JUST DO&EAT







JUST COOK & EAT

50 RECETTES

50 RECETTES SAINES ET GOURMANDES

Mathilde Hanuise
diététicienne & coach sportive

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER

AVANT DE COMMENCER

COMMENT UTILISER CE LIVRE

Ces 50 recettes sont celles que je propose à mes patients et aux sportifs que j'accompagne : des plats simples, de saison, qui donnent envie et qui tiennent compte de l'entraînement. Chaque page se lit en un coup d'œil, sur papier comme sur téléphone.

MATHILDE HANUISE · DIÉTÉTICIENNE & COACH SPORTIVE



LIRE UNE RECETTE

- **Prép.** : temps de préparation
- **Cuisson** : temps de cuisson
- Nombre de personnes ou de portions
- Cases à cocher pour faire vos courses

LES VALEURS PAR PORTION

kcal	énergie apportée par une portion
P	protéines (g)
G	glucides (g)
L	lipides (g)
Fibres	fibres alimentaires (g)

Valeurs estimées, principalement sur la base de la table Ciqual 2025 (Anses). Elles varient selon les produits et les quantités réellement utilisés.

PHASE 1 ET PHASE 2

PHASE 1 recette compatible avec la phase 1.

PHASE 2 recette à réserver à la phase 2.

Certaines recettes indiquent aussi une option « Phase 2 » (riz, quinoa, pâtes…) à ajouter lors de la seconde phase.

AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT

Chaque recette se termine par deux encadrés : **L'œil de la diététicienne** (l'intérêt nutritionnel du plat) et **Autour de l'entraînement** (quand le placer : avant, après ou à distance d'une séance).

Ces repères sont généraux : adaptez toujours les portions à votre charge d'entraînement et à votre tolérance digestive.

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER

50 RECETTES · 6 CHAPITRES

SOMMAIRE

01 · PETITS-DÉJEUNERS & BRUNCHS

01 Pain sans farine à la banane et au cacao 5
02 Pancake à l'avoine et sa sauce chocolat 6
03 Crêpes sans lait à la banane 7
04 Pancakes protéinés 8
05 Cake à la banane 9
06 Galette bretonne aux œufs et bacon 10

02 · LUNCHS & REPAS RAPIDES

07 Soupe minestrone et toasts méditerranéens 12
08 Soupe de brocoli, gingembre et coco 13
09 Salade de lentilles 14
10 Salade de crevettes grises et guacamole 15
11 Salade de thon, avocat et tomate 16
12 Salade de quinoa et riz poêlés aux oignons 17
13 Salade de chicons, pomme, noix et raisins 18
14 Salade de chicons, pommes, noix et bacon 19
15 Tartare de saumon à la mangue 20
16 Soupe froide de tomates, olives et basilic 21
17 Röstis de carotte protéinés et crème d'avocat 22

03 · PLATS FAMILIAUX & GOURMANDS

18 Pâtes de sarrasin au saumon et brocolis avec sauce crémeuse à l'aneth 24
19 Pâtes épeautre façon carbonara 25
20 Curry végétarien au curry rouge et lait de coco 26
21 Poulet aux noix de cajou, sauce soja et miel 27
22 Poulet tikka masala 28
23 Poulet yassa diététique 29
24 Poulet mariné au yaourt et légumes croquants 30
25 Poulet au miel 31
26 Poulet caramélisé au gingembre 32
27 Gratin de brocolis au poulet 33
28 Ratatouille et boulettes de bœuf 34
29 Spaghettis de chou et boulettes sauce tomate 35
30 Filet pur de porc, légumes rôtis et sauce moutarde-tomates 36
31 Saumon en croûte de miso et fenouil 37
32 Saumon, asperges et sauce crémeuse à l'aneth 38
33 Saumon rôti et stoemp de choux de Bruxelles 39
34 Curry de scampis 40
35 Wok de scampis aux légumes et sauce mangue 41
36 Lasagne de courgettes à la béchamel 42
37 Poulet et légumes grillés au four 43

04 · RECETTES VÉGÉTARIENNES

38 Tarte aux légumes 45
39 Pizza au sarrasin 46
40 Pizza à base de patate douce 47
41 Quiche sarrasin et légumes 48
42 Boulettes végétariennes 49
43 Galette de quinoa aux légumes de saison 50

05 · COLLATIONS & SNACKS SPORTIFS

44 Biscuits moelleux aux dattes, avoine et noisettes 52
45 Cookies matcha protéinés 53
46 Cake à la patate douce pour l'effort 54

06 · DESSERTS & PLAISIRS SUCRÉS

47 Cake aux pommes 56
48 Mousse au chocolat 57
49 Mon gâteau pur chocolat 58
50 Tarte aux fraises 59

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER



01

PETITS-DÉJEUNERS & BRUNCHS

Bien commencer la journée, avant ou après la séance.

01 Pain sans farine à la banane et au cacao
02 Pancake à l'avoine et sa sauce chocolat
03 Crêpes sans lait à la banane
04 Pancakes protéinés
05 Cake à la banane
06 Galette bretonne aux œufs et bacon

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER



Photo : Wei Khang Chong / Unsplash

01

PETITS-DÉJEUNERS & BRUNCHS

PAIN SANS FARINE À LA BANANE ET AU CACAO

PRÉP. **15 min** CUISSON **60 min** **4 personnes** PHASE 1

INGRÉDIENTS pour 4 personnes

- [ ] 3 bananes mûres (360 g de chair)
- [ ] 3 œufs
- [ ] 75 g de noix mélangées
- [ ] 100 g de myrtilles fraîches
- [ ] 50 g de poudre d'amande
- [ ] 50 g de cacao pur non sucré
- [ ] 50 g de noix de coco râpée
- [ ] ½ sachet de levure chimique

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C. Chemiser un moule à cake.
2. Écraser les bananes et incorporer les œufs.
3. Ajouter cacao, poudre d'amande, coco, levure, noix et myrtilles.
4. Verser dans le moule et cuire environ 60 min. Vérifier la cuisson à cœur.
5. Laisser refroidir avant de couper en portions.

PAR PORTION · ESTIMATION

Valeurs estimées par portion.

480 kcal	14,9 g	26,9 g	32,3 g	11,0 g
ÉNERGIE	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	FIBRES

L'ŒIL DE LA DIÉTÉTICIENNE

L'association de fruits, cacao et oléagineux apporte des fibres, utiles à la satiété. La densité énergétique reste élevée : la portion compte.

AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT

À privilégier 2 à 3 h avant une séance facile, en portion tolérée. Éviter juste avant une intensité élevée : noix et coco apportent beaucoup de lipides et de fibres, qui peuvent ralentir la vidange gastrique.

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER



Photo : Nima Naseri / Unsplash

02

PETITS-DÉJEUNERS & BRUNCHS

PANCAKE À L'AVOINE ET SA SAUCE CHOCOLAT

PRÉP. **15 min** CUISSON **15 min** **4 personnes** PHASE 2

INGRÉDIENTS pour 4 personnes

- [ ] 2 œufs
- [ ] 125 g de farine d'avoine
- [ ] 150 g de skyr nature
- [ ] 1 c. à c. de levure chimique
- [ ] Vanille et eau selon texture
- [ ] Sauce : 1 avocat (150 g de chair)
- [ ] 250 g de butternut cuite
- [ ] 25 g de cacao non sucré

PRÉPARATION

1. Mélanger œufs, farine, skyr, levure et vanille.
2. Ajouter un peu d'eau pour obtenir une pâte souple.
3. Cuire de petits pancakes 2 à 3 min par face.
4. Mixer avocat, butternut refroidie et cacao jusqu'à obtenir une crème.
5. Répartir la sauce sur les pancakes.

PAR PORTION · ESTIMATION

Valeurs estimées par portion.

279 kcal	13,5 g	25,8 g	11,9 g	7,5 g
ÉNERGIE	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	FIBRES

L'ŒIL DE LA DIÉTÉTICIENNE

L'avoine apporte des glucides et des fibres ; le skyr complète l'apport en protéines. La sauce avocat-courge augmente la part végétale du repas.

AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT

Idéal après un entraînement modéré, dans les 2 h si le prochain repas est éloigné. Pour une récupération rapide entre deux séances rapprochées, ajouter des glucides faciles à digérer et une source protéique selon les besoins.

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER


Photo : M Draa / Unsplash

03

PETITS-DÉJEUNERS & BRUNCHS

CRÊPES SANS LAIT À LA BANANE

PRÉP. **10 min** CUISSON **15 min** **4 personnes** PHASE 2

INGRÉDIENTS pour 4 personnes

- [ ] 3 bananes mûres (360 g de chair)
- [ ] 4 œufs
- [ ] 100 g de farine d'avoine
- [ ] 60 à 100 ml d'eau
- [ ] 12 g d'huile de colza pour la poêle
- [ ] Cannelle et pincée de sel

PRÉPARATION

1. Écraser les bananes à la fourchette.
2. Ajouter les œufs puis incorporer la farine et le sel.
3. Délayer avec l'eau pour obtenir une pâte fluide.
4. Laisser reposer 10 min.
5. Cuire en fines crêpes dans une poêle légèrement huilée.

PAR PORTION · ESTIMATION

Valeurs estimées par portion.

274 kcal ÉNERGIE	10,6 g PROTÉINES	33,6 g GLUCIDES	9,9 g LIPIDES	4,2 g FIBRES

L'ŒIL DE LA DIÉTÉTICIENNE

La banane apporte des glucides et contribue au moelleux sans lait. Cette version reste naturellement sans lactose si aucun accompagnement laitier n'est ajouté.

AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT

Adaptées 1 h 30 à 3 h avant une séance d'endurance si elles sont bien tolérées. Avant un effort intense, préférer une petite portion et limiter les garnitures grasses ou riches en fibres.

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat
USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER



Photo : Jaqueline Pelzer / Unsplash

04

PETITS-DÉJEUNERS & BRUNCHS

PANCAKES PROTÉINÉS

PRÉP. **10 min** CUISSON **15 min** **4 personnes** PHASE 2

INGRÉDIENTS pour 4 personnes

- [ ] 3 œufs
- [ ] 150 g de skyr nature
- [ ] 60 g de flocons d'avoine mixés
- [ ] 100 g de poudre d'amande
- [ ] 1 banane (120 g de chair)
- [ ] 1 c. à c. de levure chimique
- [ ] Vanille et pincée de sel

PRÉPARATION

1. Mixer les flocons d'avoine.
2. Mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte homogène.
3. Laisser reposer 5 min.
4. Cuire de petits pancakes 2 à 3 min par face à feu modéré.
5. Servir nature ou avec des fruits frais.

PAR PORTION · ESTIMATION

Valeurs estimées par portion.

313 kcal ÉNERGIE	16,0 g PROTÉINES	19,0 g GLUCIDES	18,1 g LIPIDES	4,6 g FIBRES

L'ŒIL DE LA DIÉTÉTICIENNE

Œufs et skyr fournissent des protéines de bonne qualité, intéressantes pour l'entretien musculaire. L'amande augmente aussi les lipides et la densité énergétique.

AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT

À consommer après une séance de renforcement, idéalement dans les 2 h si aucun repas n'est prévu. Ajuster la portion pour viser environ 20 à 40 g de protéines sur le repas de récupération.

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER



Photo : Cody Chan / Unsplash

05

PETITS-DÉJEUNERS & BRUNCHS

CAKE À LA BANANE

PRÉP. **15 min** CUISSON **45–55 min** **4 personnes** PHASE 2

INGRÉDIENTS pour 4 personnes

- [ ] 2 bananes mûres (240 g de chair)
- [ ] 75 g de farine de lupin
- [ ] 75 g de farine d'épeautre
- [ ] 50 g de miel
- [ ] 50 g d'huile de colza
- [ ] 100 g de yaourt nature
- [ ] 30 g de chocolat noir 85 %
- [ ] 1 c. à s. de levure, vanille
- [ ] Whey 30 g : option non calculée

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 160 °C. Chemiser un moule.
2. Écraser les bananes et mélanger avec le yaourt, le miel et l'huile.
3. Incorporer les farines, la levure et la vanille.
4. Ajouter le chocolat concassé.
5. Cuire 45 à 55 min et vérifier la cuisson à cœur.

PAR PORTION · ESTIMATION

Valeurs estimées par portion.

397 kcal ÉNERGIE	11,4 g PROTÉINES	40,5 g GLUCIDES	19,3 g LIPIDES	7,9 g FIBRES

L'ŒIL DE LA DIÉTÉTICIENNE

La farine de lupin est particulièrement riche en protéines et en fibres, ce qui renforce la satiété. Elle provient d'une légumineuse et exclut donc cette recette de la phase 1.

AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT

À privilégier 2 à 3 h avant un entraînement peu intense. Juste avant l'effort, la richesse en fibres (lupin) et en lipides peut être moins bien tolérée. En récupération, compléter par une protéine adaptée.

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER



Photo : cin . / Unsplash

06

PETITS-DÉJEUNERS & BRUNCHS

GALETTE BRETONNE AUX ŒUFS ET BACON

PRÉP. **25 min** CUISSON **35 min** **4 personnes** PHASE 2

INGRÉDIENTS pour 4 personnes

- [ ] Pâte : 330 g de farine de sarrasin
- [ ] 750 ml d'eau et 1 œuf
- [ ] 10 g de sel (à ajuster)
- [ ] Garniture : 200 g de bacon
- [ ] 12 œufs (1 par galette)
- [ ] 2 oignons (200 g)
- [ ] Poivre, salade en accompagnement

PRÉPARATION

1. Fouetter farine, eau, sel et 1 œuf ; laisser reposer 2 h si possible.
2. Cuire environ 12 galettes fines à la poêle.
3. Faire revenir doucement oignons et bacon.
4. Garnir chaque galette et casser un œuf au centre.
5. Replier les bords et poursuivre la cuisson jusqu'à prise du blanc.

PAR PORTION · ESTIMATION

Valeurs estimées par portion.

625 kcal ÉNERGIE	41,1 g PROTÉINES	62,5 g GLUCIDES	22,5 g LIPIDES	4,1 g FIBRES

L'ŒIL DE LA DIÉTÉTICIENNE

Le sarrasin apporte des glucides complexes et des fibres. Les œufs enrichissent le repas en protéines ; le bacon contribue fortement au sodium : modérer le sel ajouté.

AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT

Repas complet intéressant 2 à 4 h après un entraînement long, selon l'appétit. Pour un repas juste après l'effort, adapter la quantité de bacon et la portion afin de faciliter la digestion.

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER



02

LUNCHS & REPAS RAPIDES

Des assiettes complètes, prêtes en un rien de temps.

07 Soupe minestrone et toasts méditerranéens
08 Soupe de brocoli, gingembre et coco
09 Salade de lentilles
10 Salade de crevettes grises et guacamole
11 Salade de thon, avocat et tomate
12 Salade de quinoa et riz poêlés aux oignons
13 Salade de chicons, pomme, noix et raisins
14 Salade de chicons, pommes, noix et bacon
15 Tartare de saumon à la mangue
16 Soupe froide de tomates, olives et basilic
17 Röstis de carotte protéinés et crème d'avocat

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER



Photo : Markus Winkler / Unsplash

07

LUNCHS & REPAS RAPIDES

SOUPE MINESTRONE ET TOASTS MÉDITERRANÉENS

PRÉP. **15 min** CUISSON **25 min** **4 personnes** PHASE 2

INGRÉDIENTS pour 4 personnes

- [ ] 500 g de légumes en dés (tomate, courgette, aubergine, céleri)
- [ ] 70 g de concentré de tomate; 1 cube de bouillon
- [ ] 240 g de haricots rouges égouttés; 1,5 l d'eau
- [ ] 4 tranches de pain de seigle au levain
- [ ] 4 petites boîtes de sardines au naturel (≈ 320 g égouttés)
- [ ] 4 tomates, 16 olives, ail, origan

PRÉPARATION

1. Porter l'eau à ébullition avec le bouillon, les légumes et le concentré de tomate. Cuire 10 à 15 min.
2. Rincer les haricots et les incorporer 3 min avant la fin de cuisson.
3. Garnir le pain avec les sardines, les rondelles de tomate, les olives, l'ail et l'origan.
4. Passer les toasts 15 min au four à 140 °C. Servir avec la soupe.

PAR PORTION · ESTIMATION

Valeurs nutritionnelles estimées sur la base de la référence Ciqual 2025.

475 kcal	30 g	46 g	18 g	11 g
ÉNERGIE	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	FIBRES

L'ŒIL DE LA DIÉTÉTICIENNE

Les sardines apportent des protéines de bonne qualité et des oméga-3 EPA et DHA. Les haricots rouges complètent le repas avec des fibres, favorables à la satiété.

AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT

À privilégier 2 à 3 h avant une séance modérée, selon tolérance. Les légumineuses et le pain apportent des glucides, mais aussi des fibres pouvant gêner la digestion avant un effort intense.

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER



Photo : Farhad Ibrahimzade / Unsplash

08

LUNCHS & REPAS RAPIDES

SOUPE DE BROCOLI, GINGEMBRE ET COCO

PRÉP. **15 min** CUISSON **20 min** **4 personnes** PHASE 2

INGRÉDIENTS pour 4 personnes

- [ ] 600 g de brocoli
- [ ] 600 g de blanc de poulet
- [ ] 240 g de quinoa cru
- [ ] 280 ml de lait de coco
- [ ] 4 cm de gingembre frais
- [ ] 1,2 l d'eau, poivre

PRÉPARATION

1. Séparer les bouquets de brocoli. Cuire la moitié à la vapeur 10 à 12 min.
2. Cuire le reste dans l'eau avec le gingembre râpé 12 min, puis mixer avec le lait de coco.
3. Cuire le quinoa à part selon le paquet. Poêler le poulet sans le dessécher, à feu modéré.
4. Répartir quinoa, poulet et bouquets vapeur dans quatre bols; verser le velouté.

PAR PORTION · ESTIMATION

Valeurs nutritionnelles estimées sur la base de la référence Ciqual 2025.

530 kcal	44 g	47 g	16 g	7 g
ÉNERGIE	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	FIBRES

L'ŒIL DE LA DIÉTÉTICIENNE

Le brocoli apporte notamment vitamine C et composés soufrés. Le poulet fournit des protéines utiles au maintien et à la réparation musculaire.

AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT

Intéressant dans les 2 h après une séance longue ou intense : le quinoa contribue à restaurer le glycogène et le poulet apporte des protéines. Compléter les glucides selon la charge d'entraînement.

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER



Photo : Alex Bayev / Unsplash

09

LUNCHS & REPAS RAPIDES

SALADE DE LENTILLES

PRÉP. **15 min** CUISSON **20 min** **4 personnes** PHASE 2

INGRÉDIENTS pour 4 personnes

- [ ] 240 g de lentilles sèches
- [ ] 4 grosses tomates
- [ ] 100 g de roquette
- [ ] 60 olives
- [ ] 120 g de feta
- [ ] 4 c. à c. d'huile d'olive
- [ ] Vinaigre balsamique, origan, basilic

PRÉPARATION

1. Rincer puis cuire les lentilles dans l'eau frémissante jusqu'à tendreté (selon variété). Égoutter et refroidir.
2. Couper les tomates et la feta en dés.
3. Mélanger lentilles, tomates, roquette, olives et feta.
4. Assaisonner avec huile, vinaigre et herbes juste avant de servir.

PAR PORTION · ESTIMATION

Valeurs nutritionnelles estimées sur la base de la référence Ciqual 2025.

390 kcal	15 g	41 g	19 g	13 g
ÉNERGIE	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	FIBRES

L'ŒIL DE LA DIÉTÉTICIENNE

Les lentilles associent protéines végétales et fibres, avec du fer non héminique. Les tomates riches en vitamine C peuvent favoriser l'absorption de ce fer.

AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT

Plutôt 2 à 3 h avant une séance facile ou après l'effort. Avant une course intense, éviter une grande portion de lentilles : leur richesse en fibres peut provoquer des troubles digestifs.

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER



Photo : Hong Nguyen / Unsplash

10

LUNCHS & REPAS RAPIDES

SALADE DE CREVETTES GRISES ET GUACAMOLE

PRÉP. **15 min** CUISSON **0 min** **4 personnes** ✓ **PHASE 1**

INGRÉDIENTS pour 4 personnes

- [ ] 450 g de crevettes grises décortiquées
- [ ] 120 g de saumon fumé
- [ ] 4 avocats mûrs
- [ ] 4 chicons, 120 g de salade ou roquette
- [ ] 4 oignons de printemps, 4 gousses d'ail
- [ ] 4 citrons verts, coriandre
- [ ] 4 c. à s. d'huile d'olive, poivre

PRÉPARATION

1. Écraser les avocats avec citron vert, ail, oignon émincé et huile.
2. Mélanger les crevettes à la coriandre fraîche.
3. Répartir salade et chicons émincés sur les assiettes.
4. Ajouter le guacamole, les crevettes et les lanières de saumon fumé.

PAR PORTION · ESTIMATION

Valeurs nutritionnelles estimées sur la base de la référence Ciqual 2025.

530 kcal ÉNERGIE	34 g PROTÉINES	11 g GLUCIDES	40 g LIPIDES	11 g FIBRES

L'ŒIL DE LA DIÉTÉTICIENNE

Les crevettes fournissent des protéines avec peu de lipides, tandis que l'avocat apporte surtout des acides gras mono-insaturés et des fibres.

AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT

À choisir de préférence après une séance facile ou lors d'un repas éloigné de l'effort. La forte teneur en lipides de l'avocat rend cette salade moins adaptée dans les 2 à 3 h précédant une séance intense.

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER



Photo : Farhad Ibrahimzade / Unsplash

11

LUNCHS & REPAS RAPIDES

SALADE DE THON, AVOCAT ET TOMATE

PRÉP. **10 min** CUISSON **0 min** **4 personnes** ✓ PHASE 1

INGRÉDIENTS pour 4 personnes

- [ ] 400 g de thon au naturel égoutté
- [ ] 8 tomates moyennes
- [ ] 4 avocats
- [ ] 4 citrons verts
- [ ] 4 c. à c. de sauce soja
- [ ] 4 c. à s. de graines variées
- [ ] Coriandre, poivre

PRÉPARATION

1. Laver et couper les tomates. Détailler les avocats en cubes et les citronner.
2. Égoutter le thon et l'émietter grossièrement.
3. Réunir le tout dans un saladier, assaisonner de sauce soja, poivre et coriandre.
4. Parsemer de graines juste avant de servir.

PAR PORTION · ESTIMATION

Valeurs nutritionnelles estimées sur la base de la référence Ciqual 2025.

495 kcal ÉNERGIE	31 g PROTÉINES	14 g GLUCIDES	35 g LIPIDES	12 g FIBRES

L'ŒIL DE LA DIÉTÉTICIENNE

Le thon apporte des protéines complètes. L'avocat et les graines ajoutent des graisses insaturées et des fibres ; varier les poissons pour limiter l'exposition au mercure.

AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT

Idéal comme repas à distance de l'entraînement, environ 3 h avant si la portion est copieuse. Après une séance exigeante, ajouter une source de glucides pour reconstituer les réserves.

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER



Photo : Dillon Lobo / Unsplash

12

LUNCHS & REPAS RAPIDES

SALADE DE QUINOA ET RIZ POÊLÉS AUX OIGNONS

PRÉP. **15 min** CUISSON **20 min** **4 personnes** PHASE 2

INGRÉDIENTS pour 4 personnes

- [ ] 300 g de mélange riz et quinoa crus
- [ ] 4 tomates
- [ ] 2 oignons
- [ ] 160 g de feta
- [ ] 4 c. à s. d'huile d'olive
- [ ] Basilic frais, thym

PRÉPARATION

1. Cuire le mélange de céréales selon les indications du paquet, puis égoutter.
2. Émincer les oignons et les faire revenir doucement dans l'huile à feu modéré.
3. Ajouter riz et quinoa cuits; réchauffer 5 min avec le thym.
4. Mélanger avec les tomates en dés, la feta émiettée et le basilic.

PAR PORTION · ESTIMATION

Valeurs nutritionnelles estimées sur la base de la référence Ciqual 2025.

485 kcal	14 g	58 g	21 g	5 g
ÉNERGIE	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	FIBRES

L'ŒIL DE LA DIÉTÉTICIENNE

Riz et quinoa fournissent des glucides utiles aux réserves de glycogène. La feta ajoute protéines et calcium ; l'huile d'olive apporte des graisses insaturées.

AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT

À privilégier 2 à 3 h avant un entraînement d'endurance si bien toléré. Après une séance intense, ce plat apporte des glucides ; compléter éventuellement en protéines selon le reste du repas.

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER



Photo : Corryn Burtenshaw / Unsplash

13

LUNCHS & REPAS RAPIDES

SALADE DE CHICONS, POMME, NOIX ET RAISINS

PRÉP. **15 min** CUISSON **20 min** **4 personnes** PHASE 2

INGRÉDIENTS pour 4 personnes

- [ ] 8 chicons
- [ ] 2 pommes
- [ ] 2 patates douces moyennes (≈ 500 g)
- [ ] 60 g de raisins secs
- [ ] 200 g de bacon en allumettes
- [ ] 60 g de cerneaux de noix
- [ ] 4 c. à s. de vinaigre de cidre
- [ ] 4 c. à s. de vinaigre balsamique, poivre

PRÉPARATION

1. Émincer les chicons et les assaisonner de vinaigre de cidre.
2. Couper pommes et patates douces en petits dés.
3. Cuire doucement patate douce, bacon, raisins et la moitié des pommes avec le balsamique et un fond d'eau, à couvert.
4. Mélanger aux chicons, ajouter les pommes crues restantes et les noix.

PAR PORTION · ESTIMATION

Valeurs nutritionnelles estimées sur la base de la référence Ciqual 2025.

415 kcal ÉNERGIE	14 g PROTÉINES	49 g GLUCIDES	19 g LIPIDES	10 g FIBRES

L'ŒIL DE LA DIÉTÉTICIENNE

Les chicons et pommes apportent des fibres, tandis que les noix fournissent des acides gras insaturés. La patate douce contribue à l'apport glucidique.

AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT

À consommer plutôt 2 à 3 h avant une séance facile, ou après l'effort. Avant une intensité élevée, les fibres des chicons, pommes et fruits secs peuvent être difficiles à tolérer.

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER



Photo : Paeharamon Dorego / Unsplash

14

LUNCHS & REPAS RAPIDES

SALADE DE CHICONS, POMMES, NOIX ET BACON

PRÉP. **20 min** CUISSON **10 min** **4 personnes** ✓ PHASE 1

INGRÉDIENTS pour 4 personnes

- [ ] 6 petits chicons
- [ ] 2 pommes croquantes
- [ ] 40 g de cerneaux de noix
- [ ] 150 g d'allumettes de bacon
- [ ] 3 œufs
- [ ] 4 c. à s. d'huile d'olive, 2 c. à c. de moutarde
- [ ] 3 c. à s. de vinaigre de cidre, 2 c. à c. de miel
- [ ] Jus de citron, sel et poivre

PRÉPARATION

1. Cuire les œufs 9 à 10 min dans l'eau frémissante, refroidir puis écaler.
2. Émincer chicons et pommes; citronner légèrement les pommes.
3. Faire dorer le bacon dans une poêle antiadhésive, puis déglacer avec un trait de vinaigre.
4. Émulsionner huile, moutarde, vinaigre et miel. Mélanger, puis ajouter noix et œufs en quartiers.

PAR PORTION · ESTIMATION

Valeurs nutritionnelles estimées sur la base de la référence Ciqual 2025.

365 kcal	16 g	18 g	26 g	6 g
ÉNERGIE	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	FIBRES

L'ŒIL DE LA DIÉTÉTICIENNE

Les noix apportent notamment de l'acide alpha-linolénique, un oméga-3 végétal. Les œufs complètent l'apport en protéines de haute qualité.

AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT

Convient à un repas éloigné de l'effort, idéalement 3 h avant une séance intense. Les lipides des noix et de la vinaigrette ralentissent la digestion ; ajouter des glucides après un entraînement long.

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER



Photo : Alberto Gasco / Unsplash

15

LUNCHS & REPAS RAPIDES

TARTARE DE SAUMON À LA MANGUE

PRÉP. **15 min** CUISSON **0 min** **4 personnes** ✓ PHASE 1

INGRÉDIENTS pour 4 personnes

- [ ] 600 g de saumon très frais adapté à une consommation crue
- [ ] 1 concombre
- [ ] 1 mangue
- [ ] 2 citrons verts
- [ ] 2 c. à s. de sauce soja
- [ ] 2 c. à s. de graines de sésame
- [ ] Poivre

PRÉPARATION

1. Vérifier auprès du poissonnier que le saumon convient à une consommation crue; conserver très froid.
2. Couper saumon, concombre et mangue en petits dés.
3. Assaisonner de citron vert, sauce soja et poivre.
4. Dresser immédiatement et parsemer de sésame.

PAR PORTION · ESTIMATION

Valeurs nutritionnelles estimées sur la base de la référence Ciqual 2025.

385 kcal	33 g	11 g	22 g	4 g
ÉNERGIE	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	FIBRES

L'ŒIL DE LA DIÉTÉTICIENNE

Le saumon fournit protéines et oméga-3 EPA et DHA. La mangue apporte des glucides et de la vitamine C ; le poisson cru exige une chaîne du froid rigoureuse.

AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT

Après une séance, ce tartare fournit des protéines pour la récupération, mais peu de glucides : ajouter riz ou pain si les réserves doivent être reconstituées. Éviter juste avant l'effort si digestion sensible.

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER



Photo : Nadya Filatova / Unsplash

16

LUNCHS & REPAS RAPIDES

SOUPE FROIDE DE TOMATES, OLIVES ET BASILIC

PRÉP. **10 min** CUISSON **0 min** **4 personnes** PHASE 1

INGRÉDIENTS pour 4 personnes

- [ ] 1,6 kg de tomates mûres
- [ ] 100 g d'olives vertes dénoyautées
- [ ] 2 gousses d'ail
- [ ] 4 c. à s. d'huile d'olive
- [ ] 400 g de cottage cheese
- [ ] Basilic, sel, poivre

PRÉPARATION

1. Laver et couper les tomates.
2. Mixer tomates, olives, ail et basilic jusqu'à obtenir une texture lisse.
3. Réfrigérer au moins 30 min pour servir bien frais.
4. Répartir dans quatre bols, ajouter cottage cheese et filet d'huile d'olive.

PAR PORTION · ESTIMATION

Valeurs nutritionnelles estimées sur la base de la référence Ciqual 2025.

280 kcal	14 g	19 g	17 g	6 g
ÉNERGIE	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	FIBRES

L'ŒIL DE LA DIÉTÉTICIENNE

La tomate apporte du lycopène, pigment caroténoïde antioxydant. L'huile d'olive améliore l'absorption des caroténoïdes liposolubles.

AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT

Cette soupe fraîche convient après une séance légère, surtout par temps chaud. Pour récupérer d'un entraînement long, compléter avec une source de glucides et éventuellement davantage de protéines.

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER



Photo : Elena Leya / Unsplash

17

LUNCHS & REPAS RAPIDES

RÖSTIS DE CAROTTE PROTÉINÉS ET CRÈME D'AVOCAT

PRÉP. **15 min** CUISSON **25–30 min** **4 personnes** ✓ PHASE 1

INGRÉDIENTS pour 4 personnes

- [ ] 500 g de carottes râpées
- [ ] 4 œufs + 100 g de blancs d'œufs
- [ ] 2 c. à s. de psyllium
- [ ] 100 g de feta
- [ ] 2 c. à c. de cumin
- [ ] 2 avocats, 200 g de skyr
- [ ] Coriandre, citron, sel et poivre

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 160 °C. Mélanger carottes, œufs, blancs, psyllium, feta et cumin.
2. Former des petits röstis sur une plaque recouverte de papier cuisson; aplatir.
3. Cuire 12 à 15 min, retourner puis poursuivre 12 à 15 min.
4. Mixer avocats, skyr, citron et coriandre; servir la crème avec les röstis.

PAR PORTION · ESTIMATION

Valeurs nutritionnelles estimées sur la base de la référence Ciqual 2025.

430 kcal	18 g	23 g	29 g	9 g
ÉNERGIE	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	FIBRES

L'ŒIL DE LA DIÉTÉTICIENNE

Les œufs et le skyr contribuent à l'apport en protéines. Le psyllium est riche en fibres solubles et aide à donner de la tenue aux röstis.

AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT

À préférer après une séance facile ou à distance de l'entraînement. Le psyllium et l'avocat apportent fibres et lipides : laisser 2 à 3 h avant une séance intense, selon tolérance.

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER



03

PLATS FAMILIAUX & GOURMANDS

Les grands classiques de la semaine, version équilibrée.

18 Pâtes de sarrasin au saumon et brocolis avec sauce crémeuse à l'aneth
19 Pâtes épeautre façon carbonara
20 Curry végétarien au curry rouge et lait de coco
21 Poulet aux noix de cajou, sauce soja et miel
22 Poulet tikka masala
23 Poulet yassa diététique
24 Poulet mariné au yaourt et légumes croquants
25 Poulet au miel
26 Poulet caramélisé au gingembre
27 Gratin de brocolis au poulet
28 Ratatouille et boulettes de bœuf
29 Spaghettis de chou et boulettes sauce tomate
30 Filet pur de porc, légumes rôtis et sauce moutarde-tomates
31 Saumon en croûte de miso et fenouil
32 Saumon, asperges et sauce crémeuse à l'aneth
33 Saumon rôti et stoemp de choux de Bruxelles
34 Curry de scampis
35 Wok de scampis aux légumes et sauce mangue
36 Lasagne de courgettes à la béchamel
37 Poulet et légumes grillés au four

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER



Photo : Natema Drummond / Unsplash

18

PLATS FAMILIAUX & GOURMANDS

PÂTES DE SARRASIN AU SAUMON ET BROCOLIS AVEC SAUCE CRÉMEUSE À L'ANETH

Recette maison de Mathilde — PHASE 2

INGRÉDIENTS

- [ ] 120 g de saumon fumé ou saumon cru
- [ ] 500 g de brocolis
- [ ] 120 g cru de pennes au sarrasin (j'en ai trouvé au Delhaize)
- [ ] 4 c. à s. de fromage frais fouetté (ou Philadelphia)
- [ ] 100 ml de crème soja
- [ ] 20 g de beurre salé (ou huile d'olive)
- [ ] Aneth, sel et poivre
- [ ] Jus de citron
- [ ] Ail en poudre

PRÉPARATION

1. Couper les brocolis en bouquets et les cuire 15 minutes à la vapeur.
2. Cuire les pâtes al dente.
3. Pour la sauce : placer dans chacune des assiettes de service, 2 grosses c. à s. de fromage frais, 50 ml de crème soja, un peu d'huile d'olive, aneth, ail et jus de citron.
4. Passer chacune des assiettes au micro-ondes 1 min afin de faire fondre le fromage.
5. Disposer les bouquets de brocolis sur la sauce ainsi que les pâtes et le saumon.

PAR PORTION · ESTIMATION

Estimations sur profils alimentaires usuels (référence : Ciqual 2025).

495 kcal	30 g	51 g	18 g	8 g
ÉNERGIE	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	FIBRES

L'ŒIL DE LA DIÉTÉTICIENNE

Le saumon apporte des protéines complètes et des oméga-3 EPA/DHA ; les brocolis contribuent à l'apport en vitamine C et en fibres.

AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT

Après une séance longue, les pâtes contribuent à la recharge du glycogène et le saumon à la réparation musculaire. Ajuster la portion de pâtes à la dépense.

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER



Photo : engin akyurt / Unsplash

19

PLATS FAMILIAUX & GOURMANDS

PÂTES ÉPEAUTRE FAÇON CARBONARA

Recette maison de Mathilde

PHASE 2

INGRÉDIENTS

- [ ] 200 g de champignons frais
- [ ] Roquette à volonté
- [ ] 1 œuf Columbus
- [ ] 50 g de bresaola ou bacon
- [ ] 50 g de yaourt nature
- [ ] 70 g de tagliatelle à l'épeautre complète
- [ ] Origan, Ail en poudre
- [ ] Poivre
- [ ] Zeste de 1/2 citron
- [ ] Persil
- [ ] 20 g de noix concassées

PRÉPARATION

1. Laver et couper les champignons.
2. Les cuire dans une casserole avec un fond d'eau, l'ail en poudre, le persil, zeste de citron, origan et poivre.
3. Cuire les pâtes al dente.
4. Verser les pâtes cuites dans la préparation de champignons et casser un œuf par-dessus.
5. Servir dans une assiette remplie de roquette et y ajouter la bresaola et noix par-dessus.

PAR PORTION · ESTIMATION

Estimations sur profils alimentaires usuels (référence : Ciqual 2025).

455 kcal	25 g	49 g	17 g	7 g
ÉNERGIE	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	FIBRES

L'ŒIL DE LA DIÉTÉTICIENNE

Les pâtes d'épeautre apportent des glucides ; les œufs et le fromage complètent les protéines. La densité énergétique dépend de la quantité de matière grasse.

AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT

Repas intéressant 2 à 3 h avant une séance d'endurance, si la sauce est légère et bien tolérée. Après l'effort, associer une portion suffisante de protéines.

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER



Photo : iMattSmart / Unsplash

20

PLATS FAMILIAUX & GOURMANDS

CURRY VÉGÉTARIEN AU CURRY ROUGE ET LAIT DE COCO

Recette maison de Mathilde

PHASE 2

INGRÉDIENTS

- [ ] 250 g de tempeh
- [ ] 1 chou-rave
- [ ] 1 poivron rouge
- [ ] 1 poivron jaune
- [ ] 100 ml de lait de coco (ou crème de coco) sans additif ni colorant/arôme et autres conservateurs
- [ ] 1 c. à c. bombée de pâte de curry rouge
- [ ] 300 ml d'eau
- [ ] 2 c. à s. de sauce soja
- [ ] Riz basmati complet
- [ ] 1 c. à s. de curry ou gingembre frais râpé selon goût

PRÉPARATION

1. Laver et couper les légumes en morceaux égaux.
2. Les cuire à la vapeur durant 15 minutes.
3. Durant ce temps, dans une grande casserole, faire mariner et mijoter à feu doux le tempeh avec le lait de coco, pâte de curry rouge, sauce soja et les épices.
4. Ajouter l'eau et laisser cuire 15 minutes à feu doux.
5. Durant ce temps, cuire le riz comme indiqué sur l'emballage.
6. Au dernier moment, ajouter les légumes avec le tempeh et bien mélanger hors du feu.

PAR PORTION · ESTIMATION

Estimations sur profils alimentaires usuels (référence : Ciqual 2025).

525 kcal	23 g	57 g	21 g	10 g
ÉNERGIE	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	FIBRES

L'ŒIL DE LA DIÉTÉTICIENNE

Les légumes fournissent fibres et micronutriments ; le lait de coco augmente la teneur en graisses saturées selon la quantité utilisée.

AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT

À privilégier après l'entraînement ou au moins 3 h avant une séance intense. Ajouter du riz pour renforcer la récupération glucidique si nécessaire.

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER



Photo : logan jeffrey / Unsplash

21

PLATS FAMILIAUX & GOURMANDS

POULET AUX NOIX DE CAJOU, SAUCE SOJA ET MIEL

Recette maison de Mathilde — PHASE 2

INGRÉDIENTS

- [ ] 2 blancs de poulet (~400 g)
- [ ] 2 poivrons de couleur différente
- [ ] 3 poignées d'épinards frais
- [ ] Ail
- [ ] 100 g de noix de cajou
- [ ] 1 c. à s. de miel
- [ ] 50 ml de sauce soja
- [ ] Sel, poivre et coriandre

PRÉPARATION

1. Griller les blancs de poulet coupés en lamelles dans une poêle (ou à l'aide de votre airfryer).
2. Griller les poivrons coupés en lanières.
3. Durant ce temps, mélanger les noix de cajou avec la moitié du miel et sauce soja.
4. Les mettre 6 min à 160 °C à l'airfryer ou 10 min au four.
5. Ajouter les poivrons avec le poulet.
6. Y ajouter les épinards et l'ail.
7. Laisser mijoter 5 minutes.
8. Servir la préparation de poulet dans une assiette creuse.

PAR PORTION · ESTIMATION

Estimations sur profils alimentaires usuels (référence : Ciqual 2025).

575 kcal	43 g	57 g	18 g	5 g
ÉNERGIE	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	FIBRES

L'ŒIL DE LA DIÉTÉTICIENNE

Le poulet fournit des protéines complètes ; les noix de cajou ajoutent magnésium et graisses insaturées. Attention au sodium de la sauce soja.

AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT

Après l'entraînement, associer à du riz pour apporter les glucides utiles au renouvellement du glycogène. Avant l'effort, prévoir 2 à 3 h de digestion.

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER



Photo : amirali mirhashemian / Unsplash

22

PLATS FAMILIAUX & GOURMANDS

POULET TIKKA MASALA

Recette maison de Mathilde — PHASE 2

INGRÉDIENTS

- [ ] 2 blancs de poulet coupés en cubes
- [ ] 1 sachet de mélange d'épice tikka masala
- [ ] 1/2 butternut coupée en cubes
- [ ] 3 feuilles de chou kale
- [ ] 2 poignées de choux de Bruxelles
- [ ] 120 g de riz complet non cuit
- [ ] 250 g de fromage blanc 0 %
- [ ] 2 c. à s. de cottage cheese

PRÉPARATION

1. Mélanger les cubes de blanc de poulet avec le fromage blanc et les épices.
2. Durant ce temps, couper les légumes en cubes et cuire à la vapeur 20 minutes.
3. Cuire le poulet dans une poêle.
4. Cuire le riz comme indiqué sur l'emballage.
5. Servir le poulet avec les légumes vapeur, le riz et 1 c. à s. de cottage cheese.

PAR PORTION · ESTIMATION

Estimations sur profils alimentaires usuels (référence : Ciqual 2025).

540 kcal	44 g	55 g	16 g	5 g
ÉNERGIE	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	FIBRES

L'ŒIL DE LA DIÉTÉTICIENNE

Le poulet est une source de protéines maigres. Les épices parfument sans imposer une grande quantité de sel ; la composition de la sauce conditionne les lipides.

AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT

Après une séance de renforcement ou d'endurance, servir avec une source de féculents adaptée à la charge. Avant l'effort intense, laisser environ 3 h.

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER



Photo : Rumman Amin / Unsplash

23

PLATS FAMILIAUX & GOURMANDS

POULET YASSA DIÉTÉTIQUE

Recette maison de Mathilde — PHASE 2

INGRÉDIENTS

- [ ] 150 g de blanc de poulet
- [ ] 3 oignons
- [ ] 65 g de fonio (céréale africaine qui ne contient pas de gluten) OU semoule OU riz complet
- [ ] 1/2 patate douce
- [ ] 1 citron (jus)
- [ ] Gingembre frais
- [ ] Poivre

PRÉPARATION

1. Couper les oignons en petits morceaux et râper le gingembre frais.
2. Extraire le jus du citron avec une centrifugeuse.
3. Faire mariner durant 1/2 journée le poulet dans le jus de citron avec les oignons, gingembre et les épices.
4. Préchauffer le four à 160 °C et cuire le poulet avec sa marinade durant 1h à 1h30.
5. Ajouter la patate douce 30 à 50 minutes avant la fin de cuisson.
6. En attendant, cuire le fonio dans le double d'eau bouillante jusqu'à absorption complète de l'eau.

PAR PORTION · ESTIMATION

Estimations sur profils alimentaires usuels (référence : Ciqual 2025).

510 kcal	43 g	55 g	13 g	5 g
ÉNERGIE	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	FIBRES

L'ŒIL DE LA DIÉTÉTICIENNE

L'association poulet, oignon et citron fournit protéines et composés végétaux aromatiques ; la teneur en sel dépend de la marinade.

AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT

Convient au repas de récupération avec du riz ou des pommes de terre. Éviter une grosse portion juste avant une séance intense si les oignons gênent la digestion.

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER



Photo : Sam Moghadam / Unsplash

24

PLATS FAMILIAUX & GOURMANDS

POULET MARINÉ AU YAOURT ET LÉGUMES CROQUANTS

Recette maison de Mathilde

✓ PHASE 1

INGRÉDIENTS

- [ ] 400 g de blanc de poulet coupé en cubes
- [ ] 1 yaourt nature 0 % non sucré
- [ ] 4 c. à s. de sauce soja
- [ ] 1 c. à s. d'épice tandoori ou autres épices indiennes de votre choix
- [ ] 1 c. à c. de pâte de curry rouge
- [ ] 600 g de légumes surgelés (ou frais), mélange pour wok
- [ ] Phase 2 : 1 naan OU sarrasin OU riz basmati complet

PRÉPARATION

1. 30 min à 1 h avant la cuisson, mélanger les cubes de blanc de poulet avec la sauce soja, le yaourt et les épices indiennes.
2. Placer le poulet mariné dans le frigo.
3. Au moment de la cuisson, préchauffer une poêle avec revêtement antiadhésif.
4. Cuire les légumes surgelés 5 à 10 min dans la poêle avec un fond d'eau et la pâte de curry rouge.
5. Une fois cuits et croquants, les mettre de côté dans un plat.
6. Dans la même poêle, cuire les dés de poulet mariné jusqu'à ce qu'ils soient caramélisés (grâce à la sauce soja).

PAR PORTION · ESTIMATION

Estimations sur profils alimentaires usuels (référence : Ciqual 2025).

465 kcal	43 g	36 g	15 g	8 g
ÉNERGIE	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	FIBRES

L'ŒIL DE LA DIÉTÉTICIENNE

La marinade au yaourt contribue à attendrir le poulet et ajoute un peu de calcium ; les légumes croquants apportent des fibres.

AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT

Après une séance, le poulet couvre une partie des besoins protéiques. Compléter avec des glucides ; avant une séance intense, réduire les crudités si sensibles.

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER



Photo : Fernando Aguilar / Unsplash

25

PLATS FAMILIAUX & GOURMANDS

POULET AU MIEL

Recette maison de Mathilde — PHASE 1

INGRÉDIENTS

- [ ] 300-400 g de blanc de poulet
- [ ] 1 potiron (600 g) OU carotte (ou autres légumes de saison)
- [ ] 20 g de graines de sésame
- [ ] 2-3 c. à s. de miel liquide
- [ ] 4 c. à s. de sauce soja
- [ ] Poivre, coriandre en poudre
- [ ] Phase 2 : servir avec du quinoa

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Couper le potiron (avec la peau) en cubes égaux.
3. Dans un plat allant au four, mélanger le poulet coupé en morceaux avec le potiron et les graines de sésame.
4. Dans un petit bol, mélanger la sauce soja avec les épices, le miel et un peu d'eau (40 ml) pour former une sauce.
5. Verser cette sauce sur le poulet et potiron.
6. Bien mélanger et cuire environ 30 minutes au four en mélangeant de temps en temps.
7. Phase 2 : cuire le quinoa al dente.

PAR PORTION · ESTIMATION

Estimations sur profils alimentaires usuels (référence : Ciqual 2025).

505 kcal	44 g	55 g	12 g	5 g
ÉNERGIE	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	FIBRES

L'ŒIL DE LA DIÉTÉTICIENNE

Le miel apporte des sucres simples, mais ne remplace pas à lui seul un apport glucidique adapté ; le poulet apporte des protéines de qualité.

AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT

Intéressant après un effort accompagné de riz ou de pommes de terre. Avant une séance, laisser 2 à 3 h selon la quantité de sauce et de matières grasses.

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER



Photo : montatip lilitsanong / Unsplash

26

PLATS FAMILIAUX & GOURMANDS

POULET CARAMÉLISÉ AU GINGEMBRE

Recette maison de Mathilde — PHASE 2

INGRÉDIENTS

- [ ] 400 g de blanc de poulet ou haut de cuisse
- [ ] 2 petits poivrons rouges ou 1 grand
- [ ] 7 c. à s. de sauce soja
- [ ] 1 grande c. à s. de sauce hoisin
- [ ] 600 g d'épinards surgelés
- [ ] 1 grande racine de gingembre frais
- [ ] 30 ml de vinaigre balsamique
- [ ] Poivre
- [ ] Phase 2 : riz complet

PRÉPARATION

1. Préchauffer une poêle avec revêtement antiadhésif.
2. Couper le poulet et le saisir dans la poêle.
3. Y ajouter les poivrons, gingembre râpé, sauce soja, hoisin et vinaigre balsamique.
4. Laisser cuire et caraméliser 10-15 minutes.
5. Dans une poêle, faire dégeler les épinards et poivrer.
6. Phase 2 : cuire le riz.

