JUST DO&EAT







JUST COOK & EAT

5
RECETTES

LOT DE 5 RECETTES · POISSONS & FRAÎCHEUR

14 Salade de chicons, pommes, noix et bacon
15 Tartare de saumon à la mangue
31 Saumon en croûte de miso et fenouil
32 Saumon, asperges et sauce crémeuse à l'aneth
33 Saumon rôti et stoemp de choux de Bruxelles

Mathilde Hanuise · diététicienne & coach sportive · mathildehanuise.be

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER



Photo : Paeharamon Dorego / Unsplash

14

LUNCHS & REPAS RAPIDES

SALADE DE CHICONS, POMMES, NOIX ET BACON

PRÉP. **20 min** CUISSON **10 min** **4 personnes** PHASE 1

INGRÉDIENTS pour 4 personnes

- [ ] 6 petits chicons
- [ ] 2 pommes croquantes
- [ ] 40 g de cerneaux de noix
- [ ] 150 g d'allumettes de bacon
- [ ] 3 œufs
- [ ] 4 c. à s. d'huile d'olive, 2 c. à c. de moutarde
- [ ] 3 c. à s. de vinaigre de cidre, 2 c. à c. de miel
- [ ] Jus de citron, sel et poivre

PRÉPARATION

1. Cuire les œufs 9 à 10 min dans l'eau frémissante, refroidir puis écaler.
2. Émincer chicons et pommes; citronner légèrement les pommes.
3. Faire dorer le bacon dans une poêle antiadhésive, puis déglacer avec un trait de vinaigre.
4. Émulsionner huile, moutarde, vinaigre et miel. Mélanger, puis ajouter noix et œufs en quartiers.

PAR PORTION · ESTIMATION

Valeurs nutritionnelles estimées sur la base de la référence Ciqual 2025.

365 kcal	16 g	18 g	26 g	6 g
ÉNERGIE	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	FIBRES

L'ŒIL DE LA DIÉTÉTICIENNE

Les noix apportent notamment de l'acide alpha-linolénique, un oméga-3 végétal. Les œufs complètent l'apport en protéines de haute qualité.

AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT

Convient à un repas éloigné de l'effort, idéalement 3 h avant une séance intense. Les lipides des noix et de la vinaigrette ralentissent la digestion ; ajouter des glucides après un entraînement long.

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER



Photo : Alberto Gasco / Unsplash

15

LUNCHS & REPAS RAPIDES

TARTARE DE SAUMON À LA MANGUE

PRÉP. **15 min** CUISSON **0 min** **4 personnes** ✓ PHASE 1

INGRÉDIENTS pour 4 personnes

- [ ] 600 g de saumon très frais adapté à une consommation crue
- [ ] 1 concombre
- [ ] 1 mangue
- [ ] 2 citrons verts
- [ ] 2 c. à s. de sauce soja
- [ ] 2 c. à s. de graines de sésame
- [ ] Poivre

PRÉPARATION

1. Vérifier auprès du poissonnier que le saumon convient à une consommation crue; conserver très froid.
2. Couper saumon, concombre et mangue en petits dés.
3. Assaisonner de citron vert, sauce soja et poivre.
4. Dresser immédiatement et parsemer de sésame.

PAR PORTION · ESTIMATION

Valeurs nutritionnelles estimées sur la base de la référence Ciqual 2025.

385 kcal	33 g	11 g	22 g	4 g
ÉNERGIE	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	FIBRES

L'ŒIL DE LA DIÉTÉTICIENNE

Le saumon fournit protéines et oméga-3 EPA et DHA. La mangue apporte des glucides et de la vitamine C ; le poisson cru exige une chaîne du froid rigoureuse.

AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT

Après une séance, ce tartare fournit des protéines pour la récupération, mais peu de glucides : ajouter riz ou pain si les réserves doivent être reconstituées. Éviter juste avant l'effort si digestion sensible.

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER



Photo : jeff ahmadi / Unsplash

31

PLATS FAMILIAUX & GOURMANDS

SAUMON EN CROÛTE DE MISO ET FENOUIL

Recette maison de Mathilde — PHASE 1

INGRÉDIENTS

- [ ] 2 pavés de saumon frais ou surgelés (± 200 g/personne)
- [ ] 2 c. à s. de miso
- [ ] 4 c. à s. de sauce soja
- [ ] 4 bulbes de fenouil
- [ ] 2 pincées de sésame (pour la décoration)
- [ ] Jus de citron
- [ ] Phase 2 : quinoa

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 150 °C.
2. Placer les pavés de saumon dans un plat allant au four.
3. Mélanger le miso avec la sauce soja.
4. Recouvrir le saumon avec ce dernier mélange.
5. Mettre au four (25 min si le saumon est surgelé - 15 min si le saumon est frais).
6. Durant ce temps, couper les bulbes de fenouil et les cuire dans une poêle à revêtement antiadhésif avec un fond d'eau et le couvercle.
7. Phase 2 : cuire le quinoa al dente.
8. Servir le tout et asperger de jus de citron.

PAR PORTION · ESTIMATION

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

495 kcal	35 g	43 g	19 g	5 g
ÉNERGIE	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	FIBRES

L'ŒIL DE LA DIÉTÉTICIENNE

Le saumon apporte oméga-3 EPA/DHA et vitamine D ; le miso donne de l'umami, mais contribue aussi à l'apport en sodium.

AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT

Après une séance, associer à du riz ou des pommes de terre si l'effort a été long. Les lipides du saumon justifient un délai de 2 à 3 h avant l'intensité.

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER



Photo : Solstice Hannan / Unsplash

32

PLATS FAMILIAUX & GOURMANDS

SAUMON, ASPERGES ET SAUCE CRÉMEUSE À L'ANETH

Recette maison de Mathilde — PHASE 1

INGRÉDIENTS

- [ ] 2 pavés de saumon ou 140 g de gravlax (saumon cru)
- [ ] 2 œufs Columbus
- [ ] 500 g d'asperges
- [ ] 150 g de cottage cheese
- [ ] 1 gousse d'ail
- [ ] Aneth
- [ ] Sel, poivre

PRÉPARATION

1. Cuire les asperges à la vapeur ou dans un fond d'eau bouillante.
2. Séparer le blanc des jaunes.
3. Mélanger le cottage avec la gousse d'ail, l'aneth et les jaunes d'œuf.
4. Dans les assiettes, disposer le saumon (cuit ou gravlax).
5. Disposer les asperges encore chaudes juste à côté du saumon.
6. Verser le cottage cheese sur les asperges.

PAR PORTION · ESTIMATION

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

475 kcal	35 g	28 g	23 g	7 g
ÉNERGIE	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	FIBRES

L'ŒIL DE LA DIÉTÉTICIENNE

Le saumon apporte des protéines complètes et des oméga-3 ; les asperges fournissent notamment folates et fibres.

AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT

Après l'entraînement, ajouter des féculents si la séance a été longue ou intense. Les asperges peuvent être moins digestes juste avant une course.

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER



Photo : David B Townsend / Unsplash

33

PLATS FAMILIAUX & GOURMANDS

SAUMON RÔTI ET STOEMP DE CHOUX DE BRUXELLES

Recette maison de Mathilde — PHASE 2

INGRÉDIENTS

- [ ] 4 pavés de saumon frais ou surgelés
- [ ] 1,5 kg de chou de Bruxelles
- [ ] 4 grosses pommes de terre à chair ferme
- [ ] 1 c. à s. de moutarde
- [ ] 50 ml de vin blanc pour la cuisson
- [ ] Poivre, jus de citron vert

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Éplucher les pommes de terre, les couper en morceaux et les cuire environ 20 min à l'eau ou à la vapeur.
3. Nettoyer les choux de Bruxelles et les cuire 10 à 12 min à la vapeur.
4. Déposer les pavés de saumon dans un plat allant au four, arroser de vin blanc, poivrer et cuire 15 min (20 à 25 min si le saumon est surgelé).
5. Écraser grossièrement les pommes de terre et les choux de Bruxelles avec la moutarde ; poivrer.
6. Servir le saumon rôti sur le stoemp et arroser de jus de citron vert.

PAR PORTION · ESTIMATION

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

570 kcal	37 g	54 g	22 g	9 g
ÉNERGIE	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	FIBRES

L'ŒIL DE LA DIÉTÉTICIENNE

Le stoemp associe pommes de terre et légumes : les premières apportent des glucides, les seconds fibres et micronutriments.

AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT

Adapté dans les 2 h après une séance exigeante : glucides du stoemp et protéines du saumon. Ajuster la quantité de pommes de terre aux besoins.

© 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 14 : Pacharamon Dorego · recette 15 : Alberto Gasco · recette 31 : jeff ahmadi · recette 32 : Solstice Hannan · recette 33 : David B Townsend.

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER