

Pancakes healthy (2 pers.)

Listes des ingrédients :

- 1 banane (bien mûre de préférence)
- 2 œufs entiers
- 50g de flocons d'avoine
- 100g de fromage blanc, de yaourt grec ou de skyr
- 1 c.c de levure chimique
- 1 pincée de cannelle (ou de vanille, selon les préférences)
- Un peu d'huile pour la cuisson
- Garniture : fruits rouges frais, rondelles de banane, une poignée d'amandes ou de noix, un filet de miel ou de sirop d'érable



Etapes de la recette

- Mixer la banane, les œufs, les flocons d'avoine, la levure et les épices ensemble
- Faire cuire la préparation en forme de pancake, 2 à 3 minutes de chaque côté à feu moyen
- Servir avec du fromage blanc et la garniture de votre choix

Wrap au poulet et fromage frais (1 pers.)

Liste des ingrédients

- 1 wrap de blé complet
- 150g de blanc de poulet
- 2 c.s de fromage frais
- Quelques feuilles de salade (romaine, sucrine, laitue)
- ½ tomate
- ¼ de concombre
- ½ avocat
- Epices : poivre, paprika...



Etapes de la recette

- Couper le poulet en fines lamelles et le cuire à l'aide d'une poêle
- Etaler le fromage frais sur la tortilla
- Ajouter la salade, la tomate, le concombre, le poulet et l'avocat
- Assaisonner, puis rouler le wrap bien serré
- Optionnel : griller le wrap 2 à 3 minutes à la poêle

Ces deux recettes saines et équilibrées sont adaptées à la pratique d'une activité physique et sportive. En effet, elles contiennent des protéines, notamment grâce au poulet et au fromage blanc. De plus, ces deux recettes contiennent des glucides lents : les flocons d'avoine et le wrap de blé complet. Etant associées à des fruits et légumes apportant des fibres, ces deux recettes permettent de donner de l'énergie et de contribuer au bien-être sportif !

L'idéal est de consommer le wrap après l'activité physique, car il permet de récupérer musculairement et de reconstituer les réserves d'énergie (notamment grâce au wrap complet). Les pancakes peuvent être consommés avant ou après l'exercice. C'est une recette polyvalente due à sa richesse nutritive.