



la cuisine
sportive



LE PROGRAMME NUTRITIONNEL COMPLET POUR TOUT SPORTIF

la cuisine sportive

Stephanie Scheirlynck

ILLUSTRATIONS : HEIKKI VERDURME

TABLE DES MATIÈRES

Introduction	6	DÉJEUNER	
		Salade de harengs à la pomme et aux pommes de terre	54
01- Dépense énergétique journalière	8	Salade de betteraves rouges au quinoa	56
		Riz complet à la feta et aux artichauts	58
02- Les principaux nutriments	12	Salade aux choux de Bruxelles, à l'endive et au brie	60
Les glucides	14	DÎNER	
Les lipides	16	Filet de cabillaud au couscous frais	62
Les protéines	16	Chili con carne végétarien	64
Les liquides	17	Pâtes complètes à la dinde et aux légumes verts	66
Les vitamines et les minéraux	18	Poivron farci aux pommes de terre	68
L'alcool	19	Couscous de pommes de terre aux légumes et au seitan	70
03- L'alimentation et le sport : une longue histoire	20	Une interview avec Jolien D'hoore	72
Liquide et énergie pendant l'effort	22	Un jour d'entraînement léger	74
Accumulation de glucides	28	PETIT-DÉJEUNER	
Entraînement à jeun	28	Crêpes de sarrasin à la rhubarbe et à la fraise	78
Pourcentage de graisse et perte de poids	29	Porridge aux fruits secs et au sirop d'érable	80
Développement musculaire et prise de poids souhaitée	30	Toast de blé complet à la banane, aux cacahuètes et au chocolat	82
Crampes	30	EN-CAS	
Alimentation sans gluten pour sportifs	32	Biscuits de flocons d'avoine à la banane et aux noisettes	84
Alimentation végétarienne pour sportifs	32	Barres de muesli	86
Jeunes sportifs	34	DÉJEUNER	
Érosion dentaire due aux boissons énergétiques	34	Tagliatelles aux poivrons grillés, aux anchois et à la roquette	88
04- Que manger les différents jours d'entraînement ?	36	Poulet aux pommes de terre et aux topinambours au four	90
Un jour de repos	40	Salades de nouilles aux shiitakés et aux asperges vertes	92
PETIT-DÉJEUNER		Salade de riz aux légumes verts, aux crevettes et aux œufs durs	94
Yaourt aux myrtilles pour le petit déjeuner	44	DÎNER	
Pain perdu aux pommes et à la cannelle	46	Légumes cuits au wok, poulet et sauce d'huître	96
Yaourt à la mangue, aux grenades, au piment rouge, au gingembre et aux flocons d'avoine	48	Bouillon indonésien aux boulettes de poisson	98
EN-CAS		Papillote de cabillaud au thym et aux tomates cerises	100
Soupe aux cacahuètes	50	Salade de poulet tandoori et de mangue	102
Smoothie à la noix de coco et au cresson de fontaine	52	Salade de légumes verts au sébaste orangé et à la grenade	104
		Une interview avec Greg Van Avermaet	106

Un jour d'entraînement intensif	108	Carbonade de poisson	170
PETIT-DÉJEUNER		Pintade au citron vert	172
Granola maison	112	Une interview avec Koen Naert	174
Toast de pain de seigle au fromage de chèvre	114		
Crêpes à la banane et aux flocons d'avoine	116	Un jour de compétition	176
EN-CAS		PETIT-DÉJEUNER	
Smoothie à la banane et aux noisettes	118	Toast à la confiture maison de rhubarbe, kiwi et myrtilles	182
Riz au lait au riz complet et à la noix de coco	120	Banane au four	184
DÉJEUNER		Crêpes au sirop d'érable	186
Soupe de riz vietnamienne	122	EN-CAS	
Pâtes à la tomate et aux câpres	124	Pain à la banane	188
Tagliatelles aux noix et au citron vert	126	Crêpes à la banane	190
Soupe à la noix de coco et aux lentilles rouges	128	DÉJEUNER	
DÎNER		Riz cuit au gingembre et aux scampis	192
Hamburger de poulet au chutney d'oignon et de fruits de la passion	130	Spaghettis à la sauce rouge	194
Patates douces au fenouil, au café et au poulet	132	Tagliatelles à la roquette, aux câpres et aux anchois	196
Haricots mungo à la feta et au poivron grillé	134	Risotto aux asperges vertes	198
Pizza au poulet et au parmesan	136	DÎNER	
Salade de pommes de terre, calamar grillé et jambon de Parme	138	Soupe au maïs	200
Une interview avec Wout Van Aert	140	Poulet au soja et au riz safrané	202
		Cabillaud au miso et aux nouilles soba	204
		Hamburger de scampis thaïlandais	206
		Escalope de veau à la panzanella	208
		Une interview avec Nafi Thiam	210
Un jour de musculation	142	Alimentation pendant et après l'effort	212
PETIT-DÉJEUNER		PENDANT L'EFFORT	214
Omelette à la feta	146	Pudding de pain à la banane	216
Yaourt aux flocons d'épeautre, à la pomme et à la poire	148	Tartelettes au riz	218
Muffins aux œufs	150	Cake à la carotte	220
EN-CAS		Cake à la compote de pommes, aux raisins secs et aux canneberges séchées	222
Cheese-cake aux pistaches	152	Cake aux griottes et aux amandes	224
Barres de protéines	154	APRÈS L'EFFORT	
DÉJEUNER		Milk-shake à la carotte et à l'orange	226
Salade au poulet fumé et aux figues	156	Milk-shake à la banane et à la cacahuète	228
Quiche au brocoli et au poulet	158	Milk-shake protéiné à l'épeautre et à la pomme	230
Sandwich à la dinde grillée et au tzatziki	160	Wrap aux haricots rouges	232
Salade de cabillaud au cornichon	162	Thon sur le pouce	234
DÎNER		Une interview avec Marc Herremans	236
Tagliata de bœuf aux pommes de terre grillées	164		
Pâtes au calamar et à la lavande de mer	166		
Anguille au saké et au soja	168		

Introduction

L'IMPORTANCE DU RÔLE DE L'ALIMENTATION D'UN SPORTIF EST DE PLUS EN PLUS RECONNUE. CE DERNIER TIRE DE SON ALIMENTATION L'ÉNERGIE DONT IL A BESOIN POUR FAIRE DU SPORT. C'EST POURQUOI IL EST ESSENTIEL D'ABSORBER LES BONS NUTRIMENTS AU BON MOMENT. VOUS NE METTRIEZ JAMAIS DU DIESEL DANS UNE VOITURE QUI ROULE À L'ESSENCE ?!

6

Comme vos entraînements ne sont pas tous les jours identiques, il faut adapter votre alimentation en fonction. Dans ce livre, nous distinguerons les jours d'entraînement intensifs et les jours de repos. Vous y trouverez également des recettes pour les jours de musculation et de compétition. Pour chaque jour, nous vous expliquerons pourquoi certains aliments sont préférables à d'autres, afin que vous appreniez à composer vous-même votre alimentation en fonction de vos besoins personnels.

D'autre part, toutes les recettes de ce livre ont été mises au point non seulement pour répondre aux besoins d'un sportif ou d'une sportive, mais aussi pour pouvoir être préparées facilement, car vous préférez sans doute faire du sport plutôt que de passer deux heures dans votre cuisine. Nous avons élaboré des recettes très variées pour que tous les nutriments se retrouvent dans votre alimentation. Cela vous aidera à améliorer votre endurance, à accélérer votre récupération et à modifier votre composition corporelle pour vous sentir beaucoup mieux et fournir de meilleures performances.

Il est évident que les quantités varient en fonction de la masse et de la composition corporelles de chaque sportif, homme ou femme — pour s'en rendre compte, il suffit de comparer un grimpeur cycliste de 66 kg à un culturiste de 110 kg. C'est pourquoi nous avons classé les jours par type d'entraînement. Un culturiste n'effectuera pas une séance d'endurance de quatre heures ou plus, de même qu'un grimpeur ne passera jamais plusieurs heures dans une salle de musculation. Chaque recette a été élaborée pour un sportif de 70 kg. Il vous suffit donc d'adapter les portions en fonction de vos besoins personnels.



01



DEPENSE ENERGETIQUE JOURNALIERE

01

Dépense énergétique journalière

L'ÉNERGIE DÉPENSÉE DURANT LE SPORT S'EX-
PRIME EN KILOCALORIES (KCAL). BIEN ENTENDU,
VOUS N'AVEZ PAS BESOIN DE CES KILOCALORIES
UNIQUEMENT POUR FAIRE DU SPORT, MAIS AUSSI
POUR VOS ACTIVITÉS QUOTIDIENNES.

10

Votre corps a également besoin d'énergie au repos. Cela s'appelle le métabolisme basal ; car même si vous restez éveillé dans votre lit durant 24 heures sans bouger, votre cœur doit continuer de battre, votre cerveau et vos poumons doivent continuer de fonctionner, etc. Croyez-le ou non, mais cette quantité d'énergie varie déjà de 1 200 à plus de 2 000 kcal, selon votre masse musculaire. Plus celle-ci est importante, plus vous brûlerez de l'énergie au repos. Comptez à peu près 30 kcal par kilogramme de masse maigre (cf. *infra*) pour votre métabolisme basal. Ajoutez à cela l'énergie dont vous avez besoin pour le travail, le sport et le reste de vos activités. C'est pour cette raison qu'il faut également manger un « jour de repos », mais moins, et en d'autres proportions que les jours d'entraînement ou de compétition.

Si vous avez compris le principe du métabolisme basal, il est inutile de vous expliquer pourquoi les régimes draconiens sont très mauvais pour les sportifs (et les non-sportifs). En suivant un tel régime, vous absorbez moins d'énergie que nécessaire au repos. Alors, si vous travaillez et que vous faites du sport... Votre corps va réagir en réduisant fortement sa consommation d'énergie. Il s'agit là d'une réaction instinctive qui permet à notre corps de continuer de fonctionner plus



longtemps sans boire ni manger en temps de guerre, ou lors de situations extrêmes. Pour survivre, notre corps stocke toute son énergie en la transformant en masse grasseuse. Comme on mange très peu lors d'un régime drastique, notre métabolisme s'arrête presque de fonctionner, et notre masse musculaire se dégrade pour libérer de l'énergie. De plus, dès que l'on recommencera à manger normalement, notre corps stockera de la masse grasseuse en contre-réaction. C'est là qu'apparaît le fameux effet yoyo. Si vous combinez ce principe avec le sport, vous remarquerez que vous ne disposez pas d'assez d'énergie et que vous ne récupérez pas de vos entraînements. Cela vous dit-il quelque chose ? Plus loin dans ce livre, nous vous expliquerons comment aborder correctement une perte de poids.

DÎNER

POIVRON FARCI AUX POMMES DE TERRE

TEMPS DE PRÉPARATION : 45 MINUTES

PAR PERSONNE

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PERSONNE :

685 KCAL

83 G DE GLUCIDES

29 G DE PROTÉINES

29 G DE LIPIDES

12

Ingrédients :

100 g de pommes de terre

2 dl de bouillon de légumes

50 g de lentilles

½ échalote

½ gousse d'ail

½ piment rouge

1 cuillère à café d'huile d'olive

30 g de noix de cajou

20 g de raisins secs

Sel et poivre

1 cuillère à café de cumin

en poudre

½ bouquet de persil

30 g de bleu

1 poivron rouge

Préparation :

Préchauffez le four à 180 °C.

Lavez abondamment les pommes de terre et coupez-les en dés sans les éplucher. Mettez-les à cuire dans le bouillon de légumes.

Faites cuire les lentilles à part dans le bouillon. Égouttez.

Épluchez l'échalote et l'ail, et hachez-les finement. Coupez le piment en fines lamelles. Faites-les revenir dans un peu d'huile d'olive. Ajoutez les noix de cajou et les raisins secs, puis mélangez-les avec les pommes de terre et les lentilles. Salez, poivrez et assaisonnez de cumin en poudre.

Hachez le persil et émiettez le fromage. Ajoutez-les au mélange de pommes de terre.

Coupez le poivron en deux et ôtez les graines et le placenta.

Farcissez les deux moitiés avec le mélange de pommes de terre et disposez-les dans un plat allant au four.

Couvrez d'une feuille d'aluminium et laissez cuire au four pendant 15 minutes.



DÉJEUNER

SALADES DE NOUILLES AUX SHIITAKÉS ET AUX ASPERGES VERTES

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 MINUTES

POUR 1 PERSONNE

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PORTION :

720 KCAL

116 G DE GLUCIDES

28 G DE PROTÉINES

18 G DE LIPIDES

Ingrédients

**125 g de nouilles crues
aux œufs**

100 g d'asperges vertes

150 g de shiitakés

**1 cuillère à café d'huile de
sésame grillé**

**1 cuillère à soupe de sirop
de gingembre**

**1 cuillère à soupe de sauce
soja**

**1 poignée de feuilles de
coriandre**

2 oignons frais

**Sel marin fin et poivre du
moulin**

**1 cuillère à soupe de
cacahuètes**

**1 cuillère à soupe de graines
de sésame grillées**

Préparation :

Faites cuire les nouilles al dente dans de l'eau légèrement salée. Égouttez-les et passez-les sous l'eau froide. Laissez-les égoutter.

Coupez les asperges vertes en tronçons de 3 cm et blanchissez-les dans de l'eau bouillante légèrement salée. Passez-les sous l'eau froide et laissez-les égoutter.

Nettoyez les shiitakés et coupez-les en morceaux. Faites-les cuire dans l'huile et ajoutez-les ensuite aux nouilles. Incorporez délicatement le sirop de gingembre et la sauce soja.

Saupoudrez d'oignons frais et de coriandre hachés. Épicez avec le sel marin et le poivre fraîchement moulu. Garnissez de cacahuètes et de graines de sésame.



