

## Sportifs, des pâtes oui, mais pas trop cuites

C'est connu : avant une épreuve sportive, compétition ou randonnée, les sportifs ont intérêt à manger des sucres lents ou complexes du fait de leur assimilation progressive par l'organisme. Et c'est connu aussi, ces sucres lents se trouvent essentiellement dans les féculents, où le succès des pommes de terre, semoule, riz et surtout des pâtes. Deux ou trois jours avant l'événement sportif, il faut donc emmagasiner des sucres complexes. Mais pas n'importe comment. Trop de cuisson et trop de sauces ou d'accompagnement gras peuvent dégrader les pâtes en sucres rapides ; un peu d'huile d'olive et de basilic suffisent. Par ailleurs, les légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots blancs) apportent aussi des glucides complexes.

C'est connu : avant une épreuve sportive, compétition ou randonnée