Carnet de recettes spécial grossesse

saine et naturelle

Des idées recettes à base des **meilleurs aliments** pour une grossesse **en pleine santé**.

Profitez de votre grossesse pour manger mieux.

Pendant la grossesse, votre corps a besoin de nutriments supplémentaires, vitamines et minéraux. Vous avez besoin de 350 à 500 calories supplémentaires chaque jour au cours des 2ème et 3ème trimestres.

Cela ne veut cependant pas dire, comme le veut l'adage, que vous devez manger pour deux, mais plutôt que vous devez **manger deux fois mieux.**

Un régime qui manque de nutriments clés peut affecter de façon négative le développement de votre bébé, même longtemps après sa naissance.

Pour vous aider à choisir des aliments sains et nutritifs et ainsi vous maintenir, vous et votre bébé, en bonne santé, je vous ai préparé quelques idées de recettes à base **des meilleurs nutriments à consommer pendant votre grossesse.**

Être enceinte vous donne une très bonne opportunité pour vous informer et prendre de bonnes habitudes alimentaires que vous garderez ensuite *tout au long de votre vie*.

Sommaire

Chapitre 1 // APEROS

Houmous au gingembre et pamplemousse
Guacamole au citron vert
Rillettes de sardine au fenouil
Samoussas de boeuf aux épices

Chapitre 2 // ENTREES ET SALADES

Salade d'endives aux 2 betteraves et aux noix
Salade acidulée pamplemousse, avocat et graines de courge
Salade vitaminée fenouil et orange
Healthy coleslaw

Chapitre 3 // PLATS CHAUDS

Nouilles sautées au poulet et gingembre
Crumble de patates douces au lard fumé
Samoussas au boeuf et oignons

Chapitre 4 // DESSERTS & ENCAS

Gâteau glacé aux fruits rouges
Banana bread
Sablés croquants aux dattes
Clafoutis aux fruits et noisettes

HOUMOUS SAVEURS GINGEMBRE & PAMPLEMOUSSE

Pour 4 personnes
Préparation 10 mn
Pas de cuisson

Ingrédients :

- 250 gr de pois chiches en conserve, égouttés et lavés à l'eau froide
- 1 pincée de sel
- 4 à 5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- le jus et le zeste d'un demi pamplemousse
- 1 petit morceau de racine de gingembre (l'équivalent d'une cuillère à café)
- quelques brins de coriandre fraîche (facultatif)

Préparation :

Égoutter les pois chiche, puis les rincer abondamment à l'eau froide.

Epluchez ensuite votre morceau de gingembre frais et coupez le grossièrement. Prélevez le zeste du pamplemousse grossièrement à l'aide d'un économe.

Mettez l'ensemble des ingrédients dans un robot culinaire ou mixez la préparation dans un saladier à l'aide d'un mixeur, jusqu'à ce que le houmous devient une belle purée.

Goûtez, pour l'assaisonnement et ajoutez plus de jus de pamplemousse si vous trouvez que la purée est un peu épaisse.

Servez frais ou à température ambiante accompagné de tranches de pain grillés ou des bâtonnets de légumes crus à tremper dedans.

+ Nutrition grossesse

Les légumineuses sont d'excellentes sources de fibres, de protéines, de fer, d'acide folique (B9) et de calcium, tout ce dont le corps a le plus besoin pendant la grossesse.

On retrouve de bonnes quantités d'acide folique dans les lentilles, les pois, les haricots, les pois chiches, les pois cassés, les fèves et les cacahuètes.

GUACAMOLE CITRON VERT & CORIANDRE

Pour 4 personnes
Préparation 10 mn
Pas de cuisson

Ingrédients :

- 2 avocats bien mûrs
- 1 petit oignon blanc ou une petite échalote
- quelques brins de coriandre fraîche
- le jus d'un demi citron vert
- sel et poivre

Préparation :

Éplucher les avocats et en retirer le noyau. Les déposer dans un grand bol en les coupant en morceaux, puis les écraser à l'aide d'une fourchette jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse.

Presser ensuite directement dans le bol le jus de citron vert, ajouter la coriandre ciselée, l'oignon émincé, le sel et le poivre.

Écraser à nouveau à la fourchette et bien mélanger. C'est prêt !

+ Nutrition grossesse

En raison de leur teneur élevée en graisses saines, en acide folique et en potassium, les avocats sont particulièrement bons pour les femmes enceintes.

