



## *Recettes Estivales*

EN COLLABORATION  
AVEC LAURIANE FRICHMENT

MOTHER *Stories*

[WWW.MOTHERSTORIES.CO](http://WWW.MOTHERSTORIES.CO) / [INFO@MOTHERSTORIES.CO](mailto:INFO@MOTHERSTORIES.CO)

## RECETTE # 1

# *Brochettes Crevettes Ananas & Salade Quinoa Betteraves*



### Ingrédients (pour 2 personnes):

1 barquette de crevettes bio décortiquées (environ 100g)

100g d'ananas en morceaux

100g de quinoa (cuit)

2 betteraves cuites et pelées

1 avocat

1 brique de lait de coco bio

1 cuillère à soupe du Mélange Colombo (mélange de coriandre, curcuma, carvi, fenouil et laurier)

Des piques à brochettes en bois

Huile d'olive/vinaigrette

### Recette:

Dans un bol, mélanger le lait de coco et le Mélange Colombo.

Rajouter les crevettes.

et l'ananas et faire mariner une heure au réfrigérateur.

Saisir les crevettes et les ananas à la plancha ou à poêle puis les assembler sur les piques à brochettes.

Couper les betteraves et l'avocat en dés et les rajouter dans un saladier avec le quinoa cuit.

Assaisonner votre salade de quinoa et déguster pendant que les brochettes sont encore tièdes.

Bon appétit !

**Petit plus:** savez-vous que la coco permet d'améliorer l'élasticité de la peau ?

Ceci contribuerait à lutter contre les vergetures lors d'une grossesse. De plus, la coco aiderait à renforcer les muscles pelviens ! Vous pouvez consommer de la noix de coco sous plusieurs formes : l'eau de coco (à boire tout simplement), le lait ou la crème de coco à rajouter dans des plats, de l'huile de coco (qui remplace l'huile ou le ghee), la noix de coco râpée...

## RECETTE # 2

# *Emietté de Riz, Thon, Avocat & Oeuf*



### **Ingrédients (pour 2 personnes):**

1 boîte de thon (140g net)  
100g de riz (basmati, semi-complet, bio)  
1 bocal de maïs doux en grain bio (340g net)  
1 avocat bio  
2 œufs bio  
Des graines/noix  
Huile d'olive/vinaigrette

### **Recette:**

Rincer et faire tremper le riz pendant 3 ou 4h. Puis le re-rincer une ou deux fois et le mettre à cuire.

Faire cuire les œufs pendant 10 minutes dans de l'eau bouillante pour obtenir des œufs durs.

Egoutter le thon et le maïs et les mettre dans un saladier.

Couper en dés l'avocat et le rajouter au saladier.

Une fois que le riz est cuit, laissez-le refroidir et l'ajouter à la salade.

Une fois que les œufs sont cuits, les écaler et les couper en deux, puis les rajouter au saladier.

Assaisonner et rajouter des graines, des noix.

Bon appétit !

**Petit plus:** de nombreuses études démontrent que le riz contient de l'arsenic (présent dans la terre où le riz pousse). Le fait de rincer et de faire tremper le riz quelques heures permet de réduire le taux d'arsenic dans le riz jusqu'à 80% !

## RECETTE # 3

# Méli-Mélo Haricots/ Maïs



### Ingrédients (pour 2 personnes):

1 bocal de pois-chiches bio (350g net)  
1 bocal de haricots rouges bio (350g net)  
1 bocal de maïs doux en grain bio (340g net)  
1 poivron pelé bio  
2 grosses betteraves cuites bio (pelées)  
1 avocat bio  
Des graines de tournesol/sésame/courge/chia  
Huile d'olive/vinaigrette

### Recette:

Préchauffer le four à 180 degrés.  
Couper le poivron en deux, le peler et le vider. L'enfourner pendant une quinzaine de minutes.  
Egoutter et rincer les pois-chiches et les haricots rouges. Les mettre dans un grand saladier.  
Egoutter le maïs et le rajouter au saladier.  
Couper les betteraves cuites et pelées en dés et les rajouter au saladier.  
Couper l'avocat en dés et le rajouter en saladier.  
Une fois que le poivron est cuit, coupez-le en dés et le rajouter à la salade.  
Assaisonner et décorer votre salade avec de nombreuses graines.

Bon appétit !

**Petit plus:** les graines sont de très bonnes sources de protéines et de fibres mais aussi de minéraux et vitamines. Les graines de sésame sont une excellente source de calcium et de magnésium. Les graines de tournesol sont riches en vitamine E et en sélénium. Les graines de courge sont riches en manganèse et en phosphore. Les graines de chia sont riches en oméga-3. Les bénéfiques sont nombreux. Penser à les ajouter, en petite quantité, sur vos salades, vos soupes, vos tartines ou tout simplement les grignoter lorsque vous avez un petit creux !

## RECETTE # 4

# *Salade de Lentilles, Frites de Patates Douces & Carottes Rôties*



### **Ingrédients (pour 2 personnes):**

150g de lentilles vertes sèches bio  
4 carottes bio  
3 patates douces bio  
1 avocat bio  
3 gousses d'ail  
Huile d'olive  
Herbes de Provence  
½ citron bio

### **Recette:**

Rincer 2/3 fois puis faire tremper les lentilles pendant 3 ou 4h. Re-rincer une ou deux fois et rajouter de l'eau (assez pour recouvrir toutes les lentilles). Préchauffer le four à 180 degrés.

Peler et couper en longueur les carottes et les patates douces. Les mettre dans un grand plat au four, avec un filet d'huile d'olive et saupoudrer d'herbes de Provence. Laisser cuire 20 minutes, sortez-les du four pour les mélanger afin qu'elles cuisent uniformément et remettre au four 20/30 minutes.

Cuire les lentilles pendant 15 minutes à feu moyen puis 15 minutes à feu doux. Couper les gousses d'ail et ajouter aux lentilles pendant les 15 dernières minutes de cuisson.

Une fois les lentilles cuites, transvaser-les dans un bol et laissez-les refroidir.

Couper un avocat en morceaux et ajouter aux lentilles.

Ajouter quelques gouttes de citron sur les lentilles.

Sortir les légumes du four et transvaser sur l'assiette de la salade de lentilles.

Bon appétit !

**Petit plus:** il est important de marier les aliments riches en fer (les lentilles par exemple) avec des aliments riches en vitamine C (les patates douces, le citron...). Cela augmente l'absorption et l'assimilation des aliments dans notre corps.