

RECETTES & PROTÉINÉES gourmandes



C O
O K
—
B O
O K



APPORTS PROTÉIQUES ET VIE QUOTIDIENNE

Toute source de protéines est fondamentale pour le bien-être physique et mental de chacun. En effet, les protéines jouent, dans l'organisme, de multiples rôles.

Structurel : Elles participent au renouvellement cellulaire et notamment au niveau des tissus musculaires, de la peau et des tissus osseux.

Physiologique : Elles interviennent au niveau des métabolismes (assimilation des molécules alimentaires, synthèse d'anticorps et enzymes, composition de l'hémoglobine...).

Source d'acides aminés essentiels : Parmi les 20 acides aminés naturels contenus dans les protéines alimentaires, 9 sont des acides aminés que le corps ne sait pas fabriquer et qu'il faut donc obtenir par le biais de l'alimentation.

Il est donc important de veiller à des apports quotidiens et équilibrés en protéines.

Attentifs à vous apporter les solutions nutritionnelles les plus adaptées, pour vous accompagner dans une démarche active, alliant alimentation équilibrée, activité physique et soutien nutritionnel, STC NUTRITION® a développé « Pure Whey Nature » un concentré de lactosérum contenant 80% de protéines natives de lait, soit 20g de protéines par portion, 4,8g d'Acides Aminés Branchés (BCAA), constituants des muscles, et une faible teneur en sucre et matière grasse.

Ses qualités en font la solution idéale pour augmenter, en toute simplicité, vos apports quotidiens en protéines et ainsi contribuer au maintien ou au développement de votre masse musculaire.

Facile et pratique d'utilisation !

Sans arôme ajouté, son goût neutre vous permet de la consommer seule ou de l'intégrer au sein de délicieuses recettes, comme celles présentes au sein de ce livre...

Laissez-vous guider !

Trouvez toutes les solutions nutritionnelles adaptées à vos objectifs sur www.stc-nutrition.fr



SOMMAIRE

PETITS-DÉJEUNERS

	PAGES
Smoothie Bowl aux fruits des bois	2
Pancakes.....	4
Porridge Chocolat-Banane.....	6

EN-CAS / APÉRITIFS

Beignets de courgettes	8
Scônes cumin-carottes	10
Focaccia aux olives	12
Gaufres de patates douces	14

PLATS PRINCIPAUX

Soupe potiron / lait de coco	16
Cake lentilles corail / courgettes	18
Omelette à la truite fumée	20
Flan de légumes du soleil	22
Galettes forestières poulet / champignons	24
Clafoutis chèvre / épinards	26

DESSERTS

Gâteau marbré	28
Riz au lait	30
Cookies maca / gingembre	32
Gâteau au fromage blanc	34
Nice cream aux myrtilles	36

— SMOOTHIE BOWL — AUX FRUITS DES BOIS



10'



FRUITS
ROUGES



FRUITS
SECS



LAIT
D'AMANDE



PURE
WHEY
NATURE

INGRÉDIENTS (1 PERSONNE) :

- 100 g de framboises congelées
- 60 g de mûres congelées
- 60 g de myrtilles congelées
- 1 mesure de *Pure Whey Nature*
- 15 cl de lait d'amande

POUR LE TOPPING :

- Des fraises
- Des myrtilles
- De la noix de coco
- Des pépites de chocolat
- Des fruits secs

PRÉPARATION :

Mixez ensemble les fruits congelés : les framboises, les mûres, les myrtilles, le lait d'amande et la *Pure Whey Nature* jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Versez ensuite votre smoothie dans un bol puis disposez votre topping :

fraises, myrtilles, copeaux de noix de coco, pépites de chocolat, fruits secs... A composer selon votre envie du moment. Bonne dégustation !

— PANCAKES —



15'



FLOCONS
D'AVOINE



EAU



SUCRE
VANILLÉ



PURE
WHEY
NATURE

INGRÉDIENTS (1 PERSONNE) :

- 50 g de flocons d'avoine
- 75 ml d'eau
- 1 mesure de **Pure Whey Nature**
- ¼ de sachet de sucre vanillé (facultatif)

NOTRE CONSEIL :

Variez les plaisirs en remplaçant la **Pure Whey Nature** par la **Premium Whey** goût vanille, chocolat ou caramel beurre salé !

PRÉPARATION :

Mélangez les flocons d'avoine, l'eau, la **Pure Whey Nature** et le sucre vanillé.

Bien remuer jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Versez une louche du mélange dans une poêle chaude. Aidez-vous d'une spatule en bois pour faire des pancakes bien ronds.

Faites cuire à feu doux environ 3 minutes de chaque côté.

Agrémentez vos pancakes de fruits frais, confiture, beurre de cacahuète, sirop d'érable, pâte à tartiner... Savourez, c'est prêt !



— PORRIDGE — CHOCOLAT BANANE



10'



FLOCONS
D'AVOINE



CACAO



BANANE



LAIT
D'AMANDE



PURE
WHEY
NATURE

INGRÉDIENTS (1 PERSONNE) :

- 150 ml de lait d'amande
- 40 g de flocon d'avoine
- 1 cuillère à café de sirop d'agave
- Vanille en poudre ou 1 gousse de vanille
- 1 banane
- 1 cuillère à café de cacao non sucré
- 1 cuillère doseuse de *Pure Whey Nature*

PRÉPARATION :

Écrasez les $\frac{3}{4}$ de la banane. Dans une casserole, mélangez tous les ingrédients à l'aide d'un fouet. Faites chauffer tout en fouettant jusqu'à épaississement. Versez la préparation dans un bol, et ajoutez sur le dessus des rondelles de banane et des copeaux de chocolat.

NOTRE CONSEIL :

Vous pouvez également ajouter des fruits à coques et d'autres fruits frais. Variante : vous pouvez remplacer le sirop d'agave par du miel.



— BEIGNETS DE COURGETTES —

POUR DES APÉRITIFS DÉLICIEUX



25'



OEUFS



COURGETTES



FROMAGE
BLANC



PURE
WHEY
NATURE

INGRÉDIENTS (4 PERSONNES) :

- 1 courgette
- 2 œufs
- 200 g de fromage blanc (0% de matières grasses)
- 40 g de **Pure Whey Nature**
- Sel, poivre, ail semoule,
- parmesan râpé (facultatif)



PRÉPARATION :

Préchauffez votre four à 200°C.
Séparez les blancs des jaunes d'œufs puis montez les blancs en neige ferme. Dans un récipient, fouettez les jaunes d'œufs avec le fromage blanc et la **Pure Whey Nature**. Salez et poivrez selon vos goûts. Incorporez les blancs en neige délicatement. Coupez la courgette en tronçons.
Trempez les rondelles de courgettes dans la pâte à beignets puis déposez-les sur une plaque de cuisson recouverte

de papier sulfurisé. Laissez cuire durant 15 minutes. Saupoudrez de parmesan râpé.

C'est prêt ! Régalez-vous !!!

NOTRE CONSEIL :

Variez les plaisirs en remplaçant la courgette par des blancs de poireaux, ou des morceaux de pomme pour une version sucrée (en remplaçant le sel, le poivre et l'ail par de la cannelle ou du sucre vanillé) !

— SCÔNES AUX CAROTTES — ET CUMIN



25'

BEURRE
& CRÈME

LEVURE

CAROTTES
ET CUMINPURE
WHEY
NATURE

INGRÉDIENTS (12 PIÈCES ENV) :

- 50 g de beurre doux
- 80 g de crème végétale liquide (soja, sarrasin ou chanvre par exemple)
- 75 g de *Pure Whey Nature*
- 225 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 150 g de carottes
- Une cuillère à café de cumin
- Sel



PRÉPARATION :

Préchauffez votre four à 200°C.

Pelez et râpez les carottes.

Faites fondre le beurre dans une casserole.

Dans un saladier, mélangez la farine, la *Pure Whey Nature*, la levure chimique, la crème liquide et le beurre. Ajoutez les carottes râpées, une pincée de sel et le cumin.

Formez des boules et disposez-les sur une plaque allant au four et recouverte de papier sulfurisé, en les espaçant bien.

Enfournez 10 à 15 minutes.

Servez tiède ou froid.

— FOCACCIA AUX OLIVES —

POUR DES APÉRITIFS DÉLICIEUX



1h30'

FARINE
& LEVUREOLIVES
& HUILE
D'OLIVESHERBES
AROMATIQUESPURE
WHEY
NATURE

INGRÉDIENTS (4 PERSONNES) :

- 200 g de farine T 55 + un peu pour le plan de travail
- 50 g de **Pure Whey Nature**
- 100 g d'olives vertes et noires dénoyautées
- 10 g de levure fraîche de boulanger
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 brins de romarin
- 140 ml d'eau tiède
- 2 branches de thym (ou 1 cuillère à café de thym déshydraté)
- 1 branche de romarin
- 1 cuillère à café d'origan
- Une pincée de fleur de sel

PRÉPARATION :

Versez la farine, la **Pure Whey Nature** et la levure dans un saladier puis mélangez et creusez un puit au centre.

Versez 140 ml d'eau et mélangez petit à petit à l'aide d'une spatule.

Couvrez le saladier d'un linge et placez-le 20 minutes dans un endroit chaud.

Pendant ce temps, dénoyautez et coupez les olives.

Ajoutez l'huile d'olive et 2 cuillères à soupe d'olives à la pâte et pétrissez 5 minutes, jusqu'à l'obtention d'une pâte bien lisse et élastique. Si elle colle, ajoutez un peu de farine, si elle est

trop sèche, ajoutez un peu d'eau tiède.

Préchauffez le four à 200 °C. Tapissez un plat rectangulaire de papier cuisson. Sur un plan de travail légèrement fariné, étalez la pâte pour obtenir une focaccia ovale aux dimensions du plat. À l'aide du rouleau, déposez-la délicatement dans le plat. Répartissez le reste des olives en les enfonçant légèrement. Parsemez de romarin, de thym et d'origan puis saupoudrez de fleur de sel. Déposez un linge sur la focaccia et placez-la 30 minutes dans un endroit chaud.

Enfournez pour 20 à 25 minutes.

Dégustez sans tarder.

— GAUFRES DE PATATE DOUCE —

POUR DES APÉRITIFS DÉLICIEUX



35'

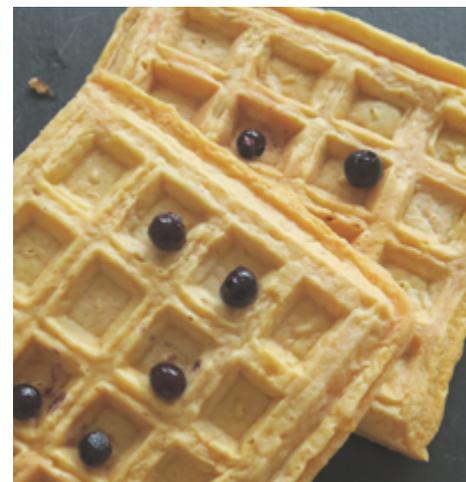
PATATES
DOUCES

OEUFS

HUILE DE
TOURNESOLPURE
WHEY
NATURE

INGRÉDIENTS (4 - 6 UNITÉS) :

- 400 g de patate douce
- 2 œufs
- 50 g de farine
- 50 g de *Pure Whey Nature*
- 1 cuillère à café de levure
- Sel, poivre
- Noix de muscade
- Une pincée de persil ciselé
- Huile de tournesol



PRÉPARATION :

Épluchez et coupez les patates douces en morceaux. Faites-les cuire à l'autocuiseur 10 à 15 minutes.

Dans un saladier, réduisez les patates douces en purée à l'aide d'une fourchette. Ajoutez le sel, le poivre, la noix de muscade râpée et le persil, puis les œufs, la farine et la *Pure Whey Nature*, mélangez le tout.

Graissez le gaufrier avec l'huile, versez une petite quantité de pâte et faites-les cuire durant 3 à 4 minutes.

Garnissez-les selon vos envies !

— SOUPE POTIRON —

LAIT DE COCO



45'



POTIRON



LAIT DE COCO

PURE
WHEY
NATURE

INGRÉDIENTS (1 PERSONNE) :

- 1/4 de potiron
- 10 g de *Pure Whey Nature*
- 10 cl de lait de coco
- Sel, poivre



PRÉPARATION :

Enlevez la peau et la partie filandreuse du potiron pour ne conserver que la chair. Coupez-la en gros morceaux. Faites cuire les morceaux à la vapeur pendant 15 minutes. Mixez le potiron avec le lait de coco et la *Pure Whey Nature*. Assaisonnez et servez chaud.

— CAKE —

LENTILLES CORAIL / COURGETTE



65'

OIGNON
COURGETTES

ŒUFS

FARINE
& HUILE
D'OLIVEPURE
WHEY
NATURE

INGRÉDIENTS (6 PERSONNES) :

- 180 g de lentilles corail
- 1 oignon haché
- 200 g de courgettes
- 4 œufs
- 70 g de farine
- 30 g de *Pure Whey Nature*
- 1 cuillère à soupe de persil ciselé
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre



PRÉPARATION :

Préchauffer votre four à 180°C.

Rincez les lentilles, puis faites-les cuire 15 minutes à l'eau bouillante salée.

Lavez puis coupez les courgettes en petits morceaux. Dans une poêle, mettez l'huile à chauffer et faites-y revenir l'oignon pendant 2 minutes puis ajoutez les courgettes et laissez cuire 10 minutes.

Fouettez les œufs avec la farine et la *Pure Whey Nature*. Ajoutez les courgettes et les lentilles égouttées puis assaisonnez.

Beurrez un moule à cake, versez la préparation et enfournez pour 45 minutes.

Vous pouvez le déguster chaud ou froid.



— OMELETTE HYPERPROTÉINÉE — À LA TRUITE FUMÉE



10'



OEUFS

TRUITE
FUMÉEPURE
WHEY
NATURE

INGRÉDIENTS (1 PERSONNE) :

- 3 œufs
- 30 g de truite fumée
- Ciboulette
- Sel, poivre
- Huile d'olive
- 1 cuillère doseuse de *Pure Whey Nature*

PRÉPARATION :

Dans un saladier, battez les œufs en omelette. Ajoutez la *Pure Whey Nature* et fouettez de nouveau. Incorporez la truite fumée préalablement découpée en petits dés et la ciboulette. Assaisonnez à votre convenance.

Faites cuire l'omelette dans une poêle antiadhésive avec un filet d'huile. Savourez, accompagnée d'une salade verte.

— FLAN DE LÉGUMES —

DU SOLEIL



55'



OEUFS

LÉGUMES
DU SOLEIL

LAIT

PURE
WHEY
NATURE

INGRÉDIENTS (4 PERSONNES) :

- 5 œufs
- 150 ml de lait
- 1 aubergine
- 1 courgette
- 1 tomate
- 1 poivron
- 1 oignon
- Origan
- Sel, poivre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 3 cuillères doseuses de *Pure Whey Nature*

PRÉPARATION :

Lavez puis rincez les légumes. Coupez-les ensuite en dés. Epluchez et émincez l'oignon. Dans une poêle antiadhésive, faites revenir l'oignon dans un peu d'huile d'olive, puis rajoutez les légumes. Faites-les cuire jusqu' 'à ce qu'ils soient fondants. Préparez l'appareil à flan en mélangeant les œufs avec le lait et la *Pure Whey Nature* puis l'huile. Ajoutez l'origan et assaisonnez à votre convenance.

Préchauffez votre four à 180°C. Huilez les parois d'un moule à cake, ajoutez les légumes, puis l'appareil à flan. Faites cuire 40 minutes à 180°C. Laissez refroidir et dégustez chaud ou froid accompagné d'une salade verte.

Ce flan peut être réalisé avec d'autres légumes frais (voire surgelés). On pourrait même y ajouter du jambon, du surimi...

— GALETTES FORESTIÈRES —

POULET / CHAMPIGNON



2h45'

OEUF
BEURRECHAMPIGNONS
POULETFROMAGE
FARINEPURE
WHEY
NATURE

INGRÉDIENTS (4 GALETTES) :

Pour la pâte à galette :

- 80 g de farine de sarrasin
- 40 g de **Pure Whey Nature**
- 250 ml d'eau
- Une pincée de sel
- ½ œuf
- Beurre

Pour la garniture :

- 200 g d'aiguillettes de poulet
- 100 g de champignons
- 20 g de fromage râpé
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Une pincée de persil ciselé

Pour la sauce :

- 20 g de farine
- 10 g de Pure Whey nature
- 250 ml de lait
- Sel, poivre
- Noix de muscade

PRÉPARATION :

Préparez la pâte à galette :

Dans un saladier, mélangez la farine de sarrasin, la **Pure Whey Nature** et le sel. Formez un puit.

Versez l'eau au fur et à mesure tout en mélangeant énergiquement à l'aide d'une cuillère en bois. Vous obtiendrez ainsi une pâte fluide et épaisse. Ajoutez-y le demi-œuf et mélangez bien.

Laissez la pâte reposer environ 2 heures au frigo.

Préparez la sauce : mélangez la farine avec une petite quantité de lait, puis ajoutez progressivement le reste du lait. Faites chauffer à feu doux en mélangeant régulièrement jusqu'à épaississement de la sauce. Ajoutez la Whey en fin de cuisson.

Coupez les champignons en lamelles et le poulet en lanières. Faites-les revenir dans une poêle avec l'huile d'olive. Ajoutez le persil puis assaisonnez. Mélangez le tout à la sauce. Dans une poêle antiadhésive, faites dorer une galette 2 minutes et déposez-y la préparation puis un peu de fromage râpé. Repliez la galette. Faites de même avec les autres galettes.

— CLAFOUTIS —

CHÈVRE / ÉPINARDS



45'

ÉPINARDS
& OEUFS& LAIT
CHÈVREFARINE
& BASILICPURE
WHEY
NATURE

INGRÉDIENTS (4 PERSONNES) :

- 300 g d'épinards en branches surgelés
- 4 cuillères à soupe de basilic ciselé
- 2 œufs
- 200 g de chèvre frais
- 250 ml de lait demi-écrémé
- 1 grande boîte de pulpe de tomates
- 100 g de farine
- 50 g de *Pure Whey Nature*
- Sel, poivre.



PRÉPARATION :

Préchauffez votre four à 180°C.

Mettez les épinards dans une sauteuse avec la pulpe de tomates. Faites cuire le tout 10 minutes à feu moyen.

Cassez les œufs dans un saladier et battez-les en omelette. Ajoutez la farine et la *Pure Whey Nature* puis délayez avec le lait. Salez et poivrez.

Dans un bol, écrasez le fromage de chèvre puis incorporez le basilic. Mélangez-le aux épinards.

Incorporez le tout à la pâte, puis versez dans un plat à gratin.

Enfournez pour 20 minutes.

Servez bien chaud.

— GÂTEAU MARBRÉ —



60'

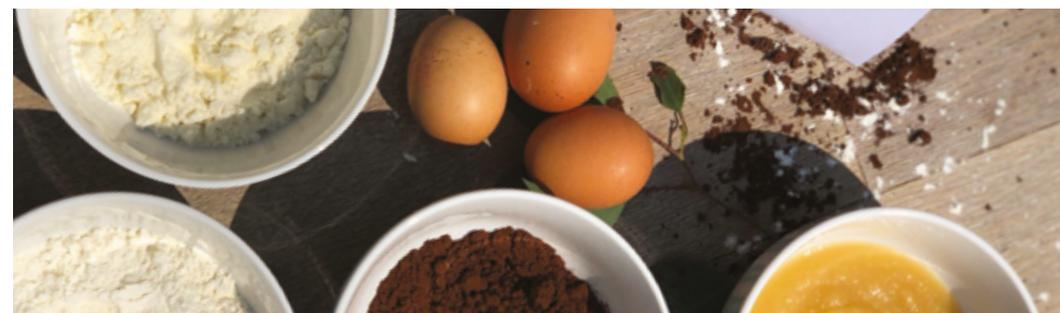


OEUFS

COMPOTE
DE POMMESLAIT
VÉGÉTALPURE
WHEY
NATURE

INGRÉDIENTS (4 PERSONNES) :

- 3 œufs
- 135 g de farine
- 40 g de *Pure Whey Nature*
- 300 g de compotes de pomme
- 1 sachet de levure
- 50 ml de lait végétal
- (amande, soja, riz...)
- 20 g de cacao non sucré



PRÉPARATION :

Préchauffez votre four à 180°C.
Mélangez tous les ingrédients à l'exception du cacao non sucré puis séparez la préparation en deux. Dans l'une des préparations, rajoutez le cacao et mélangez bien. Tapissez un moule à cake et versez les préparations en les alternant. Mettez au four et laissez cuire durant 45 minutes.

NOTRE CONSEIL :

Remplacez la farine de blé par de la farine de châtaignes pour une recette 100% sans gluten.



— RIZ AU LAIT —



60'



RIZ



VANILLE



LAIT



PURE
WHEY
NATURE

INGRÉDIENTS (4 PERSONNES) :

- 1 litre de lait
- 100g de riz rond
- 4 cuillères à soupe de sucre
- Vanille en gousse
- 3 cuillères doseuses de *Pure Whey Nature*



PRÉPARATION :

Dans une casserole, introduisez le lait le sucre et la vanille. Portez le mélange à ébullition et ajoutez-y le riz. Faites cuire à feu très doux en remuant régulièrement. Le riz doit absorber le lait, le sucre. Ajoutez la *Pure Whey Nature* en fin de cuisson tout en fouettant pour obtenir une texture onctueuse.

NOTRE CONSEIL :

Vous pouvez remplacer le lait de vache par une boisson végétale (amande, coco...).

— COOKIES MACA GINGEMBRE —

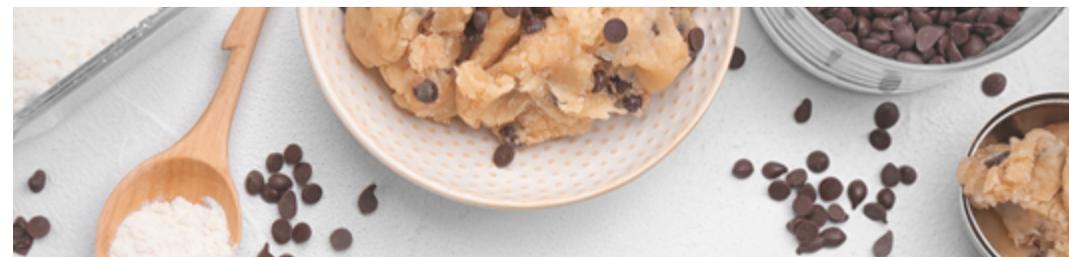


60'

BEURRE DE
CACAHUËTESMACA
VANILLE
GINGEMBRELAIT
D'AMANDESPURE
WHEY
NATURE

INGRÉDIENTS (4 PERSONNES) :

- 80 g de sucre Rapadura
- 100 g de beurre de cacahuètes
- 50 ml de lait d'amande
- 60 g de farine
- 60 g de *Pure Whey Nature*
- 40 g de pépites de chocolat noir
- 1 cuillère à café de vanille
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1 cuillère à café de maca
- 40 g de gingembre confit



PRÉPARATION :

Coupez le gingembre confit en petits morceaux.

Dans un grand bol, mélangez, la farine, la *Pure Whey Nature*, la levure, le sucre, la vanille, le maca, les pépites de chocolat et le gingembre confit.

Ajoutez ensuite le lait d'amande et le beurre de cacahuète jusqu'à obtenir une pâte.

Placez au frais 20 minutes, puis formez des boules de taille identique.

Enfournez à 180°C pendant 10 minutes.

Laissez refroidir avant de déguster.

— GÂTEAU FROMAGE BLANC —



45'

LAIT
D'AMANDESFARINE
& LEVUREVANILLE
GINGEMBREPURE
WHEY
NATURE

INGRÉDIENTS (4 PERSONNES) :

- 4 œufs
- 50 g de sucre
- 2 sachets de sucre vanillé
- 500 g de fromage blanc
- 75 g de *Pure Whey Nature*
- 80 g de fécule de maïs



PRÉPARATION :

Préchauffez votre four à 180°C sur chaleur tournante.
Séparez les blancs et les jaunes d'œufs.
Montez les blancs en neige avec la moitié du sucre (25g).
Mélangez les jaunes avec l'autre moitié de sucre et le sucre vanille jusqu'à ce que la préparation soit mousseuse.
Ajoutez la fécule de maïs et la *Pure Whey Nature* puis mélangez.
Ajoutez le fromage blanc et mélangez de nouveau.
Incorporez enfin les blancs en neige délicatement.
Versez ensuite la préparation dans le moule antiadhésif.
Enfournez 30 minutes.
Laissez refroidir le gâteau avant de le démouler.
Il se conserve 3 à 4 jours au réfrigérateur.

— NICE CREAM AUX MYRTILLES —



5'



BANANE



MYRTILLES



EAU

PURE
WHEY
NATURE

INGRÉDIENTS (1 PERSONNE) :

- 30 g de *Pure Whey Nature*
 - 1 banane congelée
 - 4 cuillères à soupe de myrtilles congelées
 - 200 ml d'eau fraîche
- Pour le topping :
 - Fruits oléagineux (noix, amandes, noisettes)
 - Granola
 - Fruits frais (framboises, mûres)



PRÉPARATION :

Placez tous les ingrédients dans votre mixeur et mixez en augmentant progressivement la vitesse.

Arrêtez quand vous obtenez un mélange homogène.

Si la glace est trop liquide vous pouvez la placer une heure au congélateur.

Agrémentez de topping à votre convenance.



RETROUVEZ-NOUS SUR www.stc-nutrition.fr

suivez-nous sur Facebook  et Instagram 

n'hésitez pas à nous transmettre vos propres recettes,
nous serons ravis de les faire partager au plus grand nombre.

.....
Vous avez besoin d'un conseil, vous recherchez un point de vente près de chez vous,
contactez-nous au 04.92.02.02.22
.....