PAR PORTION · ESTIMATION

Estimations sur profils alimentaires usuels (référence : Ciqual 2025).

485 kcal	43 g	47 g	13 g	5 g
ÉNERGIE	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	FIBRES

L'ŒIL DE LA DIÉTÉTICIENNE

Le gingembre apporte des composés aromatiques ; les bénéfices physiologiques spécifiques restent dépendants des doses. Le poulet apporte les protéines.

AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT

À consommer après l'effort avec une portion de féculents. Avant une séance intense, préférer une portion modérée et attendre environ 2 à 3 h.

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER



Photo : Megan Bucknall / Unsplash

27

PLATS FAMILIAUX & GOURMANDS

GRATIN DE BROCOLIS AU POULET

Recette maison de Mathilde — PHASE 1

INGRÉDIENTS

- [ ] 4 blancs de poulet ou dinde coupés en morceaux
- [ ] 600 g de brocolis (frais ou surgelés)
- [ ] 500 ml de crème soja 14%
- [ ] 150 g de sarrasin (ou pâtes de lentilles)
- [ ] 1 cube de bouillon de volaille
- [ ] 100 g de fromage râpé (mozzarella ou gruyère ou cottage cheese)
- [ ] Poivre, ail

PRÉPARATION

1. Préchauffer votre four à 180 °C.
2. Porter la crème soja à ébullition.
3. Y plonger les morceaux de poulet et le cube de bouillon de volaille.
4. Y ajouter le sarrasin.
5. Cuire le brocoli à la vapeur.
6. Dans un plat pour aller au four, mettre les brocolis, les morceaux de poulet.
7. Verser par-dessus la crème soja avec le sarrasin.
8. Parsemer de fromage râpé de votre choix.

PAR PORTION · ESTIMATION

Estimations sur profils alimentaires usuels (référence : Ciqual 2025).

430 kcal	45 g	22 g	17 g	8 g
ÉNERGIE	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	FIBRES

L'ŒIL DE LA DIÉTÉTICIENNE

Le brocoli apporte fibres, folates et vitamine C ; le poulet et les produits laitiers éventuels renforcent l'apport protéique.

AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT

Adapté à la récupération musculaire après une séance. Pour une sortie d'endurance longue, compléter le gratin avec des féculents selon les besoins.

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER



Photo : Jenn Kosar / Unsplash

28

PLATS FAMILIAUX & GOURMANDS

RATATOUILLE ET BOULETTES DE BŒUF

Recette maison de Mathilde — PHASE 1

INGRÉDIENTS

- [ ] 600 g de haché pur bœuf
- [ ] 1 aubergine
- [ ] 2 tomates
- [ ] 2 petites courgettes
- [ ] Zeste de 1 citron bio
- [ ] 3 gousses d'ail
- [ ] 6 tomates séchées
- [ ] 1 boîte de concassées de tomate
- [ ] Phase 2 : 200 g (non cuite) de pâtes d'épeautre

PRÉPARATION

1. Laver et éplucher grossièrement tous les légumes.
2. Les couper en morceaux.
3. Les mettre dans une cocotte avec l'ail, tomates séchées et zeste de citron.
4. Laisser mijoter durant 20-30 minutes.
5. Y ajouter des herbes de Provence.
6. Durant ce temps réaliser des boulettes avec le haché et les cuire dans une poêle avec revêtement qui ne colle pas.
7. Les épicer selon vos préférences (cumin, origan, sel d'épice...)
8. Phase 2 : cuire les pâtes al dente.

PAR PORTION · ESTIMATION

Estimations sur profils alimentaires usuels (référence : Ciqual 2025).

460 kcal	37 g	25 g	22 g	10 g
ÉNERGIE	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	FIBRES

L'ŒIL DE LA DIÉTÉTICIENNE

Le bœuf apporte fer héminique, zinc et vitamine B12 ; la ratatouille augmente la diversité végétale et l'apport en fibres.

AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT

Après l'effort, associer à une source de glucides si nécessaire. Avant une séance de course intense, laisser environ 3 h à cause des fibres et des lipides.

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER



Photo : Fidel Fernando / Unsplash

29

PLATS FAMILIAUX & GOURMANDS

SPAGHETTIS DE CHOU ET BOULETTES SAUCE TOMATE

Recette maison de Mathilde — PHASE 1

INGRÉDIENTS

- [ ] 1 chou pointu
- [ ] 400 g de haché de volaille ou bœuf
- [ ] 300 g de coulis de tomate
- [ ] 2 c. à s. de moutarde
- [ ] 5 c. à s. de sauce soja
- [ ] 5 branches de thym
- [ ] Un peu d'origan
- [ ] 1 gousse d'ail

PRÉPARATION

1. Préchauffer votre poêle.
2. Durant ce temps réaliser des boulettes avec le haché assaisonné de sel d'épices ou sel et poivre.
3. Cuire les boulettes 5-10 minutes.
4. Durant ce temps couper le chou pointu en fines tranches depuis la pointe vers la base.
5. Vous réalisez ainsi les spaghettis !
6. Retirer les boulettes de la poêle et les réserver.
7. Ajouter dans la même poêle le chou coupé avec 1/2 verre d'eau, et le reste des ingrédients.
8. Cuire 5 minutes à couvert et ajouter les boulettes au dernier moment pour les réchauffer et servir.

PAR PORTION · ESTIMATION

Estimations sur profils alimentaires usuels (référence : Ciqual 2025).

410 kcal	38 g	20 g	18 g	10 g
ÉNERGIE	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	FIBRES

L'ŒIL DE LA DIÉTÉTICIENNE

Le chou remplace ici les pâtes : il augmente le volume végétal, mais diminue nettement la densité glucidique du plat.

AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT

Après une séance longue, ajouter du pain, du riz ou des pommes de terre pour reconstituer le glycogène. Le chou est moins adapté juste avant une course.

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER



Photo : Stu Moffat / Unsplash

30

PLATS FAMILIAUX & GOURMANDS

FILET PUR DE PORC, LÉGUMES RÔTIS ET SAUCE MOUTARDE-TOMATES

Recette maison de Mathilde

PHASE 2

INGRÉDIENTS

- [ ] 600 à 700 g de filet pur de porc
- [ ] 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- [ ] Sel et poivre
- [ ] 1 chou-fleur (environ 800 g)
- [ ] 250 g de tomates cerises
- [ ] 400 g de haricots verts
- [ ] 800 g de pommes de terre à chair ferme
- [ ] 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- [ ] 1 cuillère à café de paprika
- [ ] Sel et poivre
- [ ] 2 à 3 cuillères à soupe de moutarde, douce ou à l'ancienne
- [ ] 6 à 8 cornichons

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 160 °C.
2. Détaillez le chou-fleur en fleurettes et disposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson avec les tomates cerises.
3. Arrosez d'huile d'olive, ajoutez le paprika, le sel et le poivre, puis mélangez soigneusement.
4. Enfournez pendant environ 30 à 40 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et légèrement dorés.
5. Pendant ce temps, faites cuire les pommes de terre en morceaux 20 min à l'eau ou à la vapeur, et les haricots verts 10 min à la vapeur.
6. Saisissez le filet pur dans une poêle avec l'huile d'olive sur toutes ses faces, salez, poivrez, puis glissez-le au four avec les légumes environ 20 min, selon la cuisson souhaitée. Laissez reposer 5 min avant de trancher.
7. Sauce : écrasez quelques tomates cerises rôties avec la moutarde et les cornichons hachés. Servez le filet tranché avec les légumes, les pommes de terre et la sauce.

PAR PORTION · ESTIMATION

Estimations sur profils alimentaires usuels (référence : Ciqual 2025).

595 kcal	42 g	53 g	23 g	12 g
ÉNERGIE	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	FIBRES

L'ŒIL DE LA DIÉTÉTICIENNE

Le filet pur de porc est une source de protéines et de vitamine B1 ; les légumes colorés fournissent fibres et composés antioxydants.

AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT

Excellent repas de récupération avec les pommes de terre prévues. Avant une séance intense, laisser 2 à 3 h et adapter la portion de légumes à la tolérance.

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER



Photo : jeff ahmadi / Unsplash

31

PLATS FAMILIAUX & GOURMANDS

SAUMON EN CROÛTE DE MISO ET FENOUIL

Recette maison de Mathilde — PHASE 1

INGRÉDIENTS

- [ ] 2 pavés de saumon frais ou surgelés (± 200 g/personne)
- [ ] 2 c. à s. de miso
- [ ] 4 c. à s. de sauce soja
- [ ] 4 bulbes de fenouil
- [ ] 2 pincées de sésame (pour la décoration)
- [ ] Jus de citron
- [ ] Phase 2 : quinoa

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 150 °C.
2. Placer les pavés de saumon dans un plat allant au four.
3. Mélanger le miso avec la sauce soja.
4. Recouvrir le saumon avec ce dernier mélange.
5. Mettre au four (25 min si le saumon est surgelé - 15 min si le saumon est frais).
6. Durant ce temps, couper les bulbes de fenouil et les cuire dans une poêle à revêtement antiadhésif avec un fond d'eau et le couvercle.
7. Phase 2 : cuire le quinoa al dente.
8. Servir le tout et asperger de jus de citron.

PAR PORTION · ESTIMATION

Estimations sur profils alimentaires usuels (référence : Ciqual 2025).

495 kcal	35 g	43 g	19 g	5 g
ÉNERGIE	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	FIBRES

L'ŒIL DE LA DIÉTÉTICIENNE

Le saumon apporte oméga-3 EPA/DHA et vitamine D ; le miso donne de l'umami, mais contribue aussi à l'apport en sodium.

AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT

Après une séance, associer à du riz ou des pommes de terre si l'effort a été long. Les lipides du saumon justifient un délai de 2 à 3 h avant l'intensité.

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER



Photo : Solstice Hannan / Unsplash

32

PLATS FAMILIAUX & GOURMANDS

SAUMON, ASPERGES ET SAUCE CRÉMEUSE À L'ANETH

Recette maison de Mathilde — PHASE 1

INGRÉDIENTS

- [ ] 2 pavés de saumon ou 140 g de gravlax (saumon cru)
- [ ] 2 œufs Columbus
- [ ] 500 g d'asperges
- [ ] 150 g de cottage cheese
- [ ] 1 gousse d'ail
- [ ] Aneth
- [ ] Sel, poivre

PRÉPARATION

1. Cuire les asperges à la vapeur ou dans un fond d'eau bouillante.
2. Séparer le blanc des jaunes.
3. Mélanger le cottage avec la gousse d'ail, l'aneth et les jaunes d'œuf.
4. Dans les assiettes, disposer le saumon (cuit ou gravlax).
5. Disposer les asperges encore chaudes juste à côté du saumon.
6. Verser le cottage cheese sur les asperges.

PAR PORTION · ESTIMATION

Estimations sur profils alimentaires usuels (référence : Ciqual 2025).

475 kcal	35 g	28 g	23 g	7 g
ÉNERGIE	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	FIBRES

L'ŒIL DE LA DIÉTÉTICIENNE

Le saumon apporte des protéines complètes et des oméga-3 ; les asperges fournissent notamment folates et fibres.

AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT

Après l'entraînement, ajouter des féculents si la séance a été longue ou intense. Les asperges peuvent être moins digestes juste avant une course.

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER



Photo : David B Townsend / Unsplash

33

PLATS FAMILIAUX & GOURMANDS

SAUMON RÔTI ET STOEMP DE CHOUX DE BRUXELLES

Recette maison de Mathilde — PHASE 2

INGRÉDIENTS

- [ ] 4 pavés de saumon frais ou surgelés
- [ ] 1,5 kg de chou de Bruxelles
- [ ] 4 grosses pommes de terre à chair ferme
- [ ] 1 c. à s. de moutarde
- [ ] 50 ml de vin blanc pour la cuisson
- [ ] Poivre, jus de citron vert

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Éplucher les pommes de terre, les couper en morceaux et les cuire environ 20 min à l'eau ou à la vapeur.
3. Nettoyer les choux de Bruxelles et les cuire 10 à 12 min à la vapeur.
4. Déposer les pavés de saumon dans un plat allant au four, arroser de vin blanc, poivrer et cuire 15 min (20 à 25 min si le saumon est surgelé).
5. Écraser grossièrement les pommes de terre et les choux de Bruxelles avec la moutarde ; poivrer.
6. Servir le saumon rôti sur le stoemp et arroser de jus de citron vert.

PAR PORTION · ESTIMATION

Estimations sur profils alimentaires usuels (référence : Ciqual 2025).

570 kcal	37 g	54 g	22 g	9 g
ÉNERGIE	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	FIBRES

L'ŒIL DE LA DIÉTÉTICIENNE

Le stoemp associe pommes de terre et légumes : les premières apportent des glucides, les seconds fibres et micronutriments.

AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT

Adapté dans les 2 h après une séance exigeante : glucides du stoemp et protéines du saumon. Ajuster la quantité de pommes de terre aux besoins.

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER



Photo : Zayed Ahmed Zadu / Unsplash

34

PLATS FAMILIAUX & GOURMANDS

CURRY DE SCAMPIS

Recette maison de Mathilde — PHASE 2

INGRÉDIENTS

- [ ] 400 g de scampis surgelés
- [ ] 2 poivrons rouges
- [ ] 2 poignées de fèves surgelées
- [ ] 1/2 chou vert
- [ ] 1 gousse d'ail
- [ ] 200 ml de lait de coco (allégé)
- [ ] 2 c. à s. de concentré de tomate
- [ ] 1 c. à c. de curry (selon goût)
- [ ] Sel, poivre et coriandre
- [ ] Phase 2 : semoule d'épeautre + 1 poignée de raisins secs

PRÉPARATION

1. Laver et couper les légumes (ou prendre des surgelés).
2. Dans une grande casserole, cuire les légumes avec l'ail durant 10 min.
3. Ajouter les scampis, le lait de coco, concentré de tomate et le curry.
4. Laisser cuire 10 minutes.
5. Servir avec la coriandre (et la semoule).

PAR PORTION · ESTIMATION

Estimations sur profils alimentaires usuels (référence : Ciqual 2025).

525 kcal	32 g	56 g	19 g	6 g
ÉNERGIE	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	FIBRES

L'ŒIL DE LA DIÉTÉTICIENNE

Les scampis sont une source de protéines relativement maigre ; les lipides du curry dépendent principalement du lait de coco et de l'huile.

AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT

Après l'effort, servir avec du riz pour compléter les glucides. Avant une séance intense, laisser 2 à 3 h, davantage si la sauce est très riche.

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER



Photo : Terry Granger / Unsplash

35

PLATS FAMILIAUX & GOURMANDS

WOK DE SCAMPIS AUX LÉGUMES ET SAUCE MANGUE

Recette maison de Mathilde

PHASE 2

INGRÉDIENTS

- [ ] ± 400 g de scampis surgelés
- [ ] 600 à 800 g de légumes : navet, carotte, germe de soja, champignon
- [ ] 2 patates douces (phase 2)
- [ ] Coriandre fraîche
- [ ] 1 mangue bien mûre
- [ ] 100 ml de vin blanc sec OU 100 ml de bouillon de légumes
- [ ] 100 ml de bouillon de légumes
- [ ] 1 c. à s. de moutarde (Bister)
- [ ] Curry selon votre goût
- [ ] (Sauce soja)

PRÉPARATION

1. Éplucher, laver et couper finement les légumes et patate douce.
2. Les mettre dans une cocotte avec un peu d'eau et laisser cuire 10 minutes.
3. Ajouter les scampis surgelés et poursuivre la cuisson durant 10 minutes.
4. Ajouter de la coriandre, poivre, citron.
5. Sauce mangue : dans un petit poêlon, cuire 10 min à feu doux la mangue coupée en dés avec le vin blanc (ou le bouillon), le bouillon de légumes, la moutarde et le curry, puis mixer.
6. Servir avec la sauce mangue.

PAR PORTION · ESTIMATION

Estimations sur profils alimentaires usuels (référence : Ciqual 2025).

485 kcal	32 g	53 g	16 g	7 g
ÉNERGIE	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	FIBRES

L'ŒIL DE LA DIÉTÉTICIENNE

Les scampis apportent des protéines ; la mangue ajoute des glucides et des caroténoïdes, tandis que les légumes apportent fibres et volume.

AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT

Avec du riz, convient au repas après une séance d'endurance. Avant une séance intense, prévoir 2 à 3 h et limiter la quantité de légumes crus.

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER



Photo : Danielle Townsend / Unsplash

36

PLATS FAMILIAUX & GOURMANDS

LASAGNE DE COURGETTES À LA BÉCHAMEL

Recette maison de Mathilde — PHASE 1

INGRÉDIENTS

- [ ] 4 grandes courgettes
- [ ] 350 g de coulis de tomate (passata)
- [ ] 500 g de haché de bœuf
- [ ] 2 boules de mozzarella
- [ ] Épices à spaghetti
- [ ] Pour la béchamel : 40 g d'huile de colza (ou beurre), 40 g de farine de lupin, 200 ml de lait d'amande sans sucre, 200 ml de crème entière (ou soja)

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 150 °C.
2. Laver, éplucher et couper les courgettes en tranches.
3. Les disposer sur une plaque de cuisson munie de papier cuisson et les cuire 15 minutes au four.
4. Durant ce temps, cuire le haché avec les épices à spaghetti et le coulis de tomate afin de réaliser la bolognaise.
5. Laisser cuire 15-20 min.
6. Réaliser la béchamel : dans un poêlon, mélanger à l'aide d'un fouet l'huile avec la farine de lupin. Chauffer légèrement, ajouter le lait et la crème. Laisser bouillir légèrement afin que la sauce devienne plus épaisse.
7. Dans un plat allant au four, disposer en couches successives les courgettes, la bolognaise et la béchamel ; terminer par la mozzarella en tranches.
8. Enfourner 20 à 25 min à 150 °C, jusqu'à ce que le dessus soit gratiné.

PAR PORTION · ESTIMATION

Estimations sur profils alimentaires usuels (référence : Ciqual 2025).

420 kcal	24 g	29 g	22 g	7 g
ÉNERGIE	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	FIBRES

L'ŒIL DE LA DIÉTÉTICIENNE

Les courgettes apportent beaucoup d'eau et peu de glucides ; la béchamel et la garniture déterminent l'apport en protéines et en lipides.

AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT

À privilégier après une séance légère ou à distance de l'effort. Après une longue sortie, compléter avec des féculents pour une récupération glucidique suffisante.

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER



Photo : Narek Petrosyan / Unsplash

37

PLATS FAMILIAUX & GOURMANDS

POULET ET LÉGUMES GRILLÉS AU FOUR

Recette maison de Mathilde — ✓ PHASE 1

INGRÉDIENTS

- [ ] 2 blancs de poulet (± 200 g pièce) marinés (vous en trouverez chez votre boucher)
- [ ] 1 poivron rouge
- [ ] 1 poivron vert
- [ ] 15 tomates cerises
- [ ] Ici, j'ai ajouté un peu de légumes grillés surgelés que j'ai achetés en grande surface.
- [ ] 1/2 bloc de feta
- [ ] 5 tomates semi-séchées
- [ ] Sel et poivre
- [ ] Ail (surgelé)

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 150 °C.
2. Placer les blancs de poulet dans le fond du plat à mettre au four.
3. Couper les légumes en dés et les tomates cerises en deux.
4. Répartir les légumes au-dessus des blancs de poulet ainsi que les tomates séchées.
5. Cuire 30-40 min au four.

PAR PORTION · ESTIMATION

Estimations sur profils alimentaires usuels (référence : Ciqual 2025).

485 kcal	44 g	23 g	23 g	7 g
ÉNERGIE	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	FIBRES

L'ŒIL DE LA DIÉTÉTICIENNE

Le poulet fournit des protéines complètes ; la cuisson au four permet de maîtriser l'ajout de matière grasse et les légumes diversifient les micronutriments.

AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT

Repas adapté après le sport, à compléter avec des pommes de terre ou du riz selon la durée de l'effort. Avant une séance intense, prévoir 2 à 3 h.

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER



04

RECETTES VÉGÉTARIENNES

Des protéines végétales et des légumes de saison.

38 Tarte aux légumes

39 Pizza au sarrasin

40 Pizza à base de patate douce

41 Quiche sarrasin et légumes

42 Boulettes végétariennes

43 Galette de quinoa aux légumes de saison

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER



Photo : Diliara Garifullina / Unsplash

38

RECETTES VÉGÉTARIENNES

TARTE AUX LÉGUMES

Recette maison de Mathilde — PHASE 2

INGRÉDIENTS

- [ ] 150 g de quinoa cru
- [ ] 1 œuf + 50 g de parmesan (fond)
- [ ] 200 g de cottage cheese
- [ ] 150 ml de crème soja
- [ ] 2 œufs (garniture)
- [ ] 1 fenouil, 1 courgette, 1 poivron rouge
- [ ] Sel, poivre, ail, épices

PRÉPARATION

1. Cuire le quinoa et le mélanger avec un œuf, le parmesan et les assaisonnements.
2. Tasser dans un moule chemisé et précuire 15 min à 160 °C.
3. Cuire les légumes coupés 5 à 10 min à la vapeur.
4. Mélanger cottage cheese, crème et deux œufs ; ajouter les légumes.
5. Verser sur le fond et prolonger la cuisson jusqu'à prise de l'appareil (durée à ajuster).

PAR PORTION · ESTIMATION

Valeurs nutritionnelles estimées à partir de références alimentaires de type Ciqual 2025 ; non vérifiées entrée par entrée.

360 kcal	21 g	31 g	17 g	5 g
ÉNERGIE	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	FIBRES

L'ŒIL DE LA DIÉTÉTICIENNE

Le quinoa apporte glucides complexes et fibres ; les œufs et les produits laitiers contribuent à l'apport protéique.

AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT

À privilégier en repas de récupération, dans les heures suivant la séance : glucides pour le glycogène et protéines pour la réparation musculaire.

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER



Photo : Ashwini Kumar Mishra / Unsplash

39

RECETTES VÉGÉTARIENNES

PIZZA AU SARRASIN

Recette maison de Mathilde — PHASE 2

INGRÉDIENTS

- [ ] 300 g de sarrasin cru
- [ ] 1 c. à s. d'huile d'olive
- [ ] 150 g de mozzarella
- [ ] 400 g de légumes frais au choix
- [ ] 200 g de coulis de tomate
- [ ] Herbes, poivre et épices

PRÉPARATION

1. Faire tremper le sarrasin au moins 6 h.
2. Égoutter et mixer avec 50 ml d'eau jusqu'à une pâte lisse.
3. Étaler dans un moule et précuire 2 min à 240 °C.
4. Garnir de coulis, légumes et mozzarella.
5. Cuire encore 10 à 15 min à 220 °C.

PAR PORTION · ESTIMATION

Valeurs nutritionnelles estimées à partir de références alimentaires de type Ciqual 2025 ; non vérifiées entrée par entrée.

420 kcal	24 g	66 g	12 g	12 g
ÉNERGIE	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	FIBRES

L'ŒIL DE LA DIÉTÉTICIENNE

Le sarrasin fournit des glucides et des fibres ; la mozzarella complète l'apport en protéines.

AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT

À consommer idéalement 2 à 3 h avant un entraînement prolongé, selon tolérance digestive, ou après l'effort pour restaurer les réserves glucidiques.

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER

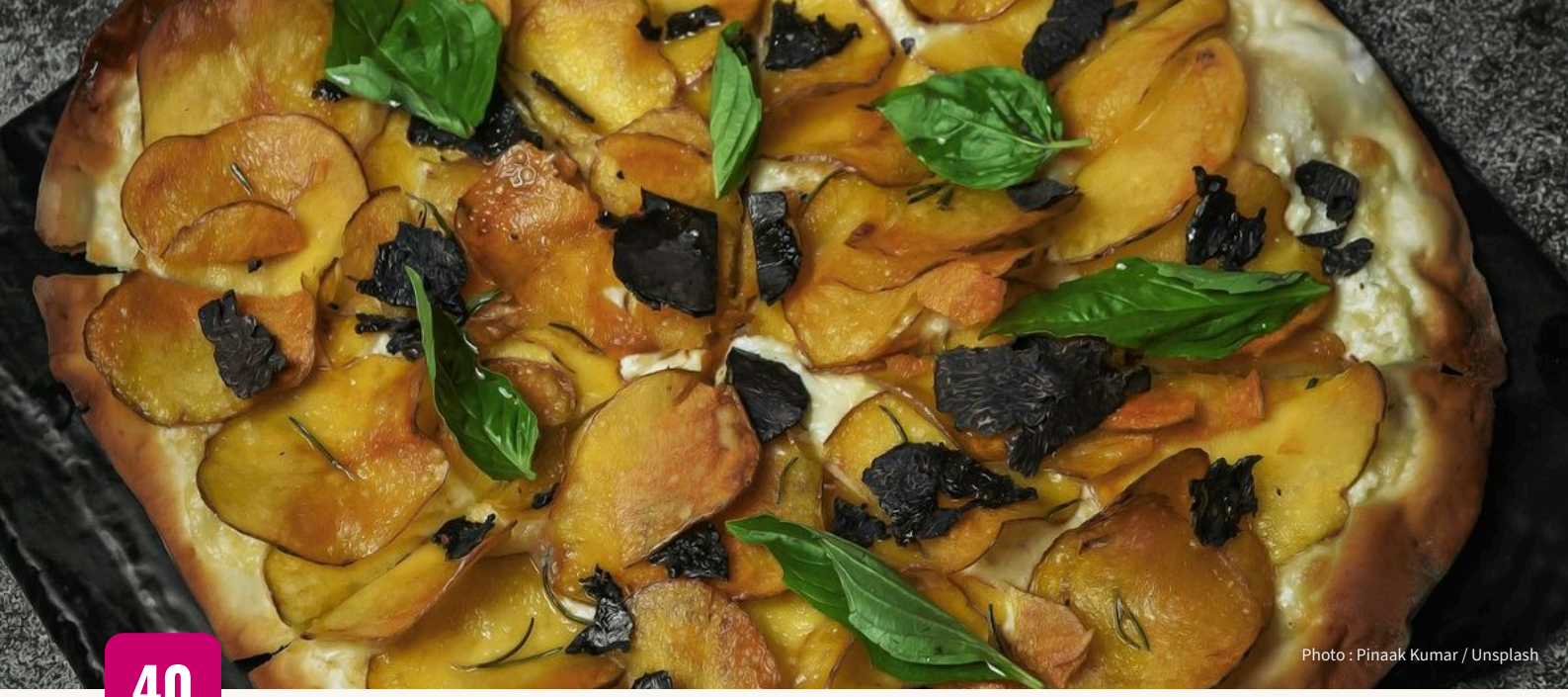


Photo : Pinaak Kumar / Unsplash

40

RECETTES VÉGÉTARIENNES

PIZZA À BASE DE PATATE DOUCE

Recette maison de Mathilde — PHASE 2

INGRÉDIENTS

- [ ] 900 g de patates douces cuites
- [ ] 150 à 200 g de farine de lupin
- [ ] Poivre
- [ ] Garniture 100 % végétarienne : haricots rouges, feta, avocat, tomate, roquette, radis, concombre, poivron, épices, citron et huile de lin

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200 °C.
2. Mixer les patates douces avec la farine de lupin.
3. Ajouter un peu d'eau si nécessaire.
4. Étaler sur une feuille de papier cuisson.
5. Cuire environ 30 à 40 min.
6. Ajouter la garniture souhaitée après cuisson.

PAR PORTION · ESTIMATION

Valeurs nutritionnelles estimées à partir de références alimentaires de type Ciqual 2025 ; non vérifiées entrée par entrée.

555 kcal	27 g	65 g	17 g	18 g
ÉNERGIE	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	FIBRES

L'ŒIL DE LA DIÉTÉTICIENNE

La patate douce fournit des glucides et du bêta-carotène ; la farine de lupin enrichit la base en protéines et fibres.

AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT

Plutôt après l'entraînement ou à distance (2 à 3 h) d'une séance intense : la farine de lupin et les garnitures riches en fibres peuvent ralentir la digestion.

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER



Photo : David B Townsend / Unsplash

41

RECETTES VÉGÉTARIENNES

QUICHE SARRASIN ET LÉGUMES

Recette maison de Mathilde — PHASE 2

INGRÉDIENTS

- [ ] 200 g de sarrasin cru
- [ ] 200 g de ricotta
- [ ] 500 g de légumes de saison
- [ ] 2 œufs
- [ ] 150 ml de lait de soja light
- [ ] Poivre, origan, basilic
- [ ] Roquette pour servir

PRÉPARATION

1. Faire tremper le sarrasin plusieurs heures.
2. Préchauffer le four à 180 °C.
3. Mixer le sarrasin égoutté avec un peu d'eau.
4. Étaler dans un moule chemisé et précuire 30 min.
5. Mélanger œufs, lait de soja, ricotta et épices.
6. Ajouter les légumes sur le fond précuit, puis l'appareil.
7. Cuire jusqu'à ce que la garniture soit prise.

PAR PORTION · ESTIMATION

Valeurs nutritionnelles estimées à partir de références alimentaires de type Ciqual 2025 ; non vérifiées entrée par entrée.

340 kcal	18 g	39 g	13 g	6 g
ÉNERGIE	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	FIBRES

L'ŒIL DE LA DIÉTÉTICIENNE

La ricotta et les œufs complètent les protéines végétales du sarrasin ; les légumes apportent fibres et micronutriments.

AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT

Repas intéressant après une séance modérée ; avant une séance exigeante, prévoir 2 à 3 h de digestion selon la portion et la tolérance.

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER



42

RECETTES VÉGÉTARIENNES

BOULETTES VÉGÉTARIENNES

Recette maison de Mathilde — PHASE 2

INGRÉDIENTS

- [ ] 125 g de quinoa cru
- [ ] 200 g de tofu fumé
- [ ] 2 œufs
- [ ] 50 g de parmesan
- [ ] 30 g de persil
- [ ] Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Cuire le quinoa selon les indications du paquet.
2. Écraser le tofu avec le quinoa cuit.
3. Ajouter œufs, parmesan, persil et assaisonnement.
4. Façonner des boulettes régulières.
5. Cuire 15 min à 180 °C à l'airfryer, ou 20 min au four.
6. Servir avec des légumes.

PAR PORTION · ESTIMATION

Valeurs nutritionnelles estimées à partir de références alimentaires de type Ciqual 2025 ; non vérifiées entrée par entrée.

295 kcal	22 g	21 g	14 g	3 g
ÉNERGIE	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	FIBRES

L'ŒIL DE LA DIÉTÉTICIENNE

Le tofu, les œufs et le parmesan fournissent un apport protéique complémentaire, utile à l'entretien musculaire.

AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT

Adaptées au repas de récupération : viser une portion suffisante de protéines ; ajouter des féculents si la séance a fortement sollicité le glycogène.

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER



Photo : Amirreza Tavassoli / Unsplash

43

RECETTES VÉGÉTARIENNES

GALETTE DE QUINOA AUX LÉGUMES DE SAISON

Recette maison de Mathilde — PHASE 2

INGRÉDIENTS

- [ ] 8 œufs
- [ ] 1,2 kg de légumes de saison
- [ ] 200 g de quinoa cru
- [ ] 4 c. à s. de crème soja light
- [ ] 1 c. à s. de psyllium blond
- [ ] 1 c. à s. de curcuma et de curry
- [ ] Poivre ; feta 20 g/personne en accompagnement

PRÉPARATION

1. Cuire le quinoa et préparer les légumes de saison.
2. Battre les œufs avec la crème, les épices et le psyllium.
3. Incorporer le quinoa et les légumes.
4. Former une ou plusieurs galettes dans un plat adapté.
5. Cuire jusqu'à prise et légère coloration.
6. Servir avec un peu de feta.

PAR PORTION · ESTIMATION

Valeurs nutritionnelles estimées à partir de références alimentaires de type Ciqual 2025 ; non vérifiées entrée par entrée.

450 kcal	26 g	42 g	19 g	9 g
ÉNERGIE	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	FIBRES

L'ŒIL DE LA DIÉTÉTICIENNE

Les œufs apportent des protéines de haute qualité ; les légumes et le psyllium augmentent la teneur en fibres.

AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT

À privilégier après la séance ou 3 h avant l'effort : la richesse en fibres peut être inconfortable juste avant une activité intense.

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER



05

COLLATIONS & SNACKS SPORTIFS

À glisser dans le sac, pour l'avant ou l'après-effort.

44 Biscuits moelleux aux dattes, avoine et noisettes

45 Cookies matcha protéinés

46 Cake à la patate douce pour l'effort

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER



Photo : Delaney Van / Unsplash

44

COLLATIONS & SNACKS SPORTIFS

BISCUITS MOELLEUX AUX DATTES, AVOINE ET NOISETTES

12 portions

PHASE 2

INGRÉDIENTS

- [ ] 200 g de dattes dénoyautées
- [ ] 1 œuf
- [ ] 200 g de skyr nature
- [ ] 100 g de poudre de noisette
- [ ] 200 g de farine pâtissière (blé)
- [ ] 200 g de farine d'avoine
- [ ] 3 c. à s. de whey vanille

PRÉPARATION

1. Mixer les dattes, le skyr, l'œuf et la whey pour obtenir une pâte homogène.
2. Incorporer les farines et la poudre de noisette.
3. Former des biscuits sur une plaque chemisée.
4. Cuire au four jusqu'à légère coloration ; surveiller la cuisson.

PAR PORTION · ESTIMATION

Estimations nutritionnelles à partir de valeurs alimentaires usuelles proches de Ciqual ; non vérifiées dans Ciqual 2025.

232 kcal ÉNERGIE	9 g PROTÉINES	31 g GLUCIDES	9 g LIPIDES	3,5 g FIBRES

L'ŒIL DE LA DIÉTÉTICIENNE

La datte apporte des glucides, tandis que le skyr et la whey renforcent l'apport protéique. Les noisettes apportent des lipides insaturés.

AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT

À prendre de préférence 2 à 3 h avant une séance, ou après l'effort avec une boisson. Les fibres et lipides peuvent gêner la digestion immédiatement avant un effort intense.

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER



Photo : kimia kazemi / Unsplash

45

COLLATIONS & SNACKS SPORTIFS

COOKIES MATCHA PROTÉINÉS

18 portions — PHASE 2

INGRÉDIENTS

- [ ] 135 g de farine protéinée (ou d'avoine)
- [ ] 60 g de poudre d'amande
- [ ] 100 g de sucre de fleur de coco
- [ ] 110 g de skyr
- [ ] 1 œuf
- [ ] 1 pincée de sel et de bicarbonate
- [ ] 2 c. à s. de matcha
- [ ] Option : chocolat noir ou noix

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Mélanger farine, matcha, sel, bicarbonate et poudre d'amande.
3. Fouetter l'œuf, le skyr et le sucre ; réunir les mélanges.
4. Former des cookies de 20 à 25 g et les aplatir.
5. Cuire 10 à 12 min, jusqu'à bords dorés.

PAR PORTION · ESTIMATION

Estimations nutritionnelles à partir de valeurs alimentaires usuelles proches de Ciqual ; non vérifiées dans Ciqual 2025.

95 kcal	3 g	12 g	4 g	1 g
ÉNERGIE	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	FIBRES

L'ŒIL DE LA DIÉTÉTICIENNE

Les amandes et le skyr apportent des protéines ; le matcha contient de la caféine et des polyphénols. Adapter sa consommation à la sensibilité individuelle.

AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT

À privilégier 1 à 2 h avant un entraînement modéré, si bien toléré, ou en collation après séance. Éviter tard le soir en c. à s. de sensibilité à la caféine.

