le fer contenu dans la viande rouge est d'autant plus intéressant qu'il s'agit de fer héminique, la forme la mieux absorbée par l'organisme, soit 4 à 5 fois plus que le fer non héminique contenu dans les autres aliments (légumes, légumes secs, céréales, lait, œufs).

des vitamines du groupe B

Notamment la vitamine B12, uniquement apportée par les aliments d'origine animale. Un steak de cheval de 100 g apporte la quantité totale de vitamine B12 conseillée pour un adulte.



**Sportifs
de haut
niveau**

MANGER DE LA VIANDE APRÈS L'EFFORT EST-CE UNE ERREUR ?

La viande rouge est souvent accusée d'augmenter la production de "toxines" (acide urique) et d'avoir des conséquences néfastes chez les sportifs. Or, tous les aliments, dans la digestion, produisent des "toxines". Des études scientifiques menées chez des sportifs de haut niveau dans des conditions extrêmes ont montré que :

- l'effort est effectivement producteur d'acide urique mais en quantité limitée ;
- l'alimentation n'influence pas significativement la production d'acide urique, quelles que soient la quantité ou l'origine des protéines consommées (animales ou végétales).

Rien ne s'oppose donc à ce que les protéines, nécessaires à la réparation musculaire post-effort, soient apportées par la viande.



UN AMI VOUS PROPOSE UNE PARTIE DE TENNIS MAIS VOUS N'AVEZ JAMAIS JOUÉ. VOUS PENSEZ :

- ▲ Tennis ou pas, tout exercice physique est bon à prendre pour éliminer les écarts de ce midi.
- Non merci ! J'ai déjà assez de mal comme ça avec les autres sports que je tente de pratiquer !
- ★ Oui mais le tennis ça ne muscle que le bras qui tient la raquette, pas l'autre !
- Pourquoi pas, voilà une bonne façon de me dépenser tout en essayant une nouvelle activité. De nouvelles sensations en perspective !

POUR VOUS, QUELS SONT LES LIENS ENTRE SPORT ET ALIMENTATION ?

- Le sport permet d'éliminer ce que l'on a mangé.
- ▲ Une alimentation variée en suivant les repères de consommation du PNNS permet d'équilibrer les apports et les dépenses.
- ★ Ce sont surtout les protéines qui sont utiles, le reste est secondaire pour le sportif.
- Aucun. Je fais trop peu de sport pour me soucier de mon alimentation.

INTÉGRER LA VIANDE DANS VOS MENUS, C'EST POUR VOUS :

- ▲ Bénéficier d'un apport en fer, protéines et vitamines et cultiver votre équilibre alimentaire.
- ★ La condition sine qua non pour bénéficier d'une source en protéines, indispensable pour une musculature en béton !
- Possible, à condition de la choisir maigre et de la cuisiner sans ajout de matières grasses.
- Pas obligatoire, seulement quand vous en avez envie.



A QUOI RESSEMBLERAIENT VOS PROCHAINES VACANCES SI ELLES ÉTAIENT SPORTIVES ?

* 2 heures par jour de planche à voile ou 1 h de VTT.

● Plage et sable chaud dans le sud de la France... avec une partie de raquettes de temps en temps.

▲ Une semaine de randonnée.

■ Une initiation au tai-chi en Chine.

POUR VOUS LE SPORT, C'EST AVANT TOUT :

▲ Un bon moyen de se dépenser.

● Un gros effort... même si c'est pour la bonne cause.

* La meilleure façon de sculpter son corps.

■ Une source d'équilibre et de bien-être.

VOUS AVEZ UNE MAJORITÉ DE ● DU SPORT MOI ? JAMAIS !

Pour vous, sport rime avec "trop d'efforts" ! Tout effort trop intense vous paraît insurmontable et surtout très inconfortable ! Vous n'avez peut-être pas encore trouvé l'activité qui vous convient !

