JUST DO&EAT







JUST COOK & EAT

5
RECETTES

LOT DE 5 RECETTES · PLATS FAMILIAUX

26 Poulet caramélisé au gingembre
27 Gratin de brocolis au poulet
28 Ratatouille et boulettes de bœuf
29 Spaghettis de chou et boulettes sauce tomate
37 Poulet et légumes grillés au four

Mathilde Hanuise · diététicienne & coach sportive · mathildehanuise.be

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER



Photo : montatip lilitsanong / Unsplash

26

PLATS FAMILIAUX & GOURMANDS

POULET CARAMÉLISÉ AU GINGEMBRE

Recette maison de Mathilde — PHASE 2

INGRÉDIENTS

- [ ] 400 g de blanc de poulet ou haut de cuisse
- [ ] 2 petits poivrons rouges ou 1 grand
- [ ] 7 c. à s. de sauce soja
- [ ] 1 grande c. à s. de sauce hoisin
- [ ] 600 g d'épinards surgelés
- [ ] 1 grande racine de gingembre frais
- [ ] 30 ml de vinaigre balsamique
- [ ] Poivre
- [ ] Phase 2 : riz complet

PRÉPARATION

1. Préchauffer une poêle avec revêtement antiadhésif.
2. Couper le poulet et le saisir dans la poêle.
3. Y ajouter les poivrons, gingembre râpé, sauce soja, hoisin et vinaigre balsamique.
4. Laisser cuire et caraméliser 10-15 minutes.
5. Dans une poêle, faire dégeler les épinards et poivrer.
6. Phase 2 : cuire le riz.

PAR PORTION · ESTIMATION

Estimations sur profils alimentaires usuels (référence : Ciqual 2025).

485 kcal	43 g	47 g	13 g	5 g
ÉNERGIE	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	FIBRES

L'ŒIL DE LA DIÉTÉTICIENNE

Le gingembre apporte des composés aromatiques ; les bénéfices physiologiques spécifiques restent dépendants des doses. Le poulet apporte les protéines.

AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT

À consommer après l'effort avec une portion de féculents. Avant une séance intense, préférer une portion modérée et attendre environ 2 à 3 h.

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER



Photo : Megan Bucknall / Unsplash

27

PLATS FAMILIAUX & GOURMANDS

GRATIN DE BROCOLIS AU POULET

Recette maison de Mathilde — PHASE 1

INGRÉDIENTS

- [ ] 4 blancs de poulet ou dinde coupés en morceaux
- [ ] 600 g de brocolis (frais ou surgelés)
- [ ] 500 ml de crème soja 14%
- [ ] 150 g de sarrasin (ou pâtes de lentilles)
- [ ] 1 cube de bouillon de volaille
- [ ] 100 g de fromage râpé (mozzarella ou gruyère ou cottage cheese)
- [ ] Poivre, ail

PRÉPARATION

1. Préchauffer votre four à 180 °C.
2. Porter la crème soja à ébullition.
3. Y plonger les morceaux de poulet et le cube de bouillon de volaille.
4. Y ajouter le sarrasin.
5. Cuire le brocoli à la vapeur.
6. Dans un plat pour aller au four, mettre les brocolis, les morceaux de poulet.
7. Verser par-dessus la crème soja avec le sarrasin.
8. Parsemer de fromage râpé de votre choix.

PAR PORTION · ESTIMATION

Estimations sur profils alimentaires usuels (référence : Ciqual 2025).

430 kcal	45 g	22 g	17 g	8 g
ÉNERGIE	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	FIBRES

L'ŒIL DE LA DIÉTÉTICIENNE

Le brocoli apporte fibres, folates et vitamine C ; le poulet et les produits laitiers éventuels renforcent l'apport protéique.

AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT

Adapté à la récupération musculaire après une séance. Pour une sortie d'endurance longue, compléter le gratin avec des féculents selon les besoins.

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER



Photo : Jenn Kosar / Unsplash

28

PLATS FAMILIAUX & GOURMANDS

RATATOUILLE ET BOULETTES DE BŒUF

Recette maison de Mathilde — PHASE 1

INGRÉDIENTS

- [ ] 600 g de haché pur bœuf
- [ ] 1 aubergine
- [ ] 2 tomates
- [ ] 2 petites courgettes
- [ ] Zeste de 1 citron bio
- [ ] 3 gousses d'ail
- [ ] 6 tomates séchées
- [ ] 1 boîte de concassées de tomate
- [ ] Phase 2 : 200 g (non cuite) de pâtes d'épeautre

PRÉPARATION

1. Laver et éplucher grossièrement tous les légumes.
2. Les couper en morceaux.
3. Les mettre dans une cocotte avec l'ail, tomates séchées et zeste de citron.
4. Laisser mijoter durant 20-30 minutes.
5. Y ajouter des herbes de Provence.
6. Durant ce temps réaliser des boulettes avec le haché et les cuire dans une poêle avec revêtement qui ne colle pas.
7. Les épicer selon vos préférences (cumin, origan, sel d'épice...)
8. Phase 2 : cuire les pâtes al dente.

PAR PORTION · ESTIMATION

Estimations sur profils alimentaires usuels (référence : Ciqual 2025).

460 kcal	37 g	25 g	22 g	10 g
ÉNERGIE	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	FIBRES

L'ŒIL DE LA DIÉTÉTICIENNE

Le bœuf apporte fer héminique, zinc et vitamine B12 ; la ratatouille augmente la diversité végétale et l'apport en fibres.

AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT

Après l'effort, associer à une source de glucides si nécessaire. Avant une séance de course intense, laisser environ 3 h à cause des fibres et des lipides.

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER



Photo : Fidel Fernando / Unsplash

29

PLATS FAMILIAUX & GOURMANDS

SPAGHETTIS DE CHOU ET BOULETTES SAUCE TOMATE

Recette maison de Mathilde — PHASE 1

INGRÉDIENTS

- [ ] 1 chou pointu
- [ ] 400 g de haché de volaille ou bœuf
- [ ] 300 g de coulis de tomate
- [ ] 2 c. à s. de moutarde
- [ ] 5 c. à s. de sauce soja
- [ ] 5 branches de thym
- [ ] Un peu d'origan
- [ ] 1 gousse d'ail

PRÉPARATION

1. Préchauffer votre poêle.
2. Durant ce temps réaliser des boulettes avec le haché assaisonné de sel d'épices ou sel et poivre.
3. Cuire les boulettes 5-10 minutes.
4. Durant ce temps couper le chou pointu en fines tranches depuis la pointe vers la base.
5. Vous réalisez ainsi les spaghettis !
6. Retirer les boulettes de la poêle et les réserver.
7. Ajouter dans la même poêle le chou coupé avec 1/2 verre d'eau, et le reste des ingrédients.
8. Cuire 5 minutes à couvert et ajouter les boulettes au dernier moment pour les réchauffer et servir.

PAR PORTION · ESTIMATION

Estimations sur profils alimentaires usuels (référence : Ciqual 2025).

410 kcal	38 g	20 g	18 g	10 g
ÉNERGIE	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	FIBRES

L'ŒIL DE LA DIÉTÉTICIENNE

Le chou remplace ici les pâtes : il augmente le volume végétal, mais diminue nettement la densité glucidique du plat.

AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT

Après une séance longue, ajouter du pain, du riz ou des pommes de terre pour reconstituer le glycogène. Le chou est moins adapté juste avant une course.

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER



Photo : Narek Petrosyan / Unsplash

37

PLATS FAMILIAUX & GOURMANDS

POULET ET LÉGUMES GRILLÉS AU FOUR

Recette maison de Mathilde — PHASE 1

INGRÉDIENTS

- [ ] 2 blancs de poulet (± 200 g pièce) marinés (vous en trouverez chez votre boucher)
- [ ] 1 poivron rouge
- [ ] 1 poivron vert
- [ ] 15 tomates cerises
- [ ] Ici, j'ai ajouté un peu de légumes grillés surgelés que j'ai achetés en grande surface.
- [ ] 1/2 bloc de feta
- [ ] 5 tomates semi-séchées
- [ ] Sel et poivre
- [ ] Ail (surgelé)

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 150 °C.
2. Placer les blancs de poulet dans le fond du plat à mettre au four.
3. Couper les légumes en dés et les tomates cerises en deux.
4. Répartir les légumes au-dessus des blancs de poulet ainsi que les tomates séchées.
5. Cuire 30-40 min au four.

PAR PORTION · ESTIMATION

Estimations sur profils alimentaires usuels (référence : Ciqual 2025).

485 kcal	44 g	23 g	23 g	7 g
ÉNERGIE	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	FIBRES

L'ŒIL DE LA DIÉTÉTICIENNE

Le poulet fournit des protéines complètes ; la cuisson au four permet de maîtriser l'ajout de matière grasse et les légumes diversifient les micronutriments.

AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT

Repas adapté après le sport, à compléter avec des pommes de terre ou du riz selon la durée de l'effort. Avant une séance intense, prévoir 2 à 3 h.

© 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 26 : montatip lilitsanong · recette 27 : Megan Bucknall · recette 28 : Jenn Kosar · recette 29 : Fidel Fernando · recette 37 : Narek Petrosyan.

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER