20 Recettes Spéciales Batch-Cooking Post-Partum



Légères, Saines et Anti-Ballonnement

Des repas rapides et équilibrés pour jeunes mamans débordées

Introduction

Ces 20 recettes ont été conçues pour aider les jeunes mamans à gagner du temps, alléger les repas et soutenir une perte de poids progressive, sans frustration. Chaque recette inclut des indications de portions, des étapes simples, une astuce batch-cooking et des conseils de conservation. Pensez toujours à adapter les quantités à vos besoins énergétiques et, en cas d'allaitement, à boire suffisamment d'eau.

Salade quinoa, avocat et poulet grillé

Pour 4 portions — Préparation : 15 min — Cuisson : 15 min

Ingrédients

·200 g de quinoa rincé
·2 blancs de poulet
·1 avocat mûr
·1 concombre (ou courgette crue en rubans)
·10 tomates cerises
·1 c. à s. d'huile d'olive + 1 c. à c. pour la cuisson
·Jus d'1/2 citron
·Herbes fraîches (ciboulette, persil)
·Sel, poivre



Préparation

1. Cuire le quinoa : 15 min dans 2 volumes d'eau. Égoutter et laisser tiédir.
2. Saisir les blancs de poulet 4–5 min de chaque côté dans 1 c. à c. d'huile. Saler, poivrer puis trancher.
3. Couper l'avocat, le concombre et les tomates. Mélanger avec le quinoa.
4. Assaisonner avec huile d'olive, citron, herbes. Ajouter le poulet au moment de servir.

Batch-cooking & conservation

·**Conservation :** 3 jours au réfrigérateur (sans l'avocat pour éviter l'oxydation).

·**Variante :** remplacer le poulet par des pois chiches rôtis pour une version veggie.

Astuce post-partum : Ajoutez 1 c. à s. de graines (courge ou sésame) pour des bons acides gras rassasiants.

Soupe de courgette et menthe

Pour 4 bols — Préparation : 10 min — Cuisson : 20 min

Ingrédients

·4 courgettes
·1 oignon
·700 ml de bouillon de légumes
·10 feuilles de menthe
·1 c. à s. d'huile d'olive
·Sel, poivre



Préparation

1. Faire revenir l’oignon émincé 2 min dans l’huile.
2. Ajouter les courgettes en dés et le bouillon. Cuire 18–20 min.
3. Mixer finement, ajouter la menthe, saler/poivrer.
4. Servir tiède. Peut se consommer froide en été.

Batch-cooking & conservation

·**Conservation** : 4 jours au réfrigérateur ou 2 mois au congélateur.
·**Portionnage :** congeler en portions individuelles pour un dîner express.

Astuce post-partum : Ajoutez 1 yaourt grec pour plus d’onctuosité et de protéines.

Saumon au four & légumes vapeur

Pour 4 portions — Préparation : 10 min — Cuisson : 15 min

Ingrédients

·4 pavés de saumon (120–140 g chacun)
·1 brocoli en fleurettes
·2 carottes en bâtonnets
·1 c. à s. d'huile d'olive, jus d'1/2 citron
·Aneth ou ciboulette, sel, poivre



Préparation

1. Préchauffer le four à 190°C. Disposer le saumon sur une plaque, arroser d'huile et de citron, saler/poivrer.
2. Cuire 12–15 min selon l'épaisseur.
3. Cuire les légumes à la vapeur 6–8 min (croquants).
4. Servir le saumon avec les légumes et les herbes.

Batch-cooking & conservation

·**Conservation :** saumon 2 jours au frais, légumes 3 jours.

·**Variante :** remplacer le brocoli par haricots verts selon saison.

Astuce post-partum : Effilocher le saumon froid pour garnir un wrap le lendemain.

Pâtes complètes aux légumes rôtis

Pour 4 portions — Préparation : 10 min — Cuisson : 25 min

Ingrédients

·300 g de pâtes complètes

·1 aubergine, 1 poivron, 1 courgette en dés

·2 c. à s. d'huile d'olive

·1 gousse d'ail écrasée

·Herbes de Provence, sel, poivre



Préparation

1. Préchauffer le four à 200°C. Mélanger les légumes avec huile, ail, herbes. Rôtir 20–25 min.
2. Cuire les pâtes al dente. Égoutter en conservant un peu d'eau de cuisson.
3. Mélanger pâtes + légumes rôtis, ajuster l'assaisonnement avec l'eau de cuisson.
4. Servir avec basilic frais et parmesan (optionnel).

Batch-cooking & conservation

·**Conservation :** 3 jours au réfrigérateur.
·Batch : rôtir le double de légumes pour d'autres recettes (wraps, bowls).

Astuce post-partum : Ajoutez des pois chiches pour booster les protéines et la satiété.

Poulet au curry doux & lait de coco

Pour 4 portions — Préparation : 10 min — Cuisson : 20 min

Ingrédients

·400 g d’émincé de poulet
·1 oignon, 1 carotte, 1 poivron
·200 ml de lait de coco léger
·1 c. à s. de pâte de curry doux ou poudre curry
·1 c. à s. d’huile, sel



Préparation

1. Faire revenir l’oignon 2 min, ajouter le poulet, dorer 5 min.
2. Ajouter carotte et poivron en lamelles, cuire 5 min.
3. Incorporer lait de coco et curry, mijoter 8–10 min.
4. Rectifier le sel. Servir avec riz basmati.

Batch-cooking & conservation

·**Conservation :** 3 jours au frais ou congélation 2 mois.

·Préparez le riz en lot pour la semaine.

Astuce post-partum : Ajoutez des épinards frais en fin de cuisson pour plus de fibres.

Buddha bowl pois chiches & patate douce

Pour 4 bowls — Préparation : 15 min — Cuisson : 25 min

Ingrédients

·2 patates douces en cubes
·1 boîte de pois chiches (400 g), rincés
·200 g de quinoa cuit
·1 avocat, roquette
·2 c. à s. d'huile d'olive, paprika doux, sel



Préparation

1. Rôtir patate douce 25 min à 200°C avec 1 c. à s. d'huile et paprika.
2. Sauter rapidement les pois chiches avec 1 c. à s. d'huile et une pincée de sel.
3. Assembler : quinoa, patate douce, pois chiches, roquette, avocat.
4. Assaisonner citron/huile, poivre.

Batch-cooking & conservation

·**Conservation :** 3 jours (garder l'avocat à part).

·Parfait en lunchbox pour emporter.

Astuce post-partum : Sauce yaourt-citron rapide : yaourt grec + jus de citron + aneth.

Poêlée de crevettes à l’ail & riz basmati

Pour 4 portions — Préparation : 10 min — Cuisson : 12 min

Ingrédients

·400 g de crevettes décortiquées
·2 gousses d’ail, 1 c. à s. d’huile d’olive
·200 g de riz basmati
·1 courgette en demi-lunes
·Jus de citron, persil, sel, poivre



Préparation

1. Cuire le riz basmati selon le paquet.
2. Sauter la courgette 4 min dans l'huile. Réserver.
3. Poêler les crevettes 3–4 min avec ail, sel, poivre.
4. Assembler riz, courgette et crevettes, arroser de citron, parsemer de persil.

Batch-cooking & conservation

·**Conservation :** 2 jours au réfrigérateur.

·**Option surgelée :** utiliser des crevettes surgelées décongelées la veille.

Astuce post-partum : Ajoutez des zestes de citron pour relever sans sel.

Wraps de laitue au thon

Pour 4 portions — Préparation : 10 min — Cuisson : 0 min

Ingrédients

·2 boîtes de thon au naturel (2×140 g égoutté)
·8 grandes feuilles de laitue ou d’iceberg
·1 yaourt nature (ou grec)
·1 c. à c. moutarde douce
·1 carotte râpée, 1/2 concombre en bâtonnets
·Sel, poivre, jus de citron



Préparation

1. Mélanger thon, yaourt, moutarde, citron, sel, poivre.
2. Garnir les feuilles de laitue de la préparation, ajouter carotte et concombre.
3. Rouler fermement et maintenir avec un pic si besoin.
4. Servir frais.

Batch-cooking & conservation

·**Conservation :** préparation au thon 2 jours au frais (monter les wraps à la minute).

·**Alternative :** remplacer thon par poulet effiloché.

Astuce post-partum : Ajoutez de l'aneth pour une note fraîche.

Omelette épinards & fromage frais

Pour 2 grandes omelettes —
Préparation : 5 min — Cuisson : 6 min

Ingrédients

·6 œufs
·100 g d’épinards frais
·60 g de fromage frais (type chèvre frais ou ricotta)
·1 c. à c. d’huile d’olive, sel, poivre



Préparation

1. Battre les œufs, saler et poivrer.
2. Sauter rapidement les épinards dans l'huile (1 min).
3. Verser les œufs, cuire 2–3 min à feu doux, ajouter le fromage par morceaux.
4. Plier l'omelette et servir.

Batch-cooking & conservation

·**Consommer dans la journée pour un moelleux optimal.**

·**Idée batch :** cuire les épinards en avance et les garder 3 jours au frais.

Astuce post-partum : Servez avec une salade verte et du pain complet pour un repas complet.

Tartine avocat, œuf poché & tomates

Pour 2 portions — Préparation : 10 min — Cuisson : 4 min

Ingrédients

·4 tranches de pain complet
·2 avocats mûrs
·4 œufs
·10 tomates cerises
·Jus de citron, sel, poivre, paprika doux



Préparation

1. Écraser l’avocat avec citron, sel, poivre.
2. Pocher les œufs 3–4 min dans une eau frémissante vinaigrée.
3. Griller le pain, tartiner d’avocat, ajouter les tomates et déposer l’œuf.
4. Saupoudrer de paprika.

Batch-cooking & conservation

·Conserver l’écrasé d’avocat 1 jour avec film au contact.

·Préparer les tartines à la minute pour le croustillant.

Astuce post-partum : Ajouter des graines de sésame noir pour le croquant et les minéraux.

Chili sin carne aux haricots rouges

Pour 6 portions — Préparation : 15 min — Cuisson : 35 min

Ingrédients

·1 oignon, 1 poivron
·2 gousses d’ail
·1 grande boîte de haricots rouges (800 g) rincés
·1 grande boîte de tomates concassées (800 g)
·1 c. à s. d’huile, 1 c. à c. cumin + paprika
·Sel, poivre, maïs (option)



Préparation

1. Faire revenir oignon/ail dans l’huile 3 min. Ajouter poivron en dés 5 min.
2. Ajouter tomates, haricots, épices. Mijoter 25 min, saler/poivrer.
3. Ajouter maïs en fin de cuisson si souhaité.
4. Servir avec riz complet ou tortilla.

Batch-cooking & conservation

·**Conservation :** 4 jours au frais, congélation 3 mois.

·Parfait à doubler et portionner en boîtes.

Astuce post-partum : Servez avec yaourt nature pour adoucir et augmenter les protéines.

Salade grecque revisitée (light)

Pour 4 portions — Préparation : 10 min — Cuisson : 0 min

Ingrédients

·1 concombre, 3 tomates, 1/2 oignon rouge
·100 g de feta allégée ou réduite en sel
·12 olives noires, origan
·1 c. à s. d’huile d’olive, jus de citron



Préparation

1. Couper concombre, tomates, oignon en lamelles.
2. Ajouter feta en cubes et olives.
3. Assaisonner huile, citron, origan. Mélanger délicatement.

Batch-cooking & conservation

·**Conservation :** 2 jours (sans assaisonnement pour garder le croquant).

·Ajouter la feta au dernier moment si vous préparez à l'avance.

Astuce post-partum : Ajoutez des pois chiches pour en faire un repas complet.

Poisson blanc vapeur & purée de carottes

Pour 4 portions — Préparation : 10 min — Cuisson : 20 min

Ingrédients

- 4 filets de cabillaud ou colin
- 800 g de carottes
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre, citron



Préparation

1. Cuire les carottes en rondelles 18–20 min dans l’eau salée. Écraser avec 1 c. à s. d’huile.
2. Cuire le poisson à la vapeur 8–10 min, saler/poivrer.
3. Servir avec filet de citron.

Batch-cooking & conservation

·**Conservation :** purée 3 jours, poisson 2 jours au frais.

·Congeler la purée en portions pour d’autres accompagnements.

Astuce post-partum : Ajoutez du cumin dans la purée pour une meilleure digestibilité.

Curry de lentilles corail & lait de coco

Pour 4 portions — Préparation : 10 min — Cuisson : 20 min

Ingrédients

·250 g de lentilles corail rincées
·1 oignon, 1 carotte en petits dés
·200 ml lait de coco léger
·1 c. à s. pâte de curry doux
·600 ml d’eau ou bouillon, sel



Préparation

1. Faire revenir l’oignon 2 min, ajouter carotte 3 min.
2. Ajouter lentilles, eau/bouillon, curry. Cuire 15–18 min.
3. Incorporer le lait de coco, saler, mélanger.

Batch-cooking & conservation

·**Conservation :** 4 jours au frais, congélation 2 mois.

·Se réchauffe très bien, épaissit légèrement (ajouter un peu d’eau).

Astuce post-partum : Servez avec riz complet ou épinards sautés pour un repas complet.

Poulet rôti citron-romarin & légumes verts

Pour 4 portions — Préparation : 10 min — Cuisson : 35 min

Ingrédients

·4 hauts de cuisse ou 2 blancs épais
·1 citron (zeste + jus)
·2 c. à s. d'huile d'olive
·Romarin, sel, poivre
·300 g de haricots verts



Préparation

1. Préchauffer le four à 200°C. Mélanger huile, citron, romarin, sel/poivre.
2. Enrober le poulet, cuire 30–35 min (jus clair).
3. Cuire haricots verts vapeur 8–10 min et servir avec le poulet.

Batch-cooking & conservation

·**Conservation :** 3 jours au réfrigérateur.

·Effilocher le poulet pour salades ou wraps les jours suivants.

Astuce post-partum : Ajoutez des quartiers de citron au four pour un parfum plus intense.

Taboulé de quinoa aux herbes fraîches

Pour 6 portions — Préparation : 15 min — Cuisson : 15 min

Ingrédients

·300 g de quinoa
·1 concombre, 3 tomates, 1/2 oignon rouge
·1 botte de persil, 1/2 botte de menthe
·2 c. à s. d'huile d'olive, jus de 1 citron
·Sel, poivre



Préparation

1. Cuire le quinoa 15 min, refroidir complètement.
2. Hacher finement herbes et légumes.
3. Mélanger quinoa, légumes, herbes. Assaisonner huile/citron, sel/poivre.

Batch-cooking & conservation

·**Conservation :** 3 jours au réfrigérateur.

·Idéal en accompagnement ou base de bowl toute la semaine.

Astuce post-partum : Ajoutez des dés de concombre épépinés pour éviter l'excès d'eau.

Wok de légumes croquants & tofu

Pour 4 portions — Préparation : 10 min — Cuisson : 10 min

Ingrédients

·400 g de tofu ferme en dés
·1 brocoli en fleurettes, 1 carotte en bâtonnets
·1 poivron en lamelles, 1 gousse d'ail
·2 c. à s. sauce soja réduite en sel
·1 c. à s. d'huile de sésame (ou olive)



Préparation

1. Saisir le tofu 4–5 min jusqu'à doré. Réserver.
2. Sauter les légumes 5–6 min pour rester croquants.
3. Ajouter tofu, ail, sauce soja. Mélanger 1 min et servir.

Batch-cooking & conservation

·**Conservation :** 3 jours au réfrigérateur.

·Servir avec nouilles de riz ou riz complet préparés en batch.

Astuce post-partum : Ajoutez des graines de sésame au service pour plus de croquant.

Lasagnes de courgettes légères

Pour 6 portions — Préparation : 20 min — Cuisson : 30 min

Ingrédients

·3 grandes courgettes en lamelles (mandoline)
·400 g de bolognaise légère (viande 5% MG ou soja haché)
·250 g de ricotta (ou yaourt grec épais)
·400 g de coulis de tomate
·Parmesan râpé, sel, poivre, origan



Préparation

1. Saisir légèrement les lamelles de courgette à la poêle pour les attendrir.
2. Mélanger ricotta, sel, poivre.
3. Monter : coulis, courgettes, bolognaise, ricotta, répéter. Terminer par parmesan.
4. Cuire 30 min à 190°C. Laisser reposer 10 min avant de couper.

Batch-cooking & conservation

·**Conservation :** 3 jours au frais ou congélation 2 mois.

·Parfait pour préparer 2 plats d'un coup.

Astuce post-partum : Égouttez bien les courgettes pour éviter l'excès d'eau.

Soupe miso aux légumes & nouilles soba

Pour 4 bols — Préparation : 10 min — Cuisson : 12 min

Ingrédients

·120 g de nouilles soba
·1 L d’eau + 2 c. à s. de pâte miso
·200 g de champignons émincés
·1 carotte en fins bâtonnets
·2 poignées d’épinards, 200 g de tofu ferme
·Ciboule, graines de sésame



Préparation

1. Cuire les soba séparément 5–6 min, rincer.
2. Chauffer l’eau, dissoudre le miso hors du feu.
3. Ajouter champignons/carotte 3–4 min. Ajouter tofu et épinards 1 min.
4. Servir avec les soba, ciboule et sésame.

Batch-cooking & conservation

·**Conservation :** 2 jours (garder les nouilles séparées).

·Réchauffer sans bouillir pour préserver le miso.

Astuce post-partum : Ajoutez un filet de sauce soja réduite en sel si besoin.

Clafoutis de légumes méditerranéens

Pour 6 parts — Préparation : 15 min — Cuisson : 35 min

Ingrédients

·3 œufs
·250 ml de lait (ou boisson végétale)
·80 g de farine (ou farine complète)
·1 courgette, 1 poivron, 1 tomate en dés
·Herbes de Provence, sel, poivre



Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Fouetter œufs, lait, farine, sel/poivre.
3. Répartir les légumes dans un plat, verser l'appareil.
4. Cuire 30–35 min jusqu'à doré.

Batch-cooking & conservation

·**Conservation :** 3 jours au réfrigérateur.

·Se mange chaud ou froid, idéal pour lunchbox.

Astuce post-partum : Ajoutez des dés de feta (option) pour plus de saveur.