



Lauréline Delacotte

DOULA & CONSULTANTE EN LACTATION IBCLC

# Menu post-natal

Je cuisine pour vous des plats revigorants,  
inspirés de différentes cultures.



Possibilité de cuisiner pour (et avec) vous pendant la grossesse pour remplir votre congélateur pour le mois d'or. Sur commande et devis.




## Plats salés

- **Harira** - soupe traditionnelle marocaine revigorante servie durant le Ramadan et en post natal
- **Tajine agneaux/pruneaux/amandes** le tajine de fêtes par excellence
- **Tajine de cuisse de dinde ou aux légumes de saison**
- **Rfisa** - plat de poulet et lentilles au fenugrec, traditionnel marocain pour la jeune mère en post natal
- **Poulet au olives et citron confit**

- **Bœuf bourguignon** • **Bœuf carotte**
- **Bolognaise** - végétale à base de lentilles ou à base de viande de bœuf servie avec vos pâtes préférées

- **Curry lentilles corail ou poulet/légumes de saison** servi avec du riz basmati ou naan au fromage

## Plats sucrés

- **Crumble aux fruits de saison** 
- **Baghrirs** (crêpes mille trous) servies avec beurre et miel
- **Crêpes bretonnes** au froment (avec ou sans fleur d'oranger)
- **Fondant au chocolat** 
- **Gâteau moelleux aux marrons** saupoudré de cacao amer 
- **Salade de fruits de saison**

## Boissons

- **Kéfir de fruit** (citron, orange, verveine citron, fleur de sureau)
- **Lait de poule** (lait coco/cajou, jaune d'œuf, épices) - vegan possible

**Suggestions du moment** au gré des saisons, des expérimentations et des inspirations.



06 84 86 13 71 – [contact.laurelinedelacotte@gmail.com](mailto:contact.laurelinedelacotte@gmail.com)

[www.laurelinedoula.fr](http://www.laurelinedoula.fr) – 5 ter rue des Côteaux 49190 Saint-Aubin-de-Luigné  
Siret n° 93999582500014