



LIVRET NUTRITION

Lustucru

EN PARTENARIAT AVEC LA FFR



FOURNISSEUR OFFICIEL



**FRANCE
RUGBY**





Les pâtes aux œufs, les pâtes des bleu.e.s

DEPUIS 2022,
LUSTUCRU EST PARTENAIRE DE LA FFR
EN FOURNISSANT

AUX ÉQUIPES DE FRANCE

LES PÂTES NÉCESSAIRES À LEUR ALIMENTATION
PENDANT LES PHASES D'ENTRAÎNEMENT,
DE MATCH ET DE RÉCUPÉRATION.



“ Pour améliorer la performance des équipes de France, nous offrons un accompagnement nutritionnel personnalisé, basé sur une **alimentation équilibrée**. En partenariat avec Lustucru, nos diététiciennes aident les joueurs internationaux et les jeunes de l'école de rugby à adopter de **bonnes habitudes alimentaires** adaptées à leur niveau sportif, tout en proposant des **recettes savoureuses** et bénéfiques pour la santé. ”

Julien Picione

RESPONSABLE DÉPARTEMENT ACCOMPAGNEMENT À LA PERFORMANCE

“ L'alimentation représente un moyen d'**optimiser le potentiel des joueurs de rugby**. En effet, les entraînements en rugby sont intenses et coûteux pour l'organisme qui nécessite donc une alimentation adaptée. Celle-ci devra apporter suffisamment d'**énergie**, par exemple **grâce aux pâtes**, ainsi qu'un maximum d'**éléments intéressants et protecteurs**, par exemple grâce aux fruits et légumes. ”

Florence Mullie

DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE FFR





L'ASSIETTE

DES JOUEURS DE RUGBY

CAP sur la performance

Pour être **performant**, le corps a besoin non seulement d'**énergie** mais aussi d'un nombre important de nutriments non énergétiques. Le corps ne sachant pas fabriquer la plupart de ces **nutriments**, il est **nécessaire de les trouver dans l'assiette**.

Ainsi, l'**assiette** du joueur ou de la joueuse de rugby doit comporter des **aliments** permettant de remplir l'**objectif CAP** :

- **Construire/réparer** les muscles
- **Approvisionner** les muscles et le cerveau en énergie
- **Protéger** l'organisme des différents stress qu'il rencontre (dont le sport, même si le sport est bénéfique).

Cet aspect est très important tant pour la performance que pour la santé.



CONSTRUIRE / RÉPARER

Sources de Protéines : Qu'elles soient d'origine animale ou végétale, il est nécessaire d'avoir des protéines à chaque repas.



Viandes



Ceuf



Produits
laitiers



Poisson



Soja

APPROVISIONNER

Principalement les féculents, mais aussi les aliments au goût sucré (fruits et autres) : Ils représentent la principale source de glucides, qui est l'énergie privilégiée des muscles.



Pâtes



Riz



Légumes
secs



Pain



Pommes
de terre

PROTÉGER

Il est indispensable d'avoir dans son assiette des aliments aux propriétés protectrices, en particulier :



Légumes



Fruits



Oléagineux



Poisson



Huiles

LE PETIT DÉJEUNER

Sans oublier le petit déjeuner qui est important, tout comme les autres repas. Il convient de bien le composer pour tirer le meilleur profit de ce qu'il peut apporter.

CONSTRUIRE / RÉPARER

Des protéines : 1 à 3 portions selon le gabarit, l'appétit, si un entraînement de musculation est prévu dans la journée ou si les entraînements/compétitions des jours précédents ont été intensifs et/ou ont laissé des courbatures



APPROVISIONNER

Des féculents (pain, céréales type muesli, pancakes, compote ou jus de fruits) : Manger selon sa faim. L'apport d'énergie est indispensable s'il y a un entraînement dans la matinée.



PROTÉGER

Une **boisson**



1 **fruit à croquer** plutôt qu'un jus de fruit



Des graisses de qualité :

1 à 2 cuillères à soupe d'oléagineux/ou graines



Note : Les produits gras et/ou sucrés ne sont pas indispensables mais ils peuvent être consommés en petite quantité pour se faire plaisir. Pensez aux préparations type bowl cake / pancakes «healthy» / gateau type bananabread.

LA COLLATION APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

Après l'entraînement, si le repas n'est pas prévu dans l'heure, il est conseillé de prendre une collation, en particulier si l'entraînement a été intense. Dans ce cas, il faut se réhydrater, restaurer les réserves d'énergie utilisées pendant l'entraînement et réparer les dommages musculaires engendrés par l'entraînement.

