



## Livret recettes à destination de la clientèle cycliste

MATHILDE AVAERT NUTRITHÉRAPEUTE - JOSETTE FOOD - 0493.368202

offert lors de la rencontre annuelle  
Bienvenue vélo



**BIENVENUE VÉLO**  
**FIETS WELKOM**  
**BIKES WELCOME**  
**RADFAHRER WILLKOMMEN**

## GAUFRES DE BETTERAVES ROUGES, AMANDES ET CONFITURE DE CHICONS

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 20 MIN

### INGRÉDIENTS

- 300 gr de farine semi complète
- 3 oeufs (calibre moyen)
- 100 gr de beurre pommade
- 150 ml de lait
- 200 gr de betteraves cuites (1)
- 40 gr de sucre de canne
- Confiture de chicons du Spamboux
- Amandes effilées
- Huile d'olive pour le moule

### PRÉPARATION

1. Dans un mixer, placer la farine, les œufs, le beurre en morceaux, le lait, la betterave coupée grossièrement et le sucre de canne.
2. Mixer 30 secondes environ pour obtenir une pâte homogène.
3. Verser le contenu du mixeur dans un récipient avec un bec verseur et réserver à température ambiante.
4. Chauffer et graisser les plaques du gaufrier à l'huile d'olive.
5. Verser une petite quantité de pâte à gaufres sur les plaques et cuire 3 minutes. Continuer jusqu'à épuisement de la pâte.

Servir les gaufres chaudes en petit morceaux avec un peu de confiture de chicons et d'amandes effilées à l'apéritif, par exemple.

## MUFFINS EGGS PETIT DEJEUNER

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 20 MIN

### INGREDIENTS POUR 10 MUFFINS

- 3 oeufs
- 3 càs de farine complète
- 40gr d'emmental râpé
- 10cl de crème de soja cuisine
- 1 poignée de pois chiches cuits
- 1 oignon émincé
- 1 ou plusieurs légume(s) de saison coupé(s) en petits cubes
- 1 càc de mix curcuma et gingembre
- 1 càc de persil haché
- 1 pincée de poivre blanc

### PRÉPARATION

1. Mélangez tous les ingrédients en commençant par les oeufs et la farine pour éviter les grumeaux.
2. Moulez dans des moules à muffin
3. Enfournez 20 min environs à 180 degrés pendant 20 minutes.

Les oignons et les légumes cuiront dans le mélange.

Pas nécessaire de les cuire avant.

La farine n'est pas obligatoire si éviction gluten.



## OVERNIGHT PETIT DEJEUNER

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN

CUISSON : / nuit frigo

### INGREDIENTS

- 40cl de lait ou lait végétal
- 125gr yaourt grec végétal nature
- 60gr de flocons d'avoine
- 1 càs de graines de chia
- 1 càc de graines de courges
- 1 càc de baies de goji
- (50gr de fruits de saison/option ou si encas)
- 1 pincée de cannelle

### PRÉPARATION

1. Mélanger tous les ingrédients et laisser reposer au frigo toute la nuit.
2. Une fois le tout bien gonflé le lendemain matin, rajouter un peu de yaourt grec et de lait végétal.
3. Rajouter des morceaux de fruits occasionnellement ou si l'overnight est dégusté avant le sport ou au gouter.

Conservation au frigo pendant plusieurs jours.



## PANCAKES BUTTERNUT

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN

CUISSON 40 + 15 MIN

### INGREDIENTS

- 150 GR DE FARINE SEMI COMPLÈTE
- 150 GR DE BUTTERNUT CUIT VAPEUR ET ÉCRASÉ EN PURÉE (TIÈDE OU FROIDE)
- 2 JAUNES D'ŒUF
- 3 BLANCS D'ŒUF BATTUS EN NEIGE
- OPTION : 20 GR DE SUCRE NON RAFFINÉ (SANS SUCRE POUR LE PETIT DÉJEUNER)
- 20CL DE LAIT VÉGÉTAL NON SUCRÉ
- 1 CÀS D'HUILE D'OLIVE
- 1 CÀC DE BICARBONATE DE SOUDE

### PRÉPARATION

1. BLANCHISSEZ LES JAUNES D'ŒUFS AVEC LE SUCRE.
2. AJOUTEZ LA FARINE, LE BICARBONATE DE SOUDE, LE LAIT VÉGÉTAL ET L'HUILE D'OLIVE + SUCRE SI SOUHAITÉ.
3. AJOUTEZ DÉLICATEMENT, EN DEUX FOIS, AVEC UNE SPATULE, LES BLANCS EN NEIGE.
4. FAITES CUIRE DES PETITS PANCAKES SUR UNE POËLE HUILÉE À L'HUILE D'OLIVE.
5. QUELQUES MINUTES DE CHAQUE CÔTÉ.

★ ASTUCE POUR UN GOÛT VANILLÉ: LAISSER INFUSER UNE GOUSSE DE VANILLE OUVERTE ET ÉGRAINÉE DANS LE LAIT VÉGÉTAL CHAUFFÉ AU POËLON. LAISSER REFROIDIR LE LAIT AVANT UTILISATION POUR LA RECETTE.

## PANCAKES SANTÉ EXPRESS À L'AVOINE

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN

CUISSON : 10 MIN

### INGREDIENTS

- 200 gr de flocons d'avoine (à cuisson rapide c'est mieux)
- 375 ml de lait
- 1 pincée de cannelle
- 1 pomme, pelée et râpée
- 2 oeufs
- 1 càs d'huile d'olive
- Pâte d'amande blanche
- Confiture de pommes de Noël du Spamboux

### PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine, le lait, la cannelle et laisser reposer le tout environ 15 minutes à température ambiante.
2. Ajouter la pomme râpée et les œufs, et bien mélanger le tout.
3. Dans une poêle huilée, réaliser des petits pancakes. Cuire 3 à 4 minutes. Retourner les pancakes et poursuivez la cuisson environ 2 minutes.

Parfait pour le petit déjeuner de Noël. Vous pouvez les servir avec de la pâte d'amandes et de la confiture de pommes de Noël du Spamboux.



## POËLÉE PAIN DE SUCRE, ÉPINARDS, AIL DES OURS SCAMPIS, RIZ BASMATI-LENTILLES, LAHMACUN

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 15 MIN

### INGREDIENTS POUR 2

- 1 pain de sucre
- 4 poignées d'épinards
- 8 feuilles d'ail des ours
- 10 càs lentilles brunes cuites
- 100gr de riz basmati à sec
- 12 scampis/crevettes royales de la poissonnerie l'Ostréa à Leval.
- Jus de citron vert.
- 4 càs de sauce Tamari/soja
- 2 càc d'épices Lahmacun du "Comptoir Africain" (oignons, ail, tomates, poivrons rouges, poivrons verts, poivre noir de Kampot, cumin, coriandre, paprika, persil)
- Huile d'olive

### PRÉPARATION

1. Cuire le riz Basmati al dente et y ajouter les lentilles brunes.
2. Faire revenir, dans un wok, l'ail des ours et les épices dans un filet d'huile d'olive.
3. Ajouter les légumes tranchés. Cuire à feu doux 5 minutes. Remuer.
4. Ajouter les crevettes, la sauce Tamari et laisser mijoter à couvert pendant 30-40 minutes.
5. Dresser ensuite avec le mélange riz-lentilles.

Le twist : un filet de jus de citron vert !



## POKE BOWL LUNCH D'ETE

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 30 MIN

### INGREDIENTS

- 100 gr de riz basmati cuit
- 30 gr de lentilles brunes cuites
- Carotte, fenouil, courgette, pois chiches en quantité souhaitée
- Poignée de salade frisée colorée
- Quelques tomates cerises
- 30 gr de féta de chèvre
- 40 gr de bon bacon
- Persil, curcuma, paprika, S/P...
- Déco nutritive : grenade, poivron, graines de courges... au choix

### PRÉPARATION

1. Mélanger le riz et les lentilles. Placer dans un bol en guise de base.
  2. Cuire les légumes tranché grossièrement et les pois chiches au four avec de l'huile d'olive et des aromates. 170°C, 30 min.
  3. Au dessus du riz et lentille, placer la salade puis, les légumes cuits tiédis.
  4. Ajouter les tomates cerises, les pois chiches, la féta en cube, le bacon et les "décos nutritives" au choix.
- Vinaigrette oméga 3 : huile d'olive, huile de colza, huile de lin, vinaigre de cidre de pomme, citron, oignons rouges, aromates, S/P.

## THONADE DU SUD

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 0 MIN

### INGREDIENTS

- 1 boîte/ bocal de thon naturel (ou maquereaux pour plus d'omega3)
- 3 càs de fromage de chèvre frais
- 3 càc de yaourt de chèvre nature
- 1 càc de moutarde
- 1 càs d'huile de colza
- 1/4 d'oignon rouge tranché
- Filet de jus de citron jaune
- 5 gros capres
- 5 tomates séchées tranchées
- persil frais, origan, baies roses écrasées

### PRÉPARATION

1. Placez tous les éléments dans un mixer et mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte type tapenade et servir avec des tranches de pain grillées, des légumes crus ou des crackers.

Option : toast de pain gris, thonade du sud, avocat tranché, graines de courges et baies rouges.



## LÉGUMES AU FOUR, TABOULEH, TOFU AU CURRY

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 30 MIN

### INGREDIENTS

- 1 bloc de tofu au curry
- 4 branches de céleri vert
- 4 carottes
- 1 poivron
- Thym, romarin, S/P
- Huile d'olive
- Tabouleh : 200 gr de boulghour cuit - 150gr de quinoa cuit - 15 feuilles de menthe - 1/2 botte de persil frisé ou plat - 1 càc de baies roses - curcuma - 1 càs d'huile d'olive - S/P.

### PRÉPARATION POUR 2 PERSONNES

1. Trancher les légumes et les placer dans un plat allant au four avec un peu d'huile et les aromates. Enfourner 30-40 minutes au four à 170°C.
2. Mélanger le quinoa et le boulghour, ajouter la menthe ciselée et le persil ciselé, les baies roses écrasées, le curcuma, l'huile d'olive et le S/P.
3. Trancher et poêler le tofu au curry (BioPlanet) et le servir chaud.
4. Assembler les 3 préparations dans l'assiette.



## GALETTES DE QUINOA AU PERSIL, BLETTES ET CAROTTE

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN

CUISSON : 0 MIN

### INGREDIENTS

- 100g de quinoa sec
- 2 œufs entiers
- 1 carotte râpée
- 6-7 tiges de persil
- 2 tiges+feuilles de blette
- 1 petit oignon tranché finement
- 1 gousse d'ail écrasée
- 80gr de compté râpé
- 30gr de flocon d'avoine
- Curcuma, gingembre, coriandre, paprika, sel, poivre, huile d'olive.

### PRÉPARATION

1. Rincer le quinoa sous l'eau froide et le cuire al dente.(cuire comme du riz)
2. Faire revenir l'oignon, l'ail et la blette tranchés. Ajouter le persil ciselé et la carotte râpée dans de l'huile d'olive. Épicer.
3. Mélanger les œufs, les flocons d'avoine, le fromage et enfin le quinoa tiède ou froid.
4. Mélanger les deux préparations ensemble.
5. Former des galettes à la main et les poêler quelques minutes de chaque côté.