

Gâteau sport à l'orange

Ingrédients (pour 5 personnes = 1600 Kcal = 700g ; 230 Kcal/100g ; 1 part = 320 Kcal = 140g) :

- 250g de farine complète
- 50g de flocons d'avoine dans 300ml de jus d'orange (pur jus)
- 1 Œuf + 1 blanc
- 30g de fructose
- 20g de poudre d'amande
- 11g de levure chimique (1 sachet)

Préparation: mélanger la poudre d'amande, le fructose, et la farine. Terminer par le jaune d'œuf et la levure. Bien mélanger. Battre les deux blancs en neige et les incorporer au mélange. Cuisson : 40 min à 160/180°.

Gâteau sport muesli fruits secs

Ingrédients (pour 4 personnes = 1400 Kcal = 600g ; 233 Kcal/100g ; 1 part = 350 Kcal = 150g) :

- 150g de farine complète
- 30g de sucre blanc + 30g de Fructose + 1 sachet de sucre vanillé
- 60g de céréales muesli
- 1 cuillère à soupe de poudre d'amande
- 11g de levure chimique (1 sachet)
- 60g d'abricots secs coupés en petits morceaux + 60g de raisins secs trempé dans un verre d'eau
- 25cl Litre lait de soja ou ½ écrémé

Préparation : mélangez les ingrédients dans l'ordre indiqué, beurré le moule. Cuisson : 40 min à 160/180°

Gâteau sport muesli chocolat

Ingrédients (pour 6 personnes = 2000 Kcal = 900g ; 222Kcal/100g ; 1 part = 330 Kcal = 150g) :

- 120g de farine complète
- 80g de cacao dégraissé en poudre
- 140g de muesli (type Country Store®)
- 50g de poudre d'amande
- 30g de fructose
- 22g de levure chimique (2 sachets)
- 50cl de lait de soja ou lait ½ écrémé
- 1 Œuf entier + 1 blanc d'œuf (battu en neige)

Préparation : mélangez les ingrédients dans l'ordre indiqué, beurré le moule. Cuisson : 40 min à 180°

Gâteau sport amandes miel

Ingrédients (pour 6 personnes = 2000 Kcal = 800g ; 250 Kcal/100g ; 1 part = 330 Kcal = 133g) :

- 120g farine complète
- 50g de poudre d'amande
- 120g de flocons d'avoine
- 120g de raisins secs
- 100g de miel
- 250ml de lait de soja + 30 ml d'eau
- 1 œuf
- 11g de levure chimique (1 sachet)

Préparation : mélangez les poudres avec les raisins secs et les flocons d'avoine. Délayez le miel dans le lait tiède et ajoutez au mélange. Incorporez l'œuf. Mélangez bien. Cuisson : 180° C, 40 min. environ.

Gâteau sport Nicolas AUBINEAU

Ingrédients (pour 4 personnes = 2183 Kcal = 800g ; 273 Kcal/100g ; 1 part = 546 Kcal = 200g) :

- 300g de farine : 1/3 avec gluten (blé, seigle, orge, avoine + 2/3 sans gluten (quinoa, sarrasin, riz, châtaigne, maïs) de T45/55 à T110 maximum (en mélange).
- 400ml de lait : animal (vache, chèvre, brebis) ou végétal (soja, amande, noisette, riz, amande, avoine...).
- 150g de sucre : miel, sirop d'agave, d'érable, de sureau, sirops de fruits naturels (framboise, citron, fraise) ou fructose ou sucre intégral ou complet (cassonade, sucre roux, blond, blanc).
- 120g de fruits secs : 20g d'abricot séché + 20g de figue séchée + 20g de pruneau +60g de raisin sec.
- 1 cuillère à soupe d'huile combinée (mélange d'huiles)
- 1 sachet de levure
- 1 cuillère à soupe d'amande en poudre

Préparation : Mélanger l'ensemble des ingrédients, huiler le moule. Cuisson : 40 min à 160/180°.

Crêpes de l'effort

Ingrédients (pour 6 crêpes) : 249 Kcal/crêpe, 11g protéines, 13g de lipides, 19g de glucides (dont 10g sucre) :

- 130 g de farine blanche
- 250 ml de lait de soja
- 100 ml de jus d'orange pressé
- 15g de sucre roux
- 1 œuf
- 100g d'emmental râpé
- 60g d'amande en poudre.

Préparation : Dans un saladier, versez la farine et l'œuf. Ajoutez progressivement le lait et le jus d'orange tout en mélangeant avec un fouet. Ajoutez le sucre, les amandes en poudre et l'emmental râpé. Laissez reposer la pâte 1h environ à température ambiante. Dans une poêle moyenne d'environ 20 cm de diamètre, versez 1/6ème de la préparation et faites cuire 1 à 2 minutes de chaque côté.

Cake énergétique salé

Ingrédients (pour 6 personnes=2000 Kcal=900g ; 222Kcal/100g ; 1 part=330 Kcal=150g) :

- 120g de farine complète + 120g de flocons d'avoine
- 11g de levure chimique (1 sachet)
- 140g de thon au naturel + 50g de fromage râpé + 1 carotte râpée + 50g de raisins secs
- 1 bouquet de coriandre ou de persil
- 2 œufs
- 300ml de lait de soja ou ½ écrémé
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.

Préparation : mélangez les raisins secs dans 50g de farine. Mettez tous les ingrédients dans un saladier et mélangez bien. Transférez la préparation dans un moule à cake huilé. Faites cuire 45' à 180°C.