



Côtes d'Armor  
le Département

Défi santé nutrition



# L'ALIMENTATION DES SPORTIFS

Jeudi 13 Février 2014

**Atelier animé par Thierry FEGAR, Chef à la Cité du Goût et des Saveurs, PLOUFRAGAN  
Et Cécile LE HEGARAT, Diététicienne, LAMBALLE**

Chambre de Métiers et de l'Artisanat des Côtes d'Armor  
Cité du Goût et des Saveurs  
Campus de l'Artisanat et des Métiers  
22440 PLOUFRAGAN  
Ligne directe 02.96.76.26.47

## **ENTRÉES CHAUDES**

### **CAKE AU CHÈVRE, PARMESAN, OLIVES ET TOMATES CONFITES**

Pour 8 parts  
400 g de farine  
4 œufs  
13 cl de lait  
3 tomates séchées  
35 g de parmesan frais râpé  
70 g de fromage de chèvre buche  
3 cuillères à soupe d'huile d'olive  
1 brin de persil haché  
1 brin de coriandre haché  
1 sachet 1/2 de levure  
Sel, poivre

Faire chauffer le four. Dans un saladier, casser les œufs. Mélanger la levure, la farine et le lait. Mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Rajouter dans l'appareil, les tomates séchées ciselées, les olives, les herbes hachées, le parmesan et bien mélanger.

Enfin, couper le chèvre en cubes et rouler les dés obtenus dans la farine. Les ajouter dans l'appareil.

Verser l'appareil dans un moule et cuire 40 minutes à 180°C.

Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau.

Servir tiède, nature ou en garniture avec une viande.

### **GASPACHO**

Pour 4 personnes  
60 cl de jus de carotte  
1 poivron vert  
1 concombre  
½ botte de basilic  
1 gousse d'ail  
2 oignons rouges  
4 cuillères à soupe d'huile d'olive  
160 g de mie de pain  
4 cuillères à soupe de vinaigre de xérès

Éplucher le poivron et le couper en petits dés.

Éplucher et ciseler l'ail, les oignons et le basilic. Mixer la mie de pain. Rassembler le tout dans un cul de poule. Ajouter l'huile d'olive. Saler, poivrer.

Verser le jus de carotte par dessus. Servir bien frais. Il est possible d'ajouter des morceaux de viande ou de poisson.

## **ENTRÉE FROIDE**

### **SALADE DE CRUDITÉS**

Pour 4 personnes

¼ de radis noir

2 carottes

1 branche de céleri

1 fenouil

1 concombre

4 à 8 fleurettes de choux fleur

4 à 8 bouquets de brocolis

Salade, basilic, olive

4 citrons

Éplucher, laver les légumes, les tailler en fines tranches et lamelles. Les mélanger et les rincer dans l'eau froide. Verser quelques gouttes de citron afin de préserver les vitamines. Les réserver dans un linge humide. Les sécher avant de servir.

Assaisonner avec une vinaigrette.

## **PLATS**

### **GRATIN DE COLIN**

Pour 4 personnes

4 filets de colin de 140 g

10 cl de crème fraîche

200 g d'épinards surgelés nature

1 citron

Sel, poivre

Prendre un plat à four. Déposer les épinards surgelés au fond puis le poisson cru. Assaisonner.

Couper le citron en rondelles et le poser sur la garniture. Verser la crème fraîche et passer au four à 180°C pendant environ 20 minutes.

Accompagner avec des féculents.

## PAPILLOTE DE MERLU ET SA CRÈME CITRONNÉE AUX HERBES

Pour 4 personnes  
400g de filet de merlu ou de volaille  
Jus de citron  
2 yaourts  
1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne  
4 belles pommes de terre  
Estragon, ciboulette  
Sel, poivre

Préchauffer le four à 200°C.  
Blanchir les pommes de terre avec la peau quelques minutes.  
Préparer la sauce avec le yaourt et la moutarde, l'estragon ciselé et la ciboulette.  
Monter la papillote : étaler la feuille d'alu, recouvrir de pommes de terre en lamelles et poser le poisson ou la volaille dessus.  
Bien napper de sauce, fermer et cuire pendant 20 minutes.

## ÉMINCÉ DE VOLAILLE AU CURRY ET SALADE DE LÉGUMES CROQUANTS

Pour 4 personnes  
250 g de blanc de volaille  
10 cl de bouillon de volaille  
1 cuillère à café de pâte à curry  
1 batavia rouge  
1 carotte  
½ radis noir  
1 concombre  
1 brocoli  
1 botte de céleri branche  
Persil plat  
Sel, poivre

### VINAIGRETTE

3 feuilles de basilic  
10 g de parmesan  
1 gousse d'ail  
10 cl d'huile de colza

Cuire les blancs de volaille avec la pâte à curry.  
Laver les légumes. Effeuille la batavia.  
Tailler les radis et les carottes en lamelles, le concombre et le céleri en brunoise et le brocolis en fleurettes.  
Hacher le persil.  
Présenter l'assiette selon l'utilisation en ajoutant la vinaigrette.  
Servir avec un peu de féculents type riz, pâtes ou pommes de terre.

## BLANC DE VOLAILLE, TIAN DE LÉGUMES ET PÂTES FRAÎCHES

Pour 4 personnes

400 g de blanc de volaille

1 courgette

1 aubergine

1 carotte

1 tomate

120 g de comté

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

4 cuillères à soupe de graines de fenouil

Sel, poivre

Mettre les blancs de volaille dans un plat à four.

Laver les légumes et les tailler en lamelles très fines.

Dresser les légumes en les superposant joliment sur le blanc de volaille.

Trancher le comté et le poser sur les légumes.

Assaisonner, saupoudrer de fenouil et mettre un filet d'huile.

Passer au four à 170°C pendant 15 minutes.

Servir avec des légumes secs ou des pâtes.

## MINUTE DE PORC FACON CASSOULET

Pour 4 personnes

600 g de porc (échine ou mignon)

280 g à 320 g de cocos ou lentilles

1 carotte

1 branche de céleri

1 boîte de tomates pelées

1 oignon

Thym, laurier

2 têtes d'ail

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 botte de persil plat haché

1 l de bouillon de volaille

La veille, mettre les haricots à tremper dans de l'eau fraîche.

Le lendemain, éplucher les légumes. Tailler les carottes et le céleri en cubes.

Emincer les oignons et l'ail.

Dans une cocotte, faire chauffer l'huile. Faire dorer l'oignon. Couper les morceaux de viande en cubes.

Les faire revenir avec les oignons, ajouter les cocos, le thym et le laurier.

Mouiller avec l'eau de bouillon de volaille et les tomates pelées.

Faire mijoter à couvert 30 minutes. Ajouter le persil haché et assaisonner.

## BETTERAVES PARMENTIER

Pour 4 personnes  
700 g de pommes de terre  
500 g de betteraves crues  
20 cl de lait ½ écrémé  
1 gousse d'ail  
1 oignon  
¼ de botte de persil  
80 g de gruyère râpé  
2 cl d'huile de tournesol  
Sel et poivre

Faire une purée avec les pommes de terre et le lait.  
Éplucher et émincer les betteraves et l'oignon. Faire revenir l'oignon avec l'huile et ajouter les betteraves. Assaisonner et laisser cuire 20 minutes. En fin de cuisson, ajouter la gousse d'ail pilée et le persil haché.  
Dans un plat graissé, dresser un lit de purée de pommes de terre, les betteraves puis le gruyère râpé. Mettre au four à 200° C pendant 20 minutes.

## DESSERTS

### MOELLEUX D'ÉPEAUTRE

Pour 4 personnes  
300 g de farine d'épeautre  
200 g de farine de blé noir  
2 œufs  
4 cuillères à soupe de miel liquide  
50 g de beurre  
5 g de levure chimique  
2 cuillères à café de cannelle en poudre  
1 cuillère à café de gingembre moulu  
50 cl de lait ½ écrémé

Dans un saladier, mélanger les farines, les œufs, le miel, le beurre ramolli, la levure et les épices.  
Ajouter le lait et fouetter jusqu'à obtention d'une pâte lisse.  
Verser la préparation dans des moules et cuire à 180°C pendant 15 à 20 minutes. Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau.  
Il est possible d'ajouter à la préparation des raisins secs, abricots secs, pruneaux, amandes concassées, pistaches, noisettes ou pépites de chocolat.

## BLINIS SALÉS / SUCRÉS

Pour 6 galettes :

- 100 g de farine de blé noir
- 75 g de farine
- 2 œufs
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à café de sucre roux
- 1 cuillère à café de levure
- 25 cl de lait ½ écrémé
- 1 cuillère à café d'eau de fleur d'orange
- 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol

Dans un saladier, mélanger les farines et la levure. Faire une fontaine.  
Casser les œufs, mettre le sel, le sucre, l'huile puis le lait. Mélanger avec un fouet l'ensemble afin d'obtenir une pâte lisse.  
Graisser la poêle avec un pinceau, la mettre à chauffer.  
Verser la pâte dans celle-ci et faire des petits blinis. Les cuire et colorer sur les 2 faces. Vérifier l'assaisonnement.  
Possibilité d'ajouter des fruits secs ou des dès de jambon ou légumes en brunoise.

## RIZ AU LAIT DE CHÈVRE, TAPIOCA À L'ORANGE, TAPIOCA AU LAIT

- 2 l de lait de chèvre ou de lait ½ écrémé de vache
- 150 g de riz rond
- Zeste d'orange
- Gousses de vanille

Faire bouillir le lait avec la gousse de vanille. Bien mélanger avec le sucre et le zeste d'orange. Jeter le riz et le faire cuire en mélangeant bien.

### TAPIOCA A L'ORANGE

- 15 g de tapioca
- 15 cl de jus d'orange (ou autre jus. Par exemple, citron ou framboise)
- 5 g de sucre

Cuire le tapioca pendant 5 minutes dans le jus d'orange et le sucre.

### TAPIOCA AU LAIT

- 2 dl de lait ½ écrémé
- 1 gousse de vanille
- 50 g de tapioca

50 g de sucre  
50 g de crème liquide à enlever

Cuire le tapioca avec le lait de coco et la gousse de vanille pendant 8 minutes.  
Laisser refroidir.

Monter la crème avec le sucre, en chantilly et la mélanger avec le tapioca.

## SMOOTHIE DE BANANE ET COPEAUX DE CHOCOLAT

1 Yaourt nature ½ écrémé ou fromage blanc ½ écrémé  
2 poires  
1 banane  
Miel  
1 cuillère à soupe de miel  
20 g de copeaux de chocolat

Dans un mixeur, bien mélanger le yaourt ou le fromage blanc avec la banane.  
Faire caraméliser les poires coupées en petits morceaux avec un peu de miel.  
Dans une verrine, installer la préparation. Verser les poires caramélisées et terminer par un décor de copeaux de chocolat.

## SALADE DE FRUITS FRAIS

½ ananas  
2 oranges  
1 pomme Granny  
1 pomme Elstar  
1 banane  
50 g de framboises  
150 g de fraises  
2 kiwis  
1 citron  
1 tige de menthe

Laver et éplucher les fruits.

Tailler l'ananas, les kiwis, les bananes et les pommes en cubes.

Équeuter les fraises et les couper.

Découper l'orange à cru et lever les segments. Presser le reste de l'orange, dans un bol, afin de récupérer son jus.

Presser le jus de citron et le mélanger au jus d'orange

Effeuille la tige de menthe et ciseler les feuilles.

Mélanger les fruits, ajouter les jus et la menthe. Filmer et réserver au frais.

## CRÈME DE CHOCOLAT

Pour 4 personnes  
80 g de chocolat noir  
4 cuillères à café de poudre de noisettes ou d'amandes  
200 g de lait concentré  
40 g de beurre

Dans un saladier, mettre le chocolat et le beurre à fondre.  
Ajouter le lait chaud et la poudre d'amandes.  
Variante selon la saison.

## CRUMBLE DE POMMES ET RHUBARBE AU PAIN D'ÉPICES

1 kg de rhubarbe  
500 g de pommes  
150 g de sucre  
1 citron  
150 g de pain d'épices  
25 g de beurre  
25 g de farine

Éplucher les pommes et la rhubarbe, les couper en morceaux.  
Faire cuire dans une cocotte, avec le jus de citron et laisser mijoter.  
Emietter le pain d'épices dans un saladier, incorporer le beurre ramolli avec le sucre et la farine.  
Dans un ramequin, mettre le mélange pommes-rhubarbe puis recouvrir avec le crumble.  
Mettre au four pendant 15 minutes à 180°C.  
Variante selon la saison.

## VERRINE DE FAISSELLE, ANANAS ET SABLÉ BRETON

400 g de faisselle  
1 ananas  
4 cuillères à soupe de miel  
4 sablés bretons ou 8 langues de chat  
1 cuillère à soupe de pistaches

Égoutter la faisselle, la travailler au fouet avec 3 cuillères de miel.  
Éplucher l'ananas et le tailler en brunoise. Dans une poêle, mettre l'ananas et le colorer avec le reste de miel. Laisser refroidir.

Concasser les pistaches.

Montage : mettre la faisselle, à l'aide d'une poche à douille, dans une verrine au  $\frac{3}{4}$ . Écraser les sablés et les disposer sur la faisselle.  
Finir avec l'ananas et les pistaches.

### Ingrédients pour 1 sandwich

2/3 de baguette ou d'autres pains  
1 tranche de jambon blanc artisanal  
ou 2 tranches de saumon fumet  
ou 80g de filet de volaille  
½ carotte  
50g de radis noir  
50g de poivron  
1 tomate  
4 radis  
Feuilles de salades  
¼ d'oignon rouge

### Progression de la recette :

Garniture :

Eplucher, laver et tailler les légumes en petits bâtonnets, lamelles ou tranches fines.

Montage du sandwich :

Ouvrir le pain, tartiner de sauce, garnir avec la salade, ajouter les légumes en les superposant et finir par le jambon, le poulet ou le saumon en le positionnant au milieu des légumes.

Sauce sandwich :

Mélanger les différents éléments selon la sauce choisie

Suggestion de sauce :

N°1

½ yaourt brassé nature  
2 cuillères à café d'huile d'olive  
1 cuillère à soupe de ciboulette hachée  
Sel, poivre

N°2

3 cuillères à soupe de fromage blanc  
1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne  
1 cuillère à soupe de coriandre hachée



Défi santé nutrition 



N°3

3 cuillères à soupe de faisselle

1 pincée de curcuma