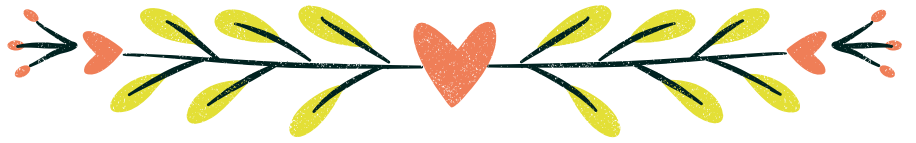




# L'E-BOOK VERTUEUSE

*Les recettes post-partum de*  
**Mélanie**

# Sommaire



**I** À propos de l'auteure

**II** Les soupes

**III** Les plats

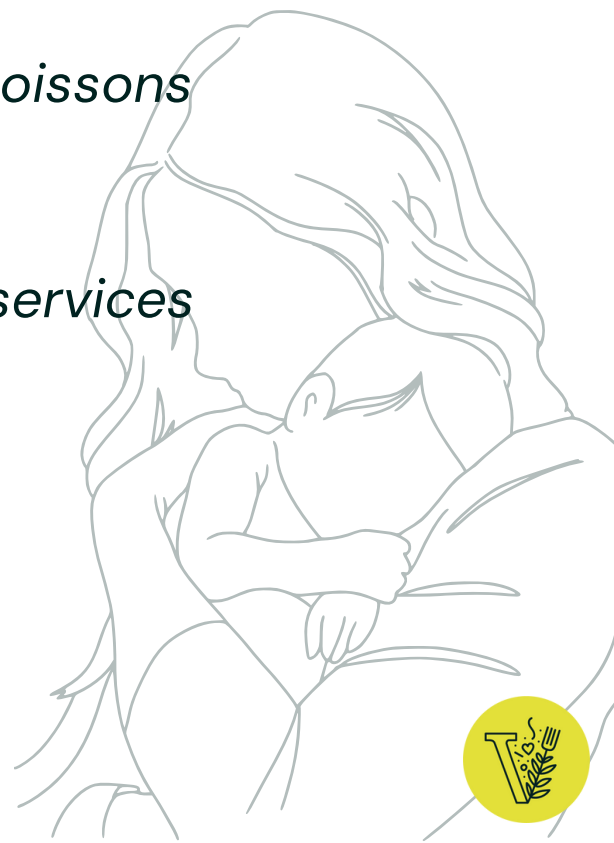
**IV** Les encas

**V** Les boissons

**VI** Mes services



*"Prêt en ...":  
L'indication inclus  
les temps de cuisson !*



# Mélanie

Avant de créer *Vertueuse*, j'étais ingénieure en bâtiment durable. Rien à voir me direz-vous... Mais lors de mes post-partum en 2019 et 2021, l'idée d'un **service de livraison de repas en soutien aux nouveaux parents** a germé. Je me suis réorientée et formée vers ma passion pour la cuisine, en particulier celle végétale, et j'ai obtenu mon CAP.

*Vertueuse* a vu le jour en Juillet 2023 avec pour objectif de vous faire savourer une **cuisine verte et heureuse**.

*Vertueuse*, c'est avant tout une **cuisine bienfaitante, végétarienne, biologique**, avec des **produits frais**, les plus **locaux** possible, **livrée à domicile** pour les jeunes mamans qui viennent d'accoucher.

Mon **objectif** est d'**aider les mamans** à vivre leur **post-partum** de manière plus **sereine**, en leur offrant des **repas sains et adaptés**, qui contribuent à leur **récupération après l'accouchement**.

En complément, j'ai créé **Pause Partum**, des **brunchs mensuels** qui se déroulent dans une **ambiance bienveillante et amicale**, autour d'un **buffet salé, sucré et de boissons réconfortantes**. Ces brunchs permettent aux mamans de faire **une pause dans leur quotidien**, de **rencontrer d'autres mamans**, et de **partager leurs expériences** dans un cadre bienveillant.

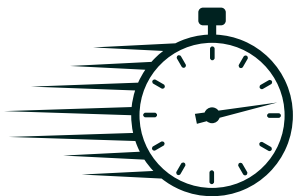
*"J'ai imaginé ces moments comme j'aurais voulu les vivre, pour que chaque maman puisse se ressourcer, échanger et se sentir soutenue."*



**Vertueuse**  
cuisine verte et heureuse



# Les soupes



**30 MIN**



**4 PERSONNES**



## **VELOUTÉ DE CAROTTES, GINGEMBRE ET LAIT DE COCO**

- 800 g de carottes
- 1 noisette d'huile de coco ou 1 cas d'huile future maman de Quintesens
- 1 gousse d'ail
- 350 g de lait de coco
- 3 cm de gingembre frais râpé ou 3 cac de gingembre en poudre
- Sel, poivre

1. Brosser les carottes et les couper en rondelles. Les faire cuire 20 minutes environ à la vapeur.
2. Dans un blender, mettre les carottes cuites encore chaudes, l'huile, l'ail écrasé, le lait de coco et le gingembre. Mixer longuement pour obtenir un velouté. Saler, poivrer.



**Vertueuse**  
cuisine verte et heureuse

*Le saviez-vous ?*

## Les shiitakés, des alliés précieux pour ton post-partum !

Ces champignons asiatiques, souvent appelés "champignons du bonheur", regorgent de bienfaits pour ton corps et ton esprit. Riches en vitamines du groupe B, ils boostent ton énergie et soutiennent ton système nerveux – parfait pour contrer les coups de fatigue !

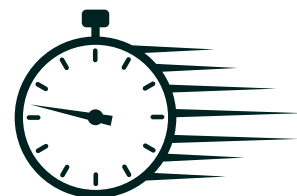
Mais ce n'est pas tout :

- **Renforcement immunitaire** grâce aux bêta-glucanes qu'ils contiennent.
- **Propriétés anti-inflammatoires** pour aider ton corps à récupérer après l'accouchement.
- **Source de fer végétal**, essentiel pour reconstituer tes réserves après une éventuelle perte de sang.

En plus d'être savoureux, les shiitakés se marient à merveille avec des plats réconfortants comme les soupes, les mijotés ou même les sauces pour accompagner des céréales complètes.



40 MIN



4 PERSONNES



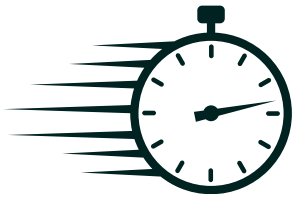
## SOUPE DE LENTILLES CORAIL D'AUTOMNE

- 500 g de courge butternut
- 2 carottes
- 1 cas d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 1 cm de gingembre frais râpé
- 2 cac de curry en poudre
- 125 g de lentilles corail
- 1 cas de concentré de tomates
- 1 cas de purée de noix de cajou
- 200 ml de lait de coco

1. Vider et éplucher la courge, la couper en cubes.
2. Peler et couper les carottes en cubes.
3. Dans un grand faitout avec l'huile, faire revenir 2 min l'ail pelé, dégermé et émincé, le gingembre pelé et râpé, et le curry.
4. Ajouter la courge, les carottes et les lentilles. Ajouter de l'eau à hauteur. Couvrir et laisser mijoter 25 min.
5. Mixer les 2/3 de la soupe avec le concentré de tomates, la purée de cajou, le lait de coco et une pincée de sel. Mélanger avec le reste de soupe.



**Vertueuse**  
cuisine verte et heureuse



45 MIN



4 PERSONNES

## BOUILLON AUX ALGUES



- Une petite poignée d'algues wakame séchées ou 1 algue fraîche
- 100 g de tofu fumé
- 2 cas de sauce soja
- 1 cas d'huile de sésame
- 2 cas de vinaigre de riz
- 2 gousses d'ail pressées
- Environ 2 litres d'eau
- Poivre

1. Réhydrater et essorer les algues.
2. Préparer la marinade en mélangeant la sauce soja, l'huile de sésame, le vinaigre de riz, l'ail et un peu de poivre.
3. Couper le tofu en cubes et le faire mariner minimum 20 minutes.
4. Dans un faitout, verser un peu d'huile de sésame et faire revenir à feu vif le tofu pendant quelques minutes.
5. Ajouter les algues égouttées et continuer de mélanger vigoureusement encore pendant 1 à 2 minutes à feu vif.
6. Ajouter l'eau, porter à ébullition et laisser mijoter pendant 20 minutes.
7. En fin de cuisson, assaisonner avec de la sauce soja au goût.

Ce bouillon s'accompagne d'un bol de riz.



Vertueuse  
cuisine verte et heureuse

### Ingrédients pour le bouillon de shiitakés

- 2 cas d'huile de sésame
- 2 échalotes
- 4 gousses d'ail
- 1 pouce de gingembre frais
- 1,5l d'eau
- 30 ml de sauce soja
- 15 g de shiitakés déshydratés
- 1 cas de miso brun

### Ingrédients pour le ramen

- 300 g de carottes
- 1 fenouil
- 2 cas de miso blanc
- 2 cas de sirop d'agave
- 2 cas de sauce soja
- 2 cac de jus de citron
- 2 cas d'huile de sésame
- 250 g de tofu fumé
- 120 g de nouilles ramen
- 2 cas de coriandre ciselée
- 40 g de cacahuètes

1. Commencer par préparer le bouillon : dans une casserole, faire chauffer l'huile. Y faire revenir 5 min les échalotes hachées, l'ail écrasé et le gingembre épluché et haché. Déglacer avec un verre d'eau. Ajouter le reste d'eau avec la sauce soja et les shiitakés, bien mélanger. Porter à ébullition, puis baisser le feu et laisser mijoter à petits frémissements à couvert pendant 1h. Ajouter le miso.
2. Préchauffer le four à 180°C. Laver les carottes et les découper en biais façon pointe de crayon. Ôter la base, les branches et la peau supérieure du fenouil. Emincer le bulbe dans la hauteur.
3. Mélanger le miso avec le sirop d'agave, la sauce soja, le jus de citron et 2 cas d'huile de sésame. Verser sur les légumes et mélanger à la main pour bien les enrober de sauce. Les disposer en fine couche dans un grand plat pour le four. Faire cuire 30 min environ, en remuant 2 fois durant la cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et dorés.
4. Faire cuire les nouilles dans un grand volume d'eau. Egoutter et répartir dans des grands bols. Couvrir du bouillon aux shiitakés, ajouter les légumes rôtis, le tofu fumé coupé en dés. Terminer par la coriandre ciselée et les cacahuètes hachées.

## RAMEN AUX SHIITAKÉS



60 MIN



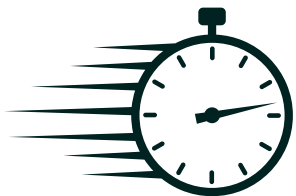
4 PERSONNES





# Les plats





20 MIN



4 PERSONNES

## CURRY DE PATATES DOUCES AUX CACAHUÈTES



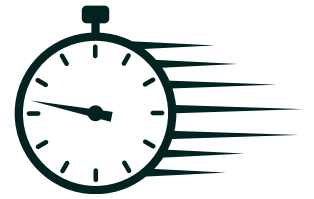
- 500 g de patates douces
- 2 carottes
- 200 g tomates concassées
- 200 g pois chiches cuits
- 20cl crème de coco
- 50cl bouillon de légumes
- 1 oignon jaune

- 2 cas beurre de cacahuètes
- 2 cac curry en poudre
- 30 g cacahuètes grillées non salées
- 1 cm gingembre frais ou 1 cac gingembre en poudre
- 1 cm de curcuma frais ou 1 cac curcuma en poudre
- Huile d'olive
- 60 g de riz par personne

1. Eplucher l'oignon jaune et le ciseler finement. Peler et dégermer les gousses d'ail. Eplucher le gingembre et le curcuma et les râper.
2. Eplucher les patates douces puis les couper en cubes d'environ 1 cm. Eplucher les carottes et les couper en cubes.
3. Faire chauffer une sauteuse avec un peu d'huile d'olive et y faire revenir l'oignon et les gousses d'ail pressées. Ajouter le curry, le gingembre et le curcuma râpés, bien mélanger et laisser cuire 1 minute. Ajouter les tomates concassées et le bouillon. Porter à frémissement en remuant.
4. Ajouter le beurre de cacahuètes, le lait de coco et les cubes de patates douces et de carottes. Couvrir puis laisser cuire 15 minutes en remuant de temps en temps.
5. Au bout des 15 minutes de cuisson, vérifier que les patates douces soient tendres, sinon poursuivre la cuisson quelques minutes. Ajouter les pois chiches et laisser cuire à feu doux en remuant.
6. Préparer le riz, dans de l'eau bouillante ou au cuiseur de riz.
7. Au moment de servir, ajouter un trait de jus de citron vert et parsemer de cacahuètes concassées.



60 MIN



8 PERSONNES



## TOURTE CRUMBLE AUX POIREAUX, CHAMPIGNONS ET SEITAN

Pour la pâte :

- 180 g de farine de blé
- 50 g de farine de sarrasin
- 1 pincée de sel
- 80 g d'huile d'olive
- 80 ml d'eau, ou plus si besoin

Pour la garniture :

- 60 g d'huile d'olive
- 4 échalotes émincées
- 300 g de seitan
- 3 petites carottes, coupées en dés
- 2 blancs de poireaux (env. 400 g) coupés en rondelles et bien lavés
- 250 g de champignons de Paris coupés en lamelles
- 2 à 3 gousses d'ail émincées
- 40 ml de vinaigre de cidre
- 1 cac de sel + ½ cac de poivre
- 40 g de farine
- ¼ cac de noix de muscade
- 420 ml de bouillon
- 160 ml de crème de soja
- 1 cac de thym

Pour la partie crumble :

- 20 g de flocons d'avoine
- 20 g de farine de sarrasin
- 20 g de sarrasin
- 20 g de levure maltée
- 1 gousse d'ail émincée
- 1 cas de moutarde
- 4 cas d'huile d'olive
- Sel, poivre



1. Dans un saladier, mélanger ensemble les farines et le sel. Réchauffer à la casserole l'eau et l'huile, juste tièdes pour faciliter le pétrissage. Verser l'eau et l'huile dans le saladier, mélanger à la spatule. Finir à la main et former une boule de pâte. Aplatir légèrement la boule de pâte, l'envelopper dans du papier film et laisser reposer au réfrigérateur pendant 1 heure.
2. Préchauffer le four à 220°C. Huiler et fariner les parois d'un moule à tourte (plus profond qu'un moule à tarte).
3. Faire chauffer l'huile dans une grande poêle placée sur feu moyen. Y mettre les échalotes et le seitan, les faire dorer. Rajouter les carottes et les poireaux, et les faire sauter pendant 10 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres. Ajouter les champignons et faire sauter pendant encore 3 minutes, puis l'ail, et faire sauter une minute. Déglacer avec le vinaigre de cidre. Ajouter la farine, le sel, le poivre, la noix de muscade et le thym. Verser le bouillon, la crème, et remuer régulièrement jusqu'à l'obtention d'une texture douce et crémeuse, environ 10 minutes. Laisser refroidir à température ambiante.
4. Étaler la pâte en un large disque de 30 cm de diamètre. Froncer la pâte dans le moule à tourte et piquer le fond et les bords avec une fourchette, puis ajouter la garniture.
5. Dans un bol, mélanger ensemble les ingrédients secs du crumble, puis l'huile et la moutarde. Travailler avec vos doigts pour former une pâte grumeleuse.
6. Répartir le crumble par-dessus la garniture, puis enfourner pendant 30 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit bien doré





*Le saviez-vous ?*

## L'huile de coco, un trésor pour ton post-partum !

L'huile de coco n'est pas seulement une star en cuisine : c'est un véritable élixir aux multiples bienfaits, parfait pour soutenir ton corps pendant la période post-partum.

- **Une énergie immédiate** : grâce à ses acides gras à chaîne moyenne, l'huile de coco fournit rapidement du carburant à ton corps – idéal pour les journées intenses avec bébé.
- **Un soutien à ton système immunitaire** : ses propriétés antibactériennes et antivirales naturelles aident à protéger ton corps des petits maux de l'hiver.
- **Un allié digestif** : elle apaise et soutient la digestion, essentielle quand ton corps est en pleine récupération.
- **Un hydratant naturel** : que ce soit pour ta peau ou tes cheveux, elle est parfaite pour t'offrir un moment de douceur.

Dans ta cuisine, l'huile de coco s'utilise aussi bien dans les plats salés que sucrés : pour sauter des légumes, enrichir un curry ou remplacer le beurre dans tes pâtisseries.

**Astuce** : Essaie-la dans une boisson chaude réconfortante comme un latte doré au curcuma pour un effet boostant et apaisant !



Pour les lentilles :

- 200 g de champignons, émincés
- 1 petit oignon, coupé finement
- 1 cas d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 cac d'herbes de provence
- 1/2 cac de paprika moulu
- 1/4 cac de piment d'espelette moulu
- Sel et poivre
- 3 cas de vinaigre balsamique
- 750 ml de bouillon
- 150 g de lentilles vertes, rincées
- 2 cac de fécule de maïs

Pour la purée de butternut :

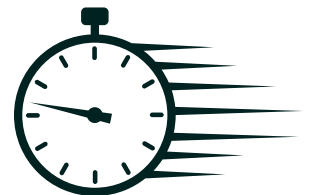
- 850 g de courge, coupée en dés
- 450 g de pommes de terre coupées en lamelles
- 60 ml de lait d'amande ou de soja
- 1 cas d'huile d'olive
- 1 cac de paprika
- Sel et poivre



1. Pour les lentilles : Faire chauffer l'huile dans un grand faitout. Y faire sauter les champignons pendant 5 minutes. Ajouter les oignons et cuire jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres. Incorporer l'ail, les herbes, les épices, saler, poivrer et cuire encore une minute. Ajouter le vinaigre balsamique et bien mélanger.
2. Verser le bouillon, augmenter le feu à vif et porter à ébullition avant d'y plonger les lentilles. Réduire alors le feu à moyen-doux et laisser mijoter pendant 20-25 minutes, ou jusqu'à ce que les lentilles soient bien cuites.
3. Rajouter la fécule de maïs et remuer sans cesse pendant quelques minutes, jusqu'à ce que le mélange s'épaississe. Retirer du feu et réserver.
4. Pour la purée : Placer la courge et les pommes de terre dans un cuit vapeur. Cuire jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres, environ 20 minutes.
5. Réduire en purée. Ajouter le lait, l'huile d'olive, le paprika, saler et poivrer. Bien mélanger et réserver.
6. Préchauffer le four à 200°C et huiler un plat creux allant au four.
7. Verser la garniture de lentilles dans le fond du plat puis répartir la purée de courge par-dessus en une couche homogène.
8. Enfourner pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit légèrement doré et la sauce commence à bouillonner tout autour.

## PARMENTIER VÉGÉTARIEN DE BUTTERNUT

60 MIN



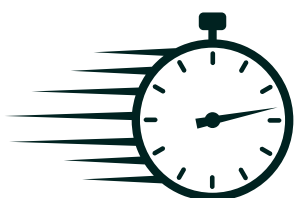
6 PERSONNES



1. Préparer les légumes, les couper en dés. Faire cuire les légumes à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Emincer les oignons et l'ail. Faire chauffer un peu de ghee dans une poêle. Ajouter ensuite les oignons, l'ail et le gingembre.
3. Quand les oignons deviennent transparents, ajouter 50 g de noix de cajou. Laisser cuire 1 à 2 minutes puis éteindre le feu.
4. Verser la préparation dans un mixeur et mixer le tout avec 5cl de lait jusqu'à l'obtention d'une pâte.
5. Remettre un peu de ghee dans la poêle puis ajouter le cumin et le reste de noix de cajou. Mélanger et laisser cuire jusqu'à ce que les noix de cajou soient dorées.
6. Ajouter la pâte puis le curry, le curcuma et le concentré de tomates. Mélanger en ajoutant un filet d'eau.
7. Intégrer les légumes, les pois chiches puis verser le reste du lait. Mélanger, couvrir et laisser mijoter pendant 2 minutes.
8. Enfin, ajouter le fenugrec et la cardamome en poudre. Saler et poivrer à votre convenance.
9. Préparer la céréale de votre choix pour accompagner le korma.

- 600 g de légumes de saison (carottes, courgettes, brocolis, chou fleur, patate douce...)
- 200 g de pois chiches cuits
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- 1 cac de cumin en poudre
- 1 cac de curcuma en poudre
- 1 cac de fenugrec en poudre
- 1 cas de curry
- 1 cac de gingembre en poudre
- 1 cac de cardamome en poudre
- 60 g de noix de cajou
- 20cl de lait végétal
- 1 cas de concentré de tomates
- Ghee
- Sel, poivre
- 60 g de céréale de votre choix (riz, quinoa, boulghour, ...) par personne

## KORMA DE LÉGUMES



**30 MIN**



**4 PERSONNES**



**Vertueuse**  
cuisine verte et heureuse



# Les encas

*Le saviez-vous ?*

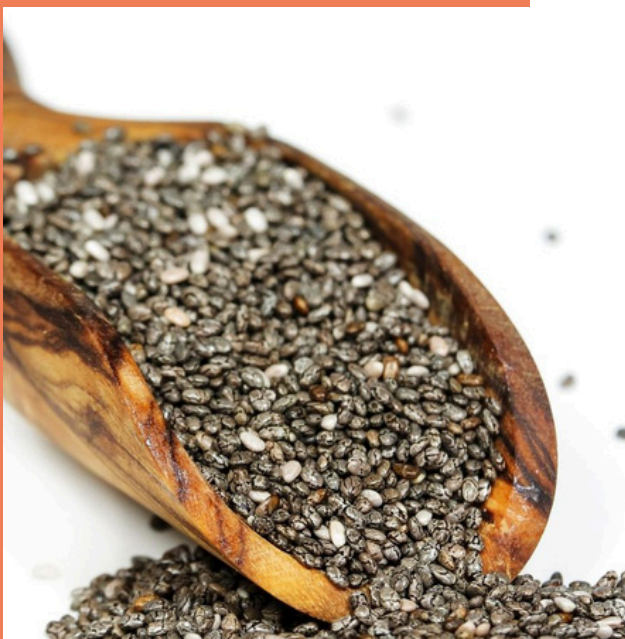
## Les graines de chia, des merveilles pour ton post-partum !

Ne te fie pas à leur taille : ces minuscules graines regorgent de bienfaits pour ton corps en pleine récupération après l'accouchement.

- **Riches en Oméga-3** : elles favorisent un bon équilibre hormonal et soutiennent ton humeur, aidant à prévenir le baby blues.
- **Source de fibres** : elles améliorent la digestion et favorisent un transit doux – idéal après un accouchement.
- **Un boost d'énergie** : grâce à leurs protéines et minéraux (calcium, fer, magnésium), elles te rechargent pour affronter tes journées de maman.
- **Hydratation en douceur** : en absorbant jusqu'à 10 fois leur poids en eau, elles aident à maintenir une bonne hydratation dans ton organisme.

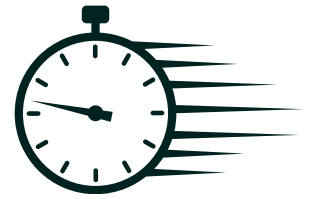
Intègre-les facilement dans ton alimentation :

- En pudding pour un petit-déjeuner ou un goûter nourrissant.
- Saupoudrées sur des smoothies, yaourts ou salades.
- En remplacement d'œufs dans des recettes (1 c. à soupe de graines de chia + 3 c. à soupe d'eau = 1 œuf).

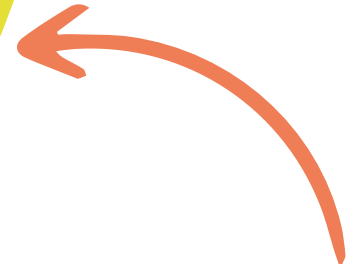




10 MIN

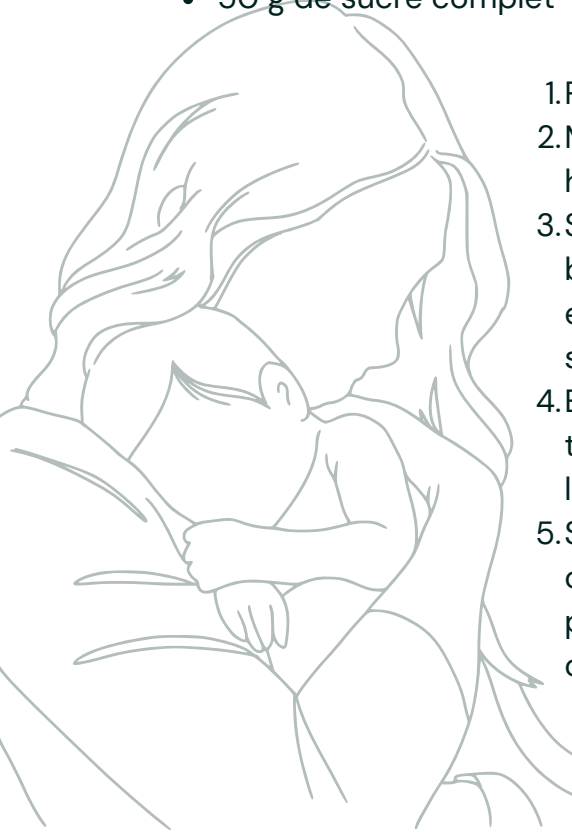


10 BISCUITS



## BISCUITS CROUSTILLANTS AUX FLOCONS D'AVOINE SAVEUR COCO CHOCO

- 50 g de flocons d'avoine
- 70 g de farine de blé
- 50 g de noix de coco râpée
- 50 g de sucre complet
- 1/2 cac de bicarbonate ou de levure chimique
- 50 g d'huile de coco fondue
- 30 g de pépites de chocolat
- 40 g de lait (soja ou amande)



1. Préchauffer le four à 180 C.
2. Mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtenir une préparation homogène et consistante.
3. Sur une plaque, déposer 10 boules de pâtes équivalentes puis bien aplatir avec ses doigts. Les biscuits doivent avoir une épaisseur d'environ 0,5-0,6mm pour être croustillants. Ils s'étalent à peine à la cuisson.
4. Enfourner 10 à 12 minutes à 180° (à surveiller !); au bout de ce temps, éteindre le four et laisser vos biscuits 5 minutes à l'intérieur du four entrouvert.
5. Sortir ensuite les biscuits et les laisser refroidir avant de les conserver jusqu'à 2 semaines dans une boîte en fer. Vous pouvez également les congeler à plat et bien séparés pour les consommer dans les 6 mois !



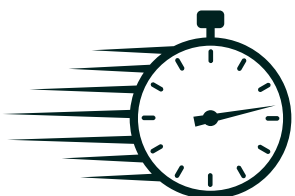
# BARRES DE QUINOA SOUFFLÉ – PISTACHE

1. Toaster le quinoa soufflé pendant 5 minutes au four à 180°C jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Réserver de côté.
2. Placer les dattes et le beurre de cacahuète dans un robot et mélanger jusqu'à ce que ce soit homogène. Ajouter 2 cuillères à soupe d'eau si besoin pour la rendre aussi lisse que possible.
3. Ajouter ce mélange dans un saladier avec les graines, les pistaches et le quinoa, bien mélanger.
4. Placer dans un moule couvert d'un papier cuisson, presser fermement la pâte et remettre au frigo le temps de faire fondre le chocolat.
5. Faire fondre le chocolat et l'étaler sur la pâte. Saupoudrer vos garnitures. Replacer dans le réfrigérateur pour que l'ensemble se fige.
6. Trancher en barres individuelles à la taille souhaitée ! Elles se conservent au frais jusqu'à 1 mois.

- 25 g de quinoa soufflé
- 12 dattes medjool, coupées en petits morceaux
- 80 g de beurre de cacahuète
- 70 g de pistaches concassées
- 60 g de graines de courge
- 1/2 cac de fleur de sel

Pour le topping :

- 150 g de chocolat noir
- Une poignée de pistaches concassées et graines de courge *ou fleurs séchées*



**20 MIN**

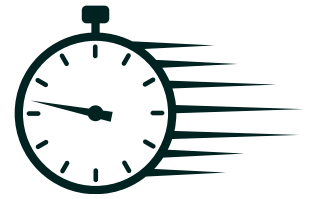


**12 BARRES**



**Vertueuse**  
cuisine verte et heureuse

15 MIN



24 ENERGY BALLS

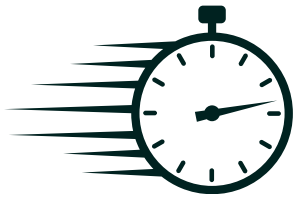


## ENERGY BALL FAÇON BANANA BREAD

- 1 banane
- 85 g de purée d'amande
- 90 g de miel ou de sirop d'agave
- 65 g de noix
- 2 cas de graines de chia
- 1 cac de cannelle
- Une pincée de sel
- 180 g de flocons d'avoine
- 45 g de chocolat noir
- 1 cac d'huile de coco

1. Mélanger l'ensemble des ingrédients dans un mixeur jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
2. Rouler le mélange en petites boules à l'aide de vos mains (ça sera collant) et les placer sur un plateau doublé de papier cuisson. Placer le plateau au congélateur pendant 10 minutes le temps de préparer le topping.
3. Faire fondre le chocolat noir avec l'huile de coco. Faire couler le chocolat sur les boules.
4. Les energy balls se conservent dans un contenant hermétique au frais jusqu'à 1 mois (elles sècheront au fil du temps). Vous pouvez également les congeler bien séparées pour les consommer dans les 6 mois !





**30 MIN**



**12 COOKIES**

## **COOKIES BOOST-LACTATION À L'AVOINE ET AU CHOCOLAT**

- 80 g de farine
- 35 g de levure de bière
- 35 g de graines de lin moulues
- ½ cac de cannelle
- ½ cac de bicarbonate de soude
- ½ cac de sel
- 115 g de beurre doux, ramolli
- 180 g de sucre complet
- 1 œuf
- 1 cac d'extrait de vanille
- 130 g de flocons d'avoine
- 25 g de noix de coco râpée
- 170 g de chocolat noir (pépites ou hachés)
- 2 cas d'amandes effilées

1. Préchauffer le four à 160°C. Dans un saladier, mélanger ensemble la farine, la levure de bière, les graines de lin moulues, la cannelle, le bicarbonate de soude et le sel.
2. Dans un autre saladier, battre le beurre et le sucre jusqu'à l'obtention d'un mélange crémeux. Ajouter l'œuf, la vanille, et continuer de battre jusqu'à incorporation.
3. Verser les ingrédients secs avec les ingrédients humides, et mélanger jusqu'à ce que les ingrédients soient bien incorporés. Ajouter les flocons d'avoine, la noix de coco râpée, le chocolat, les amandes, et mélanger de nouveau.
4. À l'aide d'une cuillère à glace, faire des boules de pâte à cookies et les disposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Recouvrir de film alimentaire et laisser reposer au réfrigérateur pendant 30 minutes.
5. Enfourner les cookies pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que les bords soient bien dorés tandis que le centre apparaît encore légèrement mi-cuit. Les cookies poursuivront leur cuisson en dehors du four, en reposant encore 15 minutes sur la plaque de cuisson.
6. Les cookies bien cuits à cœur se conservent en boîte métallique 2/3 semaines. Si vous les souhaitez moelleux, ils sont à conserver en boîte hermétique 1 semaine au réfrigérateur. Vous pouvez également les congeler à plat et bien séparés pour les consommer dans les 6 mois !





# Les boissons



# THÉ POMME CANNELLE

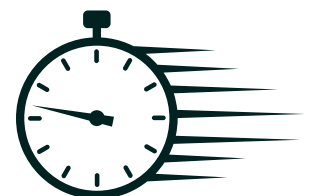
- ½ orange, tranchée
- 1 pomme, coupée en cubes
- 3 bâtons de cannelle ou 1 cac de cannelle moulue
- 1 poignée de feuilles de menthe fraîche
- 2 sachets de thé ou 2 cas de thé de votre choix
- 2 cac de miel ou de sirop d'agave
- 1 L d'eau bouillante

1. Couper la pomme, trancher l'orange et les ajouter à la théière.
2. Ajouter la menthe, la cannelle, le miel et le thé.
3. Verser de l'eau bouillante, couvrir d'un couvercle et laisser infuser pendant 10 minutes.

*Nota : préparez les fruits, les épices et le miel dans un récipient en avance, il n'en sera que meilleur bien infusé*



5 MIN



4 TASSES



## Levain de gingembre

- 200 ml d'eau
- 50 à 100 g de gingembre
- 50 à 100 g de cassonade

## Ginger beer

- 1 L d'eau
- 40 g de gingembre
- 100 g de cassonade
- 50 ml de levain de gingembre
- Jus de 1 citron

### Levain de gingembre

1. Dans un bocal lavé à l'eau bouillante, mettre l'eau, 15 g de gingembre non pelé et finement émincé ainsi que 15 g de sucre.
2. Fermer le bocal hermétiquement et laisser macérer 24h dans un endroit chaud.
3. Le lendemain, ajouter 15 g de gingembre et 15 g de sucre, laisser macérer de nouveau 24h.
4. Renouveler cette opération jusqu'à ce que des bulles de gaz se forment généreusement dans le mélange (cela varie de 3 à 7 jours suivant la chaleur, le gingembre...)
5. Le levain peut être utilisé tout de suite. Sinon, le placer au frigo et le nourrir 1 à 2 fois par mois avec 15 g de gingembre et 15 g de sucre. Pour le réactiver, le replacer au chaud et le nourrir comme précédemment tous les jours jusqu'à la formation de nouvelles bulles. Quand on l'utilise, on remplace la quantité prélevée avec de l'eau, du sucre et du gingembre.

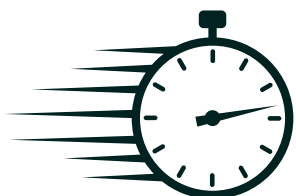
### Ginger beer

1. Laver et émincer le gingembre non pelé. Le faire cuire dans 500 ml d'eau à couvert pendant 10 min. Hors du feu, ajouter le sucre et 500 ml d'eau froide. Laisser refroidir.
2. Verser la tisane de gingembre non filtrée, le levain et le jus de citron dans grand bocal (1,5L de contenance). Couvrir l'ouverture avec un torchon propre et un élastique. Laisser fermenter 3 à 5 jours, jusqu'à la formation de bulles.
3. Filtrer et verser dans une bouteille en verre lavée à l'eau bouillante. Elle se conserve jusqu'à 2 semaines au frigo.

*Attention ! Plus on attend, plus il y a de gaz !*

*L'ouvrir doucement et régulièrement pour la dégazer, au risque d'exploser !*

## GINGER BEER



**5-6 JOURS MINIMUM...**

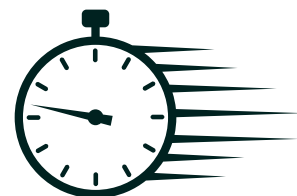


**1,2 L**





5 MIN



4 VERRES

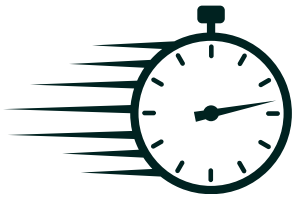


## EAU RAFRAICHISSANTE CURCUMA, CAROTTE, MENTHE

- 1 racine de curcuma fraîche
- 1 carotte, coupée en rondelles
- 2 poignées de feuilles de menthe fraîche
- 1 L d'eau

1. Laver et trancher finement le curcuma et la carotte, non pelés.
2. Placer les ingrédients dans 1 bouteille avec la menthe, rajouter l'eau et laisser reposer au frais 1h (ou 1 nuit) avant de déguster.





10 MIN



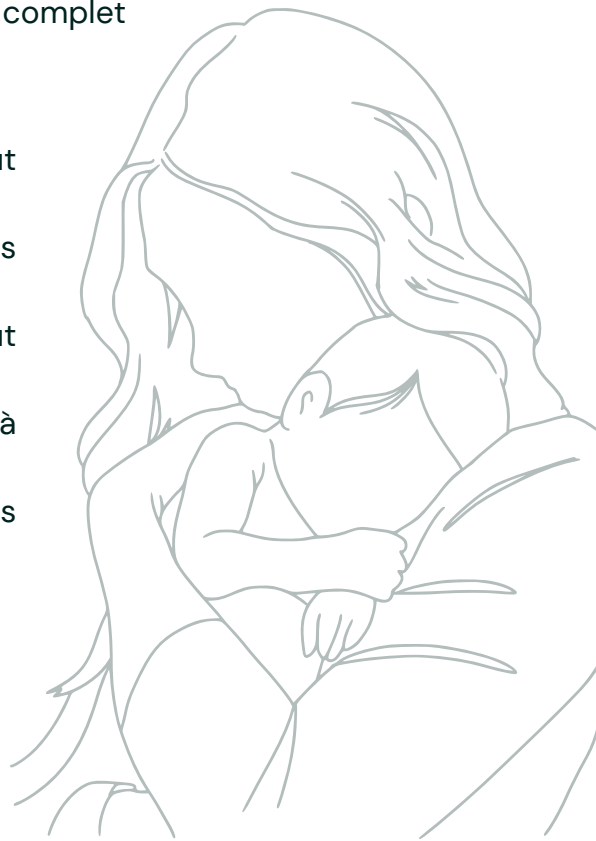
20 TASSES



## KOSO DU POST-PARTUM

- 3 citrons coupés en fines tranches
- 1 grande racine de gingembre coupée en fines tranches
- 1 racine de curcuma fraîche coupée en fines tranches
- 7-10 brins de romarin
- Le poids de tous vos ingrédients ci-dessus en sucre complet

1. Intercaler les ingrédients et le sucre en lasagnes jusqu'en haut du bocal, muni d'un joint.
2. Finir par une belle couche de sucre pour bien sceller les fruits et qu'ils ne soient pas en contact avec l'air.
3. Laisser fermenter tranquillement son bocal, et lorsque le tout devient de plus en plus liquide, mélanger de temps à autre.
4. Si vous utilisez un bocal hermétique, bien ouvrir de temps à autre pour éviter toute fermentation alcoolique.
5. D'ici 2-3 semaines c'est prêt ! Le sirop se garde plusieurs mois sans problème.



Vertueuse  
cuisine verte et heureuse

*Le saviez-vous ?*

## L'avoine, la polyvalence pour ton post-partum !

L'avoine, humble et réconfortante, est une véritable pépite nutritionnelle pour accompagner ton corps dans cette période du post-partum.

- **Booste la lactation** : riche en bêta-glucanes, elle stimule la production de lait maternel.
- **Énergie durable** : ses glucides complexes libèrent de l'énergie progressivement pour t'aider à tenir le rythme des journées (et des nuits !) avec bébé.
- **Un effet apaisant** : ses fibres solubles soutiennent une digestion douce et contribuent à réduire le stress.
- **Source de minéraux** : magnésium, fer et zinc pour nourrir ton corps en profondeur et favoriser une bonne récupération.

L'avoine est aussi ultra polyvalente :

- Transforme-la en porridge réconfortant.
- Ajoute-la à tes smoothies ou tes soupes pour une texture crémeuse.
- Intègre-la dans des biscuits ou energy balls.



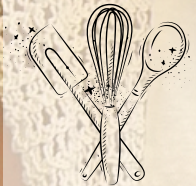
# Mes services



Chez *Vertueuse*, je m'engage à offrir des services adaptés aux besoins des mamans en post-partum, pour les aider à traverser cette période avec sérénité et gourmandise.



**Formules de repas, livrés à votre domicile** : disponibles pour 3, 6 ou 9 jours. Chaque formule comprend **un plat (déjeuner), un en-cas et une soupe complète (dîner)**. Ces formules sont idéales pour offrir une *alimentation équilibrée et variée*. Les plats sont à consommer dans les 3 jours suivant la livraison.



**Séance de batch cooking** : pendant 3h, **je viens chez vous** pour préparer **quatre recettes, six portions chacune**. Cela vous permet de disposer de *repas sains et équilibrés pour toute la semaine*. Vous pouvez choisir parmi une variété de recettes en fonction de vos goûts.



La **Box Survie** dépanne dans les moments où vous avez besoin d'un **repas rapide et nourrissant sans préparation**. La box contient **3 ou 6 plats mis sous vide**, que vous pouvez conserver au frais pendant 10 jours ou au congélateur pendant 6 mois. C'est une **solution pratique** pour les jours où le temps et l'énergie manquent, mais où vous souhaitez toujours manger sainement.



Pour faciliter l'accès à mes services, j'offre la possibilité de créer une **cagnotte en ligne personnalisée**. Que ce soit pour un *cadeau de naissance* ou simplement pour se faire plaisir, vos proches peuvent contribuer du montant de leur choix. C'est une manière simple et généreuse de participer à votre bien-être post-partum.



Et votre **fidélité est récompensée** : à chaque euro dépensé, vous cumulez un point. À partir de **150 points**, vous bénéficiez d'un code promo de **-10%**, et à **250 points**, d'un code promo de **-30%** ! C'est ma façon de vous remercier pour votre confiance et votre fidélité.

# Mes services

J'ai aussi créé **Pause-Partum**, des **brunchs spécialement conçus pour les mamans en post-partum**. Ces brunchs se déroulent à Aix et Marseille et offrent un **espace convivial et bienveillant** pour se retrouver, déjeuner et échanger avec d'autres mamans.

Lors de ces brunchs, vous pourrez déguster une **variété de plats faits maison**. Mais ces rencontres vont au-delà de la simple dégustation. Elles sont un **moment de partage** et de **soutien mutuel**. Vous aurez l'occasion de discuter, de rire et de tisser des liens avec d'autres mamans. C'est un moment pour échanger des **conseils, partager des expériences** et, surtout, **se sentir moins seule** dans cette période de vie parfois déroutante.

Nos brunchs sont également l'occasion parfaite pour découvrir mes recettes et services. Vous pourrez **goûter mes créations culinaires** et obtenir des **conseils sur la nutrition post-partum**, directement en lien avec les plats que vous dégusterez. C'est une expérience à la fois gourmande et enrichissante.

Avec le **programme de fidélité**, vous bénéficiez de **-20%** dès votre troisième brunch et de **-30%** après le sixième.

Vous avez des questions sur mes services, souhaitez passer commande ou simplement en savoir plus sur Vertueuse et Pause Partum ? Je serai ravie de discuter avec vous !

Mélanie - 06 46 84 76 53

[bonjour@vertueuse-traiteur.fr](mailto:bonjour@vertueuse-traiteur.fr)

 [vertueuse-traiteur.fr](http://vertueuse-traiteur.fr)

 [vertueuse\\_traiteur](https://www.instagram.com/vertueuse_traiteur)

 [vertueuse.traiteur](https://www.facebook.com/vertueuse.traiteur)



# *Vertueuse : Recettes Saines et Végétariennes pour le Post-Partum*



Découvrez une collection unique de **recettes saines et végétariennes**, spécialement conçues pour **accompagner les mamans dans leur post-partum**. Cet e-Book rassemble des **plats gourmands et nutritifs**, pensés pour apporter à votre corps tout ce dont il a besoin pour **se rétablir après l'accouchement**.

Au fil des pages, vous trouverez non seulement des **recettes délicieuses**, mais aussi des **conseils pratiques** et des **"le saviez-vous" instructifs** pour comprendre les bienfaits de quelques **ingrédients incontournables** du post-partum.

Chaque recette est une invitation à savourer une **cuisine pleine de bienfaits**, qui **soutiendra votre corps tout en vous faisant plaisir**.



*Les recettes post-partum de*  
**Mélanie**