

POUR NE PAS FAIRE PATATE...

VOUS CHERCHEZ UNE MANIÈRE DIFFÉRENTE DE RENFLOUER VOS RÉSERVES DE GLYCOGÈNE ? SORTEZ LES PATATES ! ELLES CONTIENNENT AUSSI DES VITAMINES ET DES MINÉRAUX, BIEN QU'EN PETITES QUANTITÉS. DE PLUS, NOS RECETTES DE POMMES DE TERRE GARNIES COMBENT GLUCIDES ET PROTÉINES. ACCOMPAGNÉE D'UN JUS DE FRUIT, CHACUNE DE CES RECETTES CONSTITUERA UN REPAS PARFAIT AFIN DE MAXIMISER LA RÉCUPÉRATION APRÈS UN EFFORT.



La fraîche aux crevettes, maïs et poivron rouge

60 g de fromage à la crème léger de type Philadelphia
60 g de yogourt grec 2% M. G.
30 ml de lait 2% M. G.
Sel, poivre
5 ml de gingembre frais, râpé
Pincée de gingembre en poudre
Persil frais, haché
100 g de crevettes, cuites
80 g de poivron rouge, en dés
40 g de mélange maïs-jalapeños surgelé, décongelé
2 pommes de terre Russet d'environ 300 g chacune, cuites

VALEUR NUTRITIVE
Calories 372 | Glucides 54 g | Lipides 7 g |
Protéines 23 g | Fibres 5 g

La douce poulet-brocoli-miel

80 g de brocoli, cuit et en dés
35 g de raisins secs
100 g de dés de poulet, cuit
5 ml d'huile de canola
30 ml de bouillon de poulet
20 g de miel
2 ml de cannelle
Sel, poivre
Menthe fraîche, ciselée
2 patates douces d'environ 300 g chacune, cuites

VALEUR NUTRITIVE
Calories 364 | Glucides 66 g | Lipides 4 g |
Protéines 21 g | Fibres 8 g

Gardez vos capuchons de pommes de terre pour faire une entrée de pelures garnies de salsa et yogourt grec.

Quand vous préparez des pommes de terre en purée, conservez les restants pour en faire une collation glucidique originale, vite réchauffée au micro-ondes, réconfortante après les entraînements d'hiver.

La jambon-fromage gratinée

2 pommes de terre Russet d'environ 300 g chacune, cuites
30 ml de lait 2% M. G.
10 ml de moutarde de Dijon
Sel, poivre
15 g d'oignon rouge, haché
40 g d'emmental, râpé
Persil frais, haché
100 g de jambon, haché ou en petits dés

VALEUR NUTRITIVE
Calories 397 | Glucides 58 g |
Lipides 8 g | Protéines 22 g |
Fibres 6 g

La classique au saumon fumé

60 g de fromage à la crème léger de type Philadelphia
60 g de fromage frais de type quark
20 ml de jus de citron
Sel, poivre
20 g d'échalote, hachée
Aneth et ciboulette frais, hachés, au goût
2 pommes de terre Russet d'environ 300 g chacune, cuites
100 g de saumon fumé, taillé en lanières

VALEUR NUTRITIVE
Calories 356 | Glucides 48 g |
Lipides 8 g | Protéines 21 g |
Fibres 5 g

Le quark est faible en gras et permet de servir l'habituel combo fromage-saumon fumé sans toutes les matières grasses qu'on y trouve d'ordinaire.

Voir en page suivante les préparations et la méthode. ➔



La fraîche aux crevettes, maïs et poivron rouge

- Fouettez ensemble les fromages et le lait. Salez, poivrez puis incorporez les gingembres et le persil. Mélangez bien. Ajoutez les crevettes cuites et les légumes.
- Retirez le capuchon des pommes de terre froides et un peu de chair (≈ 100 g/pomme de terre, au total) de manière à pouvoir y insérer les ingrédients. Garnissez les cavités de la préparation de fromages, crevettes et légumes.

MÉTHODE

Préchauffez le four à 350 °F. Nettoyez bien les pommes de terre et piquez-les à la fourchette en plusieurs endroits. Placez-les dans un plat allant au four et laissez-les cuire pendant environ 1 heure, jusqu'à ce qu'un couteau inséré au centre glisse aisément. On peut les garnir chaudes ou froides, selon les indications décrites ci-dessus.

La douce poulet-brocoli-miel

- Dans une poêle sur feu moyen, réchauffez le brocoli, les raisins secs et le poulet dans l'huile et le bouillon. Ajoutez le miel puis le reste des ingrédients. Réservez au chaud.
- Retirez le capuchon des pommes de terre encore chaudes et prélevez de la chair pour un total d'environ 100 g par pomme de terre. Garnissez les cavités du mélange de poulet. Savourez lorsque très chaud.

La jambon-fromage gratinée

- Préchauffez le four à 350 °F.
- Retirez les capuchons des pommes de terre et prélevez environ 70 g de chair de chacune quand elles sont encore chaudes.
- Réduisez en purée avec le lait et la moutarde. Salez, poivrez et combinez l'oignon, la moitié du fromage et le persil à cette purée. Incorporez le jambon.
- Garnissez chaque pomme de terre de ce mélange et saupoudrez du reste du fromage. Gratinez au four pendant 30 minutes. À déguster chaud.

La classique au saumon fumé

- Fouettez ensemble les fromages et le jus de citron. Salez, poivrez, puis incorporez l'échalote et les fines herbes fraîches hachées. Mélangez bien.
- Retirez le capuchon de la pomme de terre et un peu de chair (≈ 100 g/pomme de terre, au total) de manière à pouvoir ajouter les ingrédients. Garnissez chaque pomme de terre, qu'elle soit chaude, tiède ou froide, avec la préparation de fromages et des lanières de saumon fumé.



GESTIONNAIRE DE 3 ÉVÉNEMENTS SPORTIFS MAJEURS DANS LE CENTRE-DU-QUÉBEC

**BONJOUR
PRINTEMPS**
DE VICTORIAVILLE

LE TRIATHLON
DE VICTORIAVILLE

**DÉFI DE
SEPTEMBRE**
DE VICTORIAVILLE

MAI 2019 **JUIN 2019** **SEPTEMBRE 2019**

OSEREZ-VOUS RELEVER LE DÉFI?

POUR INSCRIPTION : GRANDDEFI.QC.CA

INFOS : 819-751-4512

Suivez-nous :