JUST DO&EAT







JUST COOK & EAT

5
RECETTES

LOT DE 5 RECETTES · PÂTES, CURRYS & WOK

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
34 Curry de scampis
35 Wok de scampis aux légumes et sauce mangue

Mathilde Hanuise · diététicienne & coach sportive · mathildehanuise.be

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 : 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

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 18 : Natema Drummond · recette 19 : engin akyurt · recette 20 : iMattSmart · recette 34 : Zayed Ahmed Zadu · recette 35 : Terry Granger.

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER