



Bouillon de légumes et pâtes



Ingrédients pour 8 personnes

200 gr de vermicelles, 2 oignons, 2 poireaux,
1 bouillon de légumes, 4 carottes, 200 gr d'haricots verts, 200 gr de petits pois,
2 tomates, 2 litres d'eau, huile, sel, poivre.

Recette

Découpez le poireau en fines demi-lunes, les carottes en dés
et les haricots verts en morceaux de 1/2 cm.

Émondez et épépinez les tomates, découpez sa chair en petits cubes.
Faites chauffer l'huile dans une casserole et faites suer les oignons, les poireaux,
les carottes. Ajoutez l'eau et le cube de bouillon, puis portez à ébullition.
Ajoutez les haricots et les petits pois et laissez cuire 8 minutes à couvert.
Ajoutez les pâtes et les cubes de tomate et laissez encore cuire 4 minutes.

Lasagnes aux légumes



Ingrédients pour 8 personnes

14 plaques de lasagnes, 4 carottes, 2 courgettes, 2 oignons,
1 bouillon de légumes, 2 boîtes de champignons, 1 pot de crème fraîche,
2 échalottes, 2 gousses d'ail, 200 gr de fromage râpé, sel, poivre.



Recette

Détailler les carottes et les courgettes en julienne, les faire cuire dans
du bouillon de légumes pendant 15 mn. Précuire les plaques de lasagnes.
Mélanger les carottes et les courgettes cuites, les champignons, les oignons,
ail et échalote, la crème, assaisonner.
Disposer dans un plat à four en alternance des plaques de lasagne
et la préparation. Finir par du fromage râpé.
Enfourner à four chaud pendant 15 mn, température 220°C.



Recette Cookies chocolat et fruits secs

Ingrédients pour 8 cookies

200 gr de sucre, 125 gr de beurre, 1 œuf, 200 gr de chocolat noir, 230 gr de farine, 100 gr de fruits secs, 1 pincée de sel.

Recette

Dans un cul de poule, mélangez le sucre, le beurre fondu, le sel puis ajoutez l'œuf.

Versez la farine et mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Hachez le chocolat noir et les fruits secs avec un grand couteau, et incorporez-les à la préparation précédente (veillez à en conserver environ une poignée).

Formez 7 boules de 130 g environ, aplatissez-les légèrement puis disposez sur le dessus le reste du chocolat et des fruits secs. Mettez vos cookies dans une boîte hermétique au congélateur et laissez reposer une nuit entière.

Préchauffez votre four à 210°C.

Mettez vos cookies sur une plaque de cuisson recouverte d'un tapis de cuisson et enfournez pour environ 20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.



Faire du sport en automne

UNE NUTRITION FAIT "MAISON" POUR MIEUX RÉCUPÉRER !

Recharger l'organisme en automne

L'automne arrivant, la fatigue est parfois aussi liée à des réserves insuffisantes en vitamines, minéraux et oligoéléments.

Ces micronutriments sont surconsommés à l'effort, ce qui justifie de faire particulièrement attention à son alimentation pendant la saison, mais aussi pendant les périodes de récupération sportive.

C'est ainsi que la reprise de la saison pourra se dérouler sous les meilleurs auspices et vous aider à retrouver bien-être et forme.

Il faudra donc privilégier la consommation de produits frais : fruits et légumes, poissons, oléagineux, légumineuses, produits complets, riches en vitamines et oligoéléments.

Et bien sûr, limiter les aliments industriels et raffinés, aux qualités nutritionnelles appauvries et emplis de mauvaises graisses et d'additifs perturbateurs pour le corps.

Optimiser ses apports en acides gras

Nourrir son système nerveux, c'est aussi penser qu'il est composé à 80 % de graisses, et qu'elles doivent être de la meilleure qualité possible. Les oméga-3 sont très peu présents dans notre alimentation très industrialisée.

En automne, consommer du poisson 4 fois par semaine, particulièrement des poissons gras (thon, sardines, maquereaux, saumon sauvage, etc.), préférer la volaille aux viandes rouges, consommer des huiles (olive, colza ou noix (2 à 4 cuillerées à soupe par jour)

et limiter la consommation de laitages à 1 à 2 par jour, en choisissant des produits de qualité.

Les bénéfices des oméga-3 ne s'arrêtent pas là. Ils participent aussi à la résolution de l'inflammation, et seront donc particulièrement importants pour la récupération générale et pour la reprise.

Ajoutez à vos menus des aliments riches en magnésium, vitamines du groupe B et vitamine C, acides aminés précurseurs de la sérotonine et des catécholamines, à savoir la tyrosine et le tryptophane.

