

Recette gâteau sport – avant l’effort

Gâteau énergétique d’AVANT course (ou de récupération AVANT gros entraînement)

Peut aussi être pris PENDANT l’effort (pour des compétitions de plus de 3h)

(pour 3 à 4 parts)



- ❖ 500g de fromage blanc 20% MG
- ❖ 250g de farine semi-complète (type 110)
- ❖ 100g de cassonade
- ❖ 4 œufs
- ❖ 75g d’amande en poudre
- ❖ 2 cuillères à soupe de fleur d’oranger
- ❖ 1 sachet de levure chimique

Dans un saladier, battre les 4 œufs avec un fouet (ou à défaut avec une fourchette). Ajouter le fromage blanc en remuant toujours pour obtenir un mélange bien lisse. Mettre ensuite la cassonade et l’amande en poudre. Mélangez bien. Ajoutez la farine avec le sachet de levure. Verser enfin la fleur d’oranger. Fouetter pour bien lisser la pâte (éviter les grumeaux). Mettre dans un plat antiadhésif rond ou carré mais assez large, au four préchauffé) 180°C pendant environ 1h. Afin de bien réussir la cuisson le gâteau doit être jaune – doré et vérifier de temps en temps la cuisson avec la lame d’un couteau (qui doit ressortir sec).

Idéal pour sa richesse en protéines (pour un d’1/4 environ 26g), fer (4mg), magnésium (110mg) et zinc (3mg). Il sera très digeste car pauvre en graisses saturés et présente une texture légère et moelleuse, parfait pour les personnes ayant un peu de mal à manger avant les courses (ou pour des courses se déroulant tôt le matin).