JUST DO&EAT







JUST COOK & EAT

5
RECETTES

LOT DE 5 RECETTES · SALADES COMPLÈTES

09 Salade de lentilles
10 Salade de crevettes grises et guacamole
11 Salade de thon, avocat et tomate
12 Salade de quinoa et riz poêlés aux oignons
13 Salade de chicons, pomme, noix et raisins

Mathilde Hanuise · diététicienne & coach sportive · mathildehanuise.be

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER



Photo : Alex Bayev / Unsplash

09

LUNCHS & REPAS RAPIDES

SALADE DE LENTILLES

PRÉP. **15 min** CUISSON **20 min** **4 personnes** PHASE 2

INGRÉDIENTS pour 4 personnes

- [ ] 240 g de lentilles sèches
- [ ] 4 grosses tomates
- [ ] 100 g de roquette
- [ ] 60 olives
- [ ] 120 g de feta
- [ ] 4 c. à c. d'huile d'olive
- [ ] Vinaigre balsamique, origan, basilic

PRÉPARATION

1. Rincer puis cuire les lentilles dans l'eau frémissante jusqu'à tendreté (selon variété). Égoutter et refroidir.
2. Couper les tomates et la feta en dés.
3. Mélanger lentilles, tomates, roquette, olives et feta.
4. Assaisonner avec huile, vinaigre et herbes juste avant de servir.

PAR PORTION · ESTIMATION

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

390 kcal	15 g	41 g	19 g	13 g
ÉNERGIE	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	FIBRES

L'ŒIL DE LA DIÉTÉTICIENNE

Les lentilles associent protéines végétales et fibres, avec du fer non héminique. Les tomates riches en vitamine C peuvent favoriser l'absorption de ce fer.

AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT

Plutôt 2 à 3 h avant une séance facile ou après l'effort. Avant une course intense, éviter une grande portion de lentilles : leur richesse en fibres peut provoquer des troubles digestifs.

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER



Photo : Hong Nguyen / Unsplash

10

LUNCHS & REPAS RAPIDES

SALADE DE CREVETTES GRISES ET GUACAMOLE

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

INGRÉDIENTS pour 4 personnes

- [ ] 450 g de crevettes grises décortiquées
- [ ] 120 g de saumon fumé
- [ ] 4 avocats mûrs
- [ ] 4 chicons, 120 g de salade ou roquette
- [ ] 4 oignons de printemps, 4 gousses d'ail
- [ ] 4 citrons verts, coriandre
- [ ] 4 c. à s. d'huile d'olive, poivre

PRÉPARATION

1. Écraser les avocats avec citron vert, ail, oignon émincé et huile.
2. Mélanger les crevettes à la coriandre fraîche.
3. Répartir salade et chicons émincés sur les assiettes.
4. Ajouter le guacamole, les crevettes et les lanières de saumon fumé.

PAR PORTION · ESTIMATION

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

530 kcal ÉNERGIE	34 g PROTÉINES	11 g GLUCIDES	40 g LIPIDES	11 g FIBRES

L'ŒIL DE LA DIÉTÉTICIENNE

Les crevettes fournissent des protéines avec peu de lipides, tandis que l'avocat apporte surtout des acides gras mono-insaturés et des fibres.

AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT

À choisir de préférence après une séance facile ou lors d'un repas éloigné de l'effort. La forte teneur en lipides de l'avocat rend cette salade moins adaptée dans les 2 à 3 h précédant une séance intense.

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER



Photo : Farhad Ibrahimzade / Unsplash

11

LUNCHS & REPAS RAPIDES

SALADE DE THON, AVOCAT ET TOMATE

PRÉP. **10 min** CUISSON **0 min** **4 personnes** PHASE 1

INGRÉDIENTS pour 4 personnes

- [ ] 400 g de thon au naturel égoutté
- [ ] 8 tomates moyennes
- [ ] 4 avocats
- [ ] 4 citrons verts
- [ ] 4 c. à c. de sauce soja
- [ ] 4 c. à s. de graines variées
- [ ] Coriandre, poivre

PRÉPARATION

1. Laver et couper les tomates. Détailler les avocats en cubes et les citronner.
2. Égoutter le thon et l'émietter grossièrement.
3. Réunir le tout dans un saladier, assaisonner de sauce soja, poivre et coriandre.
4. Parsemer de graines juste avant de servir.

PAR PORTION · ESTIMATION

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

495 kcal	31 g	14 g	35 g	12 g
ÉNERGIE	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	FIBRES

L'ŒIL DE LA DIÉTÉTICIENNE

Le thon apporte des protéines complètes. L'avocat et les graines ajoutent des graisses insaturées et des fibres ; varier les poissons pour limiter l'exposition au mercure.

AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT

Idéal comme repas à distance de l'entraînement, environ 3 h avant si la portion est copieuse. Après une séance exigeante, ajouter une source de glucides pour reconstituer les réserves.

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER



Photo : Dillon Lobo / Unsplash

12

LUNCHS & REPAS RAPIDES

SALADE DE QUINOA ET RIZ POÊLÉS AUX OIGNONS

PRÉP. **15 min** CUISSON **20 min** **4 personnes** PHASE 2

INGRÉDIENTS pour 4 personnes

- [ ] 300 g de mélange riz et quinoa crus
- [ ] 4 tomates
- [ ] 2 oignons
- [ ] 160 g de feta
- [ ] 4 c. à s. d'huile d'olive
- [ ] Basilic frais, thym

PRÉPARATION

1. Cuire le mélange de céréales selon les indications du paquet, puis égoutter.
2. Émincer les oignons et les faire revenir doucement dans l'huile à feu modéré.
3. Ajouter riz et quinoa cuits; réchauffer 5 min avec le thym.
4. Mélanger avec les tomates en dés, la feta émiettée et le basilic.

PAR PORTION · ESTIMATION

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

485 kcal	14 g	58 g	21 g	5 g
ÉNERGIE	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	FIBRES

L'ŒIL DE LA DIÉTÉTICIENNE

Riz et quinoa fournissent des glucides utiles aux réserves de glycogène. La feta ajoute protéines et calcium ; l'huile d'olive apporte des graisses insaturées.

AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT

À privilégier 2 à 3 h avant un entraînement d'endurance si bien toléré. Après une séance intense, ce plat apporte des glucides ; compléter éventuellement en protéines selon le reste du repas.

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER



Photo : Corryn Burtenshaw / Unsplash

13

LUNCHS & REPAS RAPIDES

SALADE DE CHICONS, POMME, NOIX ET RAISINS

PRÉP. **15 min** CUISSON **20 min** **4 personnes** PHASE 2

INGRÉDIENTS pour 4 personnes

- [ ] 8 chicons
- [ ] 2 pommes
- [ ] 2 patates douces moyennes (≈ 500 g)
- [ ] 60 g de raisins secs
- [ ] 200 g de bacon en allumettes
- [ ] 60 g de cerneaux de noix
- [ ] 4 c. à s. de vinaigre de cidre
- [ ] 4 c. à s. de vinaigre balsamique, poivre

PRÉPARATION

1. Émincer les chicons et les assaisonner de vinaigre de cidre.
2. Couper pommes et patates douces en petits dés.
3. Cuire doucement patate douce, bacon, raisins et la moitié des pommes avec le balsamique et un fond d'eau, à couvert.
4. Mélanger aux chicons, ajouter les pommes crues restantes et les noix.

PAR PORTION · ESTIMATION

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

415 kcal ÉNERGIE	14 g PROTÉINES	49 g GLUCIDES	19 g LIPIDES	10 g FIBRES

L'ŒIL DE LA DIÉTÉTICIENNE

Les chicons et pommes apportent des fibres, tandis que les noix fournissent des acides gras insaturés. La patate douce contribue à l'apport glucidique.

AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT

À consommer plutôt 2 à 3 h avant une séance facile, ou après l'effort. Avant une intensité élevée, les fibres des chicons, pommes et fruits secs peuvent être difficiles à tolérer.

© 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 09 : Alex Bayev · recette 10 : Hong Nguyen · recette 11 : Farhad Ibrahimzade · recette 12 : Dillon Lobo · recette 13 : Corryn Burtenshaw.

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER