

Les Ateliers Mère'veilleuses



Dix recettes Post-Natales

Ce petit carnet de recettes ,
faciles et rapides à préparer,
avec des aliments sains, restaurateurs
et bénéfiques pour la jeune maman,
vous permettra d'apporter à la jeune mère
réconfort, apports nutritionnels sains et chaleur.

Chaque recette ne prend pas plus de 10 minutes de préparation et maximum 30 minutes de cuisson.
Les recettes ont beaucoup d'aliments communs pour vous permettre de réutiliser les denrées achetées

Ces recettes contiennent des épices (douces) permettant de réchauffer le corps de la maman après « le vide » laissé par l'accouchement et des produits oléagineux aux propriétés restauratrices et aidant à favoriser l'allaitement.

Soupe de lentilles corail, curry et lait de coco

Pour 4 personnes.

- 200 gr de lentilles corail
- 2 oignons
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 boîte de tomates pelées
- 1 boîte de lait de coco
- 2 cuil. À soupe de curry en poudre
- 2 cuil. À soupe de coriandre ciselée

- 1- Lavez les lentilles corail sous l'eau claire.
- 2- Eplucher et hachez grossièrement les oignons.
- 3- Faites chauffer l'huile d'olive dans un faitout et faites blondir les oignons.
- 4- Ajoutez le curry, les tomates pelées avec le jus et les lentilles, mélangez.
- 5- Versez le lait de coco, remplissez la boîte de conserve d'eau 2 fois de suite et versez sur les lentilles.
- 6- Laissez cuire à feu doux 25 à 30 minutes.
- 7- Mixer la préparation , saupoudrez de coriandre.
- 8- C'est prêt !

Velouté de Courge à la purée de Noix de Cajou

Pour 4 personnes

- 1 kg de courge
- 3 gousses d'ail
- 2 cuil. À soupe de curcuma
- 1 cuil. À soupe de graines de coriandre
- 100 gr de purée de noix de cajou
- 2 cuil. À soupe de graines de courge grillées dans une poêle
- Sel, poivre

- 1- Lavez la courge et coupez la chair en morceaux.
- 2- Epluchez et hachez l'ail.
- 3- Versez l'huile dans un faitout et faites revenir l'ail et la courge pendant 3 minutes.
- 4- Ajoutez le curcuma et la coriandre.
- 5- Mélangez et versez 1 L d'eau , faire cuire 20 minutes.
- 6- Quand la courge est tendre, enlevez un peu de bouillon, ajoutez la purée de noix.
- 7- Mixez, salez et poivrez.
- 8- Versez dans les bols et ajoutez les graines de courges grillées
- 9- C'est prêt !

Soupe Miso et émincé de porc

Pour 4 personnes

- 50 cl de bouillon dashi
- 1 noix de pâte miso
- 4 champignons shitaké
- 80 gr de filet mignon de porc (ou échine, dinde, tofu)
- 1 ciboule (ou cebette)
- 100 gr de petits pois frais (ou surgelé)
- 5 cm de radis noir
- 3 gr d'algues wakamé en brisure
- Quelques feuilles de persil frais

- 1- Pelez et émincez finement la ciboule et le radis noir.
- 2- Nettoyez et émincez les shitakés.
- 3- Coupez le filet mignon en fine tranche.
- 4- Dans une casserole, faites chauffer le bouillon (sans faire bouillir), et ajoutez la pâte miso. Delayer au fouet.
- 5- Intégrez les légumes coupés finement, la viande et les algues. Laissez chauffer jusqu'à ce que la viande soit cuite.
- 6- Ajoutez quelques feuilles de persil frais.
- 7- C'est prêt !

Carottes coriandre et gingembre

Pour 2 personnes

- 1 cuil. À soupe de gingembre frais de préférence (coupé en morceaux fin)
- 1 cuil. À soupe de coco rapé
- 2 cuil. À soupe d'huile de sésame
- 1demi cuil. À café de graines de cumin
- 1demi cuil. À café de graines de moutarde
- 200gr de carottes coupées en morceaux
- Sel
- Eau
- Quelques feuilles de coriandre fraîche hachée

- 1- Passez le gingembre et la noix de coco au mixer avec un peu d'eau.
- 2- Versez l'huile dans un wok, une fois l'huile chaude ajouter les graines de moutarde et de cumin.
- 3- Ajoutez le mélange à la noix de coco et remuez.
- 4- Ajoutez les carottes et le sel selon votre goût et bien mélanger.
- 5- Ajoutez un peu d'eau, recouvrir et laissez mijoter 15 minutes environ.
- 6- Servir le plat avec de la coriandre fraîche, c'est prêt !

Galettes de flocons de Quinoa aux Légumes et Curry

Pour 2 personnes

- 1 petite courgette
- 1 carotte
- 1 demi panais
- 1 verre de flocons de quinoa
- 10 cl de lait de soja (ou avoine ou riz)
- 1 œufs
- 1 cuil. À café de curry
- Huile pour la poele
- Sel, poivre

- 1- Epluchez la courgette, la carotte et le panais, rapez les en rubans de taille moyenne.
- 2- Mettez les dans un saladier et ajoutez les flocons de quinoa, le lait ,l'oeuf, le curry, le sel et le poivre.
- 3- Mélangez et laissez gonfler 10 minutes (ajoutez un peu de lait si la préparation est trop épaisse).
- 4- Faites chauffer la poele avec un peu d'huile et deposez des tas de pâte.
- 5- Aplatissez avec le dos de la cuillère et laissez cuire 3-4 minutes de chaque coté.
- 6- C'est prêt !

Quinoa à l'arrabiata et crevettes

Pour 2 personnes

- 120 gr de quinoa
- 1 pincée de sel
- 1 gousse d'ail
- 6 crevettes
- 1 cuil. À café de piment d'espelette
- 1 grande boites de tomates pelées
- 1 pincée de sucre roux
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel, poivre

- 1- Lavez le quinoa et faites le cuire dans l'eau bouillante salée 10 minutes.
- 2- Epluchez et hachez la gousse d'ail et faites revenir avec l'huile d'olive.
- 3- Ajoutez les crevettes, saupoudrez de piments d'espelette et réservez les dans une assiettes.
- 4- Ajoutez les tomates pelées et le sucre. Laissez mijoter une dizaine de minutes.
- 5- Servez le quinoa dans les assiettes, ajoutez le coulis puis les crevettes.
- 6- C'est prêt !

Cake aux épices

Pour 4/6 personnes

- 300 gr de farine d'épeautre
- 125 ml d'huile d'olive
- 2 poignées de fruits sec (raisins secs, dattes, figues) trempés la nuit et coupés en morceaux
- 125 gr de sucre de cannes non raffiné (rapadura, sucre coco, etc)
- 200 ml de thé rooibos
- 1 demi cuil. À café de cannelle
- 1 demi cuil. À café de cardamome
- 1 demi cuil. À café de bicarbonate alimentaire (ou 1 sachet de levure)

- 1- Trempez les fruits sec la nuit dans le thé rooibos.
- 2- Prechauffez le four à 180° C.
- 3- Mélangez ensemble tous les ingrédients secs (sauf le sucre) et mélanger
- 4- Dans un autre saladier, mélangez tous les ingrédients humides et le sucre. Le thé aussi. Mélangez.
- 5- Verser les ingrédients sec dans les ingrédients humides. Mélangez.
- 6- Versez dans un moule à gateau anti adhésif.
- 7- Laissez cuire 30 minutes.

Smoothie banane- figue au lait de riz

Pour 2 personnes

- 2 bananes
- 4 figues violettes
- 1 pincée de graines de sésame ou fenouil
- 1 vingtaine de cacahuètes non salées (ou amandes)
- 40 cl de lait de riz

- 1- Faites torrefier les cacahuètes dans 1 poêle à sec quelques minutes pour obtenir une belle couleur ambrée. Puis hachez les grossièrement.
- 2- Coupez les bananes en rondelle et les figues en quartiers.
- 3- Dans un blender, mixez les fruits avec les graines de sésame et le lait de riz.
- 4- Versez dans 2 verres et ajoutez les cacahuètes.
- 5- C'est prêt !

Energy Ball

Environ 8 balls

- 60 gr de noix de cajou ou amande
- 60 gr de dattes
- 30 gr de flocon d'avoine
- 1 cuil. À soupe de sirop d'agave
- épices ou cacao si vous le souhaitez

- 1- Mixer le tout 30 seconde au mixer
- 2- Faire des boules
- 3- Facultatif : recouvrir de coco rapé, amande en poudre, cacao
- 4- C'est prêt !

Golden milk

Pour une grande tasse

- 300 ml de lait vegetal (coco, avoine, riz...)
- 1 cuil. À café huile de coco
- 1 cuil. À café de curcuma en poudre
- 1 grosse pincée de poivre noir moulu (ou 2 tours de moulins)

- 1- Verser un peu de lait avec le curcuma et delayez.
- 2- Verser le reste du lait et remuer, quand le lait est chaud, ajoutez l'huile de coco.
- 3- Arrêtez avant ébullition (sinon le curcuma devient amer)
- 4- Ajoutez le poivre hors du feu (libère les bienfaits du curcuma)
- 5- Versez dans votre tasse, vous pouvez ajoutez du miel, gingembre, cannelle
- 6- C'est prêt !

Ce Pdf est un échantillon des recettes que je cuisine en post-natal lors de mes accompagnements.
Si vous connaissez de jeunes et futures mamans n'hésitez pas à leur parler de ce service.

Bonne cuisine à vous

Priscilla, Doula et accompagnement en périnatalité,
instructrice massage bébé

FB : Les Ateliers Mère'Veilleuses
Instagram : les_ateliers_mereveilleuses
Mail : les.ateliers.mereveilleuses@gmail.com