Recette encornets ratatouille : régime alimentaire et sport version rapide et légère

Cette recette encornets ratatouille pour se faire plaisir et varier son alimentation. Cette recette encornets est légère et je l'ai concocté de manière à ce quelle soit rapide à réaliser. Une manière d'allier le régime alimentaire équilibrée et sans trop de graisses et une activité physique quotidienne.

Mais l'encornet c'est quoi au juste ? En termes de cuisine il s'agit d'un calmar. Pour les pêcheurs l'encornet est un excellent appât et il se confond souvent avec le poulpe ou la seiche mais des différences existent. Pour ce qui concerne cette recette encornets ce qui nous préoccupe c'est d'appâter et pourquoi pas épater la famille et surtout les enfants.

Préparation : 10 mn Cuisson : 40 min

Ingrédients pour 4 personnes de cette recette encornets

?500 g d'encornets

?500 g de légumes pour ratatouille

?100 g d'oignons congelés ou 1 oignon frais

?1 yaourt ou 2 cuillères de crème fraîche

?1 verre de vin blanc

?2 cuillères à soupe de moutarde

?2 cuillères à soupe de concentré de tomate

?1 /2 sachet de bouillon de légumes de court bouillon

?Sel

?Poivre

Préparation de cette recette encornets

1° Préparez un bouillon pour faire cuire les légumes avec 1 verre de vin blanc ,1/2 sachet de court bouillon, 1 l d'eau de manière à recouvrir les légumes.

2° Plongez les légumes dans le court bouillon et laisser cuire environ 30 mn.

3° Incorporer les anneaux d'encornets avec les légumes et laisser cuire à nouveau 10 mn.

4° Ajoutez les 2 cuillères à soupe de concentré de tomates ainsi que les 2 cuillères à soupe de moutarde , mélangez et servez avec du riz par exemple

Astuces pour cette recette encornets

Pour cette recette les variantes sont nombreuses. Ici le choix est porté sur la légèreté ainsi que la rapidité de préparation du plat.

Pour accompagner cette recette encornets vous pouvez opter pour du riz ou des pâtes selon votre convenance. Si vous optez pour du riz vous pouvez faire cuire le riz dans l'ensemble de la préparation jusqu'à ce qu'il n'y a plus de jus de bouillon.

Difficile pour cette saison de trouver des produits frais de qualité pour faire une ratatouille alors tant pis je choisis encore des légumes congelés pour me faire plaisir tout de même en hiver.

Liste des courses pour cette recette encornets

?500 g d'encornets

?500 g de légumes pour ratatouille

?100 g d'oignons congelés ou 1 oignon frais

?1 yaourt ou crème fraîche

? vin blanc

? Moutarde

?2 cuillères à soupe de concentré de tomate

?1 /2 sachet de bouillon de légumes de court bouillon

Avec cette recette encornets n'oublier pas d'équilibrer le repas par une entée de légumes verts par exemple ainsi qu'un laitage et un fruit.

Côté sport et activité physique n’hésitez pas à pratiquer au minimum une demi-heure de marche et pourquoi pas un petit programme de vélo d’appartement.

Jean Philippe

Sportif, quelle attitude doit adopter face au Régime?

Sportif, faire un régime ou bien manger pour augmenter ses performances.

Régime alimentaire d’un sportif :

L‘alimentation d’un *sportif* joue un rôle déterminant dans sa vie sportive ou sa carrière. Ainsi, que ce soit pour faciliter ses entraînements ou pour augmenter ses performances lors d’une compétition, le sportif doit opter pour un régime alimentaire bien défini. Ce régime se chargera de lui procurer l’énergie nécessaire afin qu’il ne se sente pas faible.

Nous vous proposons ici de mieux découvrir le régime alimentaire que doit adopter un sportif. Et pour cela, nous parlerons du régime à adopter pour l'entraînement, et celui qui est à adopter au cours de la compétition même.

Régime alimentaire adapté à l'entraînement d'un sportif

Avant une compétition, le sportif est obligé d'augmenter la fréquence de ses entraînements. Cela implique des besoins énergétiques supplémentaires. Pour ceci, le sportif doit manger de façon à augmenter son glycogène musculaire. Et le régime alimentaire dissocié scandinave est bien indiqué pour la situation.

En adoptant ce régime, le sportif mange normalement et fait 3 h d'entraînement par jour, et ce, au cours des sept premiers jours de sa préparation. Après une semaine de ce type de régime, le sportif adoptera une alimentation riche en lipides et en protéines.

Ainsi, il devra consommer beaucoup de lipides (70 %), un peu de protides (20 %) et des glucides (10 %). Aussi, ce régime sera accompagné de 2 h d'entraînement par jour. Puis, à deux ou à trois jours du début de la compétition, le sportif devra diminuer la consommation de protides et beaucoup se reposer. Ce faisant, il sera en pleine forme pour sa compétition.

Qu'en est-il alors du régime pendant la compétition ?

Alimentation pendant la compétition

La première précaution à prendre avant le déroulement d'une épreuve, c'est de manger léger. Aussi, tout au long de la compétition, le sportif doit baser son alimentation sur les produits riches en glucides. De même, il doit éviter les risques de déshydratation en buvant beaucoup d'eau.

En respectant toutes ces recommandations, le sportif est sûr d’être en pleine forme pour sa compétition. Enfin, à la fin de la compétition, il est important qu’il suive un régime pour récupérer. Ainsi, il a l’obligation d’éviter de consommer de la viande, de préférence pendant les 24 h qui suivent la fin de la compétition.

Jean Philippe