

# LA SAUCE TOMATE

## RECETTE TRADITIONNELLE

I  
N  
G  
R  
E  
D  
I  
E  
N  
T  
S

Pour 1 personne :

- ◆ 2 belles Tomates fraîches
- ◆ 1 Oignon
- ◆ 1 gousse d'Ail
- ◆ 10 cl d'Eau
- ◆ 1 cuillère d'Huile d'olive
- ◆ Bouquet garni : *thym, laurier, persil*
- ◆ Sel, Poivre



P  
R  
E  
P  
A  
R  
A  
T  
I  
O  
N

1. Plonger 1 minute les tomates dans de l'eau bouillante, puis retirer la peau.
2. Emincer l'oignon.
3. Couper les tomates en dés.
4. Faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive.
5. Ajouter les dés de tomates et le concentré.
6. Incorporer l'eau, les aromates et saler, poivrer.
7. Faire réduire le tout sur feu doux (45 minutes environ).
8. Mixer la sauce.



## VARIANTE POUR SPORTIFS

- △ Ajouter 1 carré de sucre dans la sauce. Cela neutralisera l'acidité de la tomate.
- △ Supprimer l'ail, aliment indigeste.
- △ Faire revenir l'oignon dans une casserole à revêtement antiadhésif, sans ajout de matière grasse.



## LES ASTUCES

Pour obtenir un aspect velouté, ajouter une cuillère de farine préalablement diluée dans un fond d'eau, en fin de cuisson.



S. urveillance  
P. révention  
O. rientation  
R. echerche  
T. errain

Association S.P.O.R.T  
de la Porte du Hainaut

ALLEGEZ  
VOS SAUCES !  
Les Classiques

Plateau Technique  
de Médecine du Sport  
de DENAIN  
&  
Centre Médico-Sportif  
de SAINT-AMAND

25 bis rue Jean Jaurès  
59220 DENAIN

Rue Louise de Bettignies  
59230 ST AMAND

Renseignements et Rendez-vous:

03.27.24.39.20

Diététicienne : 03.27.24.39.63

e-mail: [medsportsecr1@ch-denain.fr](mailto:medsportsecr1@ch-denain.fr)  
[www.sport-porteduhainaut.com](http://www.sport-porteduhainaut.com)



Reproduction totale ou partielle interdite  
sans autorisation de l'auteur  
Dépôt enregistré sous le numéro

I  
P  
N  
S

Par  
Les diététiciennes  
Anne-Sophie CARLIER  
(D.U Nutrition du Sportif)  
Et  
Gwladys WROBEL  
Septembre 2014

# LA VINAIGRETTE

## RECETTE TRADITIONNELLE

I  
N  
G  
R  
E  
D  
I  
E  
N  
T  
S

Pour 1 personne :

- ◆ 3 cuillères à soupe d'huile
- ◆ 1 cuillère à soupe de vinaigre
- ◆ 1 cuillère à café de Moutarde
- ◆ 1 Echalote
- ◆ Sel, Poivre



P  
R  
E  
P  
A  
R  
A  
T  
I  
O  
N

1. Dans une coupelle, mélanger la moutarde, le sel et le poivre.
2. Ajouter l'échalote finement émincée.
3. Verser le vinaigre.
4. Terminer par l'huile.
5. Homogénéiser le tout à l'aide d'une cuillère.
6. Selon les goûts, possibilité de rajouter divers aromates dans la sauce : *cerfeuil, persil...*



## VARIANTE POUR SPORTIFS

- △ Supprimer la moutarde, trop épicée.
- △ Préférer le jus de citron, moins agressif pour l'estomac que le vinaigre.
- △ Limiter l'huile à 1 cuillère et remplacer par 2 cuillères d'eau ou de bouillon.



## LES CONSEILS

Les sauces du commerce sont en général de moins bonne qualité nutritionnelle (*graisses saturées...*). Il est donc toujours préférable d'opter pour des sauces faites « maison ». Ce document vous propose des recettes équilibrées et dont la réalisation reste à la portée de tous.

# LA MAYONNAISE

## RECETTE TRADITIONNELLE

I  
N  
G  
R  
E  
D  
I  
E  
N  
T  
S

Pour 4 personnes :

- ◆ 1 jaune d'œuf extra frais
- ◆ 1 cuillère à soupe de Moutarde
- ◆ 10 cl d'huile
- ◆ Sel, Poivre



P  
R  
E  
P  
A  
R  
A  
T  
I  
O  
N

1. Dans un bol, mélanger le jaune d'œuf avec la moutarde.
2. Saler, poivrer.
3. Incorporer délicatement un fond d'huile, en mélangeant à l'aide d'une cuillère.
4. Ajouter en plusieurs fois, le reste de l'huile, en fouettant énergiquement la préparation.
5. Réserver au frais jusqu'à consommation.



## VARIANTE POUR SPORTIFS

- △ N'utiliser que 3cl d'huile et ajouter 100g de fromage blanc à 20% de MG, en fin de préparation.
- △ Le fromage blanc peut être remplacé par 1 blanc d'œuf battu en neige.



## LES ASTUCES

Pour que la mayonnaise monte bien, les différents ingrédients et ustensiles doivent être à la même température, au moment de la confection !



# LA BECHAMEL

## RECETTE TRADITIONNELLE

I  
N  
G  
R  
E  
D  
I  
E  
N  
T  
S

Pour 1 personne :

- ◆ 15 cl de Lait entier
- ◆ 1 cuillère à soupe de Farine
- ◆ 15g de Beurre
- ◆ Sel, Poivre
- ◆ Noix de muscade râpée (*facultatif*)



P  
R  
E  
P  
A  
R  
A  
T  
I  
O  
N

1. Faire bouillir le lait.
2. Dans une seconde casserole, réaliser un roux : *faire fondre le beurre, sur feu doux et ajouter la farine.*
3. Hors du feu, verser progressivement le lait chaud sur le roux et mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.
4. Assaisonner.
5. Porter à ébullition et laisser épaissir quelques minutes, sans cesser de remuer.



## VARIANTE POUR SPORTIFS

- △ Utiliser du lait demi-écrémé, moins gras que le lait entier.
- △ Supprimer le beurre : *délayer la farine dans le lait froid et faire épaissir à feu doux.*
- △ Eviter de trop relever la sauce (*donc pas de muscade*).



## LES ASTUCES

Vous pouvez ajouter 1 jaune d'œuf pour colorer la sauce allégée et l'enrichir en protéines.

