



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 légumes de saison**
- **Tajine de cuisse de dinde**
- **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** • **Pot-au-feu**
- **Bolognaise** - végétale à base de lentilles ou à base de viande de bœuf servie avec vos pâtes préférées

- **Curry lentilles corail et légumes de saison**  
servi avec du riz basmati
- **Curry poulet et légumes de saison** et riz basmati

## Plats sucrés

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

## Boisson

**Kéfir de fruit** préparé avec amour (citron, orange, verveine citron, fleur de sureau en saison)



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