



**Mes recettes
pour
le post-partum**

*Favoriser la cicatrisation, l'énergie et le
réconfort*

SOMMAIRE

- Comment utiliser ce ebook ?
- Quels sont les nutriments qui aident à la cicatrisation ?
- Petits-déjeuners
- Entrées
- Plats
- Desserts



Comment utiliser cet ebook

?

J'ai crée cet ebook de recette autant pour les futurs mamans qui souhaitent préparer de quoi se faciliter la vie quand bébé sera là.

Mais aussi pour les mamans qui ne savent plus quoi faire à manger ou qui aimeraient faire un peu de batchcooking pour s'éviter la même question tous les soirs "Qu'est-ce que je vais faire à manger ce soir ?".

Ici pas de recettes compliquées mais des recettes avec des ingrédients qui auront des bienfaits sur votre corps et qui l'aideront à se remettre de l'accouchement.

Mayana By Valentine



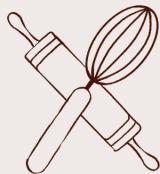
Quels sont les nutriments qui aident à la cicatrisation ?

Les protéines :

Un déficit en protéines retarde la cicatrisation, elles sont indispensables pour la production de collagène, qui est la “colle” des tissus.

Aliments riches en protéines :

- Viandes maigres et volailles
- Oeufs
- Légumineuses
- Bouillon d'os



Les glucides et les lipides :

Les glucides :

Indispensables à la cicatrisation comme source énergétique pour la réponse inflammatoire. En revanche l'excès de sucre freine la cicatrisation en induisant un état pro-inflammatoire.

Aliments riche en glucides :

- patates douces
- céréales complètes
- fruits frais



Les glucides et les lipides :

Les lipides :

Ils permettent de maintenir les membranes cellulaires en bon état.

Aliments riche en lipides :

- poissons gras
- huile de lin/noix
- graine de chia



Les vitamines

Vitamine C :

Un déficit diminue la production de collagène.

Aliments riche en vitamines C:

- agrumes
- kiwis
- poivrons rouges
- brocolis



Les vitamines

Vitamine A :

Permet de favoriser la cicatrisation, la vitamine A est antioxydante.

Aliments riche en vitamines A:

- foies de morue
- carottes
- patate douces
- jaune d'œufs



Les vitamines

Vitamine B :

Indispensable pour l'hydratation de la peau.

Aliments riche en vitamines B:

- levure de bière
- céréales complètes
- noix
- avocats



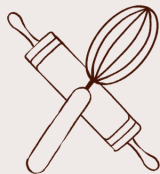
Les vitamines

Vitamine E :

Comme la vitamine A la vitamine E est antioxydante

Aliments riche en vitamines E:

- huiles végétales
- oléagineux
- germes de blé



Les vitamines

Vitamine K :

Aide à la coagulation du sang et le bon état de la peau.

Aliments riche en vitamines K:

- légumes verts



Les oligo-éléments

Le zinc, le fer, le magnésium :

Ils sont des éléments essentiels à la cicatrisation

Aliments riches en zinc, fer, magnésium :

- fruits de mer
- graine de courge
- viandes rouges
- lentilles
- épinards
- chocolat noir
- noix
- légumes secs

Mayana By Valentine



Mes conseils pour favoriser la cicatrisation

- Privilégiez une alimentation saine mais qui vous fait plaisir
- Hydratez-vous bien, votre corps a besoin d'éliminer les dernières toxines ou fluides
- Limitez les excès de sucre, ils ont tendance à ralentir la cicatrisation
- Ne vous restreignez pas, l'alimentation doit rester un plaisir



PORRIDGE AVOINE & COMPOTE POMME POIRE AUX GRAINES

🍴 2-3 portions

🕒 15 minutes



INGREDIENTS

- 80g flocons d'avoine
- 400ml de lait (végétal ou animal)
- 200g de compote pomme poire (sans sucre ajouté)
- 1càs graine de chia
- 1càs de graine de courge
- 1càc cannelle (optionnel)

