JUST DO&EAT







JUST COOK & EAT

5
RECETTES

LOT DE 5 RECETTES · 100 % VÉGÉTARIEN

38 Tarte aux légumes
39 Pizza au sarrasin
40 Pizza à base de patate douce
41 Quiche sarrasin et légumes
42 Boulettes végétariennes

Mathilde Hanuise · diététicienne & coach sportive · mathildehanuise.be

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

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

Crédits photos (Unsplash, licence Unsplash) : recette 38 : Diliara Garifullina · recette 39 : Ashwini Kumar Mishra · recette 40 : Pinaak Kumar · recette 41 : David B Townsend · recette 42 : Emiliano Vittoriosi.

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER