

Office du 25 mai 2010

### Points forts

- Grandes randonnées, courses trail, VTT, marche nordique... les adeptes des sports d'endurance ont des besoins nutritionnels spécifiques et aiment à préparer eux-même leur «carburant» avec des produits naturels et énergétiques.
- Les auteurs sont des sportifs confirmés (ultra trails, marathons...) qui animent un blog culinaire et sportif.

### Le livre

- **Une vingtaine de recettes simples et énergétiques** pour bien se préparer **avant, pendant et après l'effort** et améliorer ses performances :

Barres sportives,  
Pains spéciaux et Biscuits de récupération  
Boissons de l'effort  
Petits déjeuners biodynamiques ...

- les recettes sont réalisées avec des ingrédients naturels et complets, **une introduction diététique** explique le choix des ingrédients et les meilleurs moments pour les consommer.

### Les auteurs

**Kecily et Kristof Berg** partagent leur goût pour la course à pied et les voyages sans se prendre la tête ni se marcher sur les pieds. Installés aux Pays-Bas, ils animent un blog qui raconte cette passion pour la course à pied (15 km, semi Marathon, Marathon, Trail...) et leurs explorations culinaires : [metagama.com/pap/](http://metagama.com/pap/).

**Eric Fénot**, spécialiste de la photographie culinaire, travaille pour l'édition et la presse (magazine Saveurs). Il a collaboré à la publication de livres gastronomiques prestigieux.



SECRETS D'ENDURANCE

Kecily et Kristof Berg  
Photographies de Éric Fénot  
Stylisme Delphine Brunet

72 pages - 16 x 22 cm  
Imprimé sur papier FSC  
Thème Dilicom 2823 (diététique)  
et 2827 (sport)  
Prix Public TTC : 9,90 €  
ISBN 978-2-84221-227-8



Cuisine bio

## Sommaire

Les auteurs ont choisi de donner à chaque recette le nom d'une course mythique.

### **Avant : les gâteaux sports**

Trans Montagne (quinoa germé, pruneaux...)  
Fartlek scandinave (haricots blancs, banane, purée d'amande...)  
Lingot suisse (haricots noirs, yaourt, expresso..)

### **Pendant : les ultra barres**

Chemin des crêtes (flocons d'avoine, figes, soja..)  
Ultra trail alpin (Kascha, mélasse...)  
Marin county (graines de lin, purée d'amande...)  
Désert des Agriates (tomates séchées, cajou...)  
Soleil et lune (abricots secs, coco, chocolat...)

### **Après : les biscuits de récupération**

Marche nordique (farine de seigle, gingembre..)  
Dunes de sable (à base d'amandes)  
Lac de Saroma (azuki et cannelle)

### **Petit déjeuners biodynamiques**

Ich bin ein Berliner (seigle, sarrasin germé)  
Ugali Muzugu (quinoa et graines de lin)  
Route des épices (seigle et épices)

### **Les galettes douceur**

Sentier côtier (sarrasin, purée de fruits)  
Marathon d'automne (carotte, avoine...)

### **Les pâtes à tartiner ultra fondantes**

Fusion Prunozuki (azuki, pruneaux...)  
Kaya citron (citron, coco...)  
Cacao hollandais

### **L'hydratation (avant , pendant et après)**

Les boissons de l'effort  
Gels énergétiques  
Smoothies réconfortants

