# Polenta onctueuse à la sauge et Beaufort, chips de jambon de Savoie sèché et champignons sautés

*Cette recette vous permet de réaliser environ 4 portions*

200g de polenta grain moyen express
400g de lait demi écrèmé ou de lait d'amande
400g d'eau courante
200g de crème liquide traditionnelle ou bien de soja
6 feuilles de sauge ciselées  finement
100g de Beaufort AOP
4 tranches de jambon de Savoie
200g de champignons de Paris
1/2 botte de radis
1 petite botte de cébètte (oignon nouveau)
Sel et poivre

Une recette minute, complète et réconfortante !

Wild Side
Canteen

- Faites chauffer jusquà ébulition l'eau, le lait et la crème,avec la  sauge ciselée
- Ajouter la polenta en pluie, réduire le feu et fouetter jusqu'à qu'elle prenne
- Ajouter le Beaufort rapé, une noix de beurre si besoin, saler et poivrer à votre goût
- Pour le jambon, faites le chauffer une vingtaine de minutes au four sur du papier sulfurisé et casser le en chips
- Saisir les champignons emincés avec un peu d'huile d'olive dans une poelle très chaude jusqu'à coloration
- Emincer le radis à la mandoline et le vert de cébette et parsemer sur la polenta en guise de toping

(C) GREG THOUVEREY - WWW. WILDSIDE CANTEEN.FR

# Pancakes complètes sport à la Tomme de Savoie

"Des pancakes faciles et équilibrées pour faire le plein d'énergie"

*Cette recette vous permet de réaliser environ 5 belles pancakes*

100g de flocon d'avoine complet

2 oeufs frais

10cl de lait 1/2 écrèmé ou végétal

30g de farine de sarrasin

1/2 sachet de levure chimique

100g de courgette rapée finement

100g de petits dés de Tomme de Savoie IGP

1 bonne cuillère à soupe de persil ciselée finement

Sel et poivre du moulin

A déguster avec de la viande de boeuf séchée des Savoies et une bonne poignée de roquette.

- Commencez par battre les oeufs, ajoutez les flocons d'avoine, le sel, la farine et la levure chimique. Ensuite le lait, les courgettes et enfin des petits dès de Tomme de Savoie IGP avec le persil.
- Laissez reposer au frais 1h
- Cuisson à la pôele avec un mélange beurre, huile, 2 minutes de chaque coté.

Une création

Powered by

(C WWW. WILDSIDE CANTEEN.FR

# Pancakes banane myrtilles et miel d'acacia

"Des pancakes faciles et équilibrées pour faire le plein d'énergie"

*Cette recette vous permet de réaliser environ 16  pancakes*

2 bananes mûres

100g de myrtilles sauvage de préférence (frâiches, au sirop ou surgelées)

2 oeufs frais

30g de cassonade

90g de farine de sarrasin

90g de farine de blé T55

1 sachet de levure chimique

1 pincée de sel

50g d'huile neutre

180g de lait 1/2 écrèmé ou végétal

Miel d'acacia de Savoie en toping pour la dégustation

- Commencez par écraser les bananes à l'aide d'une fourchette
- Blanchir les oeufs avec le sucre, ajoutez ensuite  la farine, le sel et la levure, l'huile et enfin le lait.
- Pour finir ajouter les myrtilles au sirop, fraîche ou surgelées.
- Laissez reposer au frais 1h
- Cuisson à la poêle avec un mélange beurre, huile, 30 secondes de chaque coté.

*Une création*

Wild Side Canicross

*Powered by*

SAVOIE MONT BLANC

MB RACE
LA COURSE VTT LA PLUS DIFFICILE AU MONDE

(C WWW. WILDSIDE CANTEEN.FR

# Banana bread sarrasin pépites chocolat

Un gateau sport parfait !

*Cette recette vous permet de réaliser un cake pour 10 grosses parts environ*

2 gros oeufs frais ou 3 petits.

120g de sucre roux

3 bananes bien mûre

125g de beurre fondue

200g de farine de sarrasin

1/2 sachet de levure chimique

100g de chocolat concassé ou pépites

1 pincée de sel

Optionel : Ajouter 50g de noix concassé et enlever 50g de farine

- Commencez par blanchir les oeufs et le sucre, ajoutez ensuite la banane écrasée, le beurre fondue, la farine, la levure et le chocolat en dernier
- Remplissez idéalement un moule à cake en silicone
- Cuisson 180 degrés pendant 40 à 45 minutes chaleur tournante.

(C) GREG THOUVEREY - WILDSIDE CANTEEN

# Energie barre endurance

## Une barre de céréale moëlleuse et réconfortante

*Cette barre est facile à réaliser et saura vous donner le sourire dès la première bouchée. Recette pour 12 grosses barres.*

250g flocons d'avoine sans gluten

125g de purée de cacahuète bio

1 banane bien mûre

120g de miel accaccia ou sirop agave

60g de petites pépites de chocolat

60g de baie rouge séchées ou raisins secs (Optionnel)

80g de figues séchées en petits dés (Optionnel)

60g de mix graines mélangé (Optionnel courge, lin, pin, tournesol)

8g de sel fin

- Mélanger bien tous les ingrédients.
- Remplissez idéalement un moule silicone avec compartiments rectangulaire (8x3x3)
- Cuisson 140 degrés 25 minutes chaleur tournante

(C) GREG THOUVEREY - WILDSIDE CANTEEN

# Dahl de lentilles corail & riz basmati

Une recette végétarienne qui cartonne

*Cette recette est proportionnée pour 4 parts*

250g de lentilles corail
1 oignon jaune
1 gousse d'ail
Huile d'olive
1 petite cuillère à café de pâte de curry vert (attention c'est fort!)
1 cuillère à café de curcuma
1 cuillère à café de cumin
1 cuillère à café de gingembre en poudre
25cl de lait de coco
20cl de concassé de tomates
350g de riz basmati
Coriandre fraîche ciselée
Sel

- Emincez l'oignon finement et hâcher l'ail
- Cuire les lentilles dans 3x leur volume d'eau salée départ à froid, égouttez.
- Faites revenir l'oignon, l'ail, la pâte de curry vert, et les épices dans de l'huile d'olive 5 minutes
- Faites bouillir l'eau pour le riz
- Ajoutez les lentilles, le lait de coco et pour finir les tomates, salez à votre convenance
- Cuire le riz et laissez mijoter le dahl de lentilles pendant une dizaine de minutes
- Servir avec le riz, des patates douces roties si vous voulez et de la coriandre fraîche ciselée
- Plus qu'à déguster !

(C) GREG THOUVEREY - WWW. WILDSIDECANTEEN.FR