JUST DO&EAT







JUST COOK & EAT

5
RECETTES

LOT DE 5 RECETTES · POULET DU MONDE

21 Poulet aux noix de cajou, sauce soja et miel
22 Poulet tikka masala
23 Poulet yassa diététique
24 Poulet mariné au yaourt et légumes croquants
25 Poulet au miel

Mathilde Hanuise · diététicienne & coach sportive · mathildehanuise.be

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER



Photo : logan jeffrey / Unsplash

21

PLATS FAMILIAUX & GOURMANDS

POULET AUX NOIX DE CAJOU, SAUCE SOJA ET MIEL

Recette maison de Mathilde — PHASE 2

INGRÉDIENTS

- [ ] 2 blancs de poulet (~400 g)
- [ ] 2 poivrons de couleur différente
- [ ] 3 poignées d'épinards frais
- [ ] Ail
- [ ] 100 g de noix de cajou
- [ ] 1 c. à s. de miel
- [ ] 50 ml de sauce soja
- [ ] Sel, poivre et coriandre

PRÉPARATION

1. Griller les blancs de poulet coupés en lamelles dans une poêle (ou à l'aide de votre airfryer).
2. Griller les poivrons coupés en lanières.
3. Durant ce temps, mélanger les noix de cajou avec la moitié du miel et sauce soja.
4. Les mettre 6 min à 160 °C à l'airfryer ou 10 min au four.
5. Ajouter les poivrons avec le poulet.
6. Y ajouter les épinards et l'ail.
7. Laisser mijoter 5 minutes.
8. Servir la préparation de poulet dans une assiette creuse.

PAR PORTION · ESTIMATION

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

575 kcal	43 g	57 g	18 g	5 g
ÉNERGIE	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	FIBRES

L'ŒIL DE LA DIÉTÉTICIENNE

Le poulet fournit des protéines complètes ; les noix de cajou ajoutent magnésium et graisses insaturées. Attention au sodium de la sauce soja.

AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT

Après l'entraînement, associer à du riz pour apporter les glucides utiles au renouvellement du glycogène. Avant l'effort, prévoir 2 à 3 h de digestion.

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER



Photo : amirali mirhashemian / Unsplash

22

PLATS FAMILIAUX & GOURMANDS

POULET TIKKA MASALA

Recette maison de Mathilde

PHASE 2

INGRÉDIENTS

- [ ] 2 blancs de poulet coupés en cubes
- [ ] 1 sachet de mélange d'épice tikka masala
- [ ] 1/2 butternut coupée en cubes
- [ ] 3 feuilles de chou kale
- [ ] 2 poignées de choux de Bruxelles
- [ ] 120 g de riz complet non cuit
- [ ] 250 g de fromage blanc 0 %
- [ ] 2 c. à s. de cottage cheese

PRÉPARATION

1. Mélanger les cubes de blanc de poulet avec le fromage blanc et les épices.
2. Durant ce temps, couper les légumes en cubes et cuire à la vapeur 20 minutes.
3. Cuire le poulet dans une poêle.
4. Cuire le riz comme indiqué sur l'emballage.
5. Servir le poulet avec les légumes vapeur, le riz et 1 c. à s. de cottage cheese.

PAR PORTION · ESTIMATION

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

540 kcal	44 g	55 g	16 g	5 g
ÉNERGIE	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	FIBRES

L'ŒIL DE LA DIÉTÉTICIENNE

Le poulet est une source de protéines maigres. Les épices parfument sans imposer une grande quantité de sel ; la composition de la sauce conditionne les lipides.

AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT

Après une séance de renforcement ou d'endurance, servir avec une source de féculents adaptée à la charge. Avant l'effort intense, laisser environ 3 h.

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER



Photo : Rumman Amin / Unsplash

23

PLATS FAMILIAUX & GOURMANDS

POULET YASSA DIÉTÉTIQUE

Recette maison de Mathilde — PHASE 2

INGRÉDIENTS

- [ ] 150 g de blanc de poulet
- [ ] 3 oignons
- [ ] 65 g de fonio (céréale africaine qui ne contient pas de gluten) OU semoule OU riz complet
- [ ] 1/2 patate douce
- [ ] 1 citron (jus)
- [ ] Gingembre frais
- [ ] Poivre

PRÉPARATION

1. Couper les oignons en petits morceaux et râper le gingembre frais.
2. Extraire le jus du citron avec une centrifugeuse.
3. Faire mariner durant 1/2 journée le poulet dans le jus de citron avec les oignons, gingembre et les épices.
4. Préchauffer le four à 160 °C et cuire le poulet avec sa marinade durant 1h à 1h30.
5. Ajouter la patate douce 30 à 50 minutes avant la fin de cuisson.
6. En attendant, cuire le fonio dans le double d'eau bouillante jusqu'à absorption complète de l'eau.

PAR PORTION · ESTIMATION

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

510 kcal	43 g	55 g	13 g	5 g
ÉNERGIE	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	FIBRES

L'ŒIL DE LA DIÉTÉTICIENNE

L'association poulet, oignon et citron fournit protéines et composés végétaux aromatiques ; la teneur en sel dépend de la marinade.

AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT

Convient au repas de récupération avec du riz ou des pommes de terre. Éviter une grosse portion juste avant une séance intense si les oignons gênent la digestion.

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER



Photo : Sam Moghadam / Unsplash

24

PLATS FAMILIAUX & GOURMANDS

POULET MARINÉ AU YAOURT ET LÉGUMES CROQUANTS

Recette maison de Mathilde

✓ PHASE 1

INGRÉDIENTS

- [ ] 400 g de blanc de poulet coupé en cubes
- [ ] 1 yaourt nature 0 % non sucré
- [ ] 4 c. à s. de sauce soja
- [ ] 1 c. à s. d'épice tandoori ou autres épices indiennes de votre choix
- [ ] 1 c. à c. de pâte de curry rouge
- [ ] 600 g de légumes surgelés (ou frais), mélange pour wok
- [ ] Phase 2 : 1 naan OU sarrasin OU riz basmati complet

PRÉPARATION

1. 30 min à 1 h avant la cuisson, mélanger les cubes de blanc de poulet avec la sauce soja, le yaourt et les épices indiennes.
2. Placer le poulet mariné dans le frigo.
3. Au moment de la cuisson, préchauffer une poêle avec revêtement antiadhésif.
4. Cuire les légumes surgelés 5 à 10 min dans la poêle avec un fond d'eau et la pâte de curry rouge.
5. Une fois cuits et croquants, les mettre de côté dans un plat.
6. Dans la même poêle, cuire les dés de poulet mariné jusqu'à ce qu'ils soient caramélisés (grâce à la sauce soja).

PAR PORTION · ESTIMATION

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

465 kcal	43 g	36 g	15 g	8 g
ÉNERGIE	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	FIBRES

L'ŒIL DE LA DIÉTÉTICIENNE

La marinade au yaourt contribue à attendrir le poulet et ajoute un peu de calcium ; les légumes croquants apportent des fibres.

AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT

Après une séance, le poulet couvre une partie des besoins protéiques. Compléter avec des glucides ; avant une séance intense, réduire les crudités si sensibles.

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER



Photo : Fernando Aguilar / Unsplash

25

PLATS FAMILIAUX & GOURMANDS

POULET AU MIEL

Recette maison de Mathilde — PHASE 1

INGRÉDIENTS

- [ ] 300-400 g de blanc de poulet
- [ ] 1 potiron (600 g) OU carotte (ou autres légumes de saison)
- [ ] 20 g de graines de sésame
- [ ] 2-3 c. à s. de miel liquide
- [ ] 4 c. à s. de sauce soja
- [ ] Poivre, coriandre en poudre
- [ ] Phase 2 : servir avec du quinoa

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Couper le potiron (avec la peau) en cubes égaux.
3. Dans un plat allant au four, mélanger le poulet coupé en morceaux avec le potiron et les graines de sésame.
4. Dans un petit bol, mélanger la sauce soja avec les épices, le miel et un peu d'eau (40 ml) pour former une sauce.
5. Verser cette sauce sur le poulet et potiron.
6. Bien mélanger et cuire environ 30 minutes au four en mélangeant de temps en temps.
7. Phase 2 : cuire le quinoa al dente.

PAR PORTION · ESTIMATION

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

505 kcal	44 g	55 g	12 g	5 g
ÉNERGIE	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	FIBRES

L'ŒIL DE LA DIÉTÉTICIENNE

Le miel apporte des sucres simples, mais ne remplace pas à lui seul un apport glucidique adapté ; le poulet apporte des protéines de qualité.

AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT

Intéressant après un effort accompagné de riz ou de pommes de terre. Avant une séance, laisser 2 à 3 h selon la quantité de sauce et de matières grasses.

© 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 21 : logan jeffrey · recette 22 : amirali mirhashemian · recette 23 : Rumman Amin · recette 24 : Sam Moghadam · recette 25 : Fernando Aguilar.

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER