

POUDING AVOINE ET CHIA

FRAISES-VANILLE

La version fraises-vanille sera parfaite en collation post-effort puisqu'elle est plus riche en protéines.

1 PORTION

100 g de fraises, surgelées

100 g de yogourt à la vanille

125 ml de boisson de soja non sucrée

10 g de graines de citrouille

VALEUR NUTRITIVE

Calories 408

Glucides 56 g

Lipides 14 g

Protéines 17 g

Fibres 10 g

MANGUE-CITRON

La mangue contribue à votre apport en caroténoïdes, utiles pour combattre les radicaux libres produits lors d'efforts intenses.

1 PORTION

100 g mangues, en dés

150 g de yogourt au citron 2 % M. G.

50 ml de lait 2 % M. G.

Le zeste d'un demi citron

VALEUR NUTRITIVE

Calories 412

Glucides 66 g

Lipides 11 g

Protéines 14 g

Fibres 9 g

POIRE-CHOCOLAT

Optez pour la saveur poire-chocolat avant l'effort, car le lait d'amande ne contient pas de protéines.

1 PORTION

1/2 poire, en dés

250 ml de lait d'amandes au chocolat

10 ml de miel

5 g d'amandes effilées ou en bâtonnets

VALEUR NUTRITIVE

Calories 430

Glucides 75 g

Lipides 11 g

Protéines 9 g

Fibres 12 g

ORANGE-CANNELLE

L'orange, avec son lot de vitamine C, aidera à renforcer le système immunitaire afin de combattre les infections de tous types.

1 PORTION

1/2 orange pelée à vif ou les suprêmes de 1/2 orange

200 ml de lait 2 % M. G.

15 mL de sirop d'érable

2 ml de cannelle

VALEUR NUTRITIVE

Calories 376

Glucides 59 g

Lipides 10 g

Protéines 14 g

Fibres 9 g



LA GRAINE DE CHIA EST RICHE EN OMÉGA-3 ; TOUTEFOIS, AFIN DE BÉNÉFICIER AU MAXIMUM DE LEURS BIENFAITS, IL EST PRÉFÉRABLE DE MOUDRE LES GRAINS. DE SON CÔTÉ, L'AVOINE FOURNIT QUANTITÉ DE FIBRES SOLUBLES QUI CONTRIBUENT À L'EFFET DE SATIÉTÉ, ET CES FIBRES RALENTISSENT ÉGALEMENT L'ABSORPTION DES GLUCIDES, NORMALISANT AINSI LA GLYCÉMIE ; CES DEUX FACTEURS EXPLIQUENT QU'ON PUISSE TENIR LA FAIM À DISTANCE APRÈS UN TEL PETIT DÉJEUNER.

YAN LASSALLE

MÉTHODE

Dans un petit bol ou un contenant hermétique, mélanger les ingrédients de la recette. Incorporer en remuant bien 10 g de graines de chia et 35 g de flocons d'avoine. Laisser reposer toute la nuit au frigo.

CONSEIL

Cette recette se décline quasiment à l'infini. Variez les fruits, ajoutez des arômes (essence de vanille, d'érable, etc.) et improvisez de nouvelles garnitures : fruits séchés, flocons de noix de coco, sucre d'érable râpé, compotes de fruits, etc. Exit la monotonie !