JUST DO&EAT







JUST COOK & EAT

5
RECETTES

LOT DE 5 RECETTES · DIMANCHE GOURMAND

30 Filet pur de porc, légumes rôtis et sauce moutarde-tomates
36 Lasagne de courgettes à la béchamel
48 Mousse au chocolat
49 Mon gâteau pur chocolat
50 Tarte aux fraises

Mathilde Hanuise · diététicienne & coach sportive · mathildehanuise.be

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 : 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 : 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



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

Crédits photos (Unsplash, licence Unsplash) : recette 30 : Stu Moffat · recette 36 : Danielle Townsend · recette 48 : American Heritage Chocolate · recette 49 : BraggsDiner · recette 50 : Reuben Mcfeeters.

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER