

MARIE VINET

Mes recettes post-partum

nourrissantes & réconfortantes



Une Parenthèse gourmande

1000 & une Parent'hèse

L'alimentation du post-partum durant le mois d'or : une invitation à la douceur et à la reconstruction

Après la naissance, le corps de la jeune maman traverse une période de transformation intense. Il a besoin de chaleur, de réconfort et de nutriments adaptés pour récupérer en douceur. C'est ici que l'alimentation joue un rôle essentiel. Dans de nombreuses traditions à travers le monde, la période post-partum est marquée par une attention particulière à la nourriture, avec des repas spécialement conçus pour soutenir la mère dans cette transition.

Pourquoi privilégier les plats chauds et réconfortants ?

Durant le mois d'or, la chaleur est essentielle. Dans la médecine chinoise et ayurvédique, on considère que l'accouchement laisse une "ouverture" dans le corps, rendant la mère plus vulnérable au froid. Consommer des plats chauds et cuits permet de :

- ✓ Soutenir la digestion, qui peut être plus fragile après l'accouchement
- ✓ Favoriser la circulation et éviter les sensations de froid ou de fatigue intense
- ✓ Apaiser l'organisme en lui apportant une énergie douce et continue

Les bouillons, soupes onctueuses, porridges et plats mijotés sont donc des incontournables pour nourrir profondément sans alourdir la digestion.





Les épices, un trésor pour le corps et l'esprit.

Les épices ne sont pas seulement là pour parfumer les plats, elles ont des propriétés thérapeutiques précieuses pour le post-partum :

🌿 Le curcuma : anti-inflammatoire naturel, il favorise la récupération et soutient le système immunitaire

🌿 La cannelle : réchauffante et énergisante, elle stabilise la glycémie et apporte du réconfort

🌿 Le gingembre : stimule la circulation sanguine, réchauffe l'organisme et facilite la digestion

🌿 La cardamome : douce et apaisante, elle soutient la digestion et réduit les ballonnements

🌿 Le fenouil : idéal pour l'allaitement, il aide aussi à soulager les inconforts digestifs

Ces épices sont intégrées avec subtilité dans les recettes pour apporter de la profondeur aux saveurs tout en prenant soin du corps de la maman.



Des ingrédients nourrissants pour recharger les réserves.

L'accouchement mobilise énormément de ressources, et il est essentiel de reconstituer ces réserves avec des aliments riches en :

- 🍷 Bonnes graisses (huile d'olive, lait de coco, purées d'oléagineux) pour soutenir le système nerveux et apporter une énergie stable
- 🍷 Protéines (légumineuses, œufs, viandes, poissons, bouillons d'os) pour la reconstruction des tissus
- 🍷 Glucides complexes (quinoa, patate douce, lentilles, flocons d'avoine) pour fournir une énergie durable sans pics de glycémie
- 🍷 Fibres (graines de chia, légumes cuits, fruits secs) pour favoriser une digestion douce et un transit harmonieux
- 🍷 Minéraux et vitamines (amandes, dattes, légumes verts) pour lutter contre la fatigue et soutenir la lactation si nécessaire.

Un moment de douceur et d'attention pour soi.

Plus qu'un simple besoin physiologique, l'alimentation du post-partum est une véritable pratique de soin envers soi-même.

Chaque repas devient une parenthèse de réconfort, une occasion de se recentrer et de nourrir à la fois le corps et l'âme.

C'est pourquoi j'ai conçu ce livre avec des recettes simples, réconfortantes et adaptées à votre récupération, en utilisant des ingrédients qui font du bien et en proposant des associations de saveurs qui éveillent les sens.



Ustensiles nécessaires

Pour réaliser les recettes de ce livre, voici une liste d'équipements de base que je vais utiliser chez vous pour cuisiner facilement et efficacement

Essentiels de la cuisine

- Casseroles de taille moyenne et grande : pour préparer les soupes, plats mijotés et autres repas copieux
- Poêle en bon état : idéale pour cuisiner des légumes ou des protéines
- Plat allant au four : pour les gratins, lasagnes ou plats cuits au four
- Mixeur/blender : parfait pour préparer des purées, soupes ou smoothies
- Moulin à légumes ou presse-purée : utile pour écraser les légumes cuits ou réaliser des purées de fruits
- Couteau de cuisine bien aiguisé : indispensable pour couper les légumes, viandes et autres ingrédients
- Planche à découper : pour couper et hacher en toute sécurité
- Ramequins et bols de préparation : pour organiser vos ingrédients et avoir tout à portée de main pendant la cuisson
- Tamis ou passoire : pour égoutter les pâtes, légumes, etc.
- Cuillère en bois : pour mélanger vos préparations sans abîmer vos casseroles et poêles.

Sommaire

Petit-déjeuner et collations énergisantes

1. Granola maison aux super-aliments
2. Porridge réconfortant aux graines de chia et lait d'amande
3. Pancakes moelleux aux flocons d'avoine et banane
4. Smoothie revitalisant pour jeunes mamans
5. Energy Balls aux dattes et amandes

- *Déjeuners et dîners faciles et nourrissants*

6. Lasagnes réconfortantes aux légumes et protéines
7. Chili con carne
8. Soupe onctueuse de potimarron et lentilles corail
9. Curry doux de pois chiches ou poulet et lait de coco
10. Poêlée de quinoa aux légumes et protéines
11. Omelette aux légumes et fromage fondant
12. Boulettes végétariennes sauce tomate

- *En-cas sains et rapides*

13. Tartinades gourmandes : houmous, avocat, purée de noix
14. Muffins aux légumes et feta
15. Barres de céréales maison

- *Hydratation et boissons bien-être*

16. Bouillons revitalisants
17. Infusion spéciale récupération post-partum
18. Lait d'or (golden milk) anti-fatigue





PORRIDGE RÉCONFORTANT AUX GRAINES DE CHIA ET LAIT D'AMANDE

Préparation :

- Faites chauffer le lait d'amande dans une casserole.
- Ajoutez les flocons d'avoine et les graines de chia, puis laissez cuire à feu doux pendant 5 à 10 minutes.
- Remuez régulièrement pour éviter que ça colle.
- Une fois le porridge épaissi, retirez du feu et ajoutez le miel.

Servez dans un bol et ajoutez les fruits frais pour plus de saveurs et de vitamines

2 portions copieuses

- 50g de flocons d'avoine
- 1 cuil. à soupe de graines de chia
- 250ml de lait d'amande
- 1 cuil. à soupe de miel ou de sirop d'agave
- 1/2 banane coupée en rondelles
- Fruits frais (ex : fruits rouges, kiwi)



5 minutes + 5 à 7
minutes de
cuisson



2 à 3 personnes



GRANOLA MAISON AUX SUPER-ALIMENTS



Préparation :

- Préchauffez votre four à 180°C.
- Mélangez les flocons d'avoine, les graines, les noix, la cannelle et l'huile de coco dans un grand bol.
- Ajoutez le miel et mélangez jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- Étalez la préparation sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Faites cuire au four pendant 15-20 minutes, en mélangeant toutes les 5 minutes pour une cuisson uniforme.
- Laissez refroidir avant de conserver dans un bocal hermétique.
- Servez avec du lait d'amande ou du yaourt nature.

Environ 4 à 6 portions

- | | |
|----------------------------|-----------------------------------|
| • 200g de flocons d'avoine | • 3 cuil. à soupe de miel |
| • 50g de graines de chia | • 2 cuil. à soupe d'huile de coco |
| • 50g de graines de courge | • 1/2 cuil. à café de cannelle |
| • 50g de noix de pécan | |



15 minutes + 30 à
40 minutes de
cuisson



4 People





PANCAKES MOELLEUX AUX FLOCONS D'AVOINE ET BANANE

Préparation :

- Mixez les flocons d'avoine pour obtenir une farine fine.
- Mélangez les bananes écrasées, les œufs, la levure, la cannelle et le lait d'amande dans un bol.
- Incorporez la farine d'avoine et mélangez bien jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Faites chauffer une poêle avec un peu d'huile de coco.
- Déposez des petites portions de pâte et faites cuire chaque pancake environ 2-3 minutes de chaque côté.

Servez avec des fruits frais ou un peu de miel.

environ 8 à 10 pancakes

- 2 bananes mûres
- 100g de flocons d'avoine
- 2 œufs
- 1/2 cuil. à café de levure chimique
- 1/2 cuil. à café de cannelle
- 1 cuil. à soupe de lait d'amande
- Huile de coco pour la cuisson



10 minutes + 10 à
15 minutes de
cuisson



4 personnes



SMOOTHIE REVITALISANT POUR JEUNES MAMANS



Préparation :

- Mixez tous les ingrédients ensemble jusqu'à obtention d'un mélange lisse et crémeux.

Servez immédiatement pour une boisson fraîche et nourrissante.

environ 500 ml de smoothie

- 1 banane
- 1 poignée de fruits rouges (frais ou surgelés)
- 1 cuil. à soupe de graines de chia
- 250ml de lait d'amande
- 1 cuil. à soupe de beurre d'amande



5 minutes



2 personnes





ENERGY BALLS

Préparation :

- Placez les dattes, les amandes et les flocons d'avoine dans un mixeur ou un robot . Mixez jusqu'à obtenir une texture assez fine et collante.
- Si vous souhaitez ajouter des graines de chia.
- Ajouter des ingrédients supplémentaires :
- Si vous souhaitez que vos Energy Balls soient plus sucrées, ajoutez 1 à 2 cuillères à soupe de sirop d'agave ou de miel, ainsi que la vanille et la pincée de sel.
- Mixez à nouveau pour bien incorporer.
- Lier la pâte :
- Si la pâte semble trop sèche ou difficile à lier, ajoutez 1 à 3 cuillères à soupe d'eau ou de lait végétal. Mixez jusqu'à ce que la pâte devienne homogène et collante, mais pas trop liquide.
- Façonner les boules :
- Prenez des petites portions de pâte et façonnez les en boules d'environ 2 à 3 cm de diamètre.
- Placez les Energy Balls sur une plaque recouverte de papier cuisson ou dans un récipient. Laissez les reposer au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes pour qu'elles se raffermissent.

Ces boules peuvent être conservées au réfrigérateur dans un contenant hermétique pendant environ une semaine. Elles peuvent aussi être congelées pour une conservation plus longue.

Pour 10 à 12 boules

- 200 g de dattes dénoyautées
- 100 g d'amandes (ou autre fruit à coque, comme des noix)
- 50 g de flocons d'avoine
- 1 à 2 cuillères à soupe de graines de chia (optionnel pour ajouter des fibres et des oméga-3)
- 1 cuillère à soupe de sirop d'agave ou de miel (optionnel pour un peu de douceur)
- 1 cuillère à café de vanille en poudre (optionnel)
- 1 pincée de sel de mer (optionnel, pour accentuer les saveurs)
- 2 à 3 cuillères à soupe d'eau ou de lait végétal (si nécessaire, pour lier la pâte)



10 minutes
(pas de cuisson)



4 à 6 personnes

LASAGNES RÉCONFORTANTES AUX LÉGUMES ET PROTÉINES



Préparation :

- Faites revenir les légumes coupés en dés dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.
- Ajoutez la viande hachée ou les lentilles/tofu, puis la sauce tomate.
- Préchauffez le four à 180°C.
- Dans un plat à gratin, alternez des couches de lasagnes, de sauce aux légumes, de ricotta et de fromage râpé.
- Terminez par une couche de fromage râpé.
- Enfournez pendant 30 à 40 minutes jusqu'à ce que le dessus soit doré et les lasagnes tendres.

- 12 feuilles de lasagne (sans pré-cuisson)
- 500g de courgettes, aubergines et poivrons
- 500g de viande hachée (option végétal : lentilles ou tofu émietté)
- 500ml de sauce tomate
- 250g de ricotta ou fromage frais
- 100g de fromage râpé



30 minutes + 40 à 50
minutes de cuisson



4 à 6 personnes





CHILI CON CARNE

Préparation :

- Faites revenir l'oignon et l'ail émincés dans une grande poêle.
- Ajoutez la viande (ou les haricots), le poivron coupé en dés et faites cuire jusqu'à ce que la viande soit dorée.
- Ajoutez les tomates, les haricots rouges, le cumin et le paprika.
- Laissez mijoter pendant 30 minutes à feu doux.

Servez avec du riz complet ou des tortillas.

- 500g de viande hachée (ou option végétarienne : haricots rouges)
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 poivron
- 400g de tomates concassées
- 1 boîte de haricots rouges
- 1 cuil. à soupe de cumin
- 1 cuil. à soupe de paprika



10 minutes + 30 à
40 minutes de
cuisson



4 personnes





SOUPE ONCTUEUSE DE POTIMARRON ET LENTILLES CORAIL

Préparation :

- Épluchez et coupez le potimarron en dés.
- Faites revenir l'oignon et l'ail dans une casserole.
- Ajoutez le potimarron, les lentilles et le bouillon.
- Laissez mijoter pendant 30 minutes.
- Mixez la soupe jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse.

Servez avec un peu de crème végétale ou du yaourt nature.

- 1 potimarron (ou butternut)
- 200g de lentilles corail
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 cuil. à café de curcuma
- 1L de bouillon de légumes



10 minutes + 30 à
40 minutes de
cuisson



4 à 6 personnes



CURRY DOUX DE POIS CHICHES OU POULET ET LAIT DE COCO



Préparation :

- Faites revenir l'oignon et le gingembre dans une poêle avec un peu d'huile.
- Ajoutez les pois chiches (ou poulet) et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
- Ajoutez le curry, le lait de coco et laissez mijoter pendant 15 minutes.
- Garnissez de coriandre fraîche avant de servir.

- 1 boîte de pois chiches (ou 300g de poulet)
- 1 oignon
- 1 boîte de lait de coco
- 1 cuil. à soupe de curry en poudre
- 1 cuil. à soupe de gingembre frais râpé
- 1 poignée de coriandre fraîche



10 minutes + 20 à
30 minutes de
cuisson



4 personnes





POÊLÉE DE QUINOA AUX LÉGUMES ET PROTÉINES

Préparation :

- Faites cuire le quinoa selon les instructions sur l'emballage.
-
- Coupez les légumes en dés et faites-les revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.
- Ajoutez les graines de tournesol et le tofu ou poulet coupé en morceaux.
- Faites sauter pendant 5-7 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- Mélangez le quinoa cuit avec les légumes et les protéines dans un grand bol.
- Si vous souhaitez, ajoutez un peu de sauce soja pour plus de saveur.

- 200g de quinoa
- 1 courgette
- 1 poivron
- 1 aubergine
- 2 cuil. à soupe de graines de tournesol
- 100g de tofu ou poulet grillé
- Sauce soja (facultatif)



10 minutes + 15 à
20 minutes de
cuisson



4 personnes



OMELETTE AUX LÉGUMES ET FROMAGE FONDANT



Préparation :

- Battez les œufs dans un bol avec un peu de sel et de poivre.
- Faites revenir les légumes coupés en petits dés dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.
- Ajoutez les œufs battus dans la poêle et laissez cuire à feu doux.
- Parsemez de fromage râpé et laissez fondre avant de plier l'omelette en deux.

Servez chaud avec une salade verte.

- 3 œufs
- 1/2 courgette
- 1 tomate
- 50g de fromage râpé
- 1 poignée de feuilles d'épinards
- Sel et poivre



5 à 10 minutes +
5 à 7 minutes de
cuisson



4 personnes



BOULETTES VÉGÉTARIENNES SAUCE TOMATE



Préparation :

- Mixez les lentilles, l'oignon, la farine de pois chiche, les graines de lin et le paprika dans un robot.
- Formez des boulettes avec les mains et faites-les cuire dans une poêle avec un peu d'huile.
- Dans une autre casserole, faites chauffer les tomates concassées avec un peu de sucre, du sel et du poivre pour faire une sauce.
- Ajoutez les boulettes dans la sauce tomate et laissez mijoter 15-20 minutes.

Servez avec du riz ou des pâtes.

- 200g de lentilles corail cuites
- 1/2 oignon
- 1 cuil. à soupe de farine de pois chiche
- 1 cuil. à soupe de graines de lin moulues
- 1 cuil. à café de paprika
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 500g de tomates concassées
- 1 cuil. à soupe de sucre (facultatif)



20 minutes + 20
minutes de
cuisson



4 à 6 personnes



TARTINADES GOURMANDES : HOUMOUS, AVOCAT, PURÉE DE NOIX



Préparation :

- Pour le houmous, mixez tous les ingrédients dans un mixeur jusqu'à obtenir une pâte lisse.
- Pour l'avocat, écrasez le à la fourchette avec le yaourt et le jus de citron, puis salez et poivrez à votre goût.
- Pour la purée de noix, mixez les noix avec l'huile d'olive jusqu'à obtenir une texture crémeuse.

Servez ces tartinades avec des légumes coupés en bâtonnets ou du pain complet grillé.

Ingrédients pour le houmous :

- 1 boîte de pois chiches
- 1 cuil. à soupe de tahini
- 1 cuil. à soupe de jus de citron
- 1 gousse d'ail
- Sel et poivre

Ingrédients pour la tartinade à l'avocat :

- 1 avocat mûr
- 1 cuil. à soupe de yaourt nature
- 1 cuil. à soupe de jus de citron
- Sel et poivre

Ingrédients pour la purée de noix :

- 100g de noix de cajou ou amandes
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive



10 minutes pour
chaque tartinade



4 à 6 personnes





MUFFINS AUX LÉGUMES ET FETA

Préparation :

- Mélangez la farine, la levure et les légumes râpés dans un bol.
- Ajoutez les œufs, la feta émietlée et le lait, puis mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Versez la pâte dans des moules à muffins et enfournez à 180°C pendant 20-25 minutes.
- Laissez refroidir avant de déguster.

12 muffins

- 150g de farine complète
- 100g de légumes râpés (carottes, courgettes)
- 2 œufs
- 100g de feta émietlée
- 1/2 sachet de levure
- 100ml de lait d'amande



15 minutes + 20
à 25 minutes de
cuisson



6 personnes





BARRES DE CÉRÉALES MAISON

Préparation :

- Préchauffez votre four à 180°C.
- Mélangez les flocons d'avoine, les noix et les graines dans un grand bol.
- Faites chauffer le miel et le beurre de cacahuète dans une petite casserole jusqu'à ce qu'ils fondent.
- Versez le mélange liquide dans le bol et mélangez bien.
- Étalez la préparation dans un moule à gâteau et pressez bien.
- Faites cuire pendant 15-20 minutes, puis laissez refroidir avant de couper en barres.

8 à 10 barres

- 200g de flocons d'avoine
- 50g de noix de pécan ou amandes
- 50g de graines de courge
- 100g de miel
- 50g de beurre de cacahuète



10 minutes + 15 à
20 minutes de
cuisson



4 à 5 personnes



BOUILLONS REVITALISANTS



Préparation :

- Faites bouillir l'eau avec l'os de poulet ou les légumes.
- Ajoutez les épices et laissez mijoter pendant 2-3 heures.
- Filtrez et servez chaud.

Ce bouillon est excellent pour la récupération et l'hydratation.

- 1 os de poulet ou 500g de légumes (carottes, céleri, oignon)
- 2 feuilles de laurier
- 1 branche de thym
- 1 cuil. à soupe de sel de mer
- 1,5L d'eau



10 minutes + 1 à 2 heures de cuisson (selon la méthode)



4 à 6 personnes



INFUSION SPÉCIALE RÉCUPÉRATION POST-PARTUM



Préparation :

- Mélangez tous les ingrédients dans une tasse.
- Versez l'eau chaude et laissez infuser 5-10 minutes.
- Filtrez et dégustez.

Cette infusion soutient la récupération post-partum.

- 1 cuil. à café de gingembre frais râpé
- 1 cuil. à café de curcuma
- 1 cuil. à café de miel
- 250ml d'eau chaude



5 minutes
(infusion de
10 minutes)



2 à 3 personnes





LAIT D'OR (GOLDEN MILK) ANTI-FATIGUE

Préparation :

- Faites chauffer le lait d'amande dans une casserole.
- Ajoutez le curcuma, la cannelle et le miel, puis mélangez bien.
- Laissez chauffer pendant 2-3 minutes, puis servez immédiatement.

Ce lait d'or est parfait pour apaiser et réduire la fatigue.

- 1 tasse de lait d'amande
- 1 cuil. à café de curcuma
- 1 cuil. à café de cannelle
- 1 cuil. à soupe de miel



5 minutes
(chauffage du
lait et épices)



2 personnes



En tant qu'aide-soignante diplômée, j'ai accompagné de nombreuses personnes dans des moments de vulnérabilité, que ce soit à l'hôpital ou à domicile.

Mon rôle a toujours été d'apporter du soutien, de la bienveillance et des solutions concrètes pour faciliter le quotidien.

Aujourd'hui, j'ai choisi de mettre cette expertise au service des jeunes parents, en proposant un accompagnement qui allie soutien émotionnel, logistique et bien-être.

Grâce à ma formation en accompagnement du mois d'or et en allaitement, je peux vous aider à aborder ces premières semaines avec sérénité et confiance, en vous apportant des conseils adaptés à votre situation et en vous orientant vers des professionnels qualifiés si besoin.

Chaque famille est unique, et mon objectif est de vous aider à trouver votre propre équilibre, en respectant vos besoins et votre rythme.

En faisant appel à mes services, vous choisissez un accompagnement humain, bienveillant et personnalisé. ❤️

Et si on en parlait ?

Contactez-moi pour que nous trouvions ensemble la formule qui vous conviendra le mieux !



SERVICE DE SOUTIEN *à domicile*

OFFREZ-VOUS UNE **PARENT'HÈSE** DE SÉRÉNITÉ POUR PROFITER
PLEINEMENT DES **1000 PREMIERS JOURS DE BÉBÉ**.

- ✓ **Un accompagnement bienveillant**
Accompagnement prénatal, soutien post-partum, allègement de la charge mentale, renforcement du lien parent-bébé, ...
- ✓ **Un soutien émotionnel et logistique**
Préparation de l'environnement de bébé, conseils allaitement et sommeil, aide dans vos premiers pas de parents, ...
- ✓ **Un service à la carte personnalisé**
Entretien du logement, lessive, préparation des repas, ...



Me contacter

📍 85 340 Les Sables d'Olonne
✉ 1000etuneparenthese@gmail.com
☎ 06.32.05.83.18
🌐 www.1000etuneparenthese.fr
📷 @1000etuneparent_hese



FICHE DE SÉLECTION DES RECETTES

☀️ Petit-déjeuner & collations énergisantes

- Granola maison aux super-aliments
- Porridge réconfortant aux graines de chia et lait d'amande
- Pancakes moelleux aux flocons d'avoine et banane
- Smoothie revitalisant pour jeunes mamans
- Energy balls aux dattes et amandes

🥗 Déjeuners & dîners faciles et nourrissants

- Lasagnes réconfortantes aux légumes et protéines
- Chili revisité pour le post-partum
- Soupe onctueuse de patate douce et lentilles corail / potimarron ou butternut
- Curry doux de pois chiches ou poulet et lait de coco
- Poêlée de quinoa aux légumes et protéines
- Omelette aux légumes et fromage fondant
- Boulettes végétariennes sauce tomate

🥑 En-cas sains et rapides

- Tartinades gourmandes : houmous, avocat, purée de noix
- Muffins aux légumes et feta
- Barres de céréales maison

💧 Hydratation et boissons bien-être

- Bouillons revitalisants (os, légumes, épices adaptées au post-partum)
- Infusion spéciale récupération post-partum
- Lait d'or (golden milk) anti-fatigue
- Jus vitaminé boosteur d'énergie