PRÉPARATION

1. Verser les flocons d'avoine et le lait dans une casserole, faire chauffer à feu doux 5 à 7 minutes en remuant.
2. Hors du feu, ajouter la compote et la cannelle
3. Verser dans un contenant hermétiques
4. Ajouter les graines u moment de servir

CONSERVATION:

3 jours au réfrigérateur

TARTINES DE PAIN COMPLET, HOUMOUS & AVOCAT

🍴 1 portion

🕒 10 minutes



INGREDIENTS

- 2 tranches de pain complet
- 1 avocat mûr
- 60g de houmous

PRÉPARATION

1. Griller légèrement le pain
2. Découper l'avocat en lamelles
3. Tartiner le houmous
4. Ajouter l'avocat en tranche

CONSERVATION :

Houmous 3-4 jours au frais

BRIOCHE PERDUE AU FOUR

🍴 4 portions

🕒 25 minutes



INGREDIENTS

- 4 tranches de brioche ou pain
- 2 oeufs
- 250ml de lait (végétal ou animal)
- 1càc cannelle
- Fruits rouge pour servir

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180°C
2. Battre les oeufs avec le lait et la cannelle
3. Tremper les tranches dans le mélange
4. Disposer dans un plat et enfourner 20 minutes

CONSERVATION :

2jours au frigo dans une boîte hermétique

Pour réchauffer :

Quelques minutes à la poêle à feu doux

PANCAKES BANANES

 8 à 10 portions

 25 minutes



INGREDIENTS

- 2 bananes bien mûres
- 2 oeufs
- 100g flocon d'avoine
- 1 càc levure chimique
- 1 pincée de sel
- 1 à 2 càs lait (si besoin)
- Huile pour la cuisson

PRÉPARATION

1. Eplucher les bananes et les écraser à la fourchette dans un saladier.
2. Ajouter les oeufs et mélanger
3. Ajouter les flocons d'avoine (mixé ou non selon vos goûts)
4. Ajouter la levure chimique et la pincée de sel et mélanger.
5. Si la pâte est trop épaisse ajouter le lait.
6. Faire chauffer une poêle à feu moyen avec un filet d'huile d'olive
7. Verser une petite louche de pâte, laisser cuire 2 à 3 minutes jusqu'à l'apparition de bulles à la surface
8. Retourner et réserver sur une assiette une fois cuit.

CONSERVATION :

3 jours au frigo dans une boîte hermétique.
2 mois au congélateur.

Mayana By Valentine

VELOUTÉ CAROTTE, GINGEMBRE & CURCUMA



plusieurs



portions

25 minutes



INGREDIENTS

- 500g carottes
- 1 oignon
- 1 càc curcuma
- 1 petit morceau de gingembre frais
- 700ml d'eau ou bouillon
- 1 càs d'huile d'olive

PRÉPARATION

1. Faire revenir l'oignon dans l'huile jusqu'à ce qu'il devienne translucide
2. Ajouter les carottes en rondelles, le gingembre râpé et le curcuma
3. Couvrir d'eau, cuire 20 minutes, les légumes doivent être fondant
4. Mixer finement

CONSERVATION :

3-4 jours au frigo dans une boîte hermétique

SALADE DE LENTILLES & OEUF MOLLET



plusieurs

portions



25 minutes



INGREDIENTS

- 200g lentilles vertes cuites
- 2 oeufs
- Persil
- Huile d'olive
- Citron

PRÉPARATION

1. Cuire les lentilles
2. Cuire les oeufs 6 minutes
3. Faites la vinaigrette avec l'huile d'olive et le citron
4. Mélanger les lentilles, persil, vinaigrette
5. Ajouter l'oeuf coupé

CONSERVATION :

2-3 jours au frigo dans une boîte hermétique

RILLETTES DE POULET MAISON

 4 portions

 25 minutes



INGREDIENTS

- 300g blanc de poulet cru
- 100g de fromage frais (ou végétal)
- 1 càs d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- Poivre

PRÉPARATION

1. Dans une casserole faite cuire les blanc de poulet, couvrir d'eau froide, porter à ébullition puis baisser le feu. Laisser cuire 15 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit à coeur
2. Laisser tiédir le poulet puis effiloche avec deux fourchettes finement
3. Mettre le poulet dans un saladier, ajouter le fromage frais, l'huile d'olive, le sel et poivre, mélanger.
4. Réserver au frais 1h avant dégustation.

CONSERVATION :

3 jours au frigo dans une boîte hermétique

SALADE QUINOA, BETTERAVE RÔTIE & NOIX

 4 portions

 25 minutes



INGREDIENTS

- 150g quinoa cuit
- 2 betteraves crues
- 1 poignée de noix
- Huile d'olive
- Vinaigre balsamique

PRÉPARATION

1. Cuire le quinoa
2. Préchauffer le four à 180°C
3. Eplucher les betteraves, les couper en cubes
4. Disposer sur une plaque recouverte de papier cuisson, arroser avec l'huile d'olive et une pincée de sel, mélanger avec les mains pour enrober.
5. Enfourner 30-35min, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et légèrement dorées
6. Assembler la salade, commencer avec le quinoa, les noix concasser grossièrement, ajouter les betteraves rôties, assaisonner avec l'huile d'olive et le vinaigre balsamique.

CONSERVATION :

3 jours au frigo dans une boîte hermétique

POULET MIJOTÉ CURCUMA & LÉGUMES

 4 portions

 30 minutes



INGREDIENTS

- 600g blancs de poulets cru
- 3 carottes moyennes
- 2 courgettes moyennes
- 1 oignon
- 1 càc curcuma
- 1 càs huile d'olive
- 400ml d'eau ou de bouillon doux
- Sel

PRÉPARATION

1. Couper l'oignon en petit dés.
2. Eplucher et couper les carottes en rondelles.
3. Couper les courgettes en demi rondelles.
4. Couper les blancs de poulet en cubes.
5. Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole, ajouter l'oignon et faire revenir 2 minutes à feu moyen.
6. Ajouter le poulet et le faire dorer, ajouter les carottes, les courgettes et le curcuma.
7. Verser l'eau ou le bouillon, couvrir et laisser mijoter 30 minutes à feu doux. Saler en fin de cuisson.

CONSERVATION :

3 jours au frigo.

Jusqu'à 2 mois au congélateur.

SAUMON AU FOUR, RIZ & LÉGUMES

 2 portions

 30 minutes



INGREDIENTS

- 2 pavés de saumon
- 120g riz
- 300g légumes
verts (haricots,
épinards etc)
- 1 càs huile d'olive
- Sel

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Rincer le riz. Le cuire dans une casserole avec 240ml d'eau 12 minutes.
3. Egoutter et réserver.
4. Déposer les pavés de saumon dans un plat allant au four.
5. Ajoute un filet d'huile d'olive et saler légèrement.
6. Enfourner pour 15 minutes
7. Pendant ce temps, laver les légumes verts et les faire cuire à la vapeur ou à l'eau bouillante 8 à 10 minutes
8. Servir le saumon, le riz et les légumes

CONSERVATIONS :

Saumon : 24h au frigo

Riz et légumes 2 jours au frigo

DAHL DE LENTILLES CORAIL

 4 portions

 30 minutes



INGREDIENTS

- 200g lentilles corail
- 1 oignon
- 1 càc curcuma
- 1 càc cumin
- 600ml d'eau
- 200ml lait de coco
- 1 càs huile d'olive
- Sel

PRÉPARATION

1. Eplucher l'oignon et le couper en petits dés.
2. Rincer les lentilles corail sous l'eau froide.
3. Faire chauffer de l'huile d'olive dans une casserole, ajouter l'oignon et faire revenir 2 minutes.
4. Ajouter les lentilles, le curcuma et le cumin.
5. Verser l'eau, porter à ébullition.
6. Baisser le feu et laisser cuire 20 minutes en remuant régulièrement.
7. Ajouter le lait de coco et mélanger encore 5 minutes.
8. Saler

CONSERVATION :

3 jours au frigo.

Congélation possible.

WOK DE TOFU ET LÉGUMES CROQUANT

 2 à 3 portions

 20 minutes



INGREDIENTS

- 250g de tofu ferme
- 2 carottes
- 1 poivrons
- 2 càs sauce soja douce
- 1 càs huile d'olive ou de sésame

PRÉPARATION

1. Egoutter le tofu et le couper en cubes.
2. Eplucher les carottes et les couper en fines lamelles.
3. Laver le poivron, retirer les graines et le couper en lanières.
4. Faire chauffer l'huile dans un wok ou une grande poêle.
5. Ajouter le tofu et le faire dorer 5 minutes
6. Ajouter les légumes.
7. Faire sauter à feu vif 5 minutes
8. Ajouter la sauce soja en fin de cuisson

CONSERVATION :

2 jours au frigo.

BROWNIE FONDANT AU CHOCOLAT NOIR & NOIX

🍴 6 à 8 portions

🕒 20 minutes



INGREDIENTS

- 200g chocolat noir pâtissier
- 120g beurre
- 3 oeufs
- 120g sucre blanc ou complet
- 80g farine de blé
- 80g noix
- 1 pincée de sel

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Beurrer légèrement un moule carré ou rectangulaire.
3. Concasser grossièrement les noix.
4. Dans un grand saladier, casser les oeufs.
5. Ajouter le sucre et fouetter jusqu'à obtenir un mélange homogène, légèrement mousseux.
6. Ajouter la farine et la pincée de sel, puis mélanger jusqu'à disparition des grumeaux.
7. Dans un autre récipient, faire fondre le chocolat et le beurre au bain-marie, en remuant régulièrement jusqu'à obtention d'un mélange lisse.
8. Verser le chocolat fondu dans la préparation aux oeufs, mélanger à la spatule ou au fouet puis ajouter les noix
9. Enfourner pour 18 à 22 minutes.

CRUMBLE POMME POIRE AUX AMANDES

 4 à 6 portions

 20 minutes



INGREDIENTS

- 3 pommes
- 2 poires
- 1 càc cannelle
(optionnel)
- 1ààg farine
- 80g sucre
- 80g beurre froid
- 60g poudre
d'amandes

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180°C
2. Beurrer légèrement un plat allant au four
3. Eplucher les pommes et poires et les couper en dés.
4. Déposer les fruits dans le plat
5. Ajouter la cannelle et mélanger légèrement.
6. Dans un saladier, verser la farine, le sucre et la poudre d'amandes.
7. Ajouter le beurre froid coupé en petits morceaux.
8. Sabler la pâte du bout des doigts jusqu'à obtenir une texture sableuse et irrégulière.
9. Répartir le crumble sur les fruits sans tasser
10. Enfourner pour 30 à 35 minutes jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.

CONSERVATION :

3 jours au frigo dans une boîte hermétique.

COMPOTE POMME & FRUITS ROUGES

 4 portions

 20 minutes



INGREDIENTS

- 4 pommes
- 150g fruits rouges
- 100ml eau

PRÉPARATION

1. Eplucher les pommes et les couper en cubes.
2. Les mettre dans une casserole avec l'eau.
3. Ajouter les fruits rouges.
4. Cuire à feu doux 20 minutes.
5. Mixer selon la texture souhaitée.
6. Laisser refroidir.

CONSERVATION :

4 jours au frigo

BANANA BREAD MOELLEUX

 8 à 10 portions

 20 minutes



INGREDIENTS

- 3 bananes bien mûres
- 2 oeufs
- 100g sucre
- 80g beurre doux
- 200g farine de blé
- 1 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 1 càc cannelle
- 80g noix ou pépite de chocolat

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Beurrer et fariner un moule à cake.
3. Eplucher les bananes et les placer dans un grand saladier puis les écraser à la fourchette.
4. Ajouter les oeufs et mélanger.
5. Ajouter le sucre, puis mélanger à nouveau.
6. Faire fondre le beurre doucement et ajouter à la préparation.
7. Mélanger, ajouter la farine, la levure chimique, le sel et la cannelle.
8. Mélanger puis ajouter les noix concassées ou les pépites de chocolat.
9. Verser la pâte dans un moule et enfourner pour 45 à 50 minutes

CONSERVATION :

3 à 4 jours à température ambiante bien emballé.
2 mois au congélateur.