Oui, l'exercice physique peut être un plaisir si vous trouvez un sport qui vous plait !

A défaut d'activité sportive, cultivez l'activité physique au quotidien : montez les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur, troquer votre voiture pour un vélo lors de vos déplacements etc.

VOUS AVEZ UNE MAJORITÉ DE ■ LE SPORT ? LA CLÉ DE MON ÉQUILIBRE !

Vous considérez l'activité sportive comme l'une des clés majeures pour construire votre équilibre. Continuez comme ça !

Pour diversifier vos activités, essayez les sports qui allient exercice physique et concentration mentale comme le tai-chi chuan par exemple.

Côté alimentation, mangez de tout en suivant les repères de consommation du PNNS : fruits, légumes, féculents, viandes, poissons, produits laitiers...

VOUS AVEZ UNE MAJORITÉ DE ▲ LE SPORT, C'EST AVANT TOUT UNE BONNE FAÇON DE SE DÉFOULER !

Pour vous, le sport est indispensable à votre équilibre quotidien. Cependant, soyez vigilant : si vous faites du sport de façon intensive, il est important d'adapter votre alimentation. Veillez à ce qu'elle soit variée, suffisante et équilibrée en reprenant les repères de consommation du PNNS. Prenez soin de vos apports en protéines, en fer... et surtout de bien vous hydrater.

VOUS AVEZ UNE MAJORITÉ DE ★ PLUS DE SPORT, POUR MOI C'EST PLUS DE MUSCLES !

Vous voulez avant tout vous muscler et sculpter votre corps. Vous pratiquez régulièrement une activité physique pour vous permettre d'exhiber une musculature de rêve !

Prenez garde aux substituts en tout genre (poudre de protéines, boissons énergisantes etc.) qui peuvent s'avérer inadaptés.

Privilégiez l'équilibre alimentaire en suivant les repères de consommation du PNNS : tous les groupes d'aliments apportent des nutriments intéressants à la réalisation de vos objectifs !

Une journée sportive, ça se prépare aussi à table !



BIEN SE PRÉPARER À L'EFFORT

Sportifs de haut niveau

Prendre un petit déjeuner équilibré : eau, et thé ou café, pain et/ou céréales, produits laitiers, beurre ou margarine, confiture, compote ou fruit...

- Soigner le dernier repas avant la compétition : veiller à ce qu'il se termine dans les 2 à 3 heures avant l'effort.
- Privilégier les sucres d'assimilation lente ou semi-lente qui permettront à l'organisme d'utiliser les sucres issus de la digestion au lieu de puiser dans les réserves.
- Limiter les matières grasses qui ralentissent la digestion.
- Penser à bien s'hydrater avant, pendant et après l'effort.

BIEN RÉCUPÉRER APRÈS L'EFFORT

Sportifs de haut niveau

Immédiatement après l'effort

- Se réhydrater, pour compenser les pertes en eau et en minéraux : consommer de l'eau en abondance.
- Assurer un apport rapide en glucides. Vous pouvez, par exemple, consommer une barre de céréales ou 4 à 5 biscuits tout de suite après l'effort. Consommer des sucres d'assimilation rapide permet de restaurer l'équilibre sanguin en sucre et les réserves de glycogène (sucres de stockage) dans le foie et les muscles.

Au cours du repas qui suit l'effort

- Consommer des féculents pour recharger les réserves en glycogène : céréales, légumes secs, pommes de terre etc.
- S'assurer que le repas contienne une portion de viande (ou équivalent) pour l'apport en protéines qui facilitera la récupération musculaire.
- Continuer à toujours bien s'hydrater.



Les petits maux des sportifs

● L'hypoglycémie

Qu'est-ce que c'est ? Un manque de sucre dans le sang qui provoque un malaise avec sueurs, faim intense, fatigue extrême.

Que faire ?

Sur le moment : ralentir le rythme de l'activité physique.

Consommer des boissons ou en-cas riches en glucides (confiture, jus de fruit, sucre...).

