



CHARLINE HEBRAS
DIÉTÉTICIENNE - NUTRITIONNISTE

GUIDE DE RECETTES POUR SPORTIF



**Harmonie
mutuelle**

GRUPE **vyv**

AVANÇONS *collectif*

SOMMAIRE

1. CAKE ENERGETIQUE MAISON (VERSION SALEE) ERREUR ! SIGNET NON DEFINI.
2. MOELLEUX D'EPEAUTRE ERREUR ! SIGNET NON DEFINI.
3. CAKE ENERGETIQUE MAISON (VERSION SUCREE)..... ERREUR ! SIGNET NON DEFINI.
4. BARRE DE CEREALES CHOCO-NOISETTE..... ERREUR ! SIGNET NON DEFINI.
5. BARRE DE CEREALES A LA BANANE ERREUR ! SIGNET NON DEFINI.
6. BARRE DE CEREALES ET SIROP D'AGAVE ERREUR ! SIGNET NON DEFINI.

1. CAKE ENERGETIQUE MAISON (VERSION SALEE)



Ingrédients

- 120g de farine complète (Type 110),
- 120g de flocons d'avoine,
- 140g de thon au naturel,
- 50g de fromage râpé,
- 30g d'olives noires,
- 1 carotte râpée,
- 50g de raisins secs,
- 300ml de lait tiède,
- 2 càs d'huile d'olive,
- 2 œufs,
- persil, levure

Cuisson

40 à 45 minutes, à 160° C

2. MOELLEUX D'ÉPEAUTRE

Recette pour 16 gâteaux individuels



Ingrédients

- 300 g de farine d'épeautre
- 200 g de farine de blé noir
- 2 oeufs
- 4 c. à soupe de miel liquide
- 50 g de beurre
- 5 g de levure chimique
- 2 c. à café de cannelle en poudre
- 1 c. à café de gingembre moulu
- ½ litre de lait demi-écrémé

Préparation

Dans un saladier, mélanger les farines d'épeautre et de blé noir, les oeufs, le miel, le beurre ramolli, la levure et les épices.

Ajouter le lait et fouette jusqu'à obtention d'une pâte lisse.

Verser la préparation dans des moules et les faire cuire à 180 °C pendant 15 à 20 minutes (vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau).

Pour varier les plaisirs, ajouter à la préparation : raisin secs, abricots secs, pépites de chocolat...

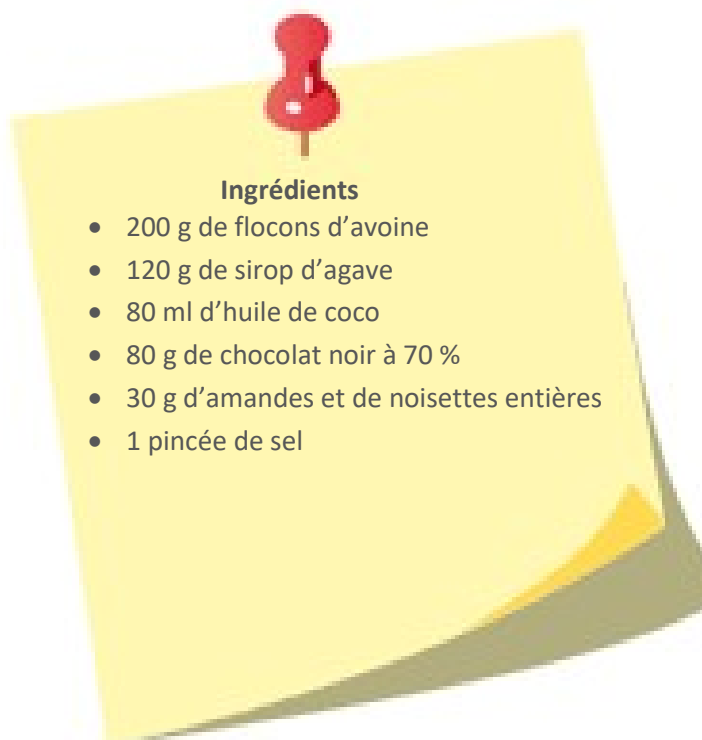
3. CAKE ENERGETIQUE MAISON (VERSION SUCREE)



Cuisson
25 à 30 minutes, à 160° C

4. BARRE DE CERELES CHOCO-NOISETTE

Recette pour 15 barres



Préparation

Faites dorer les noisettes et les amandes dans une poêle antiadhésive, sans les laisser noircir. Ôtez du feu puis coupez-les en morceaux. Taillez également le chocolat en dés. Chauffez le sirop et l'huile de coco dans une casserole. Dès que le mélange est homogène, ôtez du feu et versez sur les flocons d'avoine. Mélangez bien.

Incorporez les noisettes, les amandes et les dés de chocolat puis tassez le tout dans un plat carré ou rectangulaire tapissé de papier sulfurisé, sur une épaisseur d'1 bon centimètre (mais pas plus).

Faites cuire 20 min au four préchauffé th. 6 (180°C). Coupez la plaque obtenue en barres à l'aide d'un couteau (les bords s'émiettent, c'est normal, ils vont se solidifier en refroidissant) puis laissez totalement refroidir. Conservez dans une boîte métallique

5. BARRE DE CEREALES A LA BANANE



Préparation

Préchauffez le four aux thermostats 6 ou 7.

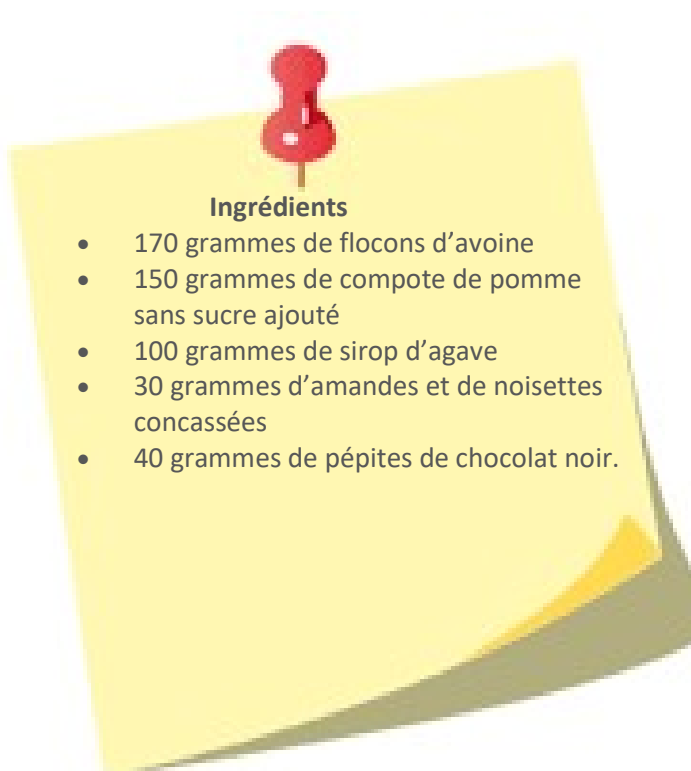
Dans une assiette, utilisez une fourchette pour écraser votre banane et demie.

Dans un saladier, mélangez le son d'avoine, les flocons d'avoine, les amandes, les canneberges et les graines de lin. Ajoutez-y la banane et mélangez le tout.

Utilisez un moule rectangulaire ou carré pour y verser la pâte en tassant avec le dos d'une cuillère puis enfournez le moule pour 25 minutes.

Un peu après la sortie du four, découpez la pâte en une dizaine de barres régulières, mais ne les démoulez pas encore. Attendez que la préparation ait refroidi pour sortir les barres de votre moule. Pour les conserver, utilisez également une boîte hermétique et du papier cuisson

6. BARRE DE CEREALES ET SIROP D'AGAVE



Préparation

Commencez par préchauffer le four aux thermostats 6 ou 7.

Dans une poêle, toaster les noisettes et les amandes. Dorez-les, mais ne les brûlez pas !

Ensuite, dans une casserole, faites chauffer le sirop d'agave avec l'huile de coco.

Placez les flocons d'avoine dans un saladier avant d'y déposer l'huile de coco et mélangez bien.

Ajoutez les amandes, les noisettes et le chocolat. Continuez de mélanger. Ensuite, choisissez un moule carré ou rectangulaire pour y déposer votre pâte, que vous allez aplatir avec une cuillère.

Enfournez le tout durant une vingtaine de minutes avant de ressortir le moule pour découper des barres régulières. Remplacez le moule au four pour une dizaine de minutes. Sortez la préparation du four et conservez vos barres dans une boîte hermétique

Harmonie Mutuelle
Animation de la Vie Mutualiste
nadege.chartier@harmonie-mutuelle.fr

Charline HEBRAS
Diététicienne-nutritionniste du sport
ch.dietetique@gmail.com