Les graisses saines aident à construire la peau, le cerveau et les tissus du fœtus, et l'acide folique peut aider à prévenir les anomalies du tube neural (28).

Le potassium peut aussi aider à soulager les crampes dans les jambes, un effet secondaire de la grossesse très désagréable pour certaines femmes.

RILLETTES DE SARDINE CROQUANTES AU FENOUIL

Pour 4 personnes
Préparation 5 mn
Pas de cuisson

Ingrédients

- **2 boîtes de sardines à l'huile d'olive**
- **100 g de fromage frais (comme du saint morêt ou du kiri)**
- **les pluches et les petites branches d'une tête de fenouil**
- **sel, poivre**
- **le jus et le zeste d'un demi citron**

Préparation :

Commencez par laver et ciseler très finement les pluches et les branches les plus fines du fenouil. Réservez.

Puis pressez le jus d'un demi citron et prélevez son zeste.

Dans un saladier ou un assiette creuse, émiettez les sardines avec le fromage frais, puis ajoutez le fenouil, le jus et le zeste du citron et un peu de sel et de poivre.

Mélangez bien le tout à la fourchette jusqu'à ce que vous obteniez une texture assez homogène de tous les ingrédients.

Conservez au frais, avant de servir à tartiner à l'apéritif ou en entrée en quenelle dans une salade avec du pain grillé.

+ Nutrition grossesse

Le hareng, le maquereau, le thon et les sardines sont très riches en Oméga-3, des acides gras essentiels pendant la grossesse.
Ils participent notamment à la construction du cerveau et des yeux du foetus (16).

POIVRONS MARINÉS CITRON & BASILIC

Pour 4 personnes
Préparation 10 mn
Cuisson

Ingrédients

- 3 à 4 poivrons rouges
huile d'olive
-1 citron
-1 bouquet de basilic frais
-2 petites gousses d'ail (ou une grosse)
-poivre du moulin
- fleur de sel

Préparation :

Faites cuire vos poivrons entiers dans un plat au four en position grill pendant 30mn environ.

Retournez régulièrement jusqu'à ce que la peau noircisse bien. Il faut que la peau soit entièrement boursouflée et noire.

Sortez-les du four et laissez refroidir.

Epluchez et retirez les graines et les filaments blancs qui sont à l'intérieur.

Coupez ensuite les poivrons en lanières, en coupant si besoin la partie proche du pédoncule pour retirer les morceaux blancs.
Épluchez les gousses d'ail, les couper en lamelles très fines et bien retirer le germe.

Puis dans un plat un peu long, faites une couche de poivrons, arrosez d'huile d'olive et de jus de citron, parsemez de basilic haché et de lamelles d'ail, un tour de moulin à poivre et une pincée de fleur de sel.

Placez au réfrigérateur au moins 2 h (vous pouvez les préparez la veille, plus ils marinent meilleur c'est !). Servez en apéritif sur du pain grillé.

+ Nutrition grossesse

C'est une excellente source de vitamines A et C. Il renferme plusieurs composés antioxydants qui protègent les cellules du corps des dommages causés par les radicaux libres.

SALADE ACIDULÉE AVOCAT-PAMPLEMOUSSE

Pour 2 personnes
Préparation 15 mn
Pas de cuisson

Ingrédients pour la salade :

- **1 avocat**
- **1 pamplemousse**
- **1 bulbe de fenouil**
- **1 grosse poignée de mâche**
- **1 bouquet de coriandre**
- **facultatif : des graines de courge**

pour la vinaigrette :

- **le jus d'un demi pamplemousse**
- **1 c. à s. de vinaigre balsamique**
- **1 petite échalote**
- **4 c. à soupe d'huile d'olive**
- **Sel, poivre**

Préparation :

Pelez les pamplemousses à vif (enlevez la peau directement au couteau) puis retirez les quartiers au dessus d'un bol ou d'un petit saladier, en prenant soin de récupérer le jus (qui vous servira pour la vinaigrette)

Coupez les quartiers en 3 morceaux. Coupez l'avocat en deux dans le sens de la longueur, enlevez le noyau, la peau puis les couper en petits cubes.
Arrosez l'avocat d'un filet de jus de citron pour éviter qu'ils noircissent puis réserver le tout.

Nettoyez ensuite le bulbe de fenouil, enlevez les pluches puis coupez le en 2 dans le sens de la longueur avant de le détailler en fines lamelles. Nettoyez enfin la mâche puis la mélanger avec les lamelles de fenouil avant de disposer le tout au fond du saladier ou des assiettes.

Parsemez ce lit de salade avec les morceaux de pamplemousse et d'avocat.

Pour la vinaigrette. Dans un saladier, émulsionnez l'huile, la moutarde, le vinaigre et le jus de pamplemousse. Saler, poivrer au moulin, ajouter l'échalote finement hachée. Bien mélanger puis versez sur la salade et finir en parsemant de coriandre hâchée.

HEALTHY COLESLAW

Pour 4 personnes
Préparation 10 mn
Pas de cuisson

Ingrédients

- **1 demi chou rouge ou blanc**
- **1 carotte**
- **2 poignées de noix de cajou**
- **Des herbes fraîches ciselées**
- **1yaourt nature**
- **4 c. à soupe d'huile d'olive**
- **1 cuillerée à café de moutarde**
- **1/2 c. à café de jus de citron**
- **2 pincées de sel**
- **1 c. à soupe de raisins secs**
- **1 pincée de poivre**

Préparation :

Coupez le chou en quartiers, retirerz le trognon et ciseler les feuilles le plus finement possible.

Épluchez la carotte et la râper.

Dans un saladier, mélangez le chou, la carotte râpée et les noix de cajou.

Émulsionnez le reste des ingrédients à part les herbes (yaourt, huile, moutarde, jus de citron, sel, sucre, poivre) dans un blender ou dans un petit saladier avec un mixeur plongeant.

Mélangez la sauce au contenu du saladier puis parsemez avec les herbes ciselées.

Réservez au frais et laisser les saveurs se mêler pendant 1 h avant de servir.

+ Nutrition grossesse

Le chou, comme les autres crucifères, est une bonne source de vitamine C et d'acide folique. Il s'agit aussi d'un légume peu calorique avec seulement 25 calories pour 100 g et il est très rassasiant.

SALADE VITAMINÉE ORANGE-FENOUIL

Pour 2 personnes
Préparation 10 mn
Pas de cuisson

Ingrédients :
-2 bulbes de fenouil (ou 4 à 5 petits)
-2 oranges
-1 avocat
- des graines de courge

pour la vinaigrette à l'orange :
-4 c. à s. de jus d'orange pressé
- 2 c. à s. de vinaigre balsamique
-1 c. à s. de moutarde
-1 cuillère à café de miel liquide
-1 pincée de poivre noir concassé

Préparation :
Commencez par laver et ciseler très finement les pluches et les branches les plus fines du fenouil. Réservez.

Puis pressez le jus d'un demi citron et prélevez son zeste.

Nettoyer les bulbes de fenouil en ôtant la première épaisseur et en coupant le fond. Rincer sous l'eau.

Couper en très fines tranches et ciseler les pluches. Préparer la vinaigrette à l'orange en versant dans un saladier l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le jus d'orange pressé, une cuiller de miel et une cuiller de moutarde ; saler, poivrer.

Disposer le fenouil et les pluches (garder quelques pluches pour la décoration). Faire mariner 20 minutes. Mélanger délicatement. Peler les oranges à vif. Couper les oranges et l'avocat en tranches fines puis mélanger le tout en disposant quelques olives au dernier moment.

+ Nutrition grossesse

Du miel pour les antioxydants, de l'orange pour la vitamine C, de l'avocat pour la vitamine E, du fenouil pour les fibres… Cette salade est un cocktail de pep's et d'énergie pour vous aider à affronter l'hiver. Avecsa vinaigrette acidulée et légèrement sucrée et son mélange de textures, vous allez vous régaler et vous faire du bien.

SALADE D'ENDIVES AUX DEUX BETTERAVES & NOIX

Pour 4 personnes
Préparation 10 mn
Pas de cuisson

Ingrédients :

- **4 endives**
- **1 betterave rouge cuite**
- **1 betterave rouge crue**
- **Quelques cerneaux de noix**

pour la vinaigrette :

- **1 c. à café de moutarde**
- **2 c. à s. de vinaigre balsamique**
- **3 c. à s. d'huile d'olive**

Préparation :

Mettre une des betteraves a cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 20 minutes environ.

Éplucher la betterave cuite et couper la en morceaux .

Éplucher ensuite la betterave crue avec un économe, coupez la en tranches très fines ou râpez la. Attention , le jus de la betterave va tacher vos mains. Rincez les abondamment dès que vous aurez terminé.

Nettoyez les endives et coupez les en petits morceaux.

Mettez tous les ingrédients dans un saladier.

Versez la vinaigrette au vinaigre balsamique sur la salade et mélangez.

Selon votre envie, vous pouvez ajouter des pignons de pins, des noisettes, des pommes crues, des œufs durs...

+ Nutrition grossesse

En plus d'être très riches en fibres, les endives sont une bonne source de B9, aussi appelé acide folique. Cette vitamine joue de grands rôles dans la constitution des globules rouges, de l'ADN, des cellules musculaires et osseuses de votre futur bébé.

NOUILLES SAUTÉES POULET, BROCOLIS & GINGEMBRE

Pour 2 personnes
Préparation 5 mn
Cuisson 15 mn

Ingrédients :

- **2 blancs de poulet coupé en dés**
- **2 c. à soupe d'huile d'olive**
- **2 c.à soupe de sauce soja**
- **1 petit oignon blanc**
- **1 gousse d'ail**
- **1 c à soupe de gingembre frais**
- **1 petite tête de brocolis**
- **100 g de nouilles chinoises**
- **1 pincée de sel**

Préparation :

Coupez les blancs de poulet en morceaux. Faites chauffer un wok sans matière grasse, ou une poêle antiadhésive avec de l'huile d'olive et faire revenir l'oignon et l'ail, puis ajoutez sur feu vif les morceaux de poulet jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Déglacez avec la sauce soja, puis ajoutez le gingembre frais finement émincé.
Lavez et coupez le brocoli.

Portez une casserole d'eau salée à ébullition et plongez le brocoli pdt 3-4 minutes. Égouttez et réservez.

Plongez les nouilles dans l'eau bouillante. Laissez cuire selon le temps indiqué sur le paquet (1 à 3 mn). Egouttez et réservez.

Dans votre poêle ou wok, ajoutez les nouilles et le brocoli cuits. Salez et ajouter une c. à soupe d'huile d'olive + une de sauce soja. Mélangez à nouveau.

Lorsque le tout est chaud, retirez du feu, servez et ajoutez quelques herbes fraîches finement ciselées.

+ Nutrition grossesse

Le brocoli et les légumes à feuilles vertes, comme le chou frisé, le chou vert, le chou kale et les épinards, contiennent de nombreux éléments nutritifs dont les femmes enceintes ont besoin :
fibres, vitamine C, vitamine K, vitamine A, calcium, fer, acide folique et potassium.

SAMOUSSAS DE BŒUF AUX OIGNONS

Pour 4 personnes
Préparation 20 mn
Cuisson 10 mn

Ingrédients :

- **300 g de bœuf haché**
- **1 paquet de feuilles de brick**
- **1 petite tête de gingembre**
- **2 gros oignons émincés**
- **4 c. à soupe de sauce soja**
- **2 c. à soupe de coriandre hachée**
- **2 gousses d'ail émincées**
- **1 c. à café de curry en poudre**
- **Sel et poivre**
- **1 c. à café d'huile**

Préparation :

Préchauffer le four à 200°C et recouvrir une plaque de papier sulfurisé. Faire revenir les oignons dans un peu d'huile à feu doux. A mi-cuisson, ajouter la sauce soja puis continuer la cuisson jusqu'à ce qu'ils soient tendres et translucides. Ajouter le bœuf haché, le gingembre émincé, la coriandre, l'ail et le curry.
Poursuivez la cuisson jusqu'à ce que le bœuf soit bien cuit.

Bien écraser avec une fourchette pour obtenir un hachis homogène.
Laisser tiédir pour ne pas vous brûler les mains au moment du pliage.

Couper les feuilles de brick en bandes de 6cm de large. Déposer l'équivalent d'une cuillère à café bombée de farce à la base de la bande.
Commencer le pliage : replier la pointe de la bande sur la garniture jusqu'au côté opposé afin de former un triangle, puis replier à nouveau jusqu'à la fin de la feuille. Humecter d'un peu d'huile avec le doigt.

Répéter l'opération autant de fois qu'il y a de farce et de pâte. Mettre les samoussas sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé. Faire cuire à 200°C, chaleur tournante, pendant environ 10 minutes, jusqu'à ce que les samoussas soient dorés.

+ Nutrition grossesse

Le boeuf est une excellente source de fer. Les femmes enceintes doivent en consommer environ 20 mg par jour pour le bon développement du bébé et pour ne pas être anémiée.

