

Sandwich ciabatta poulet au curry, shop suey de légumes



INFINITE HEALTH

by Bombalife

“La récupération,
bonne comme du
bon pain”

Pour 2 personnes
Préparation : 30 minutes
Cuisson : 20 minutes
Difficulté :

Poulet au curry

2 filets de poulet sans la peau
10 g de pâte de curry
120 g de lait de coco
Sel, poivre
10 g d'huile d'olive

Mélanger la pâte de curry avec le lait de coco.
Faire mariner les filets de poulet dans ce mélange puis laisser reposer 30 minutes (il est possible de faire cette préparation la veille).
Assaisonner la volaille puis la poêler délicatement.
Terminer la cuisson au four à 140 °C pendant 10 minutes. Laisser reposer.

Shop suey de légumes

100 g de carottes épluchées
50 g de poivrons verts
50 g de poivrons rouges
50 g de germes de soja
1 cuillère d'huile d'olive
20 g de sauce au soja

Couper les légumes en julienne * puis les faire sauter à l'huile d'olive.
Ajouter les germes de soja puis déglacer avec la sauce au soja. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
Laisser refroidir.

* Julienne : légumes coupés en fins bâtonnets de 2 à 3 mm

Montage

2 pains ciabatta ronds
1 quart de laitue iceberg émincée
20 g de moutarde Savora
10 g de coriandre fraîche

Couper les pains en deux puis les badigeonner avec la moitié de la moutarde.
Ajouter la salade émincée.
Mélanger le reste de la moutarde avec le shop suey de légumes et en garnir les pains.
Ajouter des lamelles de poulet au curry et les feuilles de coriandre fraîche.

Commentaire

Ce sandwich peut être consommé après l'exercice. Il contient majoritairement des glucides et des protéines et relativement peu de lipides.
Riche en vitamines A et C (vitamines antioxydantes), il représente également une source intéressante de vitamines du groupe B.
Si l'exercice est intense, ce plat peut être complété par une boisson ou un dessert sucré (Cf.ci-contre : Smoothie banane et framboise)

Analyse nutritionnelle par personne

Énergie (Cal)	Glucides (g)
377	51
Lipides (g)	Protides (g)
9	23

INFINITE HEALTH

by Bombalife

“Après l’effort, le réconfort”

Pour 4 à 6 personnes
Préparation : 30 minutes
Cuisson : 50 minutes
Difficulté : 

Le smoothie : pour 4 personnes

800 g de bananes
250 g de framboises
150 g de yaourt nature
20 g de sucre glace
100 g de lait demi-écrémé
1 citron
Quelques myrtilles pour la décoration

Le gâteau de Savoie : pour 6 pers.

6 jaunes d’œufs
130 g de sucre semoule
90 g de farine
70 g de fécule de pomme de terre
1 zeste de citron jaune
7 blancs d’œufs
50 g de sucre semoule
Quantité suffisante de beurre pour le moule

Smoothie banane et framboise, gâteau de Savoie moelleux



Laver ou éplucher les fruits.
Réserver 4 rondelles de bananes et 4 framboises, et couper le reste des fruits en morceaux.
Préparer le jus de citron.
Mettre tous les ingrédients dans un blender, mixer pendant 1 minute jusqu'à ce que le mélange devienne homogène.
Verser le smoothie dans les verres.
Décorer avec une rondelle de banane et une framboise, puis ajouter les myrtilles.

Préchauffer le four à 200 °C.
Blanchir les jaunes avec les 130 g de sucre jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux.
Ajouter le zeste de citron.
Tamiser la farine et la fécule ensemble.
Monter les blancs d'œuf avec 5 g de sucre au départ, puis serrer avec le reste de sucre. Les blancs doivent être fermes et former un « bec d'oiseau » lorsqu'on retourne le fouet.
Incorporer délicatement une partie des blancs au mélange de jaunes et de sucre, ajouter la moitié de la farine.
Recommencer l'opération puis finir avec le reste des blancs.
Verser dans un moule beurré puis cuire au four pendant 5 minutes à 200 °C, redescendre à 150 °C jusqu'à coloration. Baisser le four à 130 °C pendant 40 minutes.
Sonder avec la pointe d'un couteau.
Démouler le gâteau sur une grille, puis l'envelopper tiède dans du papier film pour qu'il garde son moelleux.

ÉCOLE
L'ENÔTRE
PARIS

Extrait “La science au bout de la fourchette”
par Christophe HAUSSWIRTH

Commentaire

Ce plat peut être consommé en collation juste après l'exercice, ou en dessert. Il est très riche en glucides et apporte des protéines en quantité importante. Il représente une source intéressante de vitamines du groupe B, de vitamine C (un tiers des besoins) et de potassium.

Analyse nutritionnelle par personne

Smoothie		Gâteau de Savoie		Recette complète	
Énergie (Cal)	Glucides (g)	Énergie (Cal)	Glucides (g)	Énergie (Cal)	Glucides (g)
254	54	294	51	548	105
Lipides (g)	Protides (g)	Lipides (g)	Protides (g)	Lipides (g)	Protides (g)
2	5	6	9	8	14

INFINITE HEALTH

by Bombalife

“ Ne boudons pas la montagne ”

Pour 2 personnes
Préparation : 20 minutes
Cuisson : 50 minutes
Difficulté : 

Ingrédients

250 g de boudin noir
400 g de pommes de terre (BF 15)
50 g d'oignons
200 g de pommes golden ou reinette
150 g de lait demi-écrémé
1 de curcuma
10 g d'huile
30 g de chapelure
Sel, poivre
2 petites salades frisées

Parmentier jaune et boudin noir



Laver, éplucher les pommes de terre puis les détailler en quartiers.

Les faire cuire à la vapeur 20 à 25 minutes, puis les passer au moulin à légumes.

Faire chauffer le lait et le curcuma. Ajouter aux pommes de terre pour obtenir une purée. Assaisonner.

Ciseler l'oignon et couper la pomme en petits dés.

Faire suer les oignons à l'huile puis ajouter les dés de pomme et laisser cuire 5 minutes.

Après avoir retiré la peau, écraser le boudin à la fourchette.

Déposer une couche de purée au fond d'un plat à gratin, ajouter les pommes cuites puis le boudin écrasé. Finir par une couche de purée.

Saupoudrer de chapelure.

Préchauffer le four à 200 °C puis enfourner 20 à 25 minutes jusqu'à coloration du gratin.

Servir avec une petite salade frisée.

Commentaire

De par la présence du boudin, ce plat est très riche en fer : il couvre près d'une fois et demie les besoins quotidiens des femmes (et deux fois et demie ceux des hommes). En contrepartie, il est assez calorique, c'est pourquoi il conviendra de l'accompagner d'une entrée légère (une crudité ou une soupe de légumes) et d'un dessert à base de fruit frais (par exemple, une salade d'oranges, dont la vitamine C favorise l'assimilation du fer).

Analyse nutritionnelle par personne

Énergie (Cal)	Glucides (g)
736	64
Lipides (g)	Protides (g)
44	21

INFINITE HEALTH

by Bombalife

“
Le gâteau
de la
victoire”

Pour 4 personnes
Préparation : 20 minutes
Cuisson : 35 minutes
Difficulté : 🍳

Ingrédients

75 g de lait demi-écrémé
150 g de miel de sapin
100 g de farine de seigle
50 g de farine de gruau (T 45)
10 g de levure chimique
2 œufs entiers
30 g de sucre semoule
1 cuillère à café rase de cannelle
1 demi-cuillère à café rase
de muscade
1 demi-cuillère à café rase
d'anis en poudre
5 g de vanille liquide
1 citron zesté
1 orange zestée

Gâteau aux saveurs de pain d'épice



Tamiser la farine de gruau et la levure chimique.

Mélanger les œufs et le sucre. Ajouter le miel chauffé à 50 °C puis continuer à mélanger. Ajouter les épices, la vanille liquide et les zestes d'agrumes.

Incorporer le mélange de farine et de levure chimique. Ajouter, pour finir, la farine de seigle et le lait tiède.

Verser dans un moule et cuire à 160 °C pendant 35 minutes.

Démouler et envelopper le gâteau encore tiède dans du papier conservateur transparent.

Commentaire

Ce gâteau hyperglucidique et très digeste peut être consommé avant la compétition (de la veille jusqu'à 1 heure avant), entre deux épreuves (séparées d'au moins 2 heures) et immédiatement après la fin de la compétition.

L'envelopper dans du papier conservateur alors qu'il est encore tiède permet de le conserver 12 jours sans qu'il perde sa saveur et son efficacité.

Très utile en cas de compétition sur plusieurs jours ou à l'étranger.

Analyse nutritionnelle par personne

Énergie (Cal)	Glucides (g)
320	62
Lipides (g)	Protides (g)
4	9

INFINITE HEALTH

by Bombalife

“ Y a-t-il
un bœuf
dans
l'avion ? ”

Pour 2 personnes
Préparation : 30 minutes
Cuisson : 30 minutes
Difficulté : 

La viande

300 g de filet de bœuf
10 g de paprika

Les légumes

150 g de carottes
100 g de pois gourmands
100 g de champignons noirs
(shiitakes)
100 g de germes de soja
Quantité suffisante d'huile d'olive
Sel, poivre
Piment rouge doux en poudre

La sauce

5 g d'huile d'olive
40 g d'échalotes
1 bulbe de citronnelle
10 g de gingembre épluché
10 g d'ail
20 g de miel
20 g de vinaigre de vin
40 g de sauce au soja
100 g de fond de veau reconstitué
Coriandre fraîche

Wok de bœuf, légumes épicés parfumés à la citronnelle



Détailler le filet de bœuf en lanières et saupoudrer de paprika.
Réserver.

Émincer les shiitakes et les carottes en sifflet.

Faire cuire tous les ingrédients séparément au Wok avec un peu d'huile d'olive et d'assaisonnement.

Veiller à ce que les légumes restent croquants.

Les égoutter et réserver.

Faire suer les échalotes ciselées avec les bulbes de citronnelle. Ajouter le gingembre et l'ail.

Faire colorer en ajoutant le miel.

Déglacer avec le vinaigre et la sauce au soja.

Mouiller avec le fond de veau.

Faire cuire doucement pendant 30 minutes environ.

Mixer, passer au chinois et rectifier la sauce.

Finition

Poêler vivement les lanières de filet de bœuf et assaisonner en fin de cuisson, puis décorer de piment rouge doux.

Faire réchauffer les légumes dans la sauce.

Disposer par dessus le filet de bœuf, et parsemer de coriandre fraîche au moment de servir.

Commentaire

Ce plat a une teneur élevée en protéines. Il couvre la moitié des besoins journalier en fer de la femme (et 80 % des besoins journaliers de l'homme). La cuisson de la viande et des légumes limite le risque d'intoxication alimentaire.

Il contient peu de glucides ; il est donc conseillé de l'accompagner d'une entrée et/ou d'un dessert riche en féculents (salade de pâtes ou de riz, gâteau de semoule ou de riz). Il peut être judicieux d'ajouter au repas un laitage pour apporter du calcium.

Analyse nutritionnelle par personne

Énergie (Cal)	Glucides (g)
361	22
Lipides (g)	Protides (g)
9	48

INFINITE HEALTH

by Bombalife

“**Du saumon pour de bons tendons**”

Pour 1 personne
Préparation : 30 minutes
Cuisson : 30 minutes
Difficulté :

Ingrédients

50 g de saumon cru
5 g de câpres
10 g d'échalotes
3 g d'aneth ciselé
5 g de jus de citron
10 g d'huile d'olive
Sel, poivre
Piment d'Espelette

50 g de saumon fumé
3 mini-blinis
3 demi-toasts de pain de mie

20 g de salade de mâche
40 g de betterave cuite
50 g de carotte
50 g de céleri branche

5 g de moutarde de Dijon
5 g de vinaigre de framboise
10 g d'huile de colza

1 yaourt
5 g de raifort râpé
10 g de jus de citron jaune
10 g de ciboulette
Sel, poivre

1 demi-citron
2 tiges d'aneth

Commentaire

Ce plat est intéressant, aussi bien pour la prévention des douleurs que lors d'une blessure. Il couvre près de quatre fois les besoins journaliers en vitamine D, et la moitié des besoins en calcium. Il apporte également des acides gras essentiels, en particulier les oméga-3, qui ont une action anti-inflammatoire. Ce plat couvre également la moitié des besoins en vitamine K.

Il est riche en vitamines antioxydantes permettant de prévenir la survenue de microlésions musculaires (il couvre la totalité des besoins en vitamine A et 40 % des besoins en vitamines E et C).

Il est riche en lipides : aussi est-il conseillé de l'accompagner d'une entrée ou d'un dessert léger à base de crudités ou de fruits.

Assiette gourmande

Tartare de saumon, saumon fumé, trois mini-blinis, sauce yaourt au raifort, sauce au yaourt et à la ciboulette, pain toasté, salade de mâche et de betteraves, légumes à la croque-au-sel



Couper le saumon en petits dés. Ciseler l'échalote et l'aneth. Hacher les câpres. Mélanger les dés de saumon et la garniture, assaisonner avec le jus de citron, l'huile d'olive, le sel, le poivre et le piment d'Espelette.

Dresser dans une verrine.

Nettoyer les légumes. Éplucher la carotte et le céleri-branche, couper en bâtonnets. Dresser dans un verre.

Nettoyer la salade, puis l'égoutter. Couper la betterave en dés. Réserver.

Mélanger 75 g de yaourt à la grecque avec le raifort. Assaisonner.

Mélanger le reste de yaourt avec le jus de citron, la ciboulette.

Assaisonner.

Dresser les sauces dans de petits ramequins.

Réaliser la vinaigrette en émulsionnant la moutarde, le vinaigre et l'huile de colza.

Dans une grande assiette, dresser le saumon fumé ainsi que la salade de mâche et les dés de betteraves. Assaisonner avec la vinaigrette. Disposer harmonieusement le tartare de saumon, les sauces, le croque-au-sel de légumes, les mini-blinis et les toasts. Décorer avec un demi-citron et des pluches d'aneth.

Analyse nutritionnelle par personne

Énergie (Cal)	Glucides (g)
595	42
Lipides (g)	Protides (g)
31	37

Papillote de flétan, compotée de fenouil



INFINITE HEALTH

by Bombalife

“Comme un poisson dans ‘l’os’”

Pour 2 personnes
Préparation : 40 minutes
Cuisson : 15 minutes
Difficulté :

Ingrédients

280 g de filet de flétan
100 g de tomates
1 citron vert
10 g d'huile d'olive
2 branches de thym citron
Piment d'Espelette
Papier cuisson
10 g d'ail épluché
80 g d'oignon
300 g de bulbe de fenouil
5 g d'huile d'olive
Sel, poivre

Éplucher l'oignon puis l'émincer en fines tranches.
Laver le fenouil, le couper en deux dans la longueur et l'émincer finement.
Faire suer à l'huile d'olive les oignons émincés et l'ail écrasé. Ajouter le fenouil émincé. Assaisonner et laisser cuire à couvert.
Réserver dans un plat après cuisson.
Laver la tomate puis la couper en tranches.
Zester le citron vert puis le couper en deux et le presser.
Couper deux feuilles de papier cuisson. Poser au centre les tranches de tomates. Répartir le fenouil cuit sur les tomates. Poser les morceaux de flétan.

Saler, poivrer. Ajouter une branche de thym citron, une pointe de piment d'Espelette, un trait d'huile d'olive, le jus du citron et le zeste.
Refermer la papillote à l'aide d'une ficelle ou d'un brin de raphia.
Mettre à cuire dans un four chaud à 180 °C pendant 15 minutes.
Servir dans une assiette creuse.

Commentaire

Ce plat couvre une fois et demie les besoins journaliers en vitamine D. Il est également très riche en protéines.
Il contient peu de glucides ; il est donc conseillé de l'associer à une entrée ou un dessert riche en glucides.
La vitamine D favorisant l'absorption du calcium, il serait judicieux de le compléter par un lait age (yaourt, fromage blanc, yaourt à boire...).

Analyse nutritionnelle par personne

Énergie (Cal)	Glucides (g)
302	13
Lipides (g)	Protides (g)
14	31

INFINITE HEALTH

by Bombalife

“Les os,
c'est pas
du gâteau !”

Pour 2 personnes
Préparation : 40 minutes
Cuisson : 20 minutes
Difficulté : 

Le smoothie : pour 4 personnes

60 g de riz rond (Arborio)
1 demi-litre de lait demi-écrémé
1 demi-gousse de vanille
Le zeste d'un demi-citron
90 g de sucre en poudre
2 jaunes d'œufs
5 cl de crème liquide
2 cuillères à soupe d'eau
1 demi-poire William

Gâteau de riz, poire, caramel



Verser le lait dans une casserole et ajouter la gousse de vanille fendue en deux dans le sens de la longueur.

Porter à ébullition et ajouter le riz. Faire cuire sur feu doux en remuant régulièrement pendant 30 minutes. En fin de cuisson, ajouter 20 g de sucre en poudre et le zeste de citron.

Verser dans un saladier.

Mélanger les jaunes d'œufs et la crème liquide. Verser ce mélange dans le riz et remuer à l'aide d'une spatule. Réserver.

Dans une casserole, verser le reste de sucre en poudre et ajouter l'eau. Cuire jusqu'à l'obtention d'un caramel brun clair. Verser ce caramel dans un plat allant au four.

Éplucher la demi-poire puis la couper en petits cubes.

Verser la première préparation sur le caramel, ajouter les dés de poire et faire cuire au four à 200 °C pendant 20 minutes.

Sortir le plat du four et laisser refroidir.

Commentaire

Ce dessert couvre 40 % des besoins en calcium, et 20 % des besoins en vitamine D.

Il est assez calorique ; il est donc conseillé de l'accompagner d'un plat léger.

Grâce à son apport en glucides et protéines, il peut également être consommé en collation après un exercice intense à forte sollicitation musculaire.

Analyse nutritionnelle par personne

Énergie (Cal)	Glucides (g)
436	69
Lipides (g)	Protides (g)
12	13

INFINITE HEALTH

by Bombalife

“La salade anti-moustiques”

Pour 4 personnes
Préparation : 30 minutes
Cuisson : 15 minutes
Difficulté : 🍴

Ingrédients

- 1 bâton de citronnelle
- 4 graines de cardamome
- 1 étoile d'anis (badiane)

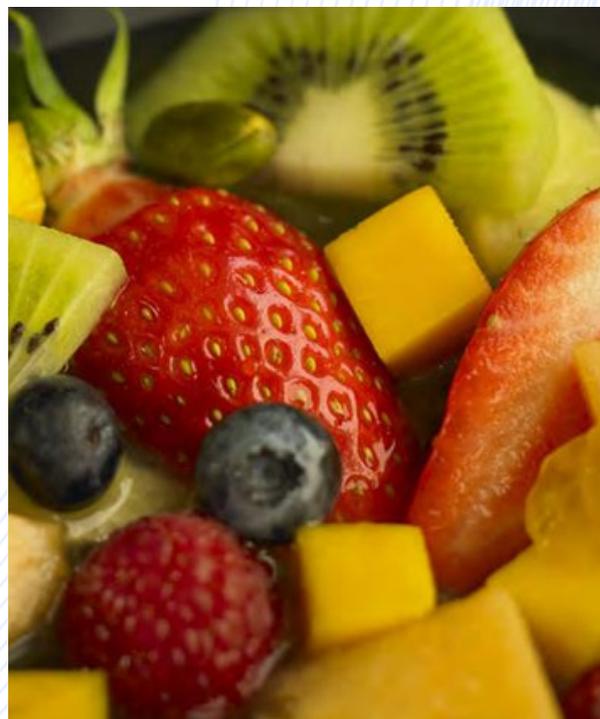
Les fruits

- 1 mangue
- 2 kiwis
- 150 g de melon
- 150 g d'ananas
- 100 g de framboises
- 100 g de fraises
- 60 g de myrtilles
- 1 orange
- 100 g de jus d'orange

Commentaire

Cette salade de fruits représente un véritable cocktail d'antioxydants. En plus des polyphénols contenus dans les fruits rouges, elle est riche en vitamine C (une portion apporte près d'une fois et demie les besoins quotidiens en vitamine C), en β -carotène, et elle couvre plus de 20 % des besoins en vitamine E. Elle constitue, en outre, une source intéressante de potassium et de vitamine B9.

Salade de fruits frais à la citronnelle et à la cardamome



Peler à vif l'orange et réaliser des suprêmes *, garder le jus.
Éplucher les fruits puis les couper en cubes. Équeuter les fraises, garder quelques myrtilles et framboises pour la décoration, puis réunir le tout.
Ajouter le jus d'orange.
Décorer avec les framboises et les myrtilles.
Servir bien frais.

* *Suprême* : quartier d'orange débarrassé de sa membrane

Analyse nutritionnelle par personne

Énergie (Cal)	Glucides (g)
169	37
Lipides (g)	Protides (g)
1	3

Suprême de pintade aux mendiants, légumes de saison



INFINITE HEALTH

by Bombalife

“Les défenses suprêmes”

Pour 2 personnes
Préparation : 45 minutes
Cuisson : 30 minutes
Difficulté : 

La pintade

2 suprêmes * de pintade avec leur peau

Sel et poivre en quantité suffisante

15 g d'abricots moelleux

10 g de figues sèches

10 g de dattes dénoyautées

* Suprême : blanc de la pintade avec sa peau

Les mendiants

10 g d'amandes

10 g de noisettes

10 g de pistaches

40 g d'échalotes

10 g d'huile d'olive

60 g de fond de veau préparé

Sel, poivre en quantité suffisante

Les légumes

100 g de pommes de terre grenaille

100 g de carottes

100 g de sommets de brocoli

200 g d'épinards épluchés

1 gousse d'ail

10 g d'huile d'olive

Sel, poivre en quantité suffisante

Ouvrir les suprêmes de pintade en deux, côté chair, et les assaisonner. Hacher les fruits secs, puis farcir chaque suprême avant de les reconstituer. Faire torrifier au four à 180 °C les amandes et les noisettes. Concasser les mendiants. Colorer les suprêmes sur les deux faces avec les échalotes et l'huile d'olive. Ajouter le fond de veau et assaisonner.

Parsemer les mendiants sur la peau des suprêmes et cuire au four à 180 °C pendant 20 minutes.

Éplucher et détailler les carottes en sifflet, les cuire dans une casserole avec de l'eau salée à hauteur et à couvert.

Laver les pommes de terre puis les cuire à l'eau.

Cuire le brocoli à l'anglaise.

Poêler les épinards à l'huile avec la gousse d'ail pendant 5 minutes, les assaisonner puis égoutter.

Disposer les épinards au centre de l'assiette, le suprême de pintade coupé en deux posé sur le dessus, les petits légumes autour. Ajouter le jus de cuisson.

Servir dans une assiette creuse.

Commentaire

Ce plat est très riche en micronutriments importants pour le système immunitaire. Il couvre largement les besoins journaliers en vitamine B9 et en β -carotène, et apporte la moitié des besoins en vitamine C, vitamine E et zinc. Il représente aussi une source intéressante de cuivre et de fer.

Analyse nutritionnelle par personne

Énergie (Cal)	Glucides (g)
483	24
Lipides (g)	Protides (g)
19	54

INFINITE HEALTH

by Bombalife

“ Les fruits
rouges
en renfort ”

Pour 2 personnes
Préparation : 15 minutes
Difficulté : 

Ingrédients

3 yaourts à la vanille
100 g de framboises
50 g de myrtilles
200 g de melon

Dans un blender, déposer au fond les framboises puis ajouter les trois yaourts à la vanille.

Épépiner le melon puis l'éplucher. Le couper en petits cubes et les ajouter au mélange précédent.

Démarrer le blender, ajouter un ou deux glaçons selon la consistance souhaitée.

Servir très frais.

Smoothie framboise, myrtille et melon



Commentaire

Ce dessert couvre pratiquement la moitié des besoins quotidiens en vitamine C (40 %). Il apporte aussi d'autres éléments favorables au système immunitaire tels que les probiotiques (yaourt) et des polyphénols (fruits rouges).

Analyse nutritionnelle par personne

Énergie (Cal)	Glucides (g)
255	41
Lipides (g)	Protides (g)
7	7

Bouillon aux saveurs thaï



INFINITE HEALTH

by Bombalife

“ Le bouillon
de culture
asiatique ”

Pour 2 personnes
Préparation : 20 minutes
Cuisson : 30 minutes
Difficulté :

Ingrédients

1 litre de bouillon de volaille
250 g de filet de poulet sans la
peau
300 g de champignons noirs
(shiitaké)
20 g de gingembre frais
5 g de feuilles de citronnier (kaffir)
1 bâton de citronnelle
1 citron vert
1 quart de botte de coriandre
fraîche
10 g d'épices saté
20 g de sauce nuoc-mâm
1 pincée de sel

Couper les champignons en lanières.

Éplucher le gingembre et le tailler en fines tranches.

Écraser le bâton de citronnelle puis le couper en quatre morceaux.

Couper les feuilles de citronnier en deux.

Faire suer les champignons, la citronnelle, le gingembre et les feuilles sans matière grasse. Ajouter 1 litre de bouillon de volaille, le zeste du citron vert ainsi que le jus, le nuoc-mâm et le saté. Porter à ébullition.

Couper le filet de poulet en fines lanières et le pocher doucement dans le bouillon chaud.

Ajouter la coriandre ciselée.

Conseil

Ce bouillon peut également être servi avec des crevettes. On peut le relever avec un piment rouge.

Commentaire

Ce bouillon est idéal pour la réhydratation après un exercice intense ou lors de variations rapides de poids (dans le cas de sports à catégories de poids). Il est riche en sodium (sel) et potassium, et permet donc de compenser de fortes pertes sudorales.

Pauvre en glucides, il sera avantageusement associé à des plats qui en contiennent beaucoup (salade de pâtes, jus de fruit, pain d'épice...).

Analyse nutritionnelle par personne

Énergie (Cal)	Glucides (g)
262	8
Lipides (g)	Protides (g)
10	35

INFINITE HEALTH

by Bombalife

“Le jeu
de pomme”

Pour 2 personnes
Préparation : 10 minutes
Difficulté : 

Ingrédients

- 1 demi-concombre
- 2 pommes vertes (Granny-Smith)
- 2 cuillères à soupe de yaourt à la grecque
- 5 feuilles de menthe fraîche
- 1 demi-grenade

Mixer le demi-concombre, les pommes coupées en morceaux et épépinées. Ajouter les feuilles de menthe et le yaourt à la grecque. Filtrer puis décorer avec des graines de grenade. Servir frais.



Commentaire

Cette boisson contribue à une bonne réhydratation tout en fournissant des glucides.

Analyse nutritionnelle par personne

Énergie (Cal)	Glucides (g)
122	24
Lipides (g)	Protides (g)
2	2

Salade de penne aux légumes du Sud



**INFINITE
HEALTH**
by Bombalife

“ L'équilibre en
vaut
la peine ”

Pour 2 personnes

Préparation : 45 minutes

Cuisson : 30 minutes

Difficulté :

Ingrédients

150 g de pâtes (penne)
100 g de filet de volaille
1 cuillère d'huile d'olive
10 g de pesto *
5 g de persil ciselé
5 g de basilic ciselé
40 g d'artichauts marinés
40 g de poivrons jaunes confits **
40 g de poivrons rouges confits **

60 g d'asperges vertes (2 asperges)
10 g d'oignon rouge
20 g de salade roquette nettoyée
50 g de tomates confites
10 g d'olives noires taggiasch
5 g de pignons torréfiés
10 g de copeaux de parmesan
Sel, poivre, paprika
1 petite poignée de gros sel

Le pesto (environ 150 g)

2 bottes de basilic
1 gousse d'ail
50 g de pignons de pin
50 g d'huile d'olive
25 g de parmesan râpé
Sel, poivre

Faire cuire les pâtes dans une eau bouillante salée pendant 11 à 12 minutes. Égoutter puis réserver.

Assaisonner le filet de volaille de sel, poivre et paprika. L'envelopper dans du papier film puis le cuire 10 minutes à la vapeur.

Éplucher les asperges vertes, les ficeler puis les cuire dans une casserole d'eau bouillante salée. Sonder la cuisson des asperges avec la pointe d'un couteau, puis mettre à refroidir dans une eau glacée.

Tailler les poivrons confits ainsi que l'oignon rouge en fines lamelles. Émincer le filet de volaille.

Couper les artichauts marinés en morceaux.

Dans un bol, mélanger les pâtes et la volaille avec le pesto. Ajouter l'huile d'olive, les olives, les poivrons confits, l'oignon rouge et les quartiers de tomate confite. Ajouter le persil et le basilic ciselé.

Dresser dans des assiettes, décorer avec les feuilles de roquette, les pignons et les copeaux de parmesan.

* Réalisation du pesto

Mixer le basilic, l'ail, et les pignons ensemble.

Monter à l'huile d'olive.

Incorporer le parmesan râpé, le sel et le poivre.

** Réalisation des poivrons confits

Piquer les poivrons avec du thym, du romarin, une gousse d'ail.

Les envelopper dans du papier aluminium puis les cuire à 180 °C pendant 30 à 45 minutes.

Les laisser refroidir puis les peler et les épépiner.

Mettre à mariner dans l'huile d'olive.

Commentaire

Cette salade de pâtes est riche en glucides. Ce plat apporte également des protéines et couvre la moitié des besoins journaliers en vitamine C.

Attention : l'apport de lipides varie notablement selon la quantité de pesto consommé !

Pour respecter l'équilibre alimentaire, il est conseillé d'accompagner ce plat d'une entrée à base de crudités et, en dessert, d'opter pour un laitage et un fruit.

Analyse nutritionnelle par personne

Énergie (Cal)	Glucides (g)
435	47
Lipides (g)	Protides (g)
15	28

INFINITE HEALTH

by Bombalife

Délices aux cerises

“ Les
cerises
en
équilibre ”



Pour 4 personnes
Préparation : 30 minutes
Cuisson : 35 minutes
Difficulté : 🍴

Ingrédients

60 g de farine type 55
230 g de lait demi-écrémé
110 g d'œufs entiers
100 g de sucre semoule
10 g de sucre vanillé
1 g de sel
250 g de cerises dénoyautées
5 g de beurre
Sucre glace (pour la décoration)

Beurrer et sucrer les moules à clafoutis.
Tamiser la farine.
Mélanger les œufs avec le sel et les deux sortes de sucre.
Ajouter la farine puis le lait.
Déposer les cerises dans les moules puis verser l'appareil.
Cuire au four à 160 °C pendant environ 35 minutes.
Laisser tiédir puis saupoudrer de sucre glace.

Commentaire

Ce dessert apporte surtout des glucides. Il contient assez peu de lipides, tout en étant riche en protéines (autant qu'une tranche de jambon). Il pourra parfaitement compléter un repas contenant peu de féculents.

Analyse nutritionnelle par personne

Énergie (Cal)	Glucides (g)
292	56
Lipides (g)	Protides (g)
4	8

Gambas safranées et riz aux petits légumes



INFINITE HEALTH

by Bombalife

“ Qui dort, dîne ! ”

Pour 2 personnes
Préparation : 45 minutes
Cuisson : 30 minutes
Difficulté :

Ingrédients

10 queues de gambas décortiquées
1 litre de bouillon de volaille
1 g de safran en poudre
50 g de carottes épluchées
50 g de courgettes
50 g de fenouil
6 tomates cerise
10 g d'huile d'olive
Sel, poivre

Laver puis couper les carottes, les courgettes et le fenouil en brunoise (petits dés de 3 à 5 mm).

Porter à ébullition le bouillon avec le safran. Saler légèrement.

Cuire séparément quelques minutes les légumes dans le bouillon (le croquant des légumes doit être conservé) puis égoutter.

Ciseler les oignons et les faire suer dans l'huile d'olive.

Ajouter le riz, le nacer sans coloration. Mouiller avec un volume et demi de bouillon de volaille safrané bouillant. Ajouter le bouquet garni *.

* *Bouquet garni : queue de persil, thym, laurier, enveloppés dans une feuille de poireau, le tout ficelé.*

Le riz pilaf

10 g d'huile d'olive
50 g d'oignons
100 g de riz
1 bouquet garni *
1 quart de botte de ciboulette
Le jus d'un demi-citron

Cuire à couvert pendant 16 minutes dans un four à 200 °C. Vérifier la cuisson puis égrainer le riz à l'aide d'une fourchette. Ajouter la brunoise de légumes. Réserver au chaud.

Assaisonner les queues de gambas puis les poêler à l'huile d'olive. Ajouter les tomates cerise.

Disposer le riz aux légumes, les queues de gambas poêlées et les tomates cerise dans une assiette creuse. Parsemer de ciboulette ciselée et arroser du jus de citron.

Commentaire

Ce plat est très équilibré. Accompagné de crudités en entrée, d'un laitage et d'une compote en dessert, il constitue un dîner idéal pour favoriser le sommeil.

Analyse nutritionnelle par personne

Énergie (Cal)	Glucides (g)
335	44
Lipides (g)	Protides (g)
11	15

INFINITE HEALTH

by Bombalife

“ T’empêches tout le monde de dormir ! ”

Pour 6 personnes
Préparation : 20 minutes
Cuisson : 1 heure
Difficulté : 

Ingrédients

6 pêches
1,1 litre d'eau environ
500 g de sucre
30 g de verveine fraîche

Pêches pochées à la verveine



Inciser en croix la partie basse du fruit.
Plonger les pêches pendant 1 minute dans une eau frémissante afin de pouvoir plus facilement retirer la peau.
Rassembler l'eau, le sucre et porter à ébullition pendant 3 minutes.
Ajouter les pêches épluchées et la verveine, puis laisser frémir doucement pendant 1 heure environ.
Réserver au frais.

Conseil

Les fruits au sirop peuvent être accompagnés de fromage blanc ou de glace à la vanille.

Commentaire

Dessert glucidique. Il convient particulièrement pour un repas qui suit un entraînement intensif. Dans ces conditions, il permet de contribuer à la restauration des stocks d'énergie musculaire, tout en favorisant le sommeil. L'apport de glucides varie notablement selon la quantité de sirop consommée.

Analyse nutritionnelle par personne

Énergie (Cal)	Glucides (g)
124	30
Lipides (g)	Protides (g)
0	1

INFINITE HEALTH

by Bombalife

“ Du
champagne,
ça vous dit ? ”

Pour 1 litre
Préparation : 20 minutes
Difficulté : 

Ingrédients

2 tiers de litre de jus de pomme
1 tiers de litre d'eau gazeuse type
« Perrier »
1 citron vert
1 pomme verte Granny-Smith
12 feuilles de menthe fraîche

Saudi champagne



Couper le citron en tranches et la pomme en petits dés.
Ajouter l'eau gazeuse, le jus de pomme et les feuilles de menthe.
Laisser macérer plusieurs heures au froid avant de consommer.
Se boit très frais.

Commentaire

Ce cocktail rafraîchissant est une bonne alternative en soirée. Il permet d'assurer l'hydratation. Il apporte exclusivement des glucides et peut donc être également consommé en récupération après un exercice intense. Dans ce cadre, il est conseillé d'utiliser des eaux gazeuses riches en bicarbonates.

Analyse nutritionnelle par personne

Énergie (Cal)	Glucides (g)
64	16
Lipides (g)	Protides (g)
0	0

INFINITE HEALTH

by Bombalife

“Performance :
100 %
pur jus”

Pour 2 personnes
Préparation : 20 minutes
Difficulté : 

Ingrédients

200 g de jus de betterave « bio »
20 g de fleurs d'hibiscus séchées
200 g d'eau
200 g de jus de fruits rouges « bio »

Cocktail de betterave et de fleurs d'hibiscus



Réaliser une infusion en faisant chauffer l'eau, puis ajouter les fleurs d'hibiscus. Laisser refroidir.
Ajouter le jus de betterave et le jus de fruits rouges.
Bien mélanger.
Servir très frais.

Conseil

Il est possible de réaliser soi-même son jus de betterave en utilisant une centrifugeuse.
Laver puis éplucher une betterave « bio ».
La couper en morceaux puis la passer dans la centrifugeuse pour en extraire le jus.

Commentaire

Cette boisson cumule les polyphénols des betteraves et ceux des fruits rouges, ce qui lui confère des propriétés antioxydantes particulièrement intéressantes pour le sportif. De plus, le jus de betterave, riche en nitrates, a une influence favorable sur la consommation d'énergie à l'exercice.

Analyse nutritionnelle par personne

Énergie (Cal)	Glucides (g)
76	18
Lipides (g)	Protides (g)
0	1

INFINITE HEALTH

by Bombalife

“ Il était
une fois
la femme ”

Pour 2 personnes
Préparation : 20 minutes
Cuisson : 30 minutes
Difficulté : 

Ingrédients

200 g de foies de volaille préparés
Sel, poivre
5 g de salade mélangée
20 g de vinaigre de framboise (ou
mélasse de grenade)
100 g de caviar d'aubergine libanais
2 g de persil ciselé
2 g de ciboulette ciselée
20 g de graines de grenade rouge
30 g de pain aux céréales toasté
10 g d'huile d'olive
20 g de sauce au citron allégée

Sauce citron allégée

15 g de jus de citron
25 g d'eau
15 g d'huile de colza
15 g de moutarde jaune
Sel, poivre

Caviar d'aubergine libanais

500 g d'aubergines
1 gousse d'ail épluchée
10 g de sel fin
Jus d'un-demi citron
150 g de purée de sésame « bio »

Commentaire

Grâce aux foies de volaille, ce plat est riche en fer : il couvre 75 % des besoins journaliers de la femme. Il est également très riche en vitamines du groupe B. Ce plat contient peu de glucides ; il est donc conseillé de l'accompagner de pain. Une entrée ou un dessert à base de végétaux (crudités, fruits), par l'apport en vitamine C qu'ils assurent, favoriseront l'absorption du fer. Il peut être également judicieux d'ajouter un laitage au repas pour bénéficier d'un apport en calcium.

Salade de foies de volaille, caviar d'aubergine



Saler et poivrer les foies de volaille, puis les saisir avec la matière grasse.
Déglacer avec le vinaigre de framboise.
Assaisonner la salade avec la sauce au citron allégée, puis disposer au milieu de l'assiette.
Déposer par-dessus les foies de volaille tièdes.
Réaliser trois quenelles de caviar d'aubergines et les disposer tout autour.
Parsemer de graines de grenade et des herbes ciselées.
Servir avec le pain toasté.

Mélanger tous les ingrédients puis émulsionner.

Piquer les aubergines avec la pointe d'un couteau puis les griller sur le gaz ou dans le four (position gril).

Éplucher et égoutter dans une passoire.
Hacher au couteau finement puis ajouter l'ail écrasé.
Incorporer le sel, le jus de citron puis la purée de sésame.

Analyse nutritionnelle par personne

Énergie (Cal)	Glucides (g)
377	21
Lipides (g)	Protides (g)
16	30

Burger de volaille fermière aux légumes niçois



INFINITE HEALTH

by Bombalife

“Un burger, c’est permis !”

Pour 2 personnes
Préparation : 20 minutes
Cuisson : 20 minutes
Difficulté : 

Ingrédients

250 g de blanc de volaille fermière
2 pains à burger
1 jaune d’œuf
Sel, poivre
1 g de curry en poudre
5 g d’estragon
2 tranches de mozzarella de bufflonne
50 g de salade roquette
5 g de vinaigre balsamique
5 g d’huile d’olive

Les légumes niçois

50 g d’oignons
60 g de poivrons rouges
60 g de courgettes
60 g d’aubergines
10 g d’olives noires taggiasch
5 g d’huile d’olive
1 gousse d’ail écrasée
10 g de concentré de tomates
5 g de basilic frais

Nettoyer les légumes puis les tailler en petits cubes. Faire suer à l’huile d’olive les oignons et l’ail. Ajouter le poivron et le concentré de tomates. Finir avec la courgette et l’aubergine. Assaisonner.

Après la cuisson, ajouter le basilic ciselé et les olives.

Hacher les blancs de volaille.

Ajouter le jaune d’œuf, l’estragon ciselé, le curry, le sel et le poivre.

Diviser le mélange en deux puis réaliser des steaks ronds de 1,5 cm d’épaisseur. Les griller.

Couper les pains burger en deux puis les réchauffer.

Assaisonner la roquette avec le vinaigre et l’huile d’olive.

Monter les burgers en commençant par la moitié de la salade, les légumes niçois, le steak de volaille, la mozzarella. Passer quelques minutes au four pour faire fondre le fromage. Terminer avec le reste de roquette et le pain.

Commentaire

Ce burger, revisité pour le jeune sportif, lui apporte un quart de ses besoins journaliers en calcium, un tiers de ses besoins en fer, et la moitié de ses besoins en vitamine C. Ce plat fournit une quantité importante de protéines et de lipides ; il est donc préférable de l’associer à une entrée ou un dessert à base de glucides. Un laitage est également recommandé pour compléter les apports en calcium (par exemple, riz au lait, yaourt à boire ou le « Smoothie banane-framboise » proposé p. 219)

Analyse nutritionnelle par personne

Énergie (Cal)	Glucides (g)
553	32
Lipides (g)	Protides (g)
25	50

INFINITE HEALTH

by Bombalife

“ Souffler
n'est pas
gagner ! ”

Soufflé glacé aux fruits rouges, coulis de fruits rouges



Pour 8 soufflés
Préparation : 30 minutes
Congélation : 1 heure
Difficulté : 🍴

Ingrédients

145 g de sucre semoule
35 g d'eau
105 g de jaunes d'œufs
75 g de pulpe de framboises
75 g de pulpe de fraises
350 g de fromage blanc à 20 % de
matières grasses
Framboises fraîches pour la
décoration

Coulis de framboises

200 g de framboises
40 g de sucre semoule
1 jus de citron

Cuire le sucre avec l'eau à 120°C.

Verser le sucre cuit sur les jaunes et fouetter l'appareil jusqu'à refroidissement (30 °C environ).

Fouetter le fromage blanc.

Incorporer les pulpes de framboises et de fraises au mélange de jaune et de sucre.

Incorporer délicatement le fromage blanc à ce mélange.

Verser dans des cercles ou des verrines.

Faire durcir au congélateur.

Servir sur des assiettes ou dans des verrines, et accompagner de framboises fraîches et du coulis de framboises.

Pour la réalisation du coulis, mixer les framboises, ajouter le sucre et le jus de citron. Filtrer et réserver au frais.

Commentaire

Ce dessert est assez calorique et riche en glucides. Il remplacera avantageusement une crème glacée.

Analyse nutritionnelle par personne

Énergie (Cal)	Glucides (g)
189	30
Lipides (g)	Protides (g)
5	6

Cocotte de poissons aux épices douces



INFINITÉ HEALTH

by Bombalife

“La cocotte de l’Orient”

Pour 2 personnes

Préparation : 45 minutes

Cuisson : 50 minutes

Difficulté :

Marinade

6 g de paprika en poudre
10 g de cumin en poudre
2 g de gingembre en poudre
6 g d’ail haché
20 g d’huile d’olive
50 g d’eau
15 g de vinaigre rouge
10 g de concentré de tomates
15 g de persil haché
20 g de coriandre hachée
Sel, poivre

Les poissons

200 g de filet de lotte épluchée
60 g de queues de crevettes
décortiquées
100 g de calmars nettoyés
Sel, poivre

Les légumes

100 g de carottes
200 g de pommes de terre
100 g de courgettes
20 g de poivrons rouges
20 g de poivrons verts
1 demi-citron confit coupé en
morceaux
10 g d’olives vertes
200 g de bouillon de volaille
Feuilles de coriandre pour la
décoration

Faire chauffer légèrement l’huile d’olive avec l’ail.

Ajouter l’eau, les épices, le vinaigre, le concentré de tomates puis, hors du feu, les herbes hachées.