DÉJEUNER

SALADE DE RIZ AUX LÉGUMES VERTS, AUX CREVETTES ET AUX ŒUFS DURS

TEMPS DE PRÉPARATION : 25 MINUTES

PAR PERSONNE

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PERSONNE :

725 KCAL

100 G DE GLUCIDES

35 G DE PROTÉINES

22 G DE LIPIDES

16

Ingrédients :

100 g de riz complet ou sauvage
150 g de brocoli
100 g de pois sucrés (sugar snaps)
½ échalote
½ gousse d'ail
3 cm de gingembre
1 cuillère à café d'huile d'olive
1 œuf
20 g de noix de cajou
40 g de crevettes
Fleur de sel
Poivre du moulin

Préparation :

Faites cuire le riz dans de l'eau légèrement salée.

Détaillez le brocoli en fleurettes et blanchissez-le dans de l'eau légèrement salée. Blanchissez également les pois sucrés dans de l'eau légèrement salée. Passez-les sous l'eau froide et laissez égoutter. Coupez le brocoli en plus petits morceaux et taillez les pois sucrés en julienne.

Pelez l'échalote et l'ail, et hachez-les finement. Épluchez le gingembre et coupez-le en petits morceaux. Faites revenir le tout dans l'huile d'olive. Ajoutez le brocoli et les pois sucrés, et faites-les cuire brièvement.

Faites cuire l'œuf pendant 5 minutes dans de l'eau légèrement salée. Passez-le sous l'eau froide, égalez-le et coupez-le en deux. Hachez grossièrement les noix de cajou.

Mélangez les légumes avec les crevettes et les noix. Assaisonnez avec la fleur de sel et le poivre fraîchement moulu.



DÎNER

LÉGUMES CUIITS AU WOK, POULET ET SAUCE D'HUÎTRE

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 MINUTES

POUR 1 PERSONNE

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PORTION :

600 KCAL

71 G DE GLUCIDES

45 G DE PROTÉINES

15 G DE LIPIDES

Ingrédients :

50 g de haricots verts

50 g de mange-tout

50 g de carottes

¼ de bok choy

**100 g de chair de poulet
(des cuisses)**

4 cm de gingembre frais

½ piment doux

**75 g de nouilles chinoises
(crués)**

1 pincée de sel

**1 cuillère à café d'huile de
sésame**

**2 cuillères à café de sauce
d'huître**

50 g de pousses de soja

**1 poignée de coriandre
fraîche**

Préparation :

Lavez les haricots, les mange-tout et les carottes, et coupez-les en morceaux. Rincez le bok choy et taillez-le en julienne. Coupez le poulet en bâtonnets. Épluchez le gingembre et hachez-le finement ainsi que le piment. Faites cuire les nouilles pendant deux minutes dans de l'eau salée, puis égouttez-les.

Faites chauffer l'huile de sésame à feu vif dans un wok. Faites-y cuire les haricots, les mange-tout, les carottes, le poulet, le gingembre et le piment en mélangeant bien. Versez la sauce d'huître et un peu d'eau.

Réduisez le feu et laissez le tout mijoter encore un peu. Ajoutez le bok choy et les nouilles, et laissez cuire encore 1 minute.

Garnissez de pousses de soja et de coriandre hachée.



A woman with her hair in a ponytail, wearing a black tank top and shorts, is running away from the camera on a paved path. The path is surrounded by tall, golden-brown grass. The background shows a bright sunset with a large, glowing sun partially obscured by clouds, creating a warm, golden light across the scene.

www.lannoo.com

Enregistrez-vous sur notre site Internet et nous vous enverrons régulièrement une lettre d'information avec les renseignements relatifs aux nouveaux livres et des offres exclusives intéressantes.

Texte : Stephanie Scheirlynck

Recettes et stylisme culinaire : Harry Belmans avec la collaboration de Stephanie Scheirlynck

Rédaction : Hilde Smeesters

Illustrations : Heikki Verdurme avec l'aide de Sarah Wijns, Shutterstock & IStock
Sauf Belgaimage p. 72, 106, 140, 174, 210 et 236.

Graphisme : Whitespray

Traduction : Textcase Utrecht, Pays-Bas

Bijoux : Diamanti per Tutti

Vêtements : Mirà - www.mirashop.be

Vêtements de sport : Sweatability

Si vous avez des remarques ou des questions, vous pouvez contacter notre rédaction : redactielifestyle@lannoo.com.

© Éditions Lannoo sa, Tielt, 2016

D/2016/48/324 - NUR 440-488

ISBN: 978-94-014-3731-8

2e édition

Tous droits réservés. Aucune partie de cet ouvrage ne peut être reproduite, stockée dans un fichier de données automatisé et/ou publiée sous quelque forme ou de quelque manière que ce soit, qu'elle soit électronique, mécanique ou de toute autre manière sans l'accord écrit préalable de l'éditeur.