JUST DO&EAT







JUST COOK & EAT

5
RECETTES

LOT DE 5 RECETTES · SOUPES & BRUNCH SALÉ

06 Galette bretonne aux œufs et bacon
07 Soupe minestrone et toasts méditerranéens
08 Soupe de brocoli, gingembre et coco
16 Soupe froide de tomates, olives et basilic
17 Röstis de carotte protéinés et crème d'avocat

Mathilde Hanuise · diététicienne & coach sportive · mathildehanuise.be

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER



Photo : cin . / Unsplash

06

PETITS-DÉJEUNERS & BRUNCHS

GALETTE BRETONNE AUX ŒUFS ET BACON

PRÉP. **25 min** CUISSON **35 min** **4 personnes** PHASE 2

INGRÉDIENTS pour 4 personnes

- [ ] Pâte : 330 g de farine de sarrasin
- [ ] 750 ml d'eau et 1 œuf
- [ ] 10 g de sel (à ajuster)
- [ ] Garniture : 200 g de bacon
- [ ] 12 œufs (1 par galette)
- [ ] 2 oignons (200 g)
- [ ] Poivre, salade en accompagnement

PRÉPARATION

1. Fouetter farine, eau, sel et 1 œuf ; laisser reposer 2 h si possible.
2. Cuire environ 12 galettes fines à la poêle.
3. Faire revenir doucement oignons et bacon.
4. Garnir chaque galette et casser un œuf au centre.
5. Replier les bords et poursuivre la cuisson jusqu'à prise du blanc.

PAR PORTION · ESTIMATION

Valeurs estimées par portion.

625 kcal ÉNERGIE	41,1 g PROTÉINES	62,5 g GLUCIDES	22,5 g LIPIDES	4,1 g FIBRES

L'ŒIL DE LA DIÉTÉTICIENNE

Le sarrasin apporte des glucides complexes et des fibres. Les œufs enrichissent le repas en protéines ; le bacon contribue fortement au sodium : modérer le sel ajouté.

AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT

Repas complet intéressant 2 à 4 h après un entraînement long, selon l'appétit. Pour un repas juste après l'effort, adapter la quantité de bacon et la portion afin de faciliter la digestion.

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER



Photo : Markus Winkler / Unsplash

07

LUNCHS & REPAS RAPIDES

SOUPE MINESTRONE ET TOASTS MÉDITERRANÉENS

PRÉP. **15 min** CUISSON **25 min** **4 personnes** PHASE 2

INGRÉDIENTS pour 4 personnes

- [ ] 500 g de légumes en dés (tomate, courgette, aubergine, céleri)
- [ ] 70 g de concentré de tomate; 1 cube de bouillon
- [ ] 240 g de haricots rouges égouttés; 1,5 l d'eau
- [ ] 4 tranches de pain de seigle au levain
- [ ] 4 petites boîtes de sardines au naturel (≈ 320 g égouttés)
- [ ] 4 tomates, 16 olives, ail, origan

PRÉPARATION

1. Porter l'eau à ébullition avec le bouillon, les légumes et le concentré de tomate. Cuire 10 à 15 min.
2. Rincer les haricots et les incorporer 3 min avant la fin de cuisson.
3. Garnir le pain avec les sardines, les rondelles de tomate, les olives, l'ail et l'origan.
4. Passer les toasts 15 min au four à 140 °C. Servir avec la soupe.

PAR PORTION · ESTIMATION

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

475 kcal	30 g	46 g	18 g	11 g
ÉNERGIE	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	FIBRES

L'ŒIL DE LA DIÉTÉTICIENNE

Les sardines apportent des protéines de bonne qualité et des oméga-3 EPA et DHA. Les haricots rouges complètent le repas avec des fibres, favorables à la satiété.

AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT

À privilégier 2 à 3 h avant une séance modérée, selon tolérance. Les légumineuses et le pain apportent des glucides, mais aussi des fibres pouvant gêner la digestion avant un effort intense.

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER



Photo : Farhad Ibrahimzade / Unsplash

08

LUNCHS & REPAS RAPIDES

SOUPE DE BROCOLI, GINGEMBRE ET COCO

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

INGRÉDIENTS pour 4 personnes

- [ ] 600 g de brocoli
- [ ] 600 g de blanc de poulet
- [ ] 240 g de quinoa cru
- [ ] 280 ml de lait de coco
- [ ] 4 cm de gingembre frais
- [ ] 1,2 l d'eau, poivre

PRÉPARATION

1. Séparer les bouquets de brocoli. Cuire la moitié à la vapeur 10 à 12 min.
2. Cuire le reste dans l'eau avec le gingembre râpé 12 min, puis mixer avec le lait de coco.
3. Cuire le quinoa à part selon le paquet. Poêler le poulet sans le dessécher, à feu modéré.
4. Répartir quinoa, poulet et bouquets vapeur dans quatre bols; verser le velouté.

PAR PORTION · ESTIMATION

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

530 kcal	44 g	47 g	16 g	7 g
ÉNERGIE	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	FIBRES

L'ŒIL DE LA DIÉTÉTICIENNE

Le brocoli apporte notamment vitamine C et composés soufrés. Le poulet fournit des protéines utiles au maintien et à la réparation musculaire.

AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT

Intéressant dans les 2 h après une séance longue ou intense : le quinoa contribue à restaurer le glycogène et le poulet apporte des protéines. Compléter les glucides selon la charge d'entraînement.

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER



Photo : Nadya Filatova / Unsplash

16

LUNCHS & REPAS RAPIDES

SOUPE FROIDE DE TOMATES, OLIVES ET BASILIC

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

INGRÉDIENTS pour 4 personnes

- [ ] 1,6 kg de tomates mûres
- [ ] 100 g d'olives vertes dénoyautées
- [ ] 2 gousses d'ail
- [ ] 4 c. à s. d'huile d'olive
- [ ] 400 g de cottage cheese
- [ ] Basilic, sel, poivre

PRÉPARATION

1. Laver et couper les tomates.
2. Mixer tomates, olives, ail et basilic jusqu'à obtenir une texture lisse.
3. Réfrigérer au moins 30 min pour servir bien frais.
4. Répartir dans quatre bols, ajouter cottage cheese et filet d'huile d'olive.

PAR PORTION · ESTIMATION

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

280 kcal	14 g	19 g	17 g	6 g
ÉNERGIE	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	FIBRES

L'ŒIL DE LA DIÉTÉTICIENNE

La tomate apporte du lycopène, pigment caroténoïde antioxydant. L'huile d'olive améliore l'absorption des caroténoïdes liposolubles.

AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT

Cette soupe fraîche convient après une séance légère, surtout par temps chaud. Pour récupérer d'un entraînement long, compléter avec une source de glucides et éventuellement davantage de protéines.

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER



Photo : Elena Leya / Unsplash

17

LUNCHS & REPAS RAPIDES

RÖSTIS DE CAROTTE PROTÉINÉS ET CRÈME D'AVOCAT

PRÉP. **15 min** CUISSON **25–30 min** **4 personnes** **PHASE 1**

INGRÉDIENTS pour 4 personnes

- [ ] 500 g de carottes râpées
- [ ] 4 œufs + 100 g de blancs d'œufs
- [ ] 2 c. à s. de psyllium
- [ ] 100 g de feta
- [ ] 2 c. à c. de cumin
- [ ] 2 avocats, 200 g de skyr
- [ ] Coriandre, citron, sel et poivre

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 160 °C. Mélanger carottes, œufs, blancs, psyllium, feta et cumin.
2. Former des petits röstis sur une plaque recouverte de papier cuisson; aplatir.
3. Cuire 12 à 15 min, retourner puis poursuivre 12 à 15 min.
4. Mixer avocats, skyr, citron et coriandre; servir la crème avec les röstis.

PAR PORTION · ESTIMATION

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

430 kcal	18 g	23 g	29 g	9 g
ÉNERGIE	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	FIBRES

L'ŒIL DE LA DIÉTÉTICIENNE

Les œufs et le skyr contribuent à l'apport en protéines. Le psyllium est riche en fibres solubles et aide à donner de la tenue aux röstis.

AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT

À préférer après une séance facile ou à distance de l'entraînement. Le psyllium et l'avocat apportent fibres et lipides : laisser 2 à 3 h avant une séance intense, selon tolérance.

© 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 06 : cin . · recette 07 : Markus Winkler · recette 08 : Farhad Ibrahimzade · recette 16 : Nadya Filatova · recette 17 : Elena Leya.

© Mathilde Hanuise – Just Do&Eat

USAGE PERSONNEL, NE PAS DIFFUSER