

recettes équilibrées pour futures mamans



na
eine forme
a ligne et ma santé

SAEP

Table des matières

<i>Tableau des signes</i>	4	Bouchées de pommes de terre	30	Feuilles de chou farcies	52
<i>Introduction</i>	5	Clafoutis de tomates cerise	30	Chou-fleur aux fleurs de capucine	54
				Haricots verts au jus de tomate	54
				Pois chiches au cumin	56
9 MOIS D'ALIMENTATION		POISSONS	32	Poireaux au vinaigre de riz	56
ÉQUILIBRÉE		Crevettes épicées ail et coriandre	32	Poêlée de pommes de terre	58
Nutriments et grossesse	6	Poêlée de Saint-Jacques à la fleur	32	Gratin à la parmesane d'amandes	58
Familles d'aliments et grossesse	6	de sel	32	Tomates farcies au boulgour	59
Intérêts nutritionnels des familles	8	Dos de bar à l'huile de noisette	34	Fusillis au curcuma	60
d'aliments	11	Papillotes de cabillaud aux herbes	34	Polenta au potiron	60
Alimentation équilibrée et grossesse	12	Flétan au piment de Cayenne	36	Riz au pavot	61
Prise de poids et grossesse	12	Lotte à la tomate et au basilic	36	Spaghettis au pesto de noix de	
Exemple d'une journée qui illustre		Rougets grillés à la coriandre	38	pécan	62
l'alimentation d'une femme enceinte	13	Dos de saumon à la poudre		Semoule aux herbes	62
		d'amande	38		
<i>Petits maux de la grossesse</i>	14	Steaks de thon au curry	39		
				DESSERTS	64
		VOLAILLES	40	Compote d'ananas au beurre	
		Filets de dinde au paprika	40	demi-sel	64
LES RECETTES		Poulet à l'estragon	40	Bananes en papillotes	64
ENTRÉES	16	Brochettes de poulet	42	Tartare de fraises au basilic	66
Gaspacho de brocoli	16	Aiguillettes de poulet en panure	42	Tartare de melon	67
Velouté de céleri-rave	16	Pintade aux lentilles	44	Carpaccio de nectarines et	
Crème de potiron	18	Lapin aux herbes de Provence	44	de poires	68
Salade tiède de pommes de terre	20			Poires rôties aux épices	68
Salade d'été	20	VIANDES	46	Milk-shake de poires à la cannelle	70
Salade de légumes grillés	22	Aiguillette de bœuf braisée	46	Milk-shake à l'ananas	70
Salade d'endives aux noix	22	Bœuf braisé aux épices	46	Sabayon aux fraises	71
Salade frisée aux œufs de caille	24	Agneau à l'harissa	48	Moelleux aux pommes	72
Lanières de chou aux feuilles de		Tournedos de porc en marinade	48	Quinoa au lait	72
roquette et aux noix	24			Clafoutis aux cerises	74
Concombre farci	26	GARNITURES	50	Crumble fraise-rhubarbe	74
Guacamole	26	Artichauts à la provençale	50	Bouchées au chocolat	76
Tartare de courgettes	28	Brocolis en persillade	50	Tarte fine aux pommes et au safran	76
Tartare de tomates à la coriandre	29	Sauté de céleri-rave	51		