

Recette gâteau sport – après l’effort

Gâteau énergétique d’APRÈS course (ou de récupération APRÈS entraînement)



(pour 6 à 8 parts)

- ❖ 100mL de lait de châtaigne
- ❖ 75g de farine complète (type 150)
- ❖ 100g de fromage frais de brebis
- ❖ 2 œufs
- ❖ 75g de cassonade
- ❖ 50g d’amande en poudre
- ❖ 100g de chocolat noir 70% cacao

Dans un saladier, faire fondre le chocolat cassé en morceaux avec le lait de châtaigne pendant 2 minutes au micro-onde à pleine puissance (ou à défaut au bain-marie). Ajouter la cassonade et la poudre d’amande. Bien mélanger avec une cuillère à soupe. Casser les œufs entiers dans le mélange et remuer. Ajouter la farine en pluie et mélanger. Enfin, verser le fromage frais n remuant vivement pour éviter les grumeaux. Mettre dans un plat antiadhésif, au four préchauffé à 160°C pendant environ 25min. Vérifier la cuisson de temps en temps avec la lame d’un couteau.

Savoureux pour la récupération, la saveur du chocolat apportant un maximum de plaisir. Pour une portion, vous apporterez environ 10g de protéine, 3mg de fer, 100mg de calcium et 70mg de magnésium, parfait pour régénérer vos cellules épuisées ! Aussi, il est pauvre en sucres simples et en graisses saturées afin de respecter l’équilibre diététique. Le lait de brebis est plus intéressant que le lait de vache car : plus riche en calcium, les protéines du lait de brebis sont plus digestes et enfin il est plus riche en acide gras essentiels (Oméga 3).

Dr Philippe CAYRON, certifié en “Nutrition et Diététique médicale”

www.montpelliertriathlon.com