CRUMBLE DE PATATES DOUCES

Pour 6 personnes
Préparation 20mn
Cuisson 1H

Ingrédients :

- **300 gr de patates douces**
- **3 pommes de terres**
- **250 gr de champignons de Paris**
- **5 carottes**
- **2 oignons et 1 gousse d'ail**
- **50cl d'eau**
- **20cl de crème fraîche épaisse**
- **assaisonnement : thym, romarin, sel et poivre**

Pour la pâte à crumble :

- **150 gr de farine**
- **100 gr de beurre**
- **40 gr de pignons (ou de graines de tournesol, de courge…)**
- **60 gr de parmesan**
- **sel**

Préparation :

Préchauffer le four thermostat 6 (180°C).
Laver, éplucher et couper tous les légumes en petits cubes.
Émincez l'oignon et hachez très finement l'ail après en avoir ôté le germe.
Assaisonnez avec le thym, le romarin, le sel et le poivre.

Disposez tous les légumes dans un plat à four et recouvrez-les avec le vin blanc, l'eau et la crème fraîche, assaisonner et mélanger bien le tout directement avec les mains. Laisser cuire une heure pour que les légumes rendent bien leur eau et cuisent dans leur jus.

Pendant ce temps, préparez la pâte à crumble : mélangez du bout des doigts la farine, le parmesan et le beurre salé. Ajoutez les pignons. Dès que la pâte commence à ressembler à un sable grossier, réserver au frais puis sortir les légumes du four et répartir la pâte dessus.

Enfourner à nouveau pour 30 minutes environ. Terminez ensuite la cuisson par 2 minutes en mode grill pour dorer le crumble. Servir bien chaud, accompagné d'une salade verte par exemple.

+ Nutrition grossesse

Les patates douces sont très riches en bêta-carotène, un composé végétal qui est converti en vitamine A par notre corps.

La vitamine A est essentielle pour la croissance, ainsi que pour la constitution des cellules et des tissus.

Elle est très importante pour le développement d'un fœtus en bonne santé.

On conseille généralement aux femmes enceintes d'augmenter leur apport en vitamine A de 10 à 40%.

GATEAU GLACÉ AUX FRUITS ROUGES

Pour 4 personnes
Préparation 5 mn
Cuisson

Ingrédients pour le biscuit :
-150 g de spéculoos
- 50 g de noix de coco râpée
-100 g de beurre fondu

Pour la garniture :

- 250 g de fruits rouges
- 2 blancs d'œufs
- 250 g de sucre blanc en poudre
-1. à soupe de jus de citron

Préparation :

Commencez par préparer la base du gâteau. Placez les biscuits dans un sac en plastique bien fermé. Réduisez-les en miettes à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.

Placez les miettes dans un saladier et ajoutez la noix de coco râpée. Faites fondre le beurre à feu doux puis versez le sur le mélange biscuits-noix de coco et bien mélanger.

Transvasez la préparation dans le moule et pressez-la avec les doigts pour former une base de gâteau bien régulière. Réservez au réfrigérateur.

ETAPE 2 // la mousse glacée

Mélangez les fruits rouges, les deux blancs d'œufs et le sucre blanc. Fouettez au batteur électrique à vitesse rapide jusqu'à ce que le mélange double de volume et soit bien ferme. Versez la garniture dans le moule, lissez sa surface à l'aide d'une cuillère à soupe, puis placez le gâteau au congélateur pendant au moins 4 heures.

+ Nutrition grossesse

Les baies et les fruits rouges (framboises, mûres, myrtilles, groseilles...) sont remplis d'eau, de glucides sains, de vitamine C, d'antioxydants et de fibres. Le type d'antioxydants qu'ils contiennent, les anthocyanines, neutralisent les radicaux libres du corps et préviennent l'apparition de nombreuses maladies graves.

BANANA BREAD

Pour 6 à 8 personnes
Préparation 30 mn
Cuisson 40mn

Ingrédients :

- **250 g de farine**
- **150 g de sucre roux (cassonade)**
- **1 sachet de levure chimique**
- **1 cuillère à café de bicarbonate de soude**
- **1/2 verre de jus de pommes frais**
- **3 bananes bien mûres**
- **100 g de beurre**
- **1 yaourt nature (type velouté)**
- **3 œufs entiers**
- **1/2 cuillère à café de cannelle**
- **1 bonne pincée de sel**

Préparation :

Préchauffer le four à 180° C (th6). Faire fondre le beurre à feu doux dans une casserole. Épluchez les bananes et les écraser grossièrement à la fourchette.

Mélangez150 g de la farine avec le sucre roux, le sachet de levure, le bicarbonate, la cannelle et le sel.

Ajouter les bananes écrasées, ainsi que le beurre fondu et le yaourt nature. Battre à la fourchette, jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène, puis ajouter les œufs et le reste de la farine, et bien mélanger à nouveau.

Finir en versant le jus de pomme, adapter la quantité pour obtenir une pâte bien lisse et homogène mais pas trop liquide. Beurrer et fariner le fond d'un moule à gâteau et y verser la pâte.

Faire cuire pendant 40 mn. A la sortie du four, laissez le banana bread reposer pendant 5mn avant de le démouler. Servir en tranches généreuses accompagné de yaourt nature, de fruits frais de toutes sortes et de noix et noisettes.

+ Nutrition grossesse

La banane est riche en vitamines B6 et C, en acide folique et en minéraux comme le magnésium et le potassium. Elle aide à soulager les crampes, très fréquentes pendant la grossesse.

SABLÉS CROQUANTS AUX DATTES

Pour 4 personnes
Préparation 5 mn
Cuisson 15 mn

Ingrédients :

- **180 gr de farine semi-complète**
- **40 gr de cassonade**
- **40 d'amandes en poudre**
- **80 gr de beurre froid**
- **1 oeuf**
- **100 gr de dattes (environ 10)**

Préparation :

Dénoyautez les dattes et coupez en tout petits morceaux. Réservez.

Versez la farine, le sucre et la poudre d'amande dans le bol du robot ou dans un saladier.

Coupez le beurre froid en petit dés et ajoutez le dans le bol du robot.

Mélangez au robot ou au batteur jusqu'à obtenir un mélange sablé.

Ajoutez ensuite l'oeuf. Puis ajoutez enfin les dattes. Mélangez bien.

Farinez légèrement la boule de pâte et réservez-la au frais emballée dans un film alimentaire pendant une bonne demi-heure.

Préchauffez le four à 180° C.
Etalez la pâte puis découpez les biscuits.

Déposez les biscuits sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Enfournez pour 12 à 15 mn.

+ Nutrition grossesse

Les dattes sont riches en fibres, en potassium et en fer. Une étude clinique a prouvé qu'en plus d'être très riches en nutriments, les dattes pouvaient contribuer à dilater le col et déclencher l'accouchement (voir ma lettre à ce sujet sur www.naturellemaman.com).

CLAFOUTIS FONDANT AUX FRUITS & NOISETTES

Pour 4 personnes
Préparation 15 mn
Cuisson 40 mn

Ingrédients :

- **4 pêches blanches (ou brugnons)**
- **10 abricots**
- **50cl de lait**
- **150 gr de farine**
- **50 gr de poudre de noisette**
- **1 grosse poignée de noisettes concassées (environ 30 grammes)**
- **150 gr de sucre**
- **6 œufs entiers**
- **100 gr de beurre fondu**
- **10cl de crème fleurette**

Préparation :

Allumez le four sur thermostat 6 à 180°C. Beurrez généreusement et sucrez un plat à four ou à gâteaux aux bords hauts.

Lavez, dénoyautez et coupez les fruits et disposez-les dans le moule avec les noisettes concassées.

Fouettez les œufs avec le sucre, et ajoutez la farine et la poudre de noisette, puis le beurre fondu, et enfin le lait et la crème.

Versez la pâte sur les fruits puis enfournez à 180°C pendant 40 à 45 minutes. Servez tiède ou froid, à même le plat de cuisson et régalez vous !

+ Nutrition grossesse

Le clafoutis est un dessert qui a deux vertus pendant la grossesse.

1/ Il est très riche en oeufs, qui sont une excellente source de choline qui est essentielle au bon développement du cerveau et du tube neural du foetus. Un seul œuf entier contient environ 113 mg de choline, soit 1/4 de l'apport quotidien recommandé pour les femmes enceintes (450 mg).

2/ Il est aussi très riche en fruits, qui vous aideront à lutter contre la constipation grâce à leur apport en fibres. Pour cela, choisissez les fruits les plus riches en fibres comme les poires, les prunes ou les abricots.

Bon appétit !