

Ravitaillement

Les collations des pros

Si les coureurs professionnels consomment comme les cycloportifs toute la panoplie de l'alimentation énergétique disponible, que ce soit en boissons, gels et barres, ils alternent avec des aliments faits maison. Découverte des recettes et des collations des pros cachées dans leur musette. **Par C. Leroy**

Espagne, en 2016, stage d'entraînement de l'équipe AG2R La Mondiale. Aux côtés de Jean-Baptiste Quiclet, les coureurs viennent à la voiture pour récupérer du ravitaillement. – « Il reste des gâteaux de riz ? demandent à quelques minutes d'intervalle Mikaël Chérel et Johan Vansummeren. – Tu peux vérifier s'il te plaît ? – Je vérifie dans la glacière. Non, tout a été mangé. – Bon dommage, ils sont bons. – Tu veux une barre ? – Oui, ça ira. » Dans la maison de l'équipe Rally Cycling, la veille de la course du Tro Bro Leon, nous sommes témoins d'une scène quasi identique. Pier-André Côté et Matteo Dal-Cin entrent dans la cuisine. Ils demandent à Patrique Hogemann de préparer des rice cakes pour la sortie de demain. À croire que les aliments énergétiques n'ont pas la cote chez les coureurs. « C'est bien d'alterner avec d'autres aliments sur les étapes longues ou sorties longues, puis au bout d'un moment, on sature avec les sucres. Ces rice cakes, cookies... font du bien », témoignent-ils. Il est vrai que toutes les glacières ou les musettes contiennent ces petits rectangles argentés. Des stages d'entraînement au Tour de France, des Classiques à la Vuelta, ces collations soigneusement emballées dans leur papier brillant sont dans toutes les équipes. Le plus célèbre est le rice cake avec ses différentes versions parfumées ou agrémentées. Ce gâteau de riz est consommé par les coureurs. Ces carrés blancs sont un aliment de base sur le vélo pour les pros. Vous pouvez facilement les préparer et les emporter avec vous à chaque sortie. Notez que nous donnons une recette comme point de départ. Mais

selon les préférences des coureurs et les aliments de saison ou ce qui est disponible dans un pays, et pour ne pas lasser les pros, les cuisiniers des formations font évoluer la recette avec des saveurs différentes qui vont de la noix de coco aux myrtilles, ou des saveurs salées ou aux morceaux de chocolat noir. C'est le moment de faire preuve de créativité culinaire en adaptant selon vos goûts cet

indémoudable du cyclisme. D'une manière générale, lorsque vous maîtriserez les recettes, vous trouverez vite vos ingrédients préférés, à partir du moment que leur base reste identique. La trêve hivernale est l'occasion de vous entraîner aux fourneaux pour manger les spécialités des coureurs. Voici un petit tour d'horizon de ces collations. À vos marques, prêts, pâtissez ! Et surtout, bon appétit !

COOKIES 3 ingrédients

Cette recette d'un biscuit avec seulement trois ingrédients est issue des préparations de la cheffe Olga Belenko de l'équipe américaine EF Education-Nippo.

- > 1 tasse d'ingrédients secs (noix)
- > 1 tasse d'ingrédients humides (fruits secs)
- > 1 ou 2 cuillères à café de vanille et de cannelle
- > Zeste de citron
- > Poudre de cacao

La recette

Mélangez la tasse d'ingrédients secs et celle d'ingrédients humides. Versez ensuite une ou deux cuillères à café de vanille et de cannelle pour la saveur, puis ajoutez un zeste de citron ou de la poudre de cacao pour encore plus de succulence. Faites cuire pendant environ 7 mn à 350°C et dégustez.



Vous pouvez facilement les préparer et les emporter avec vous à chaque sortie.



Les nutriments et minéraux qu'il contient seront un carburant qui vous rassasiera après une longue sortie.

PAIN à la banane

Voici la recette d'Owen Blandy de l'équipe EF Education-Nippo. Son pain végétalien à la banane et aux épices a séduit tout le Team. Cette recette est particulièrement délicieuse et saine. Owen Blandy propose également des options pour que vous puissiez la réaliser sans sucre et sans gluten. Quel que soit l'édulcorant ou la farine que vous choisirez, le pain complètera votre petit déjeuner. Les nutriments et minéraux qu'il contient seront un carburant pour votre prochaine randonnée ou vous rassasieront après une longue sortie. De plus, « le pain vous permet de réutiliser des bananes mûres par exemple et d'obtenir un profil nutritif varié en mélangeant des farines, des graines et des noix moulues avec une variété d'édulcorants », explique Owen Blandy.

> 100 g d'huile végétale (ou environ ½ tasse).

Autres options: beurre de noix ou huile de noix de coco

> 100 g de sirop d'érable (ou environ ½ tasse).

Autres options: dattes, figues, abricots, sucre

> 230 g de farine (ou environ 1 ¾ de tasse)

> 30 g de graines de lin/amandes moulues (ou environ ¼ de tasse de l'une ou l'autre)

> 50 g de lait végétal (ou environ ½ tasse)

> 15 g de levure chimique (ou environ 3 cuillères à café)

> 7 g de sel (soit environ 1 ½ cuillère à café)

> 10 g de noix de muscade (ou 2 cuillères à café)

> 10 g de cannelle (ou 2 cuillères à café)

> 10 g de cardamome (ou 2 cuillères à café)

> 3 bananes mûres coupées en tranches

Owen Blandy vous recommande

d'utiliser la meilleure farine que vous pouvez vous permettre. Essayez les blés traditionnels tels que l'épeautre, le seigle pour un pain plus sain et plus riche en noix.

Il est possible d'incorporer de la farine sans gluten, de la farine d'amandes moulues, de la farine de sarrasin.



BARRES à la vanille et aux noix

> 2 tasses de flocons d'avoine (200 g)

> ¾ tasse de beurre non salé (170 g)

> ¾ tasse de sucre brun foncé (180 g)

> ¾ cuillère à café de sel marin fin

> 1 cuillère à café de zeste de citron finement râpé

> ¼ tasse de miel (85 g)

> 1 ½ cuillère à café d'extrait de vanille

> ⅔ tasse de noix grillées (100 g) grossièrement hachées (amande noix de cajou, noix et noisettes conviennent parfaitement).

> ½ tasse de graines de citrouille grillées (70 g)

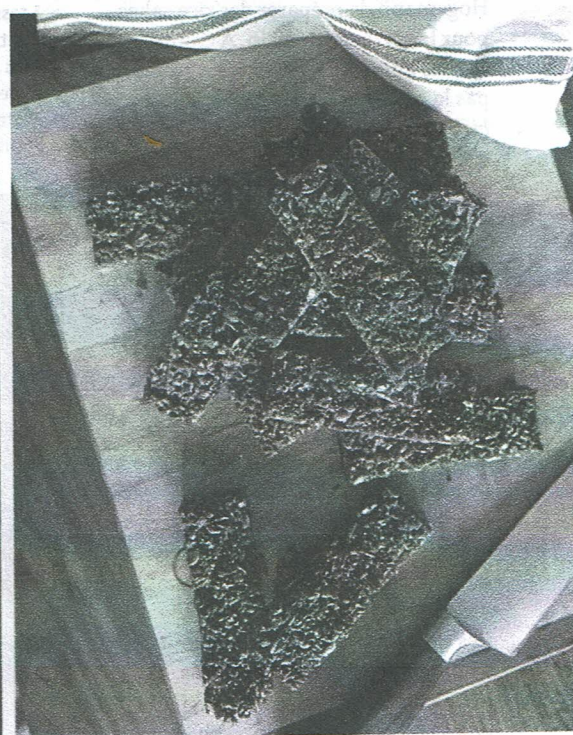
> ¼ de tasse de graines de lin (40 g)

> 2 cuillères à soupe de graines de chia

> 1 tasse de dattes (10 grosses environ) dénoyautées et hachées (190 g)

La recette

Préparez un moule de 20x30 cm en le graissant avec du beurre ou de l'huile de noix de coco et en le recouvrant de papier sulfurisé. Préchauffez votre four à 180 °C (thermostat 6). Prenez environ la moitié des flocons d'avoine (environ 1 tasse) et passez-les brièvement au robot culinaire pour qu'ils soient grossièrement brisés. Dans une casserole, mélangez le beurre, la cassonade et le sel. Chauffez lentement en remuant régulièrement jusqu'à ce que les graisses soient fondues et que le mélange soit lisse. Retirez du feu et incorporez le zeste de citron, le miel et la vanille. Dans un grand bol, mélangez l'avoine, le mélange de beurre chaud, les noix hachées, les graines des dattes hachées. Bien mélangez, puis versez le tout dans le moule préparé. À l'aide d'une spatule en caoutchouc, pressez fermement le mélange dans le moule et répartissez-le uniformément. Faites cuire au four pendant environ 25 à 30 mn, jusqu'à ce que le mélange soit doré, bouillonnant et bruni sur les bords. Retirez du four et laissez refroidir à température ambiante, environ 45 mn, avant de démouler. Coupez en barres ou en carrés comme vous le souhaitez, mais veillez à les couper dans l'heure qui suit la cuisson, avant qu'ils ne se raffermissent complètement. Enveloppez-les individuellement ou conservez-les dans un contenant hermétique à température ambiante jusqu'à cinq jours.



Des stages d'entraînement au Tour de France, des Classiques à la Vuelta, ces collations sont dans toutes les équipes.