

Tortilla aux champignons et légumes

POMMES DE TERRE

CHAMPIGNONS

POIVRONS

OEUFS

OIGNON

AIL

HUILE D'OLIVE

SEL

POIVRE

HERBES

AROMATIQUES



Allergènes

Oeuf



Difficulté

Facile



1 portion =

19g de protéines

Ingrédients pour 4 personnes

- Pommes de terre à chair ferme 3
- Champignons 60g
- Poivrons 60g
- Oeufs 12
- Oignon 1
- Gousse d'ail 1
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre
- Herbes aromatiques

Préparation

1. Cuire les pommes de terre 20 min dans de l'eau bouillante salée.
2. Les peler et les découper en rondelles.
3. Faire suer les champignons 8 min avec 1 c.s. d'huile et l'ail haché puis réserver.
4. Émincer les oignons et les faire revenir avec les poivrons coupés dans une poêle huilée.
5. Battre les œufs en omelette.
6. Mélanger tous les ingrédients, assaisonner et verser dans la poêle.
7. Cuire la tortilla 10 min à couvert sur feu moyen.
8. Découper en morceaux et déguster.

Note :

A consommer froide ou chaude, la tortilla est un apport complet qui se transporte facilement. Vous pouvez varier les légumes selon les saisons.



La Source.

Institut et Haute
Ecole de la Santé



**Clinique de
La Source**

Propriété d'une fondation à but non lucratif

Télécharger
la recette



Boisson au citron miel gingembre



SILAB
Source
Innovation Lab
Laboratoire d'innovation

MIEL

CITRONS

GINGEMBRE

SEL



Allergènes

-



Difficulté

Facile

Ingrédients

- Miel 2 cuillères à soupe
- Citrons 2
- Racine de gingembre 1
- Pincée de sel

1. Dans 500 ml d'eau chaude, ajouter le gingembre épluché et râpé, le miel et une pincée de sel.
2. Laisser infuser quelques minutes.
3. Dans 1 litre d'eau froide, ajouter quelques rondelles de citron avec le jus d'un demi-citron.
4. Mélanger le tout et laisser infuser toute une nuit puis servir frais.

Note :

Cette boisson peut être consommée pendant ou après l'effort. Elle apporte un bon complément hydrique à l'effort et en récupération.



La Source.

Institut et Haute
Ecole de la Santé



**Clinique de
La Source**

Propriété d'une fondation à but non lucratif

Télécharger
la recette



Brownies aux haricots rouges et beurre de cacahuètes



SILAB
Source
Innovation Lab
Laboratoire d'innovation

HARICOTS ROUGES

BANANES

OEUFS

COMPOTE DE
POMME

BEURRE DE
CACAHUÈTE

CACAO EN
POUDRE

NOIX DE PÉCAN

VANILLE

LEVURE



Allergènes

Arachides, lactose
oléagineux, gluten



Difficulté

Facile



1 portion =

8.5g de protéines

Ingrédients pour 8 personnes

• Haricots rouges en boîte	250g
• Bananes	2
• Oeufs	3
• Compote de pomme sucrée	100g
• Beurre de cacahuète	100g
• Cacao en poudre non sucré	60g
• Noix de pécan (optionnel)	50g
• Extrait de vanille	1 cuillère à café
• Levure chimique	1 cuillère à café

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Mixer les haricots rouges.
3. Dans un bol écrasez les bananes, puis mélanger avec les haricots, les œufs, la compote, le cacao, la vanille et la levure chimique.
4. Transvaser dans un moule tapissé de papier sulfurisé et enfourner pendant 20-25min.
5. Laisser refroidir et étaler le beurre de cacahuète.

Note :

Savoureuse et équilibrée, cette recette se déguste aussi bien en dessert qu'en collation. Moins sucrée que sa recette traditionnelle, elle peut être adaptée selon vos goûts et accompagnée d'un produit laitier pour améliorer l'apport en protéines. Les tranches peuvent être congelées individuellement sans beurre de cacahuète.



La Source.

Institut et Haute
Ecole de la Santé

**Clinique de
La Source**

Propriété d'une fondation à but non lucratif

Télécharger
la recette



Barres énergétiques



SILAB
Source
Innovation Lab

Laboratoire d'innovation

AMANDES

NOIX DE CAJOU

DATTES

CHIA

VANILLE

CANELLE



Allergènes

Oléagineux,
fruits à coque



Difficulté

Facile



1 préparation =

2,5g de protéines
par barre

Ingrédients pour 20-25 portions

• Amandes entières	150g
• Noix de cajou	75g
• Dattes	150g
• Eau	2 cuillères à soupe
• Extrait de vanille et de cannelle	1 cuillère à soupe
• Graines de chia	1 cuillère à café

1. Dans un mixeur, mélanger les amandes et les noix de cajou jusqu'à obtenir une poudre avec quelques morceaux.
2. Ajouter les dattes dénoyautées, l'eau, la vanille, la cannelle et quelques graines de chia.
3. Mixer jusqu'à l'obtention d'une pâte compacte.
4. Étaler sur 50mm sur un papier sulfurisé et découper en forme de barres.

Note :

Vous pouvez parsemer de noix de coco ou d'un filet de chocolat fondu pour plus de gourmandise. C'est un encas riche en protéines et en glucides qui est facile à emporter avec soi.



La Source.

Institut et Haute
Ecole de la Santé



Clinique de
La Source

Propriété d'une fondation à but non lucratif

Télécharger
la recette



Bouchées de bananes et beurre de cacahuètes enrobées de chocolat



SILAB
Source
Innovation Lab
Laboratoire d'innovation

BANANES

BEURRE DE CACAHUËTES

CHOCOLAT NOIR

FLEUR DE SEL



Allergènes

Arachides



Difficulté

Facile



1 portion =
14g de protéines

Ingrédients pour 2 personnes

- Bananes mûres 2
- Beurre de cacahuètes 80g
- Chocolat noir 80g
- Une pincée de fleur de sel

Préparation

1. Dans un bol, fondre le chocolat noir au bain-marie.
2. Peler les bananes et les couper en rondelles.
3. Tartiner une petite cuillère à café de beurre de cacahuètes entre deux rondelles de bananes.
4. Plonger la préparation dans le chocolat fondu et ajouter quelques grains de fleur de sel dessus.
5. Laisser refroidir sur une plaque au réfrigérateur et déguster !

Note :

Cette recette permet un bon apport en protéines et glucides rapides pour améliorer la récupération. Elle convient pour tous les âges et peut être accompagnée d'un produit laitier pour compléter les besoins.



La Source.

Institut et Haute
Ecole de la Santé



**Clinique de
La Source**

Propriété d'une fondation à but non lucratif

Télécharger
la recette

