

Régal et performance pour tous

Véronique Billat • Claude Colliot

 de boeck



Cet ouvrage est le fruit d'une rencontre qui a permis aux auteurs de retrouver la gourmandise du mouvement pour l'un et de la dégustation pour l'autre : Claude a connu le surpoids, Véronique le sous-poids ; Claude a vécu la sédentarité et le stress professionnel avec des journées au fourneau sans manger et des nuits dans le frigo, Véronique a vécu le surentraînement et l'addiction au sport.

Dans cet ouvrage, les auteurs vous proposent de réconcilier plaisir du palais et plaisir de l'activité physique, grâce à des séances adaptées à vos besoins et surtout à vos envies, pour vous permettre de progresser sans vous astreindre à l'un de ces régimes sans sucres, sans graisses... et sans goût.

Véronique et Claude ont développé une série de séances, les duos de forme, véritables formules santé alliant sport et alimentation saine et appétissante. Chaque séance vous permettra de travailler un aspect particulier de votre condition physique (endurance, tonicité, etc.) et d'améliorer vos performances grâce à des apports nutritionnels adaptés.

Vingt recettes savoureuses, économiques et faciles à réaliser, toutes illustrées par de magnifiques photographies, vous apporteront l'équilibre nutritionnel dont vous avez besoin pour reprendre une activité sportive ou optimiser vos performances.

Découvrez ou redécouvrez le plaisir conjoint des sensations gustatives et sportives, et dégustez votre entraînement en gourmet de la vie.

Les auteurs

Le Professeur **Véronique Billat**, PhD, FACSM, est directrice de l'Unité 902 de l'INSERM, Unité de Biologie Intégrative des Adaptations à l'Exercice (UBIAE), à l'Université d'Évry-Genopole.

Claude Colliot, cuisinier original et talentueux, est ancien chef de l'Orénoc (Paris) et l'auteur de l'ouvrage Variations culinaires (Minerva).

Retrouvez sur le site www.billat.net de nombreuses informations concernant la recherche scientifique en matière d'entraînement.

ISBN : 978-2-8041-5944-3



REGPER

www.deboeck.com

Table des matières

Avant-propos.....	7
Introduction.....	11
1. Reconnaître ses sensations pour mieux choisir sa dégustation.....	13
2. Choisir l'exercice et le met associé qui permettent de procurer beaucoup de bien-être .	13
3. Choisir votre duo de forme	14
4. La dégustation.....	14
4.1. Les achats alimentaires	15
4.2. La bonne compagnie	15
4.3. Le matériel nécessaire à votre pratique	15
Chapitre 1. Première étape du programme « duo de forme » : comprendre les zones physiologiques clefs	17
1. L'odyssée corporelle en mouvement	18
1.1. La mise en bouche : avant de déguster le mouvement.....	18
1.2. La dégustation : de la perception de l'intensité de l'effort à la réalité objective des réponses physiologiques associées.....	28
1.3. Synthèse et bilan des vitesses d'entraînement clefs au cours d'un audit physiologique	42
Chapitre 2. Le choix du menu « duo de forme »	51
1. Trois méthodes pour estimer le profil énergétique.....	51
1.1. Méthode 1 : Profil énergétique à partir d'un questionnaire d'activité	51
1.2. Méthode 2 : Estimation de votre consommation maximale d'oxygène suivant votre perception de la difficulté de l'effort (« méthode perception »).....	55
1.3. Méthode 3 : Estimation de votre consommation maximale d'oxygène en utilisant votre fréquence cardiaque à l'effort (« méthode pulsation »)	62
2. Choix des paramètres d'entraînement.....	70
2.1 Choisir la vitesse.....	70
2.2 Choisir la fréquence cardiaque.....	71
2.3 Choisir la « Perception de la pénibilité de l'exercice »(Rate of Perception of Exhaustion : RPE).....	74
3. Choisir votre menu gustatif.....	75

4. Gérer son programme et se motiver en mesurant son périmètre abdominal et son gain de forme 79
5. Déguster sa séance d'entraînement..... 83

Chapitre 3. La partie nutritive et culinaire de votre menu

« duo de forme » 99

1. Préparation du plat 99
2. Déguster son plat..... 100
 - 2.1. Éloge de la lenteur..... 100
 - 2.1. Déguster ou « à la découverte des sensations gustatives » 101
3. Conclusion..... 104

Chapitre 4. Les recettes 105

- 1) Velouté de potimarron, ricotta aux fruits secs grillés 106
- 2) Cappuccino de tomate et mozzarella au basilic..... 112
- 3) Pain aux noisettes et raisins, feta aux olives et tomates confites au thym..... 118
- 4) Raviole d'oignons blancs, crème de parmesan au poivre de Setchouan..... 124
- 5) Tapas de fruits exotiques et fenouil au citron vert et menthe poivrée..... 130
- 6) Velouté de petits pois, menthe et agrumes..... 136
- 7) Feuilleté caramélisé, mascarpone et betterave confite au gingembre..... 142
- 8) Tartelette de carotte confites, crème aux amandes et kumbawa..... 148
- 9) Gratin de fruits au basilic..... 154
- 10) Poire pochée à la badiane de Chine, sirop de verveine 160
- 11) Suprême de volaille dans un bouillon à la citronnelle..... 164
- 12) Émincé de bœuf à la coriandre..... 170
- 13) Jambon sec et julienne de pommes vertes et légumes 176
- 14) Lotte rôtie, pomme grenaille au safran, mousseux à la citronnelle..... 182
- 15) Gambas sautées, étuvée de légumes au wasabi..... 188
- 16) Œuf poché, croustillant de champignons, mayonnaise à la réglisse..... 194
- 17) Légumes de saison aux graines de quinoa à l'huile d'argan pimentée 200
- 18) Sandwich aux œufs de hareng et oignons confits..... 206
- 19) Légumes de saison en feuilles de riz, sauce thaïe à l'huile d'olive..... 212
- 20) Fines lamelles de champignon, cébette et coriandre dans un bouillon végétal 218

Bibliographie 225

Index..... 227

Table des matières 231