Spaghettis au citron: plaisir et énergie avant la compétition

Il est prouvé qu'un apport en glucides lents avant une compétition va permettre de constituer des réserves en glycogène. Ce glycogène est fondamental pour l'activité physique et le sport. Il fournit la source d'énergie principale. On trouve principalement les sucres lents dans les pâtes, le riz, la pomme de terre et le pain .Il faut au minimum 12 heures pour que le glycogène se fabrique. Alors ne vous contentez pas de manger des féculents le jour même de la compétition. Il faut en consommer environ 48 heures avant .Il faudra aussi bien sûr refaire le plein après la compétition.

Attention de ne pas consommer un autre type de sucre : **les sucres rapides** contenus dans les pâtisseries, confitures. Ils sont plutôt à consommer lors de votre activité. Mais pour l'heure consacrons notre attention sur les sucres lents et notamment avec cette recette de spaghettis au citron. Pourquoi ne pas allier le plaisir de manger et la nec essité de faire

le plein d’énergie. Pour compléter votre repas ajoutez une viande, ainsi qu’un fruit et un laitage pour parfaire l’équilibre .Cette recette de spaghettis au citron et rapide à réaliser et facile à préparer. Alors n’hésitez pas, lancez-vous !!

Spaghettis au citron

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de spaghettis/2 citrons/persil/sel/poivre/20 cl de crème fraîche allégée/1 cuillère à soupe d’huile d’olive/1 gousse d’ail

Préparation

Portée de l’eau à ébullition dans une casserole, plongez les spaghettis et faites-les cuire selon les indications de l’emballage.

Dans une poêle ajoutez 1 cuillère à soupe d’huile d’olive et faites cuire la gousse d’ail coupée en morceaux .Rapez le zest des citrons et déposez les dans la poêle .Ajoutez 20 cl de crème fraîche . Ajoutez le jus des citrons que vous avez pressé et mélangez. Lavez et ciselé le persil et mélangez avec les autres ingrédients.

Egouttez les spaghettis et mélangez avec la sauce citron crème fraîche. Servez chaud.

Si vous n’aimez pas les spaghettis au citron, peut être aimerez cette recette de **spaghettis à la bolognaise** .Avez vous vous aussi des recettes de spaghettis à nous proposer. N’hésitez pas.