Préparer son post-partum

Cuisine postnatale

Bouillon du Mois d'Or

Ingrédients

- 1 carcasse de poulet fermier (ou os + morceaux avec peau)
- 1,5 à 2 L d'eau
- 1 oignon (coupé en deux)
- 2 carottes
- 1 branche de céleri
- 2–3 cm de gingembre frais (facultatif mais recommandé)
- 1 feuille de laurier
- 1 cuillère à soupe de vinaigre (par ex. vinaigre de cidre)
- Sel (en fin de cuisson)

Etapes

- Eplucher et couper grossièrement tous les légumes et les mettre dans une marmite à froid (y compris le vinaigre)
- Porter doucement à ébullition.
- Écumer si nécessaire.
- Laisser mijoter à feu doux 2 à 4 h minimum (idéalement 6–12 h pour un bouillon riche)
- Filtrer, saler légèrement, puis consommer chaud.

A savoir

- Se congèle en portion
- A consommer dès la maternité
- Léger et nourrissant
- Le vinaigre aide à extraire davantage de minéraux des os
- Os → calcium, magnésium, phosphore, gélatine (issue du collagène)
- Gingembre → digestion, circulation
- Légumes → vitamines et fibres douces

Document confidentiel - Diffusion interdite sans l'autorisation de doula B

Cuisine postnatale

Ghee (beurre clarifié)

Ingrédient

- beurre doux bio

Etapes

- Couper une plaquette de beurre de 250 g en quelques morceaux.
- Faire chauffer à feu très doux dans une casserole à fond épais jusqu'à ébullition.
- Faire cuire 20 mn en retirant de temps en temps la mousse blanche en surface. Les parties « solides » du beurre vont descendre au fond de la casserole.
- Verser dans un bocal à confiture, propre et sec.
- Il est possible aussi de le filtrer avec une passoire à thé assez fine ou un filtre à café placé dans un entonnoir.

A savoir

- Si le ghee est assez cuit, il peut se conserver plusieurs semaines à l'extérieur du frigo car il n'y a plus ni eau, ni protéines.
- Il développe et renforce les épices que l'on y faire frire.
- Il aide à l'assimilation et à l'absorption des nutriments, consolide le système immunitaire, contribue à la lubrification des tissus, apaise le système digestif et le système nerveux, augmente l'intelligence et les fonctions mentales, améliore la vision et la fonction enzymatique

Document confidentiel - Diffusion interdite sans l'autorisation de doula Béné

Cuisine postnatale

Lait d'Or

Ingrédients pour la pâte de curcuma

- 1 verre de poudre de curcuma
- 4 càc de poivre noir
- 4 càc de gingembre en poudre
- 2 verres d'eau

Etapes

- Dans une casserole, mélanger et faire cuire les ingrédients en remuant afin que la pâte soit lisse et crémeuse.
- Quand le mélange est froid, le verser dans un contenant et le placer au réfrigérateur. Il se conserve un mois.

- Préparer la boisson chaude : dans une casserole, verser 1 verre de lait végétal (avoine, riz, noisette) et 2 càc de pâte de curcuma.
- Faire chauffer jusqu'à ébullition. Verser dans une tasse, ajouter une cuillère de miel ou de sirop d'érable.
- Déguster.

A savoir

- Boisson chaude réconfortante
- Propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes, le curcuma soutient la récupération du corps, apaise les douleurs, favorise la cicatrisation.
- Renforce l'immunité, améliore la digestion et apporte un effet relaxant
- A consommer avec modération (1 tasse par jour), idéalement le soir pour se détendre

Document confidentiel - Diffusion interdite sans l'autorisation de doula Béné