

Recette de jéjé - Les barres énergétiques

Dernière mise à jour : 25-03-2012

Vous pouvez retrouver ici l'article "Recette de jéjé" extrait du site web MissioGrandRaid2001, article de Juillet 2011 dans le cadre de la préparation de la Diagonale des Fous de Jérôme et Laurent

Les recettes de jéjé - Les barres énergétiques Voici le résultat d'une matinée

cinématographique et de bonne humeur passée dans mon jardin, avec Laurent et une de ses filles, Justine, afin de mettre en image la recette de la barre énergétique maison créée par Alain ROCHE, un pro de la nutrition sportive qui met en ligne ses conseils et propose ses services ! MERCI à lui et RDV sur diet-sport-coach.com pour plus d'infos !

I

Revenons à nos barres...

Les ingrédients nécessaires :

- > 250 g de poudre d'amande (environ 5 euros les 500 g) avec :
- > 100 g de fructose (en poudre ou mieux sous forme de sirop d'agave : voir info ingrédient en bas de ce message)
- > 50g de sucre intégral (à la rigueur sucre classique de table)
- > une petite pomme de terre (80g) cuites et réduite en purée fine
- > une petite cuillère à café d'huile de germe de blé (attention facultatif le goût est particulier)
- > une cuillère à soupe de germe de blé en paillette (facultatif)
- > Ajouter 60 à 80g de graines de sésame et/ou li

La méthode

- malaxer à la main le tout dans un saladier

Attention cela peut surprendre on se demande comment cela va se transformer en pâte mais il faut bien malaxer pour que l'huile de la poudre d'amande s'extrait et constitue le liant entre la poudre d'amande et les autres ingrédients

- placer au réfrigérateur une nuit
- découper en barres à votre convenance

Et voilà une pâte énergétique maison, extrêmement économique parfaitement digeste et adaptée à des efforts d'endurance même très soutenus

Trucs et astuces

- Ma pâte est trop "molle" que faire ? Ajouter un peu plus de poudre d'amande et/ou augmenter la quantité la quantité de graines...et pour la prochaine fois diminuer la part de pomme de terre...

conservation et emballage :

lorsque la pâte est faite il suffit de réaliser des barres de la taille de celles du commerce elles se conservent une semaine au réfrigérateur , elles peuvent aussi se congeler sans problème

- Infos ingrédients :

L'amande : est riche en vitamine B2 qui intervient sur le métabolisme des glucides, lipides et protéines, elle participe donc à la transformation de nos aliments en énergie.

L'amande constitue une excellente source de vitamine E et de magnésium ainsi qu'une bonne source de protéines et de fibres. On y trouve du potassium, du calcium, du phosphore, du fer et des matières grasses mono-insaturées qui favorise la santé cardiaque.

Le fructose : est un sucre (dominant dans les fruits, le miel, le sirop de maïs) en vente dans tous les magasins bio et même les grandes surfaces (En France du moins ;).

C'est un sucre à index glycémique très bas ce qui veut dire que l'énergie contenue se diffuse plus régulièrement et longtemps dans l'organisme (contrairement au "pics" d'énergie suivi du coup de pompe du sucre normal).

Il est donc intéressant notamment pour les pratiques de sport d'endurance.

info pour les "puristes" et adeptes du produit BIO :

Le fructose en poudre que l'on trouve dans le commerce n'est jamais BIO !!

C'est en réalité un extrait de céréales et son extraction étant chimique il ne peut pas obtenir le label Bio.

Le fructose naturel BIO se retrouve lui dans le sirop d'agave il est très présent dans le miel (qui lui aussi peut-être tout à fait naturel).

Attention toutefois à s'assurer de la provenance du miel (c'est un produit très facilement falsifiable ... certains économiques mais d'origine douteuse peu sont "coupés" de manière illégale bien sûr avec de la farine pour bébé ... sans

commentaire...)

le fructose est sucre très « tendance » mais ce sucre doit être utilisé avec modération quand même.
Le fructose est un sucre avec un index glycémique bas, il va donc prioritairement être stocké par le foie.
Cette diffusion est disponible très progressive :

L'apport en fructose se recommande donc pour des efforts de longue durée voir d'ultra longue distance remarque :

S'il est 100% à base de fruits il ne comporte pas de risque particulier, en revanche s'il provient d'une autre source (mais par exemple) alors il va augmenter les triglycérides du plasma sanguins (pour faire court il s'agit de la graisse dans le sang), ce qui est loin, très loin d'être recommandé notamment si l'on souhaite prévenir les plus maladies cardio-vasculaires;

et voilà le hic c'est que la plupart du temps malgré des boîtes avec de somptueuses images de fruits dessus ...le fructose à l'intérieur lui ne vient pas du tout des fruits !!!!

Donc l'utiliser pour les efforts d'endurance mais ne pas en abuser

L'huile de germe de blé : présente des propriétés "anti-anémique" et "anti-fatigue".

Elle favorise l'oxygénation cellulaire, de plus elle est fortement reminéralisante

Le sésame : est une source de nombreux minéraux (fer, calcium, magnésium, zinc, phosphore, thiamine, niacine), de vitamines B6 (cette vitamine facilite la production d'énergie à partir du glycogène musculaire (forme de stockage des sucres dans le muscle)).

Supplémentation en spiruline possibles : RDV sur le site de notre partenaire Spirulidaire pour plus d'infos et/ou approvisionnement

Pour des compétitions exigeantes, type ultra longue distance, je renforce la barre en fer et protéine par une supplémentation en spiruline en poudre

(pour la quantité donnée je rajoute une petite cuillère de spiruline en poudre, la barre passe alors à 0,60€; ce qui reste encore "raisonnable")

La spiruline : C'est une algue microscopique, elle est très riche en acides aminés, vitamines, sels minéraux, oligo-éléments, acides gras essentiels. C'est une source de fer hautement assimilable.

La spiruline contient entre 60 et 70 % de protéines végétales d'excellente qualité. Elle contient les 8 acides aminés essentiels et 9 autres acides aminés, le tout dans des proportions idéales... un apport extérieur essentiel puisque l'organisme est incapable de fabriquer lui-même ces acides aminés.

Variante possible : fourrage à la pâte de dattes

Prendre de la pâte de dattes bio (produit au prix très abordable) découper des bandes de la taille d'une barre (longueur 6 cm, largeur 1 à 2 cm et épaisseur 5mm) entourer les bandes de la pâte d'amande réalisée ci-dessus.

Les dattes sont riches en potassium et en fer.

Elles contiennent 70% de glucide avec un index glycémique de 70 (maxi 100) avec une forte charge glycémique (70)

Sans oublier leur richesse en fibres

Toutes ces infos sont apportées par Alain ROCHE, spécialiste de la nutrition sportive : coaching sportif et diététique sportive <http://www.diet-sport-coach.com/>

Allez, tous à vos ingrédients !!!

Jérôme (à la présentation), Laurent (à la technique), Justine Assistante Plateau