Éplucher et tailler les légumes en morceaux.

Faire mariner séparément les poissons coupés en morceaux et les légumes pendant 30 minutes.

Dans une cocotte, précuire les légumes marinés et les morceaux de citron confit avec le bouillon de volaille pendant une demi-heure à couvert.

Ajouter les morceaux de poisson assaisonnés, ainsi que le reste de la marinade et les olives.

Continuer la cuisson pendant 20 minutes.

Servir dans une assiette creuse en décorant de feuilles de coriandre.

Commentaire

Ce plat complet convient pour le repas principal. Il est riche en protéines et en vitamines anti-oxydantes : il couvre une fois et demie les besoins journaliers en vitamine A, 40 % des besoins en vitamine E et deux-tiers des besoins en vitamine C. Le bouillon est idéal pour assurer une partie de la réhydratation. Les fibres apportées par les légumes permettront de réguler le transit. Ce plat n’étant pas très riche en glucides, il est conseillé de l’accompagner de pain et d’une entrée et/ou d’un dessert qui en contiennent beaucoup (semoule aux fruits secs, gâteau de semoule, muesli traditionnel, crêpes « mille trous »...).

Analyse nutritionnelle par personne

Énergie (Cal)	Glucides (g)
357	27
Lipides (g)	Protides (g)
13	36

INFINITE HEALTH

by Bombalife

“**Délice
doré
de l’iftar**”

Pour 4 verres

Préparation : 10 minutes

Difficulté : 🍴

Ingrédients

800 g d’ananas

6 tiges de citronnelle

Le jus d’1 citron vert

3 graines de cardamome

Jus de fruits d’ananas, citronnelle et cardamome



Éplucher l’ananas et le couper en deux, puis de nouveau en deux.

Retirer la partie centrale puis couper en deux. En réserver 4 morceaux.

Nettoyer les tiges de citronnelle. En couper 2 en morceaux et réserver les autres.

Écraser légèrement les graines de cardamome.

Mettre tous ces ingrédients dans un blender, ajouter le jus de citron et mixer pendant 1 minute jusqu’à ce que le mélange devienne homogène.

Passer le tout au chinois.

Verser le jus de fruit dans un verre.

Décorer avec un morceau d’ananas et une tige de citronnelle.

Commentaire

Ce jus de fruit peut être consommé lors de la rupture du jeûne (Iftar). Il va contribuer à la réhydratation et à la restauration des réserves énergétiques grâce à son apport en glucides. Il est riche en vitamine C (un verre couvre à lui seul 40 % des besoins) et, en outre, fournit un apport intéressant en fibres.

Analyse nutritionnelle par personne

Énergie (Cal)	Glucides (g)
104	25
Lipides (g)	Protides (g)
0	1

INFINITE HEALTH

by Bombalife

“ Se muscler sans filet ”

Pour 2 personnes
Préparation : 25 minutes
Cuisson : 30 minutes
Difficulté : 

Le crémeux de lentilles vertes

120 g de lentilles vertes
50 g d'oignons
50 g de céleri-rave
100 g de carottes
10 g de beurre
1 cube de bouillon de volaille
Thym, laurier
1 gousse d'ail
Gros sel en quantité suffisante
100 g de lait demi-écrémé
2 feuilles de sauge

Le filet mignon de porc

300 g de filet mignon de porc
Sel, poivre
10 g d'huile d'olive

Décoration

10 g de salade frisée jaune
5 g de cerfeuil
10 g d'huile de colza
Fleur de sel

Commentaire

Ce plat se caractérise par sa teneur élevée en protéines. Il apporte aussi de la vitamine B6, indispensable au métabolisme des protéines, dont il couvre deux-tiers des besoins journaliers. Par contre, il contient assez peu de glucides et sera, par conséquent, avantageusement accompagné d'une entrée ou d'un dessert qui en contiennent beaucoup (Cf. la recette « Pêches pochées à la verveine », p. 369)

Médailon de filet mignon de porc, crémeux de lentilles vertes à la sauge



Tailler les légumes en brunoise *. Les laisser suer dans une cocotte avec le beurre.

Ajouter les lentilles, le cube de volaille, une branche de thym, une feuille de laurier et la gousse d'ail. Mouiller avec 1 litre d'eau et porter à frémissement. À mi-cuisson, saler légèrement l'eau avec le gros sel.

Une fois cuit, égoutter le mélange lentilles et légumes.

Faire chauffer le lait puis lier les lentilles encore chaudes.

Ajouter la sauge ciselée, et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

* Brunoise : garniture de légumes coupés en petits dés

Couper le filet mignon en 6 tranches épaisses.

Assaisonner les morceaux, puis les poêler doucement à l'huile.

Disposer le crémeux de lentilles et le mignon de porc dans une assiette creuse.

Décorer avec un bouquet de salade frisée et de cerfeuil, assaisonné à l'huile de colza.

Analyse nutritionnelle par personne

Énergie (Cal)	Glucides (g)
498	26
Lipides (g)	Protides (g)
18	58

INFINITE HEALTH

by Bombalife

“ À pâtes
de velours ”

Pour 2 personnes
Préparation : 30 minutes
Cuisson : 25 minutes
Difficulté : 

Ingrédients

350 g de potimarron épluché
10 g d'huile d'olive
50 g d'oignons
125 g de fond de volaille
reconstitué
150 g de lait demi-écrémé
2 g de sucre semoule
1 pincée de sel fin
Persil plat pour la décoration

Les pâtes

40 g de pâtes riso
Gros sel en quantité suffisante
Eau
Huile végétale en quantité
suffisante

Velouté de potimarron et pâtes riso



Couper le potimarron en morceaux.
Faire suer les oignons ciselés dans l'huile.
Ajouter les morceaux de potimarron, le sucre, le fond de volaille et deux tiers de lait.
Cuire à frémissement 20 minutes.
Mixer, ajouter le reste de lait et rectifier l'assaisonnement.

Cuire les pâtes dans une casserole d'eau bouillante avec le sel et l'huile végétale.
Égoutter.
Ajouter les pâtes cuites au velouté de potimarron.
Parsemer de persil plat.

Suggestion

Peut être accompagné de tranches de pain grillé.

Commentaire

Ce plat, riche en sodium, favorise la réhydratation et apporte, conjointement, les glucides nécessaires à l'effort à venir.

Analyse nutritionnelle par personne

Énergie (Cal)	Glucides (g)
211	30
Lipides (g)	Protides (g)
7	7