JUST DO&EAT







JUST COOK & EAT

5
RECETTES

LOT DE 5 RECETTES · PETITS-DÉJEUNERS

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

Mathilde Hanuise · diététicienne & coach sportive · mathildehanuise.be

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER

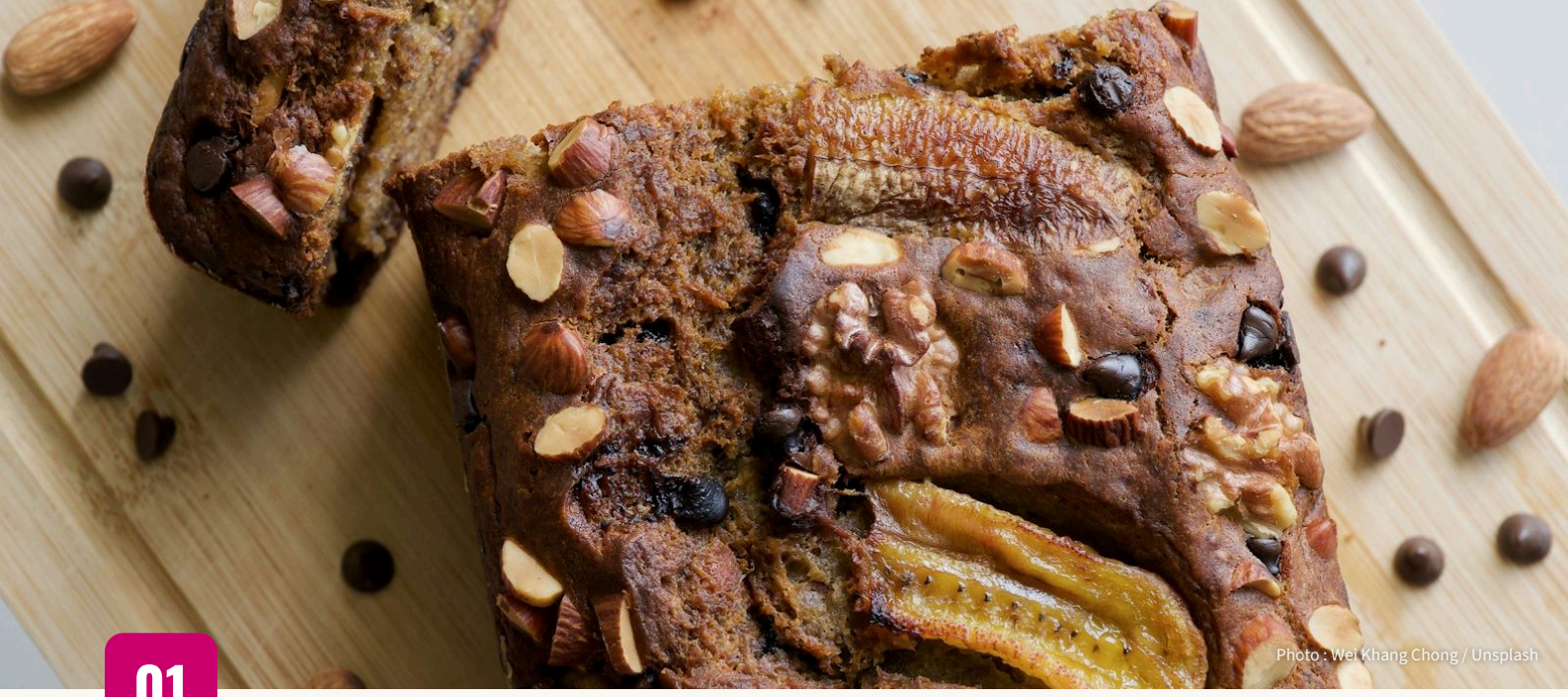


Photo : Wei Khang Chong / Unsplash

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



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

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 01 : Wei Khang Chong · recette 02 : Nima Naseri · recette 03 : M Draa · recette 04 : Jaqueline Pelzer · recette 05 : Cody Chan.

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER