

Recette cake salé – pendant l’effort



(pour 3 à 4 parts)

- ❖ 50 g de farine blanche
- ❖ 50 g de farine de sarrasin
- ❖ 150 g de jambon blanc
- ❖ 120 g d’olives vertes dénoyautées
- ❖ 50 g de parmesan râpé
- ❖ 3 œufs
- ❖ 10 cl de lait de soja
- ❖ 1 sachet de levure chimique
- ❖ 1 cuillère à café d’huile d’olive
- ❖ 1 cuillère à café d’huile de noix
- ❖ 1 demi-cuillère à café de sel

Coupez les olives en rondelles et le jambon en petits morceaux. Mélangez la farine et les 3 œufs, puis ajoutez l’huile, le lait, puis mélangez. Ajoutez le Parmesan râpé, le jambon, les olives. Ajoutez la levure et mélangez. Préchauffez le four thermostat 6 (180°). Beurrez légèrement un plat pour cake et versez y la préparation. Placez le plat dans le four pendant 35 à 45 minutes. Une fois cuit, découpez ensuite en petits cubes ou tranches et emballez sous papier alu.

L’organisme a beaucoup de mal à tolérer les excès d’apports sucrés pendant l’effort (course à pieds, course cycliste, match de foot, de tennis, etc.) : des nausées, des brûlures d’estomac, une lassitude du goût sucré ...

Avec la chaleur la transpiration peut être abondante et dans la sueur il y a bien sûr de l’eau mais aussi du sel ; et pendant l’effort les pertes de sel doivent être en partie compensées. Sinon la qualité de la contraction musculaire est altérée et le risque de crampes apparaît ... C’est pour cela que la consommation d’aliments salés (tucs, petits biscuits apéro salés) trouve un intérêt pendant l’effort ; nous avons pour habitude de conseiller deux apports sucrés (boisson sucrées, barres de céréales, gels de glucose, pâtes de fruits etc) puis un apport salé.