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER



Photo : Noemi Jiménez / Unsplash

46

COLLATIONS & SNACKS SPORTIFS

CAKE À LA PATATE DOUCE POUR L'EFFORT

10 portions

PHASE 2

INGRÉDIENTS

- [ ] 300 g de patates douces vapeur
- [ ] 150 g de farine de sarrasin
- [ ] 3 œufs
- [ ] 1 banane (facultative)
- [ ] 3 c. à s. de miel d'acacia
- [ ] 150 g de skyr 0 %
- [ ] 2 c. à c. de bicarbonate
- [ ] Sel, cannelle, gingembre (10 g), zeste d'orange

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 150 °C.
2. Mixer la patate douce avec les œufs, le skyr et le miel.
3. Ajouter la farine, le bicarbonate et les aromates.
4. Verser dans un moule à cake chemisé.
5. Cuire environ 40 min à 150 °C.

PAR PORTION · ESTIMATION

Estimations nutritionnelles à partir de valeurs alimentaires usuelles proches de Ciqual ; non vérifiées dans Ciqual 2025.

150 kcal	5 g	27 g	2,5 g	2 g
ÉNERGIE	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	FIBRES

L'ŒIL DE LA DIÉTÉTICIENNE

La patate douce, le miel et le sarrasin fournissent des glucides utiles à l'effort ; les œufs et le skyr complètent l'apport en protéines.

AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT

Intéressant 2 à 3 h avant un entraînement d'endurance, ou en récupération. Pour une prise juste avant l'effort, tester une petite portion afin de limiter l'inconfort digestif.

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER



06

DESSERTS & PLAISIRS SUCRÉS

Se faire plaisir, sans perdre le fil.

47 Cake aux pommes

48 Mousse au chocolat

49 Mon gâteau pur chocolat

50 Tarte aux fraises

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER



Photo : Lina Volkmann / Unsplash

47

DESSERTS & PLAISIRS SUCRÉS

CAKE AUX POMMES

10 portions — PHASE 2

INGRÉDIENTS

- [ ] 290 g de farine d'épeautre complet (ou d'avoine)
- [ ] 250 ml de lait sans lactose (ou de soja)
- [ ] 40 g de sucre de coco
- [ ] 100 g de compote de pomme sans sucre ajouté
- [ ] 20 g de graines de chia
- [ ] 1 œuf
- [ ] 1 c. à s. de cannelle, arôme vanille

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Mélanger la farine, le sucre, la cannelle et le chia.
3. Ajouter l'œuf, le lait, la compote et la vanille ; homogénéiser.
4. Verser dans un moule à cake chemisé.
5. Cuire environ 40 min à 180 °C.

PAR PORTION · ESTIMATION

Valeurs estimées par portion.

154 kcal ÉNERGIE	5,2 g PROTÉINES	25,6 g GLUCIDES	2,3 g LIPIDES	3,9 g FIBRES

L'ŒIL DE LA DIÉTÉTICIENNE

La compote et le lait apportent du moelleux ; le chia et la farine complète augmentent la teneur en fibres.

AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT

En collation, compléter au besoin par une source de protéines. Avant une séance intense, tenir compte des fibres.

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER



Photo : American Heritage Chocolate / Unsplash

48

DESSERTS & PLAISIRS SUCRÉS

MOUSSE AU CHOCOLAT

4 portions — **PHASE 1**

INGRÉDIENTS

- [ ] 80 g de chocolat noir à 90 %
- [ ] 4 œufs
- [ ] Un peu d'eau pour fondre le chocolat
- [ ] Cannelle (facultative)

PRÉPARATION

1. Faire fondre doucement le chocolat au bain-marie avec un peu d'eau.
2. Séparer les blancs des jaunes d'œufs.
3. Monter les blancs en neige ferme.
4. Mélanger les jaunes au chocolat fondu puis incorporer délicatement les blancs.
5. Réfrigérer jusqu'à ce que la mousse soit prise.

PAR PORTION · ESTIMATION

Valeurs estimées par portion.

188 kcal	8,4 g	5,5 g	14,0 g	2,6 g
ÉNERGIE	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	FIBRES

L'ŒIL DE LA DIÉTÉTICIENNE

Dessert gourmand à base de chocolat et d'œufs. La valeur nutritionnelle dépend surtout de la quantité et du pourcentage de cacao.

AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT

À savourer selon les envies ; les lipides du chocolat rendent cette mousse moins adaptée juste avant un effort intense.

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER


Photo : BraggsDiner / Unsplash

49

DESSERTS & PLAISIRS SUCRÉS

MON GÂTEAU PUR CHOCOLAT

10 portions

PHASE 2

INGRÉDIENTS

- [ ] 250 g de farine de coco
- [ ] 300 g de chocolat noir > 85 %
- [ ] 100 g de compote de pomme sans sucre ajouté
- [ ] 500 ml de lait sans lactose (ou soja light)
- [ ] 2 bouchons d'arôme vanille
- [ ] 1 sachet de poudre à lever
- [ ] Service facultatif : fromage blanc 0 % et confiture d'agrumes

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Chauffer le lait sans le laisser bouillir fortement.
3. Verser le lait chaud sur le chocolat haché et mélanger jusqu'à fonte.
4. Incorporer farine de coco, poudre à lever, vanille et compote.
5. Verser dans un moule chemisé ; cuire jusqu'à prise du gâteau, puis laisser refroidir.

PAR PORTION · ESTIMATION

Valeurs estimées par portion.

310 kcal	9,2 g	14,9 g	19,2 g	12,2 g
ÉNERGIE	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	FIBRES

L'ŒIL DE LA DIÉTÉTICIENNE

La farine de coco est riche en fibres et absorbe fortement les liquides. Ce gâteau reste dense et énergétique du fait du chocolat.

AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT

À intégrer comme dessert ou collation éloignée de l'effort ; adapter la portion aux besoins énergétiques.

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER



Photo : Reuben Mcfeeters / Unsplash

50

DESSERTS & PLAISIRS SUCRÉS

TARTE AUX FRAISES

6 portions

PHASE 1

INGRÉDIENTS

- [ ] Pâte : 200 g de poudre d'amande
- [ ] 30 g d'huile de coco (ou huile neutre)
- [ ] 20 g de miel, sirop d'agave ou sucre de coco
- [ ] 1 œuf, 1 c. à s. d'eau, 1 c. à s. de psyllium
- [ ] Garniture : 400 g de fraises
- [ ] 2 œufs, 100 ml de crème de coco
- [ ] Arôme vanille

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 170 °C.
2. Mélanger les ingrédients de la pâte et foncer un moule à tarte.
3. Précuire le fond jusqu'à ce qu'il commence à se raffermir.
4. Mélanger les œufs, la crème de coco et la vanille ; répartir sur le fond.
5. Ajouter les fraises et poursuivre la cuisson jusqu'à prise de la garniture. Laisser refroidir.

PAR PORTION · ESTIMATION

Valeurs estimées par portion.

360 kcal	11,2 g	10,4 g	28,7 g	7,1 g
ÉNERGIE	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	FIBRES

L'ŒIL DE LA DIÉTÉTICIENNE

Les fraises apportent des fibres et de la vitamine C ; la poudre d'amande et la crème de coco augmentent l'apport lipidique.

AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT

Dessert à apprécier selon le contexte ; pour une collation pré-effort, préférer une option moins grasse si la digestion est sensible.

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER

ENVIE D'ALLER PLUS LOIN ?

CONSULTATION AVEC MATHILDE

DIÉTÉTICIENNE & COACH SPORTIVE



Ces recettes sont une base. En consultation, Mathilde les adapte à vous : vos objectifs, votre rythme, vos goûts et votre programme d'entraînement.

Perte de poids, performance, récupération, préparation d'une course ou simplement manger mieux au quotidien : on construit ensemble un plan réaliste, que vous pouvez tenir.

PRENDRE RENDEZ-VOUS

Urban Lab chez Urban Tri Sports
Chaussée de Malines 167, 1970 Wezembeek-Oppem

+32 499 23 33 70

mathilde@justdoeat.be

mathildehanuise.be

@justdoeat.diet.coach.sport

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER

CRÉDITS PHOTOS

Les photographies de ce livre proviennent d'Unsplash et sont utilisées selon la licence Unsplash. Elles illustrent l'esprit de chaque plat ; votre assiette pourra légèrement différer.

01 Wei Khang Chong · Pain sans farine à la banane et au cacao
02 Nima Naseri · Pancake à l'avoine et sa sauce chocolat
03 M Draa · Crêpes sans lait à la banane
04 Jaqueline Pelzer · Pancakes protéinés
05 Cody Chan · Cake à la banane
06 cin . · Galette bretonne aux œufs et bacon
07 Markus Winkler · Soupe minestrone et toasts méditerranéens
08 Farhad Ibrahimzade · Soupe de brocoli, gingembre et coco
09 Alex Bayev · Salade de lentilles
10 Hong Nguyen · Salade de crevettes grises et guacamole
11 Farhad Ibrahimzade · Salade de thon, avocat et tomate
12 Dillon Lobo · Salade de quinoa et riz poêlés aux oignons
13 Corryn Burtenshaw · Salade de chicons, pomme, noix et raisins
14 Pacharamon Dorego · Salade de chicons, pommes, noix et bacon
15 Alberto Gasco · Tartare de saumon à la mangue
16 Nadya Filatova · Soupe froide de tomates, olives et basilic
17 Elena Leya · Röstis de carotte protéinés et crème d'avocat
18 Natema Drummond · Pâtes de sarrasin au saumon et brocolis …
19 engin akyurt · Pâtes épeautre façon carbonara
20 iMattSmart · Curry végétarien au curry rouge et lait de coco
21 logan jeffrey · Poulet aux noix de cajou, sauce soja et miel
22 amirali mirhashemian · Poulet tikka masala
23 Rumman Amin · Poulet yassa diététique
24 Sam Moghadam · Poulet mariné au yaourt et légumes croquants
25 Fernando Aguilar · Poulet au miel
26 montatip lilitsanong · Poulet caramélisé au gingembre
27 Megan Bucknall · Gratin de brocolis au poulet
28 Jenn Kosar · Ratatouille et boulettes de bœuf
29 Fidel Fernando · Spaghettis de chou et boulettes sauce tomate
30 Stu Moffat · Filet pur de porc, légumes rôtis et sauce moutarde…
31 jeff ahmadi · Saumon en croûte de miso et fenouil
32 Solstice Hannan · Saumon, asperges et sauce crémeuse à l'aneth
33 David B Townsend · Saumon rôti et stoemp de choux de Bruxe…
34 Zayed Ahmed Zadu · Curry de scampis
35 Terry Granger · Wok de scampis aux légumes et sauce mangue
36 Danielle Townsend · Lasagne de courgettes à la béchamel
37 Narek Petrosyan · Poulet et légumes grillés au four
38 Diliara Garifullina · Tarte aux légumes
39 Ashwini Kumar Mishra · Pizza au sarrasin
40 Pinaak Kumar · Pizza à base de patate douce
41 David B Townsend · Quiche sarrasin et légumes
42 Emiliano Vittoriosi · Boulettes végétariennes
43 Amirreza Tavassoli · Galette de quinoa aux légumes de saison
44 Delaney Van · Biscuits moelleux aux dattes, avoine et noisettes
45 kimia kazemi · Cookies matcha protéinés
46 Noemí Jiménez · Cake à la patate douce pour l'effort
47 Lina Volkmann · Cake aux pommes
48 American Heritage Chocolate · Mousse au chocolat
49 BraggsDiner · Mon gâteau pur chocolat
50 Reuben Mcfeeters · Tarte aux fraises

JUST COOK & EAT · © Mathilde Hanuise – Just Do&Eat. Textes, recettes et conseils : Mathilde Hanuise, diététicienne & coach sportive. Ce livre numérique est destiné à un usage personnel : merci de ne pas le copier, le partager ni le diffuser. Les conseils nutritionnels sont généraux et ne remplacent pas une consultation individuelle.

JUST COOK & EAT

50 recettes saines et gourmandes imaginées par Mathilde Hanuise, diététicienne et coach sportive : petits-déjeuners, lunchs rapides, plats familiaux, recettes végétariennes, collations pour l'effort et desserts. Avec, pour chaque plat, les valeurs par portion et des repères concrets autour de l'entraînement.

12 €
LE LIVRE COMPLET
50 recettes en PDF

4 €
LOT DE 5 RECETTES
10 thèmes au choix

1 €
LA RECETTE
À l'unité

Disponibles sur **mathildehanuise.be**







© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER