

NOURRIR SON CORPS APRÈS L'ACCOUCHEMENT

ton guide pour une alimentation adaptée
et facile pendant ton mois d'or



*Accompagne ton corps avec des
recettes réconfortantes et simples
à préparer en batchcooking !*



par Orsolya Elek photographe & doula



Introduction

Durant **le mois d'or** (le premier mois après l'accouchement), le corps de la jeune mère traverse des changements importants. Le nouveau-né évoluera aussi très rapidement pendant cette période pour s'adapter à sa nouvelle vie hors du ventre de sa mère. Sans oublier le co-parent, les grands-parents, et la fratrie, le cas échéant, qui auront également besoin d'espace, de temps et de soutien pour se réorganiser, se réajuster à la **nouvelle vie de famille**.

Dans ce tumulte émotionnel et physique, **l'alimentation** joue un rôle bien plus profond que le simple fait de *manger sainement*. Elle est le carburant de ta récupération : elle aide tes tissus à se régénérer, soutient tes hormones et stabilise ton énergie face au manque de sommeil.

Pourtant, ô combien je le sais (je l'ai vécu à deux occasions), la dernière chose dont on a besoin après son accouchement, c'est d'une injonction supplémentaire ou une ligne de plus sur la to-do liste quotidienne. Se nourrir en post-partum ne devrait pas être une charge mentale, mais un **acte de soin et de douceur envers toi-même**.

Ce guide a été conçu pour être ton allié, un outil de **soutien** et de **ressources** pour pouvoir traverser le mois d'or avec plus de présence et de sérénité. Je t'y propose des recettes simples et réconfortantes, pensées pour être es à l'avance (en batchcooking) ou déléguées à ton entourage. Car prendre soin de toi, c'est offrir **une base sereine à toute ta famille**.

Qui suis-je ?



Je suis Orsolya, **photographe** d'accouchement et de famille, **doula** passionnée par le monde de la maternité, **yogini** engagée et maman de deux enfants. Née à Budapest (Hongrie), je suis devenue maman à Paris, et puis une deuxième fois à Hazebrouck (59). Mon cheminement personnel du devenir mère ainsi que mon parcours professionnel m'ont menée à explorer les profondeurs du **soutien aux mères**. Aujourd'hui, à travers mes services de photographe et de doula, j'œuvre à l'autonomisation des femmes.

Je suis fondatrice et présidente de l'**association Portage de repos**, projet labellisé *Budget Citoyen* et soutenu par le Département de Pas-de-Calais. Elle vise à créer un service de livraison de repas post-partum dans l'audomarois, en s'appuyant sur le circuit court des maraîchers locaux.

Je suis photographe bénévole de l'**association Souvenance** qui offre un soutien par la photographie aux parents qui doivent faire face au deuil périnatal. Je suis également engagée dans l'**association CARMIN** (Collectif des photographes d'Accouchement pour la promotion du Reportage sur le devenir Mère et les Images de la Naissance), dans le **collectif Naissances Respectées**, l'association **Naissance en N'Or** et l'association internationale **Postnatal Support Network** (Réseau du soutien postnatal).

L'un de mes désirs les plus sincères est de voir s'épanouir les soins dédiés aux jeunes mères dans notre société, qui sont si souvent négligés. J'espère de tout cœur que ce guide permettra à de nombreuses femmes de trouver des repères et de développer un auto-soin précieux grâce à une alimentation qui respecte leur corps, leur esprit et les accompagne avec douceur dans leur matrescence. Mon vœu le plus cher est que **tu te sentes vue, soutenue et nourrie**.

Sommaire

Les besoins de la jeune mère 05

Les piliers de la physiologie et de la régénération postnatale.

Comment s'organiser 07

Réussir à bien manger sans frustration ni épuisement

Menus de batchcooking 09

3 menus avec 11 recettes pour une semaine de repas préparés (en-cas et boissons compris)

Ressources 22

Références et ressources supplémentaires

Liste de courses 23

Pour aller plus loin 24



01 Les besoins de la jeune mère

La grossesse et l'accouchement inscrivent des transformations profondes dans le corps d'une femme. C'est un fait physiologique souvent oublié : ton corps a travaillé intensément pendant neuf mois pour créer la vie et a fourni un effort monumental pour mettre au monde ton enfant. Il a maintenant besoin de **se régénérer, de se purifier et de se "refermer"** en douceur. Cette période du mois d'or est une phase d'immense vulnérabilité, non seulement émotionnelle, mais aussi physique, nécessitant des soins spécifiques.

Dans ce contexte, l'alimentation se révèle être un pilier fondamental de ta récupération. En offrant à ton corps ce dont il a réellement besoin, tu soutiens ta **cicatrisation**, tu stabilises ton **énergie** face au manque de sommeil et tu aides ton **système hormonal** à retrouver son **équilibre**. Bien se nourrir, c'est se donner la force physique et mentale de vivre pleinement cette rencontre avec ton bébé.

Mon approche s'inspire de sagesse ancestrales, comme l'**Ayurveda**, pour te guider vers une **alimentation chaude, onctueuse, facile à digérer et riche en bons gras**. Il ne s'agit ni d'un régime contraignant, ni d'une performance, mais d'un ajustement bienveillant pour soutenir les **processus naturels de ton corps**.

Des aliments à avoir dans ton placard :

Fruits à coque : noix, amandes, noisettes, selon tes envies

Graines : courges, lin, baie de goji, chia...

Épices réchauffantes : gingembre, cannelle, cardamome, curry

Tisanes : ortie, ginseng, framboisier, camomille

Chocolat noir

Beurre de cacahuète (bio de préférence)

Bouillon de poulet et/ou de légumes (bio)

Fruits de saison

Vitamines et suppléments alimentaires, dont :

- vitamine E
- vitamine C
- oméga 3
- fer
- zinc



Aliments à limiter :

- café
- sodas, boissons froides
- aliments crus et crudités
- fruits qui ne sont pas bien mûrs
- sucreries, chips, gâteaux industriels
- fromages

02

Comment s'organiser



Demander et accepter de l'aide

Ton énergie est précieuse et tes priorités sont certainement ailleurs. L'idée ici n'est pas de t'imposer une nouvelle charge mentale, mais de te montrer comment l'alimentation peut devenir une source de soutien, sans que cela ne devienne une contrainte supplémentaire. La clé ? La flexibilité et l'auto-compassion. Fais du mieux que tu peux... et c'est largement suffisant.

Tu n'es absolument pas obligée de cuisiner. C'est le moment de solliciter ton entourage. Ton partenaire, une amie, ta famille... Souvent, ils ne savent pas comment aider ni quoi faire... Offrir une tâche concrète, comme préparer ces recettes pour toi, est un cadeau immense pour eux comme pour toi. N'hésite pas à leur donner ce guide ! Vous pouvez même cuisiner ensemble pour un moment de partage et de présence. C'est une belle façon de recevoir de l'amour et du soutien. Ne t'en prive pas !

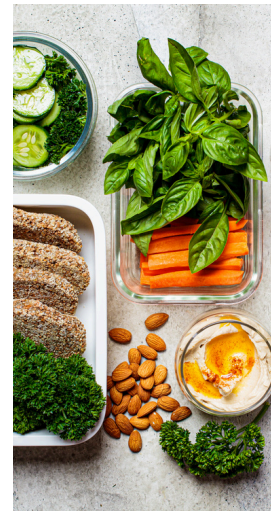
Manger mieux, sans pression

Adapte les quantités à tes besoins et prévois de cuisiner tous les deux ou trois jours seulement. Le batchcooking est ton allié pour cela. Choisir des aliments nourrissants peut faire une réelle différence sur ton énergie et ton humeur. Ce n'est pas une question de perfection, mais de petits pas vers ton bien-être.



Optimiser tes courses

Les listes de courses détaillées par menu (et la liste globale à la fin du guide) sont là pour te simplifier la vie. L'idéal est de faire une seule grande course pour la semaine. Pour les produits très frais comme la viande ou le poisson, tu peux demander à la personne qui vient t'aider de les ramener, ou les acheter juste avant de cuisiner. L'organisation est là pour te servir, pas l'inverse.



Quelques conseils supplémentaires pour t'organiser

Simplifie au maximum : Utilise des ustensiles faciles à nettoyer, des méthodes de cuisson rapides. L'objectif est la facilité.

Fais des provisions : Aie toujours des aliments de base et des options d'encas sains à portée de main (fruits secs, oléagineux, fruits frais).

Écoute-toi : Il y aura des jours où tu auras plus d'énergie que d'autres. Adapte ton plan en conséquence. La bienveillance envers toi-même est la priorité.





03

Menus et recettes

Voici le cœur de ce guide : trois menus complets conçus pour t'offrir un soutien nutritif et réconfortant. Chaque menu est pensé pour le batchcooking, avec des recettes simples à réaliser, riches en saveurs et en bienfaits pour ton corps et ton esprit. Laisse-toi guider par ces propositions, adapte-les à tes envies et découvre le pouvoir d'une alimentation qui te nourrit en profondeur.



Bouillon de poulet + Soupe miso + Tarte betterave-feta + Gâteau de chocolat • pour 2-3 repas

Liste de courses :

- ✓ **Boucherie :**
 - 1 carcasse de poulet
 - 12 ailerons / 4 pattes (facultatif)
- ✓ **Produits frais :**
 - 200g feta*
 - 200ml crème végétale*
 - 1 pâte brisée*
- ✓ **Épicerie :**
 - 50g de shiitakés frais* (ou 20g déshydratés)
 - miso* (cube, pâte ou instantané)
 - 50g sucre complet*
 - 100g de farine*
 - 1 sachet poudre à lever*
 - 1 sachet sucre vanillé*
 - 200g chocolat noir (pépites ou tablettes)*
- ✓ **Fruits secs & Graines :**
 - 2 càs d'ortie en poudre*
 - Graines de courges (3 càs)*
 - Noix de coco râpée (50g)*
- ✓ **Fruits & Légumes :**
 - 5 carottes*
 - 2 oignons*
 - 2 gousses d'ail*
 - 3 branches de céleri
 - 1 poireau*
 - Gingembre frais*
 - 8 oeufs*
 - 100g framboises entières fraîches
 - 400g betterave cuite*
 - 1 botte de persil (optionnel)
- ✓ **Dans ton placard :**
 - Huile de coco*
 - Sel*
 - Poivre*
 - Vinaigre de cidre de pomme*
 - Origan / thym / romarin

* Ces aliments, tu peux les acheter et te faire livrer directement chez toi par le magasin bio en ligne La Fourche. Si tu n'es pas encore membre, vérifie [sur ce lien](#) si tu es éligible d'une adhésion offerte, ou bénéficie d'une réduction de 20€ sur ton adhésion en suivant mon [lien de parrainage](#) : tu y gagnes, et moi aussi !



Le bouillon est un plat idéal pour relancer ton énergie, te réchauffer et t'apporter de la douceur aux intestins. Un plat facile à préparer, qui pourra être utilisé pour cuisiner des soupes, des sauces et des mijotés, ajouté dans une purée ou pour faire cuire du riz, ou à boire tel quel, tout simplement.

Le bouillon de poulet se conserve jusqu'à 3 mois au congélateur et 3-4 jours au réfrigérateur. Si tu souhaites le congeler, filtre le bouillon (même plusieurs fois si nécessaire) pour ne garder que le liquide.

La tarte salée betterave et feta est rapide à faire avec des ingrédients colorés et parfumés, riches en minéraux.

Le gâteau de chocolat est ultra facile à préparer, irrésistible et délicieux, avec un indice glycémique bas grâce à la quantité limitée du sucre et l'ajout de la betterave pour éviter l'hypoglycémie et la fatigue qui en résulte.



Préparation

1. Commence par sortir ta pâte brisée du frigo pour qu'elle prenne la température ambiante.
2. Pendant ce temps, on va s'occuper des bouillons. Rince le poulet (carcasse, pattes, ailerons) sous l'eau froide et place-le dans une grande marmite.
3. Lave les carottes, les branches de céleri, le poireau et les oignons, et coupe-les grossièrement sans éplucher (si tes légumes sont bio).
4. Place 3 carottes, 2 branches de céleri, le poireau, 1 oignon et une gousse d'ail écrasé avec le poulet, couvre tout avec de l'eau froide filtrée, ajoute 2 càs de vinaigre et laisse-le reposer à température ambiante pendant 30-60 minutes, afin de permettre au vinaigre d'agir. Le vinaigre aide à extraire les vitamines et minéraux des os.
5. Pour la soupe miso, place le reste des légumes (2 carottes, 1 branche de céleri, 1 oignon, une gousse d'ail écrasé) avec le shiitakée dans un autre fait-tout. Ajoute des graines de poivre entières si tu en as, sinon du poivre moulu. Couvre-les avec de l'eau filtrée, froide, et porte à frémissement. Laisse mijoter au feu doux.
6. Pendant ce temps, on va préparer la tarte. Préchauffe le four à 200°C.
7. Découpe la betterave cuite (400g) en dès.
8. Étale la pâte brisée dans un moule allant au four, et dépose la betterave dessus.
9. Bat 4 œufs avec 200 ml crème (végétale ou non), la poudre d'ortie, le sel et le poivre.
10. Verse ce mélange sur la betterave et émiette la feta par-dessus.
11. Ajoute les graines de courge (env. 3 càs) en les répartissant de manière homogène.
12. Cuit au four pendant 35 mins.
13. Pendant la cuisson de la tarte, on mélange le gâteau de chocolat. Commence par faire fondre les 200g de chocolat au micro-onde ou au bain-marie.



Préparation (suite)

14. Mélange dans un mixeur 4 œufs avec 50 g de sucre et le sucre vanillé pour obtenir un mélange bien mousseux.
15. Ajoute le reste de la betterave cuite et mixe tout.
16. Ajoute 50g de noix de coco râpée et mixe de nouveau.
17. Verse le mélange œufs-betterave-coco dans le chocolat fondu et mélange à la main.
18. Ajoute 100g de farine, le sachet de poudre à lever et une pincée de sel. Mélange à la main pour obtenir une pâte homogène.
19. (optionnel) Ajoute dans le mélange les framboises si tu en as, et/ou des pépites de chocolat, ou encore des noix si tu préfères et mélange délicatement.
20. Farine un moule (avec de l'huile de coco ou beurre + farine) et verse la préparation dedans.
21. Une fois la tarte salée est prête, baisse la température du four à 180°C et cuit le gâteau pendant 35 mins. (Met le timer.)
22. Pendant que la tarte salée se refroidit un peu, et le gâteau de chocolat cuit au four, on va démarrer le feu sous le bouillon pour le porter à ébullition.
23. Parallèlement, coupe le feu sous la soupe de légumes et sers-toi du liquide dans un bol.
24. Pendant que ton bol de soupe se refroidit, écume les impuretés dans le bouillon de poulet et jette l'écume. Réduis ensuite le feu et ajoute les aromates (origan / gingembre / bouquet garni / thym).
25. Laisse-le frémir à couvert pendant 2-3 heures. À la fin de la cuisson, tu pourras filtrer ce bouillon pour ne garder que les légumes (et éventuellement la viande) dans ta soupe. Optionnel : ajoute du persil fraîchement haché au moment de servir.
26. Ajoute du miso dans ton bol selon le goût souhaité et mélange bien. Tu peux ajouter du sel si besoin, et des paillettes d'algues séchées si tu en as. Sers-toi de la tarte et installe-toi avec ton repas !

2 Bouillon saumon + Dahl Lentilles + Pudding de chia + Base et boisson de lait d'or • pour 2-3 repas

Liste de courses :

- ✓ **Boucherie :**
2 pavés de saumons frais
- ✓ **Produits frais :**
200g feta*
200ml crème végétale*
1 pâte brisée*
- ✓ **Épicerie :**
100g de nouilles de blé chinoises
200g de lentilles corail
Étoiles de badiane
Baies de genièvre*
200 ml lait de coco*
riz*
Gingembre en poudre
Curcuma en poudre
- ✓ **Fruits secs & Graines :**
1 càs de noix de cajou*
2 càs de raisins secs*
- ✓ **Fruits & Légumes :**
2-3 carottes*
1 oignon*
1 branche de céleri
1 orange non traitée*
200 g de courgettes*
100g de jeunes pousses d'épinard*
(optionnel)
- ✓ **Dans ton placard / frigo :**
Sauce de soja*
Sel*
Poivre*
Cumin*
Curry*
Huile d'olive*
Feuille de laurier*
bouillon de légumes (cube* ou frais)

* Ces aliments, tu peux les acheter et te faire livrer directement chez toi par le magasin bio en ligne La Fourche. Si tu n'es pas encore membre, vérifie [sur ce lien](#) si tu es éligible d'une adhésion offerte, ou bénéficie d'une réduction de 20€ sur ton adhésion en suivant mon [lien de parrainage](#) : tu y gagnes, et moi aussi !



Les lentilles corail apportent des bénéfices nutritionnels des légumineuses, sans leurs inconvénients : elles sont riches de protéines végétales, en fer, en fibres, en vitamines B, du magnésium, du phosphore et du zinc. Elles sont faciles et rapides à digérer. Leur texture crémeuse les rend particulièrement réconfortantes et douces.

Savais-tu ?

La combinaison de protéines et de fibres aide à stabiliser la glycémie, évitant les pics et les chutes de sucre qui peuvent impacter l'humeur et accentuer la fatigue émotionnel et physique.

Ce bouillon avec du saumon, de la courgette et des nouilles est un plat complet et réconfortant. Il est riche en goût, facile à préparer et à digérer. Tu peux réutiliser le bouillon de légumes que tu avais préparé précédemment.

Les graines de chia sont l'une des meilleures sources végétales d'acides gras Oméga-3, très riches en fibres et en minéraux.

2 Préparation

1. Coupe en petits morceaux les carottes, le céleri. Émince l'oignon, coupe la tomate en dés.
2. Rince les lentilles, et le riz (séparément).
3. Ajoute dans un fait-tout ou marmite les carottes, le céleri, le bouillon de légumes ou l'eau avec un cube de bouillon, une feuille de laurier, 2 badianes, 2 baies de genièvre, du sel et du poivre moulu. Porte à ébullition, baisse le feu et laisse frémir 10 mins environ.
4. Pendant ce temps, on prépare la base du lait d'or : dans un autre fait-tout ou une poêle, ajoute 6 càs de curcuma en poudre, 6 càs de gingembre en poudre, 3 pincée de poivre noir moulu avec juste assez d'huile de coco pour obtenir une consistance de pâte. Mélange bien et laisse mijoter à feux doux 5-10 mins.
5. Transfère cette pâte dans un bocal propre et sec, et laisse-la refroidir. Elle pourra être conservée au réfrigérateur jusqu'à trois semaines, et utilisée pour tes boissons de lait d'or, et d'autres préparations.
6. Dans la même poêle (tu n'as même pas besoin de la laver ni l'essuyer), ajoute un peu d'huile de ton choix et fais-y revenir l'oignon émincé avec 1 càs de curry en poudre.
7. Ajoute dedans les lentilles (200g), la tomate coupée, les raisins secs (2 càs) et les noix de cajou (1 càs).
8. Couvre tout avec de l'eau et laisse-le cuire à feu moyen pendant 20 mins.
9. Pendant ce temps, ajoute dans le bouillon le zeste d'une demie orange et 1-2 càs de sauce de soja. Continue de cuire en mélangeant.
10. Coupe ensuite le feu et filtre le bouillon. Fais cuire les nouilles selon les instructions du paquet soit dans le bouillon filtré, soit dans une casserole d'eau salée.
11. Parallèlement, répartis le cumin, le sel, le poivre et l'huile d'olive sur les 2 pavés de saumon. Cuits pendant 6-12 mins les spaghetti de courgettes et les pavés de saumon à la vapeur.
12. Sers dans un bol : les nouilles de blé, les spaghetti de courgette et le saumon. Verse du bouillon dessus : c'est prêt !

2 Préparation (suite)

14. À la fin de la cuisson des lentilles, coupe le feu et ajoute le lait de coco, et mélange bien. Optionnel : au moment de servir, ajoute des pousses d'épinard.

15. Pendant que tu manges le bouillon, remets sur le feu la même casserole que tu as utilisée pour cuire les nouilles, avec de l'eau froide (ou le bouillon de légumes si tu en as trop) pour cuire le riz. (Met le timer pour que tu puisses manger sans devoir te lever.)

16. À la fin de la cuisson, laisse-le refroidir et met au frigo. Il te servira comme accompagnement pour le Dahl plus tard.

Tip : pour réchauffer le riz avec les lentilles, tu peux soit te servir dans une assiette et mettre tout au four micro-onde, soit réchauffer séparément le riz dans une poêle pour plus de goût. Dans ce cas, ajoute un peu de l'huile de coco (ou une autre matière grasse de ton choix) et de l'ail émincé. Fais-le revenir sans le brûler. Ajoute ensuite le riz cuit et froid, un peu d'eau ou de bouillon, baisse le feu au minimum et laisse couvert sur le feu 10-15 mins. Ajoute-le ensuite dans ton assiette de Dahl chaud, mélangé avec des pousses d'épinard (optionnel mais recommandé).

17. Pendant que le riz refroidit, mélange dans un bocal en verre : 8 càs de graines de chia et 500ml de lait végétal. Ferme le bocal et secoue-le pendant quelques minutes pour que les graines ne se colle pas.

18. Laisse reposer au réfrigérateur 2h minimum, ou toute la nuit.

19. Avant de servir, ajoute de la confiture maison / des fruits rouges et des graines (courge / tournesol) / 1 càs de purée d'amande.

20. Pour déguster le lait d'or, ajoute 2 càs du mélange curcuma dans ton lait préféré (végétal ou non), du cannelle ou de la vanille (optionnel), réchauffe-le doucement et met du sirop d'agave ou du miel juste avant de servir.

Le **lait d'or** une boisson qui incarne le réconfort et le soin. Il est un anti-inflammatoire et antioxydant puissant (grâce au curcuma), procure un soutien digestif, un effet apaisant et une chaleur réconfortante (grâce aux épices), et un apport de bons gras et de l'énergie durable.

3 Korma végétarien + Banana Bread aux noix + Amandes grillées • pour 2 repas + collations saines

Liste de courses :

- ✓ **Fruits & Légumes :**
 - 1 grosse patate douce*
 - 1 brocoli*
 - 1 boîte (250g env.) de pois chiches*
 - 1 oignon*
 - 1 gousse d'ail*
 - Jeunes pousses d'épinard*
 - 3-4 bananes bien mûres*
 - 2 oeufs*
- ✓ **Fruits secs & Graines :**
 - 1 càs de noix de cajou*
 - noix concassées*
 - noix de pécan* (optionnel)
 - amandes décortiquées non grillées*
- ✓ **Épicerie :**
 - Mélange en poudre d'épices Korma ou sauce curry korma indienne prête à l'emploi ou épices moulu : coriandre, cumin, cardamome verte, curcuma, cannelle, gingembre, ail
 - Riz*
 - 50g sucre complet* / de coco*
 - 210g de farine semi-complète*
 - 1 sachet de poudre à lever
 - 1 sachet de sucre vanillé
- ✓ **Dans ton placard / frigo :**
 - Coriandre (graines moulues)*
 - Piment en poudre*
 - Sel*
 - Poivre*
 - Huile d'olive*
 - Huile de coco* / Ghee*

* Ces aliments, tu peux les acheter et te faire livrer directement chez toi par le magasin bio en ligne La Fourche. Si tu n'es pas encore membre, vérifie [sur ce lien](#) si tu es éligible d'une adhésion offerte, ou bénéficie d'une réduction de 20€ sur ton adhésion en suivant mon [lien de parrainage](#) : tu y gagnes, et moi aussi !



Le korma végétarien est un véritable concentré de douceur et de vitalité pour le post-partum. Ce plat est très digeste et procure une énergie stable et durable, des protéines végétales complètes et des vitamines ainsi que des minéraux : vitamine B, C, K, des fibres, de fer, de magnésium et d'antioxydants.

Pour l'Ayurveda, les amandes grillées sont recommandées pendant les saignements naturels chez la Femme (post-partum, menstruation) car elles sont chauffantes, nourrissantes et faciles à digérer, ce qui aide à ancrer le corps, et à reconstituer l'énergie vitale.

Le banana Bread est un classique réconfortant, nourrissant et simple à préparer. Cette collation est une source d'énergie à la fois rapide que douce : les bananes apportent des glucides naturels et des fibres, offrant une énergie facilement assimilable et contribuant à stabiliser la glycémie. Elles sont également une bonne source de potassium.

3 Préparation

1. Épluche et coupe en rondelle la patate douce. Lave et coupe le brocoli en fleurette.
2. Cuit-les à la vapeur.
3. Pendant ce temps, on prépare le banana bread. Préchauffe le four à 180°C.
4. Mélange les bananes dans un blender.
5. Ajoute l'huile de coco (3 càs), le sucre (50g), le sucre vanillé, les 2 oeufs. Mélange de nouveau.
6. Dans un autre bol, mélange les ingrédients secs : farine (210g), le poudre à lever et une pincée de sel.
7. Ajoute les ingrédients liquides dans le bol et mélanger pour obtenir une pâte homogène.
8. Optionnel : ajoute une poignée de noix et/ou de noix de pécan concassées / de pépites de chocolats.
9. Farine un moule avec du beurre / huile de coco + farine et verse-y le mélange.
10. Laisse-le cuire au four pendant 40 mins environ.
11. Pendant que le banana bread est au four, on prépare les amandes grillées. Fais chauffer à feu moyen dans une cocotte à fond épais de l'huile de coco ou du ghee. Quand c'est suffisamment chaud, ajoute deux grosses poignées d'amandes.
12. Mélange constamment jusqu'à ce que la peau commence à se casser. Tu vas entendre des petits bruits comme le pop-corn.
13. Retire alors du feu et réserve les amandes dans un bol pour les laisser refroidir.
14. Remets la cocotte au feu moyen.
15. Découpe l'oignon en dès et écrase l'ail. Fais-les revenir pendant quelques minutes avec un peu de l'huile de coco ou d'olive, en ajoutant les épices korma (ou la sauce korma), le piment et les graines de coriandre.

3 Préparation (suite)

16. Ajoute ensuite la patate douce et le brocoli. Mélange et laisse cuire le tout quelques minutes de plus.

17. Rajoute les pois chiches, le lait de coco et l'eau (en ajustant la quantité si besoin ; le plat doit avoir une consistance très liquide), du sel et du poivre.

18. Laisse cuire pendant 10 mins à feux doux.

19. Pendant ce temps, réchauffe du riz que tu as cuisiné précédemment, ou fais cuire du riz selon les instructions du paquet.

20. À la fin de la cuisson du korma et le riz dans le cas échéant, coupe le feu. Ajoute dans la sauce les pousses d'épinard, laisse couvert pendant quelques minutes avant de le servir avec du riz chaud et des noix de cajou.

21. Vérifie la température des amandes grillées. Si elles ne sont plus brûlantes, tu peux ajouter 2-3 càs de miel ou de sirop d'agave. Tu peux déguster encore tiède en dessert, ou refroidit comme encas.

22. Prépare-toi ta tisane préférée, sers-toi une belle assiette, et profite des saveurs et laisse-toi imprégner par le soin que ce plat te procure !



Ressources



Julia Simon, *Les recettes du quatrième trimestre au naturel*, éd. First, 2021

Maude Colin, *Les bienfaits du bouillon pour la santé et la fertilité*, e-book

Fabienne Lacoude, *Daronne & féministe*, Solar, 2022

blog et recettes de Postnatal Support Network postnatalsupportnetwork.com

Cynthia Kå, *Mes rituels naturo pour une vie 100% naturelle*, éd. Leduc, 2024

Espaces et pratiques pour trouver du soutien (en personne ou en ligne) :

Cercles de parole et groupes de soutien

Associations : Portage de repos, Maman Blues, SuperMamans France,
Club Poussette, La Leche League France

Yoga, ou toute autre activité physique douce (La Maison Wellness)

Osthéopathe périnatale (Chloé Caron)

Massage (Emilia Pereira)

Liste de courses complète pour les 3 menus

Boucherie

- 1 carcasse de poulet
- 12 ailerons / 5 pattes de poulet (optionnel)
- 2 pavés de saumon frais

Fruits & Légumes

- 7-8 carottes
- 4 oignons
- 4 gousses d'ail
- 6 branches de céleri
- 2 poireaux
- Gingembre frais
- 100 g framboises entières fraîches
- 400g betterave cuite
- 1 orange non traitée
- 200g de courgettes
- 100g de jeunes pousses d'épinard
- 1 grosse patate douce
- 1 brocoli
- 3-4 bananes bien mûres
- 1 botte de persil (optionnel)
- 1 boîte (250g env.) de pois chiches
- 50g de shiitakés frais (ou 20g déshydratés)
- 1 tomate
- 2 courgettes

Produits Laitiers & Œufs

- 8 œufs
- 2 œufs (pour le Banana Bread)
- 200g feta
- 200 ml crème végétale

Épicerie & Bases

- 1 tarte brisée
- 200g chocolat noir (pépites ou tablettes)

Épicerie & Bases (suite)

- 50 g sucre complet / de coco
- 310 g de farine
- 2 sachets poudre à lever
- 2 sachets sucre vanillé
- 100g de nouilles de blé chinoises
- 200g de lentilles corail
- Miso (cube, pâte ou instantané)
- Étoiles de badiane
- Baies de genièvre (si vous maintenez)
- 200 ml lait de coco
- Riz

Épices, Graines & Autres

- 2 càs d'ortie en poudre
- Graines de courges
- 50g noix de coco râpée
- 1 càs de noix de cajou
- 2 càs de raisins secs
- Noix concassées
- Amandes décortiquées non grillées
- Mélange en poudre d'épices Korma ou sauce curry korma
- Gingembre en poudre
- Curcuma en poudre
- Huile de coco
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre
- Vinaigre de cidre de pomme
- Origan / Thym / Romarin
- Sauce de soja
- Feuille de laurier
- Bouillon de légumes (cube ou frais)
- Sirop d'agave ou miel

Pour aller plus loin

Des accompagnements adaptés à tes besoins

Ce guide est une première étape pour prendre soin de toi par l'alimentation dans ton post-partum. Mais le chemin pour vivre sa matrescence est unique à chacune. C'est pourquoi je suis là pour t'accompagner plus profondément. Mon objectif est de t'offrir un soutien personnalisé où tu te sens vue, entendue et accompagnée avec compassion. Cet accompagnement est basé sur l'ouverture d'esprit, l'écoute, le non-jugement et la sagesse ancestrale de l'Ayurvéda.



La naissance est un événement sacré, marquant le début d'une nouvelle chapitre. En tant que doula et photographe, je m'engage à tenir pour toi un espace sécurisé et bienveillant. À l'écoute de tes besoins et de tes souhaits, je peux t'accompagner tout au long de la grossesse, l'enfantement et la période postnatale.

EN SAVOIR PLUS

Accompagnement en personne (à domicile ou en cabinet · Saint-Omer)
Je te propose un soutien doux et personnalisé, adapté à tes besoins du moment. Ensemble, nous pouvons explorer des rituels et des pratiques qui honorent ton vécu et te permettent de te reconnecter à toi-même.
Pour nous rencontrer, sans engagement, réserve ton appel découverte offert.

www.orsolyaelek.com