



Le carnet de Recettes *JBM Sports*

Votre coach JBM Sport



Crevettes grillées et poêlée courgettes, fenouil et orzo

INGREDIENTS

- une dizaine de grosses crevettes
- 1 citron
- 1 gousse d'ail
- 120 g d'orzo (cru)
- 1 courgette
- 1 petit fenouil
- 1/2 oignon
- 1 CS d'huile d'olive
- 30 g de fromage de chèvre frais
- 5 cerneaux de noix
- de l'aneth.

PRÉPARATION

1. Commencez par faire mariner vos crevettes dans 1/2 CS d'huile d'olive, la gousse d'ail émincée et le jus et le zeste d'un citron.
2. Faites cuire l'orzo selon les indications du paquet. Pendant ce temps, coupez la courgette en rondelle et le fenouil en tranche, puis faites-les cuire dans une poêle avec 1/2 CS d'huile d'olive en commençant par le fenouil (5 minutes avant d'ajouter la courgette)
3. Dès que les légumes sont prêts, ajoutez l'orzo dans la poêle et faites revenir 2 minutes.
4. Réservez et faites cuire (ou réchauffer) vos crevettes marinées.
5. Servez et parsemez des cerneaux de noix concassés, du fromage de chèvre frais émietté et d'aneth.

PS : L'orzo c'est tout simplement un type de pâte, ça ressemble un peu à du coucous perlé



Pâtes courgettes et chèvre frais

INGREDIENTS

- 100 de pâtes (cruées)
- 1 courgette
- 1 /2 CS d'huile d'olive,
- 40 g de fromage de chèvre frais
- 2 poignées de roquette
- 10 g d'amandes effilées torréfiées.

PRÉPARATION

- 1.Faites cuire les pâtes selon les instructions du paquet.
- 2.Dans une poêle sans matière grasse, faites torréfier les amandes effilées quelques minutes puis réservez.
- 3.Couper la courgette en demi-rondelles et faire cuire à la poêle dans l'huile d'olive à feu moyen. Couvrez et laissez cuire une dizaine de minutes en mélangeant de temps en temps.
- 4.Dans un saladier, ajoutez la roquette, les pâtes, la courgette cuite, le fromage de chèvre frais émietté.
- 5.Servez en parsemant des amandes effilées.



Poke bowl au saumon

INGREDIENTS

- 200 g de riz (cuits, soit 60 crus environ)
- 1 pavé de saumon ultra frais
- 1 avocat (environ 150 g)
- 1 petite carotte
- 1/2 oignon rouge
- 1 petite mangue
- des graines de grenade
- des edamames

PRÉPARATION

1. Faites cuire votre riz
2. Pendant ce temps, coupez le saumon et la mangue en cubes et l'oignon, la carotte et l'avocat en tranche fine.
3. Quand le riz est cuit, mettre dans une assiette creuse, puis disposer tous les ingrédients dessus.
4. Ajoutez un filet de sauce soja, c'est prêt !

Votre coach JBM Sport



Salade de lentilles, avocat et saumon fumé

INGREDIENTS

- 200 g de lentilles en conserve
- quelques tomates cerises
- 1 petite échalote
- 1 grosse poignée de pousses d'épinard
- 1/2 avocat
- 2 tranches de saumon fumé
- 1 CC de velours de vinaigre balsamique.

PRÉPARATION

- 1.Égouttez les lentilles,
- 2.Coupez les tomates cerises en deux
- 3.Emincez l'échalote et déchirez grossièrement les pousses d'épinard.
- 4.Disposez dans une assiette creuse, puis ajoutez la tranche de saumon et le 1/4 d'avocat chacun.



Curry de pois chiche et riz à l'indienne

INGREDIENTS

- 200 g de pois chiches en conserve égouttés
- 100 g de patate douce,
- 1/2 oignon rouge
- 1/2 gousse d'ail
- 1 CC de gingembre
- 1 CC de cumin
- 2 CC de curry
- 200 g de chair de tomates
- 4 CS de lait de coco
- 70 g de riz basmati cru
- 10 g de raisins secs
- 5 g d'amandes effilées,
- de la coriandre

PRÉPARATION

1. Faites cuire le riz selon les instructions du paquet.
2. Dans une poêle, faites revenir l'ail et l'oignon émincé dans un filet d'huile d'olive avec les épices pendant 3 minutes.
3. Ajoutez les tomates, 1 verre d'eau, le lait de coco, les pois chiches et la patate douce coupée en petits cubes.
4. Salez, mélangez et laissez cuire à couvert à feu doux pendant 15 minutes.
5. Quand le riz est prêt, ajouter les raisins secs et les amandes effilées, puis servir dès que le curry est prêt.
6. Parsemez de coriandre.



Pâtes de riz aux champignons et à la crème légère

INGREDIENTS

- 300 g de pâtes de riz au curcuma (cuits soit 100 g crus)
- 250 g de champignons (crus)
- 2 CS de crème fraîche 15%,
- 30 g de copeaux de parmesan
- ciboulette
- 1 CC d'huile d'olive.

PRÉPARATION

1. Faites cuire vos pâtes selon les instructions du paquet
2. Coupez les champignons en tranche puis faites-les cuire dans une poêle anti-adhésive
3. Ajouter la crème fraîche, la ciboulette ciselée et la moitié du parmesan dans la poêle.
4. Dès que les pâtes sont cuites, versez les champignons dessus, ajoutez le reste de parmesan et un filet d'huile d'olive.
5. Salez et poivrez.



Banana Bread

INGREDIENTS

- 4 bananes bien mûres
- 1 càc d'extrait de vanille
- 60ml d'huile de colza (ou d'huile de coco)
- 1 càs de graines de lin moulues
- 3 càs d'eau chaude
- 1 càs de sirop d'érable (ou de sirop d'agave)
- 180g de farine
- 45g de flocons d'avoine
- 40g de sucre (optionnel)
- un demi sachet de levure
- 1 càc de bicarbonate de soude
- une pincée de sel
- des noix pour le topping

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180°.
2. Dans un petit bol, mettre les graines de lin moulues dans l'eau chaude. Bien mélanger et laisser gonfler 5 minutes. Cette préparation remplace l'oeuf.
3. Dans un cul de poule, écraser 3 bananes (réserver la 4e pour le topping) et ajouter l'huile, l'arôme de vanille, le sirop d'érable et le mélange graines de lin / eau chaude. Bien mélanger.
4. Dans un autre cul de poule, mélanger tous les ingrédients secs : la farine, les flocons d'avoine, la levure, le bicarbonate de soude et le sel.
5. Ajouter le mélange sec aux autres ingrédients jusqu'à obtenir une pâte homogène.
6. Huiler et fariner un moule un cake puis verser la préparation dedans. Couper la banane restante en deux dans le sens de la longueur et disposer dessus. Ajouter les noix.
7. Enfourner pour 40 minutes à 180°. Une fois cuit, laisser refroidir 20 minutes avant de démouler.

Votre coach JBM Sport



Carrés à la pomme vegan et sans gluten

INGREDIENTS

Pour le crumble :

- 130g de flocons d'avoine sans gluten
- 100g de farine d'amande
- 100g de sucre roux
- 1/2 càs de cannelle
- 100g d'huile de coco fondue (j'utilise celle de la marque Bio Planète)

Pour la garniture à la pomme :

- 500g de compote de pomme sans sucre (maison de préférence)
- 45g de maïzena
- 1/2 càs de cannelle

PRÉPARATION

Pour le crumble :

1. Préchauffer le four à 180°
2. Faire fondre au bain marie votre huile de coco.
3. Dans un cul de poule, mélanger tous les ingrédients et réserver.

Pour la garniture à la pomme :

1. Dans une casserole verser la compote, la cannelle et la maïzena et bien mélanger.
2. Faire chauffer 2 à 3 minutes à feu moyen en mélangeant régulièrement jusqu'à ce que le mélange épaississe un peu.

Assemblage :

1. Dans un plat à gâteau rectangulaire ou carré (de préférence 20x20cm), tapisser de papier sulfurisé en laissant bien dépasser sur les bords pour pouvoir retirer plus facilement les carrés une fois cuits.
2. Mettre un peu plus de la moitié du mélange à crumble dans le plat et bien aplatir sur l'ensemble de la surface pour avoir une base lisse.
3. Ajouter ensuite la garniture à la pomme sur la base crumble en répartissant également dans tout le plat.
4. Ajouter le reste du mélange à crumble sur la pomme.
5. Enfourner 45 minutes à 180°.
6. Laisser refroidir AU MOINS 1h avant de démouler.
7. A l'aide des bandes de papier sulfurisé qui dépassent, démouler et poser sur un plan de travail puis découper en carrés de tailles égales. Vous devriez pouvoir faire 15 carrés.
8. Conserver dans un tupperware au frais

Votre coach JBM Sport