Pour la prévenir : ne pas être à jeun pour faire du sport.

● Les crampes

Qu'est-ce que c'est ? Une contraction brutale et involontaire du muscle.

Que faire ?

Sur le moment : arrêter immédiatement l'effort. Masser et étirer le muscle. Bien s'hydrater

Pour prévenir : les crampes peuvent être un signe de fatigue, de carence en sels minéraux ou de déshydratation, ou de stress. Une alimentation équilibrée, comprenant notamment des fruits et légumes, pourra aider à prévenir les crampes. Pensez aussi à des eaux minéralisées avant et pendant l'effort.

● Les tendinites

Qu'est-ce que c'est ? Une inflammation de un ou plusieurs tendons qui provoque une forte douleur au niveau de la jonction du muscle avec l'os.

Que faire ?

Sur le moment : consultez d'abord votre médecin qui saura vous indiquer le meilleur traitement à suivre. Repos et traitement si besoin et sur les indications de votre médecin, pourront faciliter la guérison.

Pour prévenir : boire suffisamment pour éliminer les mauvais cristaux déposés sur les tendons.



SPORTIFS... À VOUS DE MOTIVER LES MOINS SPORTIFS !

Quel que soit votre âge, une activité physique, si possible quotidienne est bénéfique ! Le PNNS recommande d'ailleurs d'y consacrer au moins 30 minutes par jour. L'activité physique peut être intégrée dans la vie quotidienne.

Par exemple :

- Prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur.
- Descendre un arrêt plus tôt du bus ou du métro et marcher.
- Accompagner les enfants à l'école à pied etc.

Pour les sportifs convaincus, encouragez votre entourage !

- Proposez une initiation en douceur à votre sport favori ou l'essai d'une nouvelle activité ensemble.
- Impliquez vos amis dans les résultats de vos compétitions ou dans l'évolution de vos progrès sportifs : ils y prendront peut-être goût eux-aussi.
- Entraînez-les dans des activités peut-être moins "sportives" pour vous, mais accessibles à tous et sympas à pratiquer en groupe : longues marches en forêt, après-midi de jardinage, balade en vélo etc.

Recettes

Demain

j'ai match

Taillez le citron en petits cubes. Mettez-les dans un bol avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, les brindilles de romarin, le jus de citron, le miel et les pignons de pin.

Mélangez et réservez.

Ficelez les tranches de gigot pour leur donner la forme de tournedos.

Saisissez-les des deux côtés à la poêle dans une cuillère à soupe d'huile d'olive.

Assaisonnez-les et mettez-les dans un plat allant au four.

Répartissez le mélange citron-pignons sur chaque tournedos.

Mettez-les à cuire 10 à 15 min au four préchauffé thermostat 6/7 (180° -200°C),

en les arrosant avec leur jus à mi-cuisson.

Sortez la viande, laissez-la reposer 5 à 10 min recouverte d'un papier aluminium.

Servez avec des tagliatelles.

Menu

- Duo de courgettes et de carottes râpées
- Tournedos de gigot au citron confit et pignons de pin
- Flan au lait de coco

Pour un apport en féculents tout aussi optimal en cette veille de match, les pâtes pourront être remplacées par du riz ou des pommes de terre vapeur.

TOURNEDOS DE GIGOT AU CITRON CONFIT ET PIGNONS DE PIN

Pour 4 personnes
Préparation 15min
Cuisson 15 min

- 4 tranches de gigot de 180 g environ
- 1/2 citron confit au sel
- 80 g de pignons de pin
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 branche de romarin
- 1 jus de citron jaune
- 1 cuillère à soupe de miel liquide



Je rentre de la salle de sports, je me concocte un repas autour d'une salade fraîche

Nettoyer, laver et essorer la roquette.
Préparer la vinaigrette à l'huile d'olive et au vinaigre balsamique. Couper la noix de veau en très fines lamelles. Au fur et à mesure placer chaque lamelle entre 2 feuilles de film transparent et sans les écraser, les aplatir délicatement au rouleau à pâtisserie. Déposer un fond de roquette assaisonnée sur de grandes assiettes. Dresser harmonieusement les lamelles de veau. Tailler quelques très fines lamelles de truffe blanche à l'aide de la mandoline et les déposer sur la viande.
Arroser d'un généreux trait d'huile d'olive, saler à la fleur de sel et donner un tour de poivre du moulin.

Menu

- Noix de veau Battuta à la Piémontaise
- Saint Marcellin et pain aux céréales
- Assortiment de raisins noir et blanc

Pour une préparation plus rapide, vous pouvez utiliser une salade en sachet et demander à votre boucher de couper la noix de veau à la trancheuse.

NOIX DE VEAU BATTUTA À LA PIÉMONTAISE

Pour 6 personnes
Préparation 20 min
Pas de cuisson

500 g de noix de veau
de lait de préférence
20 g de truffes blanches
du Piémont
Huile d'olive
400 g de roquette
Vinaigre balsamique
Fleur de sel
Poivre du moulin



Recettes

Avant de partir en rando, je veille à mes réserves !

Mettre les raisins dans un bol d'eau tiède pour les faire gonfler.

Peler et émincer les oignons et les faire revenir dans une cocotte huilée chaude. Remuer afin qu'ils ne colorent pas trop.

Emincer finement le filet mignon. Retirer les oignons de la cocotte ; les remplacer par la viande, en remettant un peu d'huile si nécessaire. Faire dorer de chaque côté, puis fariner.

Diluer le cube de bouillon dans 1/4 litre d'eau bouillante. Verser sur la viande, ajouter les épices, les oignons, les pruneaux et les raisins égouttés. Saler et poivrer. Bien mélanger et laisser mijoter 4 à 5 minutes ou plus si affinités !

Servir avec une semoule de couscous grains moyens.

Menu

- Mesclun et cubes de chèvre
- Ragoût de porc sucré-salé et semoule de couscous
- Salade de fruits rouges

Un plat original
et rapide à préparer :
20 minutes suffisent !

RAGOÛT DE PORC SUCRÉ/SALÉ

Pour 4 personnes
Préparation et cuisson
20 min

600 g de filet mignon de porc
2 oignons

250 g de pruneaux dénoyautés
50 g de raisins secs blonds

1 c. à soupe de farine

1 cube de bouillon de volaille
ou légumes

4 c. à soupe d'huile d'olive
1 dose de safran

1 c. à café de Ras-el-Hanout
1/2 c. à café de cumin
en poudre

sel et poivre



Après l'effort, le réconfort !

Ce soir, je récupère...

Placer la viande avec le bouquet garni et l'ail dans une cocotte. Couvrir d'eau froide, amener doucement à ébullition en écumant au fur et à mesure. Ajouter l'oignon, les carottes coupées en rondelles, les poireaux liés en botte et le chou coupé et blanchi. Saler, poivrer et faire cuire 45 min en autocuiseur.

Égoutter la viande et les légumes.

Découper la viande en cubes. La répartir ainsi que les poireaux, les carottes et le chou dans des petites marmites individuelles allant au four.

Parsemer de croûtons et de fromage et faire gratiner quelques minutes au four. Servir aussitôt.

Menu

- Marmite de bœuf agrémentée de vermicelles ou de pâtes
- Crème brûlée aux framboises

Un repas post effort qui privilégie la reconstitution des réserves, l'apport en protéines et en fer, et également l'hydratation grâce au bouillon.

MARMITES DE BŒUF

Pour 6 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 45 min
en autocuiseur

- 800 g à 1 kg de gîte
- 1 chou blanc
- 4 poireaux
- 4 carottes
- 1 oignon piqué de 4 clous de girofle
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet garni (thym, laurier, persil, céleri)
- 150 g de gruyère râpé
- des croûtons
- sel, poivre



Les entraînements s'intensifient, je fais attention à mes apports en fer

Verser 3 cuillerées à soupe d'huile dans un plat et ajouter les fines herbes hachées. Badigeonner les entrecôtes avec cette préparation et les réserver au frais.

Dans une poêle, faire doucement chauffer le reste de l'huile, puis légèrement dorer la face coupée des tomates. Les réserver.

Dans la même poêle, faire revenir 5 min l'oignon, l'ail et le persil hachés, puis répartir ce hachis sur les demi-tomates.

Déposer les entrecôtes sur un gril bien chaud et les cuire 6 min de chaque côté. À mi-cuisson, ajouter les tomates.

Saler et poivrer la viande et les tomates en fin de cuisson et servir aussitôt.

Menu

- Salade de lentilles aux échalotes
- Entrecôtes à la provençale
- Faisselle aux agrumes

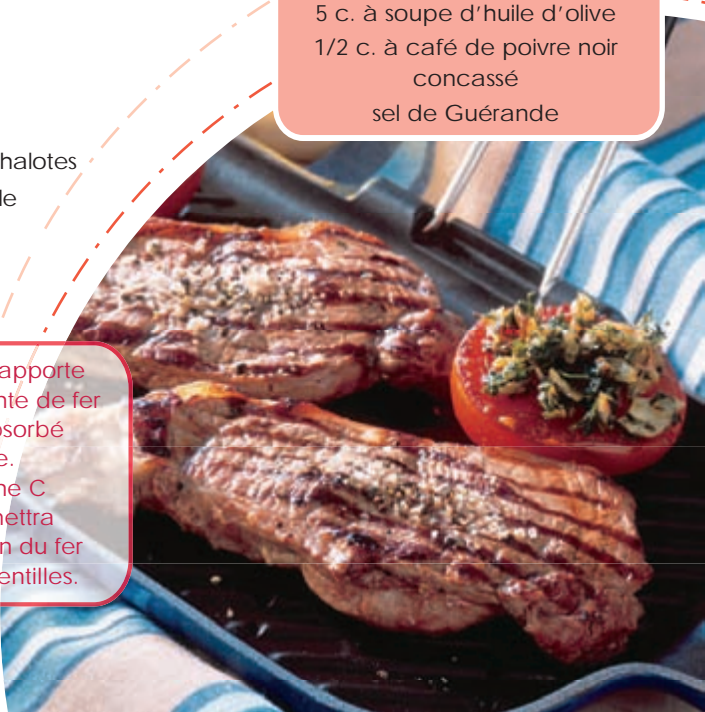
La viande chevaline apporte une quantité intéressante de fer héminique, bien absorbé par l'organisme.

De plus, la vitamine C des agrumes permettra une bonne absorption du fer non héminique des lentilles.

ENTRECÔTES À LA PROVENÇALE

Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 12 min

- 2 entrecôtes de cheval de 300 g chacune
- 8 tomates coupées en deux
- 1 oignon
- 1/2 bouquet de persil plat
- 2 gousses d'ail
- 2 brins de thym, 2 branches de sauge, 1 branche de romarin
- 2 branches d'estragon finement hachées
- 5 c. à soupe d'huile d'olive
- 1/2 c. à café de poivre noir concassé
- sel de Guérande



Le CIV vous informe

Le Centre d'Information des Viandes est une association loi 1901. Plate-forme d'échanges et d'information, le CIV réunit les professionnels de la filière viande, les pouvoirs publics, des scientifiques et des représentants d'associations. Sa mission ? Contribuer à une meilleure connaissance, pour tous les publics, des viandes bovine, ovine, chevaline, porcine, des produits tripiers et de leurs filières.





Varions les plaisirs

GARDONS L'EQUILIBRE

CIV 
Centre d'Information
des Viandes

64 rue Taitbout • 75009 Paris
www.civ-viande.org