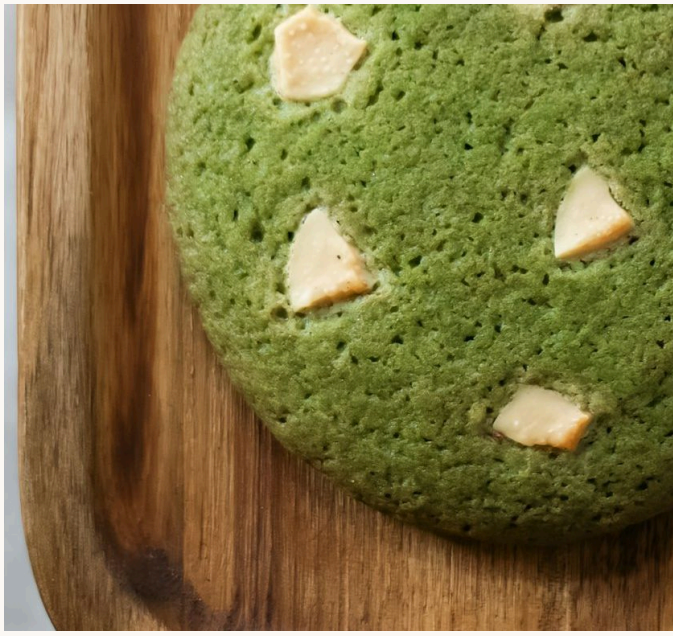
JUST DO&EAT







JUST COOK & EAT

5
RECETTES

LOT DE 5 RECETTES · COLLATIONS SPORTIVES

43 Galette de quinoa aux légumes de saison
44 Biscuits moelleux aux dattes, avoine et noisettes
45 Cookies matcha protéinés
46 Cake à la patate douce pour l'effort
47 Cake aux pommes

Mathilde Hanuise · diététicienne & coach sportive · mathildehanuise.be

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



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	9 g	31 g	9 g	3,5 g
ÉNERGIE	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	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

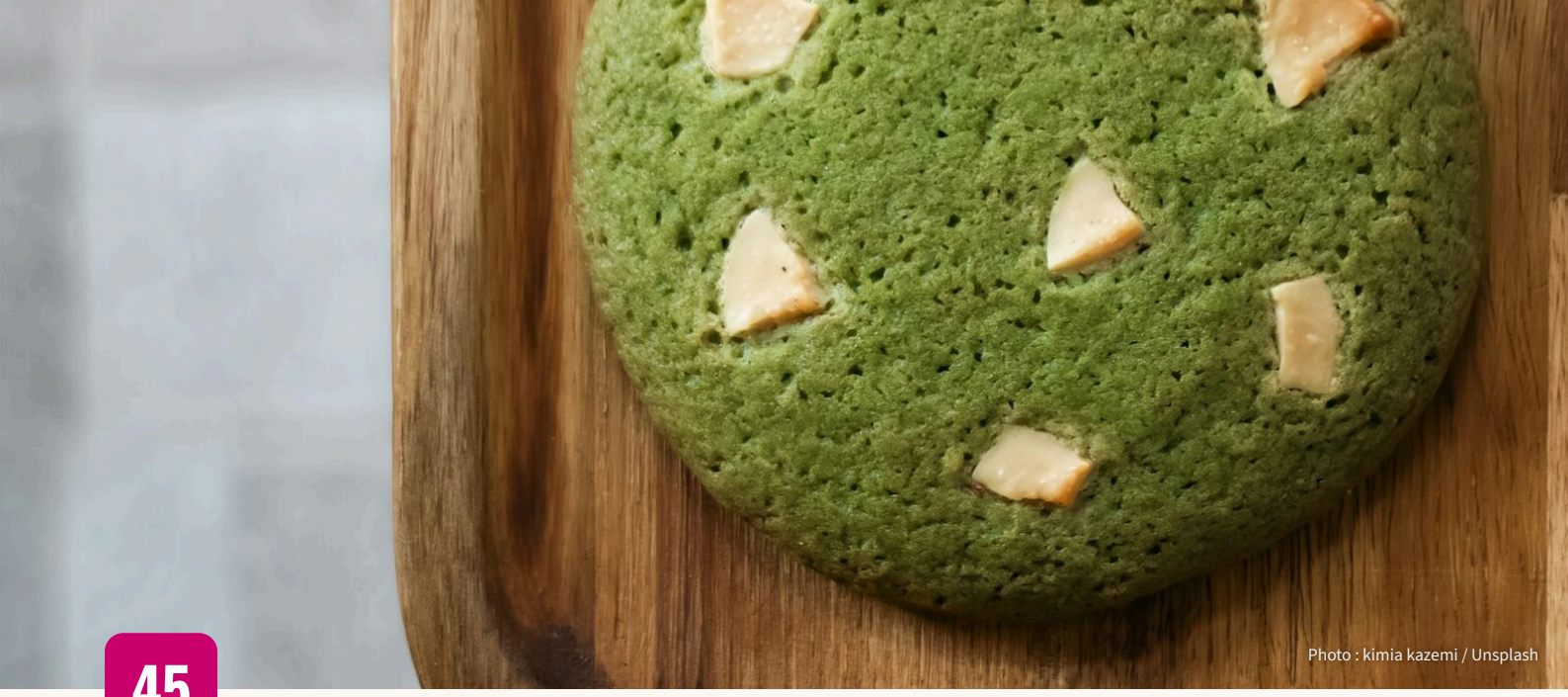


Photo : kimia kazemi / Unsplash

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



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

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 43 : Amirreza Tavassoli · recette 44 : Delaney Van · recette 45 : kimia kazemi · recette 46 : Noemí Jiménez · recette 47 : Lina Volkmann.

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER