

Exemples de recettes issues de l'appli Freeletics Nutrition

Salade fraîche de lentilles, fenouil et feta

Le citron et la feta font des lentilles cuites un véritable plaisir, une mine d'énergie sans pour autant être lourd.



Prêt en 30 min.

Temps de preparation: 10 min.

Ingrédients

100g lentilles rouges

0,5 fenouil

50g fromage feta allégé

0,5 citron (jus et zeste)

0,5 oignon haché

1 gousse ail

250 ml eau

Optionnel : poivre noir

Instructions

1. Couper en dés l'oignon et l'ail.
2. Faire bouillir de l'eau dans une casserole. Faire cuire l'oignon, l'ail et les lentilles à feu moyen pendant environ 15 minutes jusqu'à ce que l'eau se soit évaporée. Mélanger de temps en temps.
3. Retirer la casserole du feu puis ajouter du jus de citron. Laisser le mélange reposer pendant 5 minutes.
4. Couper le fenouil en tranches et émietter la feta. Servir les lentilles cuites surmontées de tranches de fenouil, de feta émiettée et de zeste de citron. Assaisonner à votre goût avec du poivre noir.

Bœuf épicé à l'indienne

La rencontre entre le bœuf savoureux, les carottes juteuses et les épices indiennes, à laquelle la coriandre et le yaourt ajoutent une sensation de fraîcheur.



Prêt en 30 min.

Temps de preparation: 20 min.

Ingrédients

250g bœuf maigre
(filet ou steak)

1 c. à soupe pâte de curry
rouge

10g gingembre râpé

1 gousse ail haché

2 carottes

100g yaourt allégé ou
yaourt au soja (non sucré)

0,5 bouquet coriandre
hachée

1 c. à café huile de noix de
coco

Optionnel :

Jus de citron vert frais

sel non raffiné

poivre noir

Instructions

1. Mélanger la pâte de curry, le gingembre, l'ail et la moitié de la coriandre hachée.
2. Appliquer cette préparation sur le steak ou filet de bœuf et laisser reposer au moins 10 minutes.
3. Couper en spirales ou râper en lamelles les carottes dans le sens de la longueur.
4. Faire chauffer l'huile de noix de coco dans une poêle. Faire frire à feu vif chaque côté du steak ou filet de bœuf pendant 1 minute. Réduire à feu moyen puis laisser frire chaque côté pendant encore 2 minutes.
5. Retirer la viande de la poêle, la couvrir de papier aluminium et la laisser reposer pendant environ 5 minutes. Conserver l'huile riche en saveurs de la poêle, la laisser refroidir puis la mélanger avec le yaourt et la verser sur les carottes.
6. Servir garni de tranches de bœuf et de coriandre fraîche. Assaisonner à votre goût avec du jus de citron vert, du sel et du poivre.

Banana split aux graines de chia

La banane et le chocolat se sont toujours mariés à merveille. Légèrement amère, la saveur des éclats de fèves de cacao s'allie parfaitement au goût sucré des bananes. À déguster pour le petit-déjeuner ou en en-cas pendant la journée.



Prêt en 15 min.

Temps de preparation: 5 min.

Ingrédients

1 c. à soupe graines de chia
30g amarante éclatée
1 banane en rondelles

20g éclats de fèves de cacao
200g yaourt au soja (non sucré)

Optionnel :
Vanille fraîche (d'une gousse ou d'un moulin à vanille)

Instructions

1. Écraser la banane avec une fourchette tout en y incorporant les autres ingrédients. Laisser le mélange tremper au moins 10 minutes, jusqu'à ce qu'il se gélifie, ou bien toute la nuit.

Photos et autres recettes disponibles sur demande :

Freeletics GmbH

Sarah Braun
Lothstraße 5
80335 München
E-mail presse@freeletics.com
Tél. +49 (0) 176 60962361
Internet press.freeletics.com

Agence BurckhardtPR

Héloïse Kilian
Aberlestrasse 18
81371 München
E-mail hk@burckhardtpr.de
Tél. +49 (0) 89 890 468 11