CONSTRUIRE / RÉPARER

un laitage ou une autre source de protéines, par exemple un bol de fromage blanc ou 2 tranches de jambon, poulet



APPROVISIONNER

2 tranches de pain, de banana bread, 1 riz au lait ou 1 compote



PROTÉGER

une petite bouteille d'eau et un fruit à croquer, par exemple une banane



Note : si l'entraînement a été peu intense, le fruit et l'eau peuvent suffire

LES TOPS ALIMENTS

Dans chacune des catégories CAP, certains aliments sont particulièrement intéressants et contribuent d'autant plus à placer l'organisme dans de bonnes dispositions pour bien s'entraîner et performer.

CONSTRUIRE / RÉPARER



Sardines



Maquereaux



Fruits de mer

APPROVISIONNER



Féculeux complets
(riz, pâtes, semoule, quinoa)



Légumes secs
(pois chiches, etc.)

PROTÉGER

Fruits et légumes

(fruits rouges, kiwi, poivron, chou)



Fruits secs

(baies de goji, cranberries)



Condiments (ail, oignon) & Épices (curcuma, cannelle)



Probiotiques

Oléagineux et graines (noix, graines de chia)



AVANT LE MATCH

En vue du match, il va être important de faire le plein des réserves d'énergie stockées dans les muscles, qui constituent le carburant principal pour le match. Pour cela, il est conseillé d'augmenter la part de féculents et d'aliments au goût sucré (fruits, desserts sucrés...) à partir de la veille et jusqu'au début du match.

Augmenter la part de féculents



100g



200g



300g

Faire des entrées

exemple : part de quiche, tarte, cake, salade de pâtes, riz ou pommes de terre



Manger des aliments sucrés au petit déj, en dessert, au goûter

exemple : fruits, compote, riz au lait, gâteau type banana bread



À ces aliments s'ajoutent les aliments habituels constituant un repas équilibré : sources de protéines, végétaux, laitages et éléments protecteurs.

Certains aliments, tels que les aliments gras, les légumineuses, les choux et les aliments que vous digérez mal, sont à éviter sur cette période.

Les pâtes sont idéales pour les sportifs.

Elles fournissent une énergie **digeste avant et après l'effort**. Elles sont **meilleures fermes** ou **froides** pour une libération d'énergie plus progressive.

Florence Mullie
DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE FFR



AVANT EFFORT (3-4 H AVANT)

Nouilles sautées au rôti de porc



4 pers. 15 min 20 min

INGRÉDIENTS

- 300 g de **Nouilles aux œufs frais Lustucru**
- 4 carottes
- 1 botte d'oignons frais
- Quelques tranches de rôti de porc
- 1 gousse d'ail
- 0,5 botte de ciboulette
- Huile de sésame
- 1 bouillon de légumes
- Sel et poivre

ÉTAPES DE PRÉPARATION

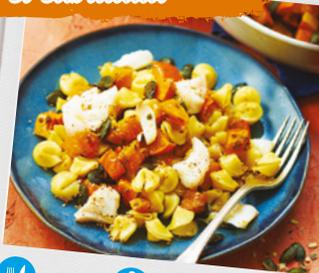
- Faites cuire les pâtes selon les indications du paquet en ajoutant un bouillon de légumes.
- Emincez les oignons avec leurs tiges vertes, taillez les carottes en lanières et écrasez l'ail.
- Dans une sauteuse faites revenir dans l'huile les légumes en commençant par les carottes. Les oignons doivent devenir bien dorés, et l'ail doit rester à peine cuit. Assaisonnez légèrement.
- Tranchez le rôti en fines tranches et rajoutez-les aux légumes. Bien faire saisir.
- Rajoutez ensuite les pâtes et laissez cuire encore 2 minutes tout en remuant doucement.
- Au moment de servir rajoutez la ciboulette ciselée.

Bon appétit !

Gratin de collerettes aux légumes d'automne et cabillaud

INGRÉDIENTS

- 250 g de **Collerettes aux œufs frais Lustucru**
- Deux dos de cabillaud
- Un petit potimarron
- Une demie courge Butternut
- 2 carottes
- 4 gousses d'ail
- Mélange 4 épices
- Thym sec
- 150 g de graines de courge
- 2 cuillères à soupe de graines de sésame
- Huile de colza
- Sel et poivre
- Une cuillère à soupe de sucre brun



4 pers.



30 min



40 min

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Allumez votre four à 180°C.
- Lavez soigneusement les courges et coupez-les en petits dés en gardant la peau. Épluchez et détaillez les carottes en fines rondelles. Ecrasez légèrement

avec une lame de couteau les gousses d'ail. Coupez les dos de cabillaud en gros dés.

- Dans un grand saladier, mélangez tous les légumes avec 4 cuillères à soupe d'huile de colza, les épices, les graines, le thym émietté, les gousses d'ail salées et poivrez, sucrez. Remuez le mélange. Répartissez dans un grand plat allant au four.

- Laissez cuire environ 40 min, les légumes doivent être bien tendres.
- Dix minutes avant la fin de cuisson :

Faites cuire les collerettes dans une grande quantité d'eau bouillante salée.

- Déposez les cubes de poisson salés et poivrés, avec un peu d'huile de colza dans un petit plat. Enfouissez pour dix minutes.
- Egouttez les pâtes et servez avec les légumes rôtis et le poisson.

Top aliment : Graines

Bon appétit !

AVANT EFFORT (3-4 H AVANT)

L'HYDRATATION

Maintenir un **bon état d'hydratation tout au long de la journée** et au cours des entraînements est **important pour préserver ses capacités physiques et cognitives**. Pour cela, il est conseillé de boire régulièrement, entre 2 litres et 2,5 litres au total par jour.

Voici des repères quantitatifs pour rester bien hydraté tout au long de la journée :

Repères quantitatifs



500 ml

Dans la matinée

+



500 ml

Entre midi et 16 h

+



500 ml

Entre 16 h et le repas du soir

+



À chaque repas

+



500 ml minimum

Pendant l'entraînement

À adapter



Augmenter ces quantités quand il fait chaud et si urines foncées



Privilégier les eaux minérales surtout en dehors des repas

Pendant l'entraînement :

- Entraînements peu intenses ou courts : eau uniquement
- Entraînements longs ou intenses, et matchs : consommer une boisson sucrée (= boisson d'effort ou boisson énergétique)

Salade de Spaghetti courts au poulet mariné

INGRÉDIENTS

- 250 g de **Spaghetti courts Lustucru**
- 1 botte d'oignons de printemps
- 3 gousses d'ail nouveau
- 1 barquette de tomates cerises
- 4 blancs de poulet
- 3 citrons verts
- 3 c à s de graines torréfiées (tournesol, lin, sésame, courge...)
- 4 branches de persil
- 6 cuillères à soupe d'huile de colza
- Herbes de Provence
- Sel et poivre



4 personnes



Préparation : 15 min



Cuisson : 20 min

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- ❗ Préchauffez le four à 180°C. Dans un plat métallique déposez les tomates cerises et arrosez légèrement d'huile de colza. Parsemez d'herbes de Provence et enfournez le plat pendant 15 minutes.
- ❗ Faites cuire les spaghetti courts selon les indications du paquet, puis réservez une fois cuits.
- ❗ Dans une grande poêle au fond anti adhésif faites revenir la viande sur feu vif. Une fois que les lanières de poulet sont cuites rajoutez le reste de marinade. Laissez cuire pendant 5 minutes, et rajoutez les spaghetti courts. Mélangez bien puis laissez refroidir au minimum 2h.
- ❗ Au moment de servir rajoutez les tomates cerises confites et les graines torréfiées. Bien mélanger.

Top aliment : Graines

Bon appétit !



Salade de torsettes aux abricots secs, œufs durs et graines

INGRÉDIENTS

- 250 g de **Torsettes Tricolores Lustucru**
- 200 g de graines mélangées pour salades (tournesol, courge, sésame, pignons)
- 8 abricots secs coupés en tous petits dés
- 3 carottes râpées maison
- 6 œufs durs écrasés à la fourchette
- 2 cuillères à soupe de moutarde
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- 5 cuillères à soupe d'huile de colza pour la vinaigrette
- 3 cuillères à soupe de sauce soja
- 2 cuillères à café de sucre roux
- Sel et poivre

- Préparez la vinaigrette en ajoutant la moutarde, le vinaigre et l'huile.
- Mélangez les œufs durs écrasés dans un grand saladier avec la vinaigrette, ajoutez les carottes, les abricots, remuez tendrement.
- Versez les Torsettes dans le saladier et bien enrobez les pâtes avec la sauce.
- Au moment de servir ajoutez les graines torrifiées.

Peut aussi se consommer en post effort !

Top aliment : Graines

 4 personnes

 Préparation : 30 min

 Cuisson : 20 min

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Faites cuire les Torsettes Tricolores Lustucru selon les indications sur le paquet, dans de l'eau bouillante salée, puis égouttez.
- Dans une poêle antiadhésive, faites torrifier les graines à feu modéré et lorsqu'elles sont un peu dorées, ajoutez trois cuillères de sauce soja salée et le sucre, enrobez-les en remuant avec une cuillère en bois, laissez évaporer la sauce et réservez.

Bon appétit !



Spaghetti aux boulettes de thon et aromates

INGRÉDIENTS

- 400 g de **Spaghetti Délice au blé complet Lustucru**
- 300 g de thon cuit en conserve
- 50 g de farine
- 50 g de chapelure
- 1 oeuf
- 1 bouquet de ciboulette
- 1 bouquet de persil
- 1 citron vert
- Huile d'olive, sel, poivre



4 personnes



Préparation : 25 min



Cuisson : 20 min

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- 1 Formez une vingtaine de boulettes à la main. Faites revenir les boulettes dans une poêle à feu moyen avec de l'huile afin de les griller sur toutes les faces. Réservez.
- 2 Dans un mixeur, mixez le reste de la ciboulette, le bouquet de persil, le jus de citron vert et beaucoup d'huile d'olive jusqu'à obtention d'une sauce verte homogène. Réservez.
- 3 Faites cuire les pâtes selon les instructions du paquet.
- 4 Servez les spaghetti avec les boulettes en arrosant de la sauce aromatisée citronnée. Ajoutez un peu d'aromates ciselés en topping, et dégustez !
Peut aussi se consommer en post effort !

Bon appétit !



AVANT EFFORT (3-4H AVANT)

Linguine à la carbonara revisitée à la française

INGRÉDIENTS

- 300 g de **Linguine Lustucru**
- 300 g de jambon
- 4 œufs
- Fromage frais riche en protéines
- 20 cl de crème fraîche légère liquide
- 2 poignées de pousses d'épinards
- Une demi-botte de ciboulette
- 3 échalotes
- Un bouillon cube aux légumes
- Fleur de sel et poivre du moulin



4 personnes



Préparation : 10 min

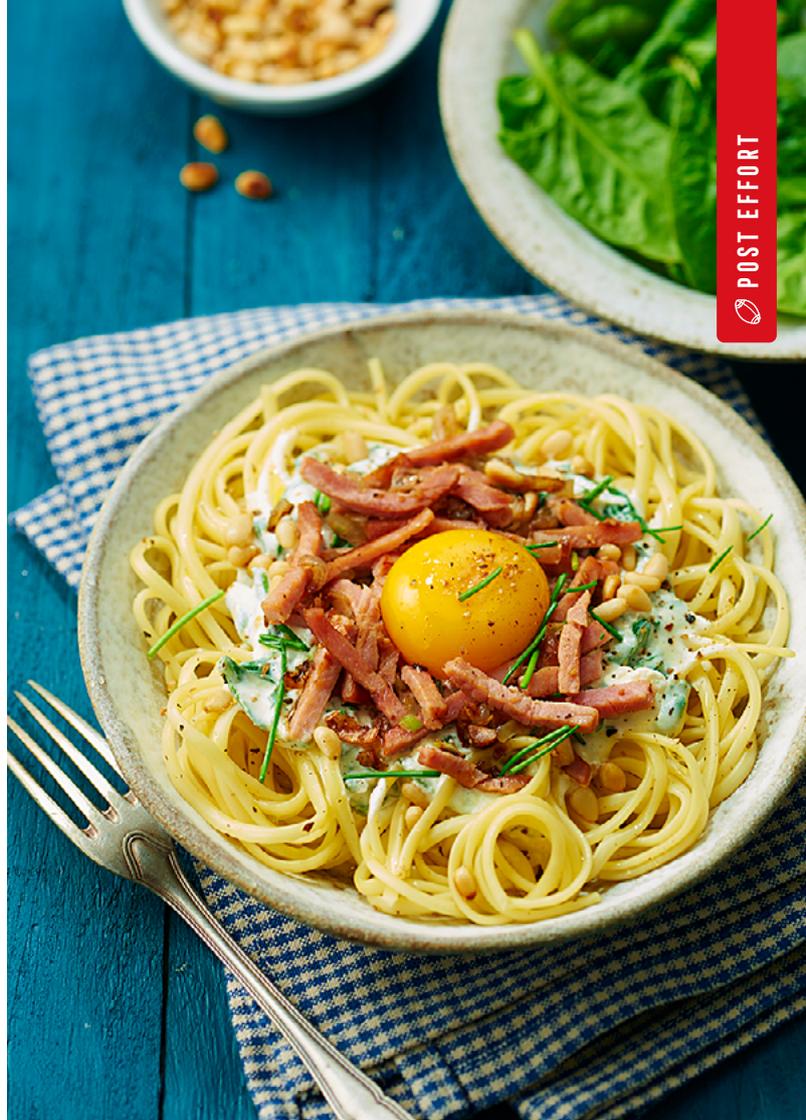


Cuisson : 20 min

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Faites suer les échalotes à feu doux dans la même poêle jusqu'à ce qu'elles deviennent transparentes.
- Lavez les épinards, détaillez en lamelles.
- Détaillez le jambon. Coupez la ciboulette.
- Faites cuire les Linguine dans une casserole d'eau bouillante salée en suivant les indications présentes sur le paquet, puis égouttez et réservez.
- Pendant la cuisson des pâtes, faites chauffer la crème légère et le fromage frais, fluidifiez avec un peu d'eau si nécessaire.
- Emiettez le bouillon cube et ajoutez à la crème avec les pousses d'épinards. Laissez cuire quelques minutes à feu moyen.
- Ajoutez le jambon, salez et poivrez, et laissez mijoter encore quelques minutes. Ajoutez les échalotes à la préparation.
- Disposez les pâtes dans les assiettes de service, incorporez dans chaque assiette un jaune d'œuf extra frais cru, poivrez encore, décorez de ciboulette et pignons de pin.

Bon appétit !



Spaghetti courts au chorizo et aubergines

INGRÉDIENTS

- 250 g de **Spaghetti courts Lustucru**
- 2 aubergines
- ¾ de chorizo doux
- 6 gousses d'ail
- 3 échalotes
- ½ bouquet de persil plat
- 2 cuillères à soupe d'origan ou thym sec
- 15 cl d'huile d'olive
- Fleur de sel
- Poivre du moulin mélange 5 baies
- 1 citron



4 personnes



Préparation : 20 min



Cuisson : 45 min

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- 1 Coupez les aubergines en petits dés de deux centimètres environ. Dans une passoire faites les dégorger avec du sel fin pendant 20 minutes. Rincez-les et essuyez-les avec un torchon propre.
- 2 Préchauffez votre four à 180°C.
- 3 Détaillez le chorizo en tout petits morceaux. Hachez les gousses d'ail.
- 4 Mélangez dans un saladier avec 10 cl d'huile d'olive et une cuillère à café rase de fleur de sel, les aubergines, l'ail, le chorizo, le thym ou l'origan, poivre généreusement. Attention le chorizo est salé.
- 5 Versez la préparation dans un plat allant au four et laissez cuire environ 45 minutes en remuant de temps en temps.
- 6 Durant la cuisson des aubergines, émincez les échalotes. Faites-les rissoler dans une poêle avec un peu d'huile jusqu'à ce qu'elles dorent.
- 7 5 minutes avant la fin de cuisson des aubergines, faites cuire les spaghetti courts selon les indications du paquet, dans une grande casserole d'eau bouillante salée, réservez.
- 8 Ciselez le persil et pressez le jus du citron.
- 9 Enfin disposez dans un plat de service les spaghetti égouttés, ajoutez dessus les légumes cuits au chorizo avec les échalotes. Parsemez de persil et arrosez du jus de citron. Servez aussitôt.

Bon appétit !



Torsades complètes au veau et curry

INGRÉDIENTS

- 300 g de **Torsades Délice au blé complet Lustucru**
- 350 g de filet de veau
- 300 g de pousses d'épinards frais prêt à l'emploi
- 1 blanc de poireau
- 150 g de brocoli
- 100 g de noix de cajou
- 2 cuillères à soupe de curry jaune en poudre
- Huile de colza
- Poivre du moulin (mélange 5 baies)
- Fleur de sel



4 personnes



Préparation : 15 min



Cuisson : 30 min

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Détaillez vos filets de veau en petites lamelles.
- Coupez le blanc de poireau en tronçons très fins. Râpez le brocoli avec la râpe à gros trous.
- Faites dorer à sec les noix de cajou dans une petite poêle environ une minute.
- Chauffez 2 cuillères à soupe d'huile de colza dans une grande poêle. A feu vif faites dorer la viande avec le curry environ 10 min. Salez et poivrez dans un bol.
- Dans la même poêle, avec 2 cuillères à soupe d'huile de colza, faites fondre les poireaux à feu modéré environ 10 min.
- Ajoutez les pousses d'épinards, prolongez la cuisson de deux minutes. Salez et poivrez.
- Ajoutez la viande aux légumes cuits, baissez le feu au minimum. Pendant ce temps faites cuire les pâtes selon les indications du paquet, égouttez.
- Sur les pâtes bien chaudes versez la viande aux légumes, les brocolis râpés crus, les noix de cajou. Servez aussitôt.

Top aliment : Noix de cajou / Brocolis

Bon appétit !



Tagliatelles au saumon et courgettes revisitées

INGRÉDIENTS

- 250 g de **Tagliatelles Lustucru**
- 400 g de filet de saumon
- 3 cm de bulbe de gingembre
- 1 orange
- 1 citron vert
- 2 échalotes
- 200 g de crème fraîche légère liquide
- 1 courgette
- 1 cuillère à soupe de gros sel
- Poivre du moulin
- 1 cuillère à café de baies roses
- 40 g d'olives noires à la grecque dénoyautées
- Une poignée de pousses pour décorer
- Huile de colza
- Un demi bouquet de cerfeuil



4 personnes



Préparation : 20 min
+1h de marinade



Cuisson : 15 min

ÉTAPES DE PRÉPARATION

temps, détaillez les courgettes en petits dés, émincez les échalotes et hachez le cerfeuil.

- Portez une grande casserole d'eau salée à ébullition et faites cuire les pâtes selon les indications du paquet.
- Dans une poêle avec 2 cuillères à soupe d'huile de colza, faites fondre les échalotes et les courgettes pendant 10 min, poivrez et salez légèrement. Ajoutez la crème fraîche légère et les olives coupées en deux, laissez mijoter encore 3 min.
- Sortez le saumon du réfrigérateur et égouttez-le dans une passoire.
- Mélangez les pâtes avec la sauce à la crème. Servez dans des ramequins individuels avec les dés de saumon dessus, le cerfeuil et les pousses en décor.

Bon appétit !



Omelette au bleu, nouilles croustillantes et champignons

INGRÉDIENTS

- 200 g de **Nouilles aux œufs frais Lustucru**
- 300 g de champignons mélangés au choix (champignons de Paris, shiitake, cèpes)
- 100 g de bleu d'Auvergne
- 8 œufs
- 1 gros oignon
- Une demi-botte de persil
- Huile d'olive
- Ail
- Thym émiétté
- Sucre complet
- Piment d'Espelette en poudre
- Fleur de sel et poivre



4 personnes



Préparation : 20 min



Cuisson : 30 min

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- 1 Ciselez le persil dans un petit verre. Coupez les oignons en petits dés. Écrasez les gousses d'ail au presse ail et hachez au couteau les champignons. Coupez le bleu d'Auvergne en petits cubes.
- 2 Dans un bol, fouettez les œufs avec le fromage, salez et poivrez.
- 3 Dans une grande poêle, faites chauffer 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, ajoutez les oignons et une cuillère à soupe de sucre. Laissez fondre à feu moyen, puis versez les champignons dans la poêle avec l'ail et une cuillère à soupe de thym. Montez le feu et laissez cuire 8 minutes en remuant. Salez, poivrez, pimentez selon votre goût. Ajoutez votre poêlée de champignons et oignons aux œufs battus avec le fromage.
- 4 Dans une grande sauteuse, faites chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive. Quand le mélange est bien chaud, faites dorer les pâtes, salez et poivrez. Réservez dans une assiette.
- 5 Dans la même poêle, à feu vif, versez le mélange œuf, fromage et champignons. L'omelette doit être cuite dessous et bien coulante dessus.
- 6 Stoppez le feu et versez dessus les pâtes croustillantes, pliez votre omelette, parsemez de persil frais et servez aussitôt.

Bon appétit !



Caponata de collerettes aux légumes du soleil

INGRÉDIENTS

- 250 g de **Collerettes Lustucru**
- 200 g d'aubergines
- 2 poivrons
- 2 à 3 courgettes moyennes
- 3 tomates
- 2 oignons
- 6 c à s d'huile d'olive
- Herbes de Provence
- Sel et poivre



4 personnes



Préparation : 20 min



Cuisson : 25 min

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- 1 Plongez les collerettes dans un grand volume d'eau bouillante. Respectez le temps de cuisson indiqué sur le paquet. Egouttez et réservez.
- 2 Coupez et épépinez les tomates et les poivrons en deux.
- 3 Taillez tous les légumes en petits cubes d'un centimètre environ.
- 4 Dans une sauteuse faire chauffer l'huile d'olive. Faites revenir les oignons et les herbes de Provence. Réservez.
- 5 Dans la même sauteuse cuire sur feu vif les poivrons avec les aubergines. Après 3 minutes incorporez les courgettes. Continuez la cuisson pendant 5 minutes. Rajoutez les oignons déjà rissolés et les cubes de tomate.
- 6 Laissez cuire à découvert pendant 15 minutes.
- 7 Dans un grand saladier mélangez tous les légumes aux pâtes. Assaisonnez à votre convenance.

Cette recette peut se consommer aussi bien froide que chaude.

Top aliment : Poivron

Bon appétit !



Spaghetti courts au chèvre, noix et brocolis

INGRÉDIENTS

- 250 g de **Spaghetti courts Lustucru**
- 100 g chèvre frais
- 30 cl de crème liquide légère
- Une tête de brocoli
- 100 g de noix décortiquées
- 10 figes sèches
- Herbes fraîches mélangées (basilic, ciboulette, persil)
- Sel et poivre
- Un bouillon de légumes bio

- Hachez les noix et les figes au couteau. Ciselez les herbes.
- Faites cuire les pâtes dans une grande casserole d'eau salée selon les indications du paquet.
- Pendant ce temps, dans une petite casserole faites fondre le chèvre et la crème légère avec le bouillon bio réduit en poudre.
- Incorporez les figes et les noix hachées, les brocolis, salez et poivrez.
- Servez puis versez la sauce aux figes et décorez d'herbes ciselées.

Top aliment : Brocoli



4 personnes



Préparation : 10 min



Cuisson : 20 min

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Détaillez le chèvre en petits cubes.
- Lavez le brocoli, détaillez-le en petites fleurettes. Faites-les cuire quelques minutes dans de l'eau bouillante salée, ils doivent rester bien verts et croquants. Réservez.

Bon appétit !



Torsades au poulet, chou rouge en salade, crème à l'avocat

INGRÉDIENTS

- 300 g de **Torsades Lustucru**
- 400 g de poulet rôti
- ¼ de chou rouge
- Une botte de menthe
- Un avocat bien mûr
- Un yaourt au chèvre
- Un citron jaune
- 2 échalotes
- Une cuillère à café de poivre et coriandre en grain
- Une cuillère à soupe de miel liquide
- 15 cl d'huile de colza



4 personnes



Préparation : 20 min



Cuisson : 7 min

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Faites chauffer une grande casserole d'eau bouillante salée et faites cuire les pâtes selon les indications du paquet. Égouttez.
- Broyez grossièrement au mixer le poulet cuit avec du poivre. Pressez le citron.
- Émincez très finement les échalotes. Ciselez la menthe, en réservant quelques feuilles.
- Râpez le chou rouge avec une râpe à gros trous. Pelez les avocats et coupez-les en gros dés.
- Mixez, au mini hachoir, les avocats et la moitié du jus de citron, puis ajoutez le yaourt et 10cl d'huile de colza, mixez encore un peu jusqu'à obtenir une sauce lisse. Salez et poivrez.
- Mélangez dans un saladier, le poulet, la menthe, les échalotes, le chou rouge, le miel, le restant de jus de citron et d'huile de colza.
- Ajoutez les Torsades cuites égouttées.
- Servez en ramequins individuels avec la sauce à l'avocat. Décorez de feuilles de menthe.

Top aliment : Chou rouge

Bon appétit !



Salade de collerettes au fromage frais, tomates cerises et pignons

INGRÉDIENTS

- 250 g de **Collerettes aux œufs frais Lustucru**
- 250 g de tomates cerises bio
- Un gros oignon rouge
- 50 g de pignons de pin
- 50 g de pistaches
- 50 g de fromage frais nature
- Un yaourt nature
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Un citron bio (pour le jus et les zestes)
- Un petit verre d'herbes mélangées hachées (basilic, persil)
- Fleur de sel, poivre du moulin et baies roses

Enfin, broyez les pistaches au mixer, puis ajoutez-les à la préparation.

- Mélangez la sauce et les pâtes dans le saladier de service.
- Dans un bol, mêlez les tomates cerises coupées en deux, ajoutez les herbes, les oignons coupés en petits dés, salez et poivrez.
- Faites dorer les pignons de pin à sec dans une poêle antiadhésive. Ajoutez cette préparation au saladier.



4 personnes



Préparation : 15 min



Cuisson : 10 min

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Faites cuire les Collerettes Lustucru dans une casserole d'eau bouillante salée selon les indications présentes sur le paquet, puis égouttez et réservez.
- Préparez la sauce avec le fromage frais : dans un bol, fluidifiez le fromage frais avec un peu d'eau, ajoutez le jus du demi citron, le yaourt, l'huile d'olive, les herbes, salez et poivrez. Zestez finement le demi citron, et ajoutez-le à la sauce.

Bon appétit !





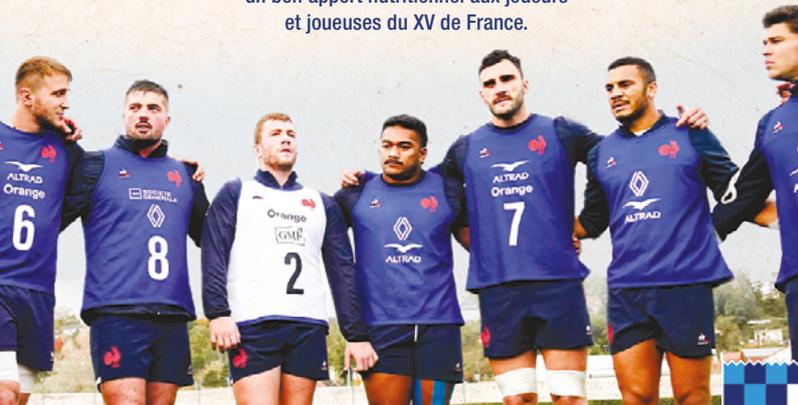
PARTENARIAT LUSTUCRU x FFR



Depuis 2022, Lustucru est le fournisseur officiel de pâtes de la Fédération Française de Rugby. Les équipes du XV de France masculin et féminin ainsi que les espoirs du rugby français de demain, bénéficient des délicieuses pâtes aux œufs frais Lustucru.

Depuis leur création il y a plus de 100 ans, Lustucru et la Fédération Française de Rugby prônent des valeurs communes telles que la passion, le partage et le respect, des hommes et de l'environnement.

Les pâtes aux œufs frais Lustucru nourrissent les équipes du XV de France grâce à leur recette unique, plus riche en protéines et en nutriments que les pâtes classiques, qui apporte un bon apport nutritionnel aux joueurs et joueuses du XV de France.



NOS ENGAGEMENTS

Chez Lustucru nous sommes...

Fièrement AUTHENTIQUE



NOTRE SAVOIR-FAIRE EST 100% FRANÇAIS, ET MÊME PLUS, NOTRE PRODUCTION EST 100% LOCALE



- Une marque au savoir-faire 100% Français depuis 1911
- Des circuits toujours plus courts avec des partenaires au plus proche de notre moulin de Rouen et de notre fabrique de pâtes des Hauts-de-France
- Lustucru soutient les emplois français et l'économie locale

Fièrement DURABLES



SI NOS ACTIONS VISENT À ŒUVRER POUR UN FUTUR PLUS OPTIMISTE, RESPONSABLE ET VERTUEUX

- Réduction de l'empreinte carbone avec un circuit le plus court possible
- Des blés cultivés via une agriculture raisonnée et respectueuse de l'environnement
- Une politique de développement durable au sein de notre moulin et de notre fabrique

Fièrement

FRANÇAIS



100% DE NOS BLÉS SONT FRANÇAIS, ET CULTIVÉS AU PLUS PROCHE DE NOTRE MOULIN

Lustucru est un acteur majeur de la filière blé dur française

- Des blés de Beauce, récoltés au plus proche de notre moulin
- Des blés durs de haute qualité avec un taux de protéines élevé pour une meilleure tenue à la cuisson

Fièrement LIBRES



SI NOS ŒUFS SONT SI BONS, C'EST PARCE QU'ILS PROVIENNENT DE POULES QUI GAMBADENT EN TOUTE LIBERTÉ

- Mise en place de partenariats durables avec des éleveurs de poules plein air situés au plus proche de notre fabrique pour :
 - Respecter le bien-être animal
 - Inscrire nos pâtes dans une démarche de consommation responsable
- Lustucru vous garantit des pâtes gourmandes avec 3 œufs frais au kilo dans notre recette de pâtes aux œufs

POUR EN SAVOIR PLUS SUR NOS ENGAGEMENTS



Lustucru



www.lustucru.fr



@lustucru.fr



Lustucru

LES PÂTES AUX ŒUFS,

**LES PÂTES
DES BLEUS!**

© Julien Poupart / France Rugby

FOURNISSEUR OFFICIEL



FRANCE
RUGBY

