Reset maman & tout-petit 14 jours

Un programme de repas familial facile, sain, végan et délicieux



par Caroline Deisler



Un plan de repas facile pour maman et bébé



@Carolinedeisler

AVERTISSEMENT

COPYRIGHT © 2025 CAROLINE DEISLER

Toutes les informations fournies dans ce plan sont uniquement à des fins éducatives et d'inspiration. N'hésite pas à consulter un professionnel si tu as des préoccupations ou des difficultés personnelles à résoudre.

Maman et bébé en bonne santé

Nourrir ta famille est le plus beau des cadeaux !



@Carolinedeisler

TABLE DES MATIÈRES

Nouveau départ — p. 9
Préparer à l'avance change la donne — p. 10
Liste de courses — p. 13
Préparer à l'avance — p. 15
Entraînements de 14 jours pour busy mom — p. 17
Préparation — p. 24
Jour 1 — p. 29
Jour 2 — p. 38
Jour 3 — p. 44
Jour 4 — p. 52
Jour 5 — p. 60
Jour 6 — p. 64
Jour 7 — p. 75
Jour 8 — p. 83
Jour 9 — p. 91
Jour 10 — p. 97
Jour 11 — p. 104
Jour 12 — p. 112
Jour 13 — p. 119
Jour 14 — p. 128

@Carolinedeisler



INDEX DES RECETTES

Journée de préparation

Sauce pesto
Pain sans gluten de Caro
Jus vert
Eau citronnée

Jour 1

Milk-shake à la fraise
Fruits frais
Bliss balls à la mangue
Pâtes au pesto
Brownies à la caroube
Toasts à l'avocat

Jour 2

Smoothie aux myrtilles et à la banane
Toast au « Nutella »
Macaronis au « fromage »

Jour 3

Smoothie à la spiruline
Bueno oats
Sushis à l'avocat

Jour 4

Smoothie cerise-citron vert
Boules de chocolat
Cookies avoine-cacahuète-banane-chocolat
Carbonara healthy

Jour 5

Smoothie mangue-ananas
Pancakes à l'avoine
Houmous de Caro

Jour 6

Smoothie kiwi-kale
Bouchées de banane
Bliss balls à la cerise
Salade verte
Tofu brouillé

Jour 7

Smoothie licorne
Pudding au chocolat et au chia
Muffins façon banana bread
Tranches de concombre
Pâtes crémeuses aux poivrons

Jour 8

Mon smoothie vert préféré
Bliss balls à la spiruline
Pain de sarrasin aux graines
Toast à l'avocat

Jour 9

Milk-shake au chocolat
Muesli sans gluten
Carrot cake balls
Les meilleurs Snickers
Pommes de terre au « fromage » et au brocoli

Jour 10

Smoothie façon tarte au citron vert
Sandwichs à la patate douce
Salade verte
Pâtes au brocoli

Jour 11

Smoothie façon tarte aux pommes
Porridge façon Bounty
Frites BBQ
Dattes farcies au « cottage cheese »
Toasts à l'avocat

Jour 12

Milk-shake à la purée de cacahuète
Bliss balls aux figues
Orzo aux petits pois
Sushis à l'avocat

Jour 13

Mon smoothie vert préféré
Bliss balls à l'ananas
Galettes de pois chiches
Salade de pommes de terre à la Caro

Jour 14

Mon smoothie vert préféré
Porridge façon Snickers
Toast aux pois chiches
Soupe de pommes de terre et brocoli

@Carolinedeisler

NOUVEAU DÉPART



@Carolinedeisler

Manger sainement lorsque la vie est bien remplie est généralement la première chose que nous mettons de côté, après ne pas faire d'exercice, et je te comprends totalement !

C'est pourquoi j'ai créé ce plan de repas RESET : un guide simple étape par étape sur la façon de cuisiner plus intelligemment afin que tu puisses te nourrir et nourrir ton bébé chaque jour sans le stress supplémentaire qui l'accompagne généralement.

Il s'agit de repas rapides, délicieux et nourrissants, faciles à cuisiner en grande quantité ET faciles à adapter pour maman et bébé, en fonction de vos envies respectives.

Hailey et moi, on prépare ces recettes en boucle, haha ! et ça marche tellement bien que je suis ravie d'aider une maman débordée et de partager notre routine ! Tous les maris et partenaires sont bien sûr les bienvenus. Il suffit d'adapter les portions.



@Carolinedeisler

PRÉPARER À L'AVANCE CHANGE LA DONNE

Qu'il s'agisse de préparer mon pain sans gluten, de couper des légumes à l'avance, de cuire des patates douces à l'avance ou de préparer des mets sucrés sains comme nos energy balls ou nos délicieux (et nourrissants !) cookies !

@Carolinedeisler





@Carolinedeisler

L’adage « qui ne se prépare pas se prépare à échouer » ne vieillit jamais, n’est-ce pas ? Quand on a une journée chargée à courir d’un point A à un point B, à s’occuper de son/ses bébé(s), à ranger sa maison, peut-être même à travailler dans un bureau (les mamans travaillent 24 h/24 et 7 j/7, mais tu vois ce que je veux dire), et qu’on a aussi envie de passer du temps de qualité avec son partenaire et peut-être de prendre soin de soi, il est littéralement impossible de manger sainement sans être préparé. Si c’est ton cas, tu n’es pas seule et tu n’as simplement pas encore reçu l’aide dont tu avais besoin.

Liste de courses

@Carolinedeisler

Produits frais et fruits

SEMAINE 1

Produits

1 courgette
1 bouquet de basilic
10 pieds de céleri-branche
10 citrons
9 citrons verts
4 carottes
3 mangues
5 avocats
9 pommes de terre
1 poignée de haricots verts
6 champignons
1 oignon rouge
1 gousse d'ail
250 g d'ananas
1 morceau de gingembre
4 kiwis
1 poignée d'épinards (ou de persil)
750 g de cerises (dénoyautées)

Fruits

18 bananes
300 g de fraises
300 g de myrtilles
330 g de mangue congelée
2 abricots secs
110 dattes medjool

SEMAINE 2

Produits

14 pieds de céleri-branche
16 citrons
11 citrons verts
5 concombres
4 carottes
2 oignons rouges
2 brocolis (+ 3 détaillés en fleurettes)
1 poireau
1 bouquet d'aneth
2 bouquets de ciboulette
3 poignées de feuilles de chou kale
2 poignées d'épinards ou de légumes verts à feuille mélangés
1 botte de roquette
1,5 patate douce
3 patates douces violettes
20 pommes de terre de taille moyenne
4 pommes
250 g d'ananas
250 g de figues (mûres)
7 tomates séchées
150 g de tomates cerises
1 poivron rouge
2 gousses d'ail (facultatif)
7 avocats
1 morceau de gingembre
2 abricots secs

Fruits

24 bananes
30 dattes medjool
300 g de myrtilles
280 g de papaye (ou de myrtilles supplémentaires)

Liste de courses

@Carolinedeisler

Liste des ingrédients en vrac (semaines 1 et 2)
Mesurés en tasses avec équivalents métriques (ml/g)

Liquides
10 tasses de lait d'amande (≈ 2,5 l)
4 ¼ tasses de yaourt à la noix de coco (≈ 600 g)
3 ¼ tasses de jus d'aloe vera (≈ 800 ml)
¼ tasse de vinaigre de cidre (≈ 60 ml)
⅓ tasse d'huile d'olive (≈ 75 ml)
3 tasses de bouillon de légumes (≈ 700 ml)
1 tasse de lait de coco (≈ 240 ml)
1 tasse d'eau de coco (≈ 240 ml)
½ tasse de jus de pomme (≈ 120 ml)
⅓ tasse de sirop d'érable (≈ 75 ml)

Céréales et légumineuses
15 tasses de flocons d'avoine (≈ 1,3 kg)
4 ½ tasses de sarrasin (≈ 600 g sec)
4 tasses de riz (≈ 800 g sec)
3 tasses de pâtes sans gluten (≈ 520 g)
1 ½ tasse de pois chiches secs (≈ 250 g)
1 tasse d'orzo (≈ 200 g)

Noix et graines
7 tasses de noix de cajou (≈ 900 g)
¼ tasse de noisettes (≈ 30 g)
½ tasse d'amandes (≈ 70 g)
3 tasses de cacahuètes (≈ 400 g)
1 tasse de pistaches (≈ 130 g)
1 ½ tasse de graines de tournesol (≈ 200 g)
1 tasse de graines de courge (≈ 120 g)
1 tasse de graines de lin (≈ 120 g)
½ tasse de graines de chia (≈ 70 g)
¼ tasse de psyllium en poudre (≈ 30 g)
¼ tasse de pignons de pin (≈ 30 g)
¼ tasse de graines de chanvre (≈ 30 g)
3 c. à s. de graines de sésame (≈ 20 g)

Purées d'oléagineux et pâtes à tartiner
½ tasse de purée de noix de cajou (≈ 120 g)
⅔ tasse de purée d'amande (≈ 160 g)
½ tasse de purée de noisette (≈ 130 g)
¾ tasse de purée de cacahuète (≈ 190 g)
⅔ tasse de tahin (≈ 150 g)

Autres
3 tasses de noix de coco râpée (≈ 300 g)
3 c. à s. de levure maltée (≈ 25 g)
2 c. à s. de sucre de coco (≈ 25 g)
¾ tasse de cacao ou de poudre de caroube (≈ 100 g)
2 c. à s. de poudre de vanille ou
¼ tasse d'extrait (≈ 20 g / 50 ml)
2 c. à s. de poudre de spiruline (≈ 10 g)
1 c. à s. de poudre d'herbe d'orge (≈ 5 g)
¾ tasse d'épices et d'herbes mélangées (≈ 100 g assorties)
1 ½ tasse de chocolat végan haché (≈ 240 g)
½ tasse de raisins secs (≈ 60 g)
1 paquet de feuilles de nori (≈ 10 feuilles / 25 g)
3 tablettes de chocolat végan (≈ 240 g)
300 g de tofu ferme/extra-ferme

Prépare-toi à l'avance

PARTIE 1



JUS DE CÉLERI

Prépare le céleri à l'avance (lave-le/coupe-le), fais-en un jus frais tous les jours.



EAU CITRONNÉE

Presse suffisamment de citrons pour 7 jours et conserve le jus au réfrigérateur.



SMOOTHIES VERTS

Lave, coupe et répartis les ingrédients dans des récipients en verre.



POMMES DE TERRE

Deux fois par semaine : lave, épluche et fais cuire les pommes de terre à la vapeur.



PATATES DOUCES VIOLETTES

Deux fois par semaine : épluche-les, coupe-les en morceaux de 2 cm et fais-les cuire au four à 200 °C pendant 50 minutes.

@Carolinedeisler

Prépare-les en grande quantité

PARTIE 2



LÉGUMES

Lave et fais cuire à la vapeur les carottes, le brocoli, les haricots verts et décongèle les petits pois surgelés.



SPAGHETTIS DE COURGETTES

Passe les courgettes au spiraliseur et conserve-les au sec (ajouter la sauce au moment de servir).



HOUMOUS

Prépare une grande quantité le jour 0 et en milieu de semaine.



FRUITS

Lave et prépare des portions de melon, ananas, papaye et fruits rouges pour des petits-déjeuners rapides.



ENERGY BALLS

Prépare 3 variétés différentes et conserve-les jusqu'à 5 jours.

@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Combine ce plan de repas avec mon programme

Entraînements de 14 jours spécial busy mom



Des entraînements courts et efficaces utilisant un minimum d'équipement !

Parfait à glisser dans les journées bien remplies des mamans !

Que tu disposes de 20 minutes avant le réveil de ton ou tes enfants, pendant qu'ils font la sieste ou entre deux sorties à l'école, ces séances sont conçues pour s'intégrer facilement dans ta journée, t'aident à rester constante et à te sentir forte, tonique et confiante chaque jour.

@Carolinedeisler



Programme de 14 jours pour busy mom

Jour 1 : 20 min Power Pilates

Jour 2 : 20 min Jambes fines

Jour 3 : 20 min Bras et abdos

Jour 4 : 15 min Booty Burnout

Jour 5 : 30 min Flow matinal

Jour 6 : 15 min Killer abs

Jour 7 : 22 min Pilates Slow Burn

Jour 8 : 15 min Bras et abdos

Jour 9 : 15 min Standing full body

Jour 10 : 20 min Jambes fines

Jour 11 : 15 min Bras et dos

Jour 12 : 15 min Easy full body

Jour 13 : 20 min Booty Burnout

Jour 14 : 20 min Flow matinal

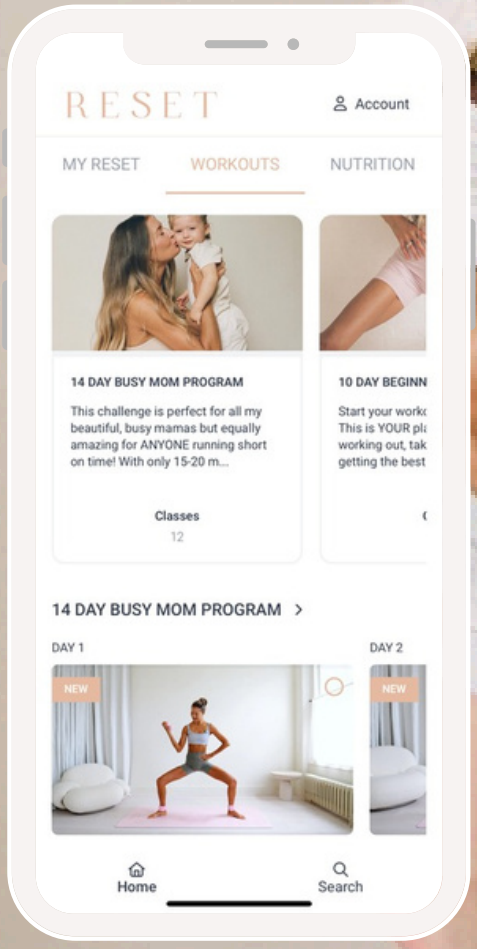
sur l'app !

@Carolinedeisler

RESET MAMAN & TOUT-PETIT – 14 JOURS

@Carolinedeisler

RESET



Essai gratuit de 7 jours

shop-reset.com


@Carolinedeisler
shop-reset.com

Les résultats sont là !



@Carolinedeisler

Je te promets que tu constateras une différence majeure dans ton bien-être, mais aussi dans celui de ton enfant ! Lui donner des repas simples, sains et délicieux (et l'inclure dans la préparation) le met de bonne humeur !

Les enfants sont plus enclins à goûter de nouveaux aliments et à manger des légumes lorsqu'ils ont l'impression d'avoir préparé la recette eux-mêmes. De plus, tu n'auras pas à gérer les sursauts d'énergie incontrôlés liés à la consommation de sucre raffiné.

On pourrait croire que ce n'est « que » de la nourriture, mais cela affecte aussi tous les autres aspects de la vie et tu auras un enfant plus calme et plus équilibré émotionnellement. Tout le monde y gagne !



@Carolinedeisler

Allons-y!

J'ai créé une page « PRÉPARATION » pour chacun des 14 jours afin de te donner un aperçu précis de ce qu'il faut préparer pour le lendemain. Tu trouveras les recettes dans les pages suivantes.

J'ai aussi ajouté des notes utiles sur les portions à chaque recette pour te faciliter la tâche au maximum.

Préparation

PRÉPARE-TOI POUR DEMAIN !

PRÉPARATION 1

Prépare **2 portions de notre sauce pesto**. Le lendemain, il ne te restera plus qu'à préparer tes pâtes et tes légumes verts préférés.

PRÉPARATION 2

Prépare notre pain – choisis entre mon pain classique aux graines sans gluten ou mon pain au sarrasin faible en matières grasses (page 83)
Tu peux aussi acheter du pain frais, bien sûr !

PRÉPARATION 3

Fais cuire des patates douces pour les brownies à la caroube ainsi que pour les frites de patates douces.

Brownies à la caroube :
→ Cuire les patates douces entières au four pendant au moins 60 à 70 minutes à 200 °C. Il nous en faut 600 g pour cette recette !

Frites healthy :
→ coupe 2 patates douces en quartiers, ajoute une pincée de cannelle, enrobe-les d'un peu d'huile d'olive et fais cuire au four pendant 50 minutes à 200 °C.

PRÉPARATION 4

Lave 7 pieds de céleri-branche, coupe les extrémités et conserve les branches enveloppées dans un torchon de cuisine au réfrigérateur.

Presse 7 citrons et conserve le jus dans une bouteille en verre pour ton eau détox du matin.



@Carolinedeisler

Fais-en en grande quantité

SAUCE PESTO

Pesto

1 petite courgette crue
1 bouquet de basilic frais
30 g de pignons de pin
1 c. à s. d'huile d'olive
60 ml d'eau

Préparation

1 Ajoute tous les ingrédients du pesto dans un petit blender ou un robot culinaire et mixe jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

Pain sans gluten de CARO

@Carolinedeisler



Ingrédients

225 g de flocons d'avoine
65 g de graines de tournesol
60 g de graines de courge
75 g de graines de lin
50 g de graines de chia
15 g de psyllium en poudre
1 c. à c. de sel
480 ml d'eau

Préparation

1. Préchauffe le four à 175 °C.
2. Mélange tous les ingrédients secs ensemble et mélange bien.
3. Ajoute de l'eau et laisse tremper pendant 10 à 20 minutes.
4. Verse la préparation dans un moule à pâtisserie recouvert de papier sulfurisé et enfourne pour 30 minutes. Retourne le pain délicatement, place-le sur la plaque de cuisson sans le moule et poursuis la cuisson pour 30 minutes. Laisse refroidir et conserve-le quelques jours.

Jour 1-14
JUS VERT

@Carolinedeisler



Ingrédients

1 pied de céleri-branche

Préparation

Passe le céleri dans ton extracteur de jus et voilà, ton jus de céleri est prêt !

Le céleri est si riche en électrolytes et en minéraux que même si tu n'y penses pas, il aide vraiment ton corps à développer plus de muscles et à devenir tonique et mince !

J'adore aussi le céleri-concombre, si tu as envie de changer ou si ton enfant n'est pas très fan du jus de céleri pur. Il faut parfois un peu de temps pour s'y habituer.

tout-petit maman

Pour 1 portion

X7 Prépares-en pour toute la semaine et conserve-le au réfrigérateur

Jour 1 à 14

EAU CITRONNÉE

@Carolinedeisler



Ingrédients

BOIS-EN TOUTE LA JOURNÉE
60 ml de jus d'aloe vera pur
Jus d'1 citron
Jus d'1 citron vert
1,5 litre d'eau

Facultatif : jus de gingembre frais

Préparation

Ajoute de l'aloe vera, du jus de citron et du jus de citron vert à ton eau et savoure !

N'hésite pas à ajouter également du gingembre fraîchement pressé OU à ne consommer que du gingembre certains jours.

Cette eau est un allié naturel pour la digestion ! J'adore donner à mon eau un petit coup de pouce pour favoriser l'élimination des toxines. C'est un moyen simple de ramollir les déchets dans le côlon et de faciliter leur élimination.

tout-petit maman

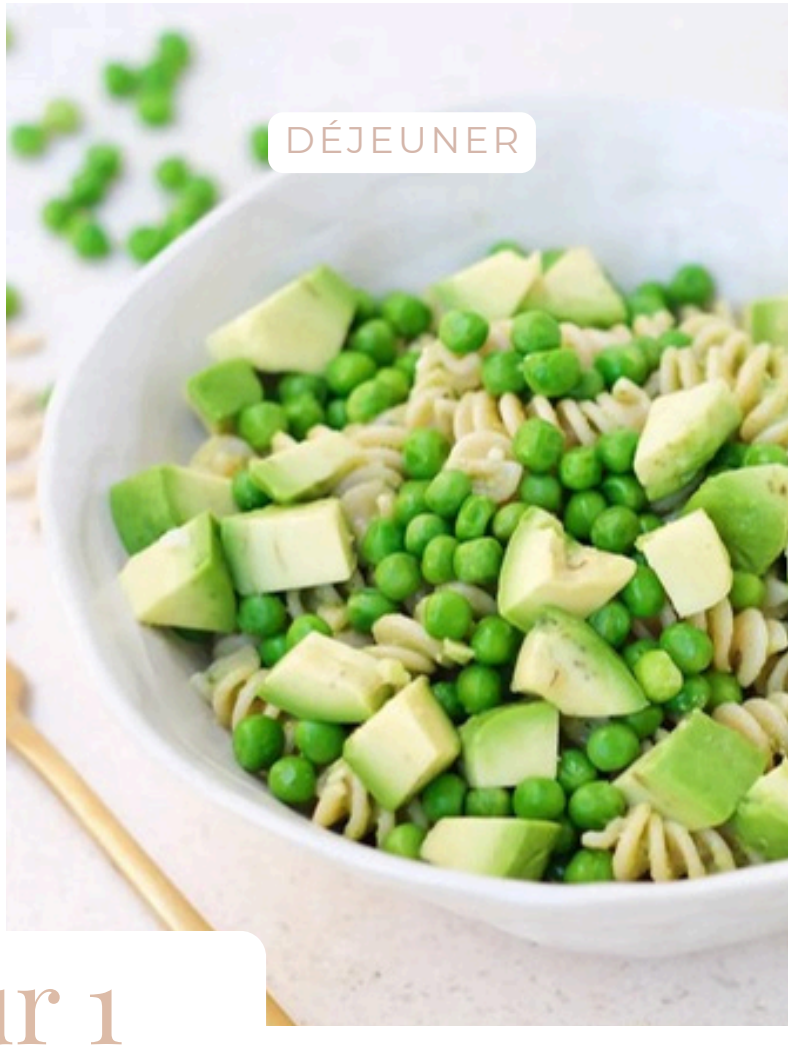
Pour 1 portion

X7 Prépares-en pour toute la semaine et conserve-la au réfrigérateur



PETIT-DÉJEUNER

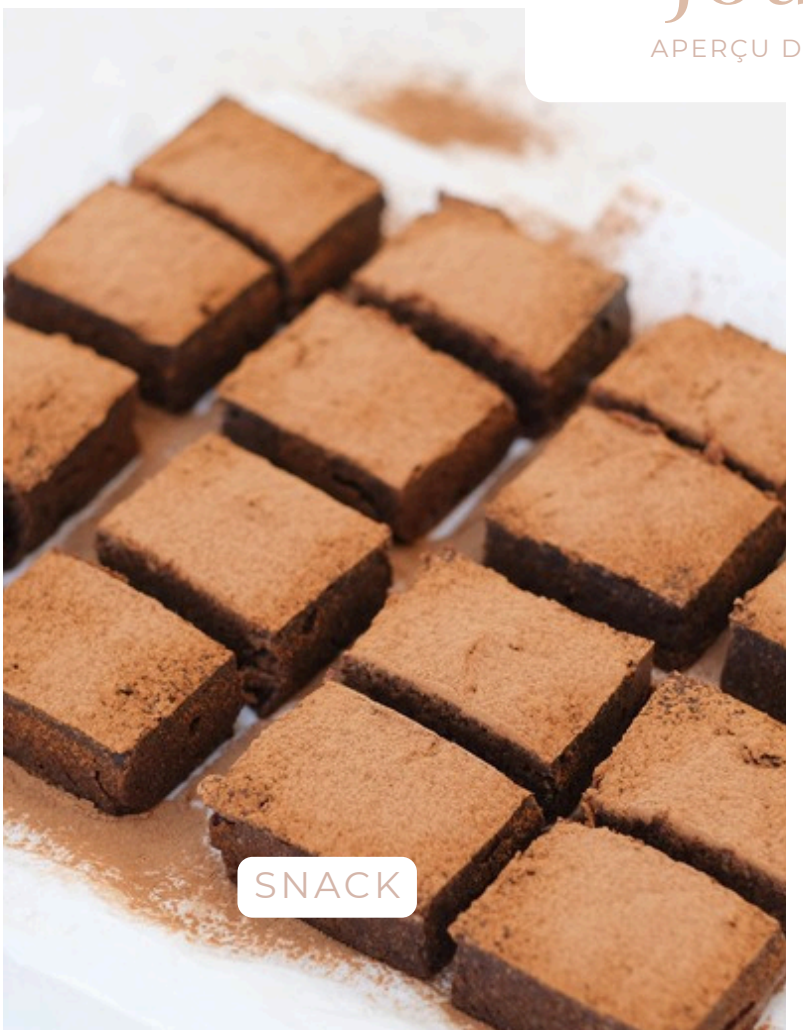




DÉJEUNER

Jour 1

APERÇU DES REPAS



SNACK



DÎNER





Jour 1

MENU

Petit-déjeuner

tout-partit

maman

Milk-shake à la fraise

tout-petit

Bliss balls à la mangue

maman

Bliss balls à la mangue
ou
Fruits frais

Déjeuner

tout-petit

maman

Pâtes au pesto avec avocat, olives et petits pois

maman

Alternative aux pâtes

Utilise des spaghettis de courgettes pour une option plus légère

Bliss balls à la mangue

Si tu as mangé des fruits au petit-déjeuner et si tu préfères quelque chose de sucré, opte pour les Bliss balls au déjeuner.

Snack

tout-petit

maman

Fruits frais

Brownies à la caroube

Dîner

tout-petit

maman

Toasts à l'avocat

Frites de patates douces

accompagnement pour tout-petits

Tranches de concombre

MILK-SHAKE À LA FRAISE

@Carolinedeisler



Ingrédients

2 bananes mûres congelées
150 g de fraises surgelées
2 dattes medjool
1 c. à c. de vanille en poudre
280 ml d'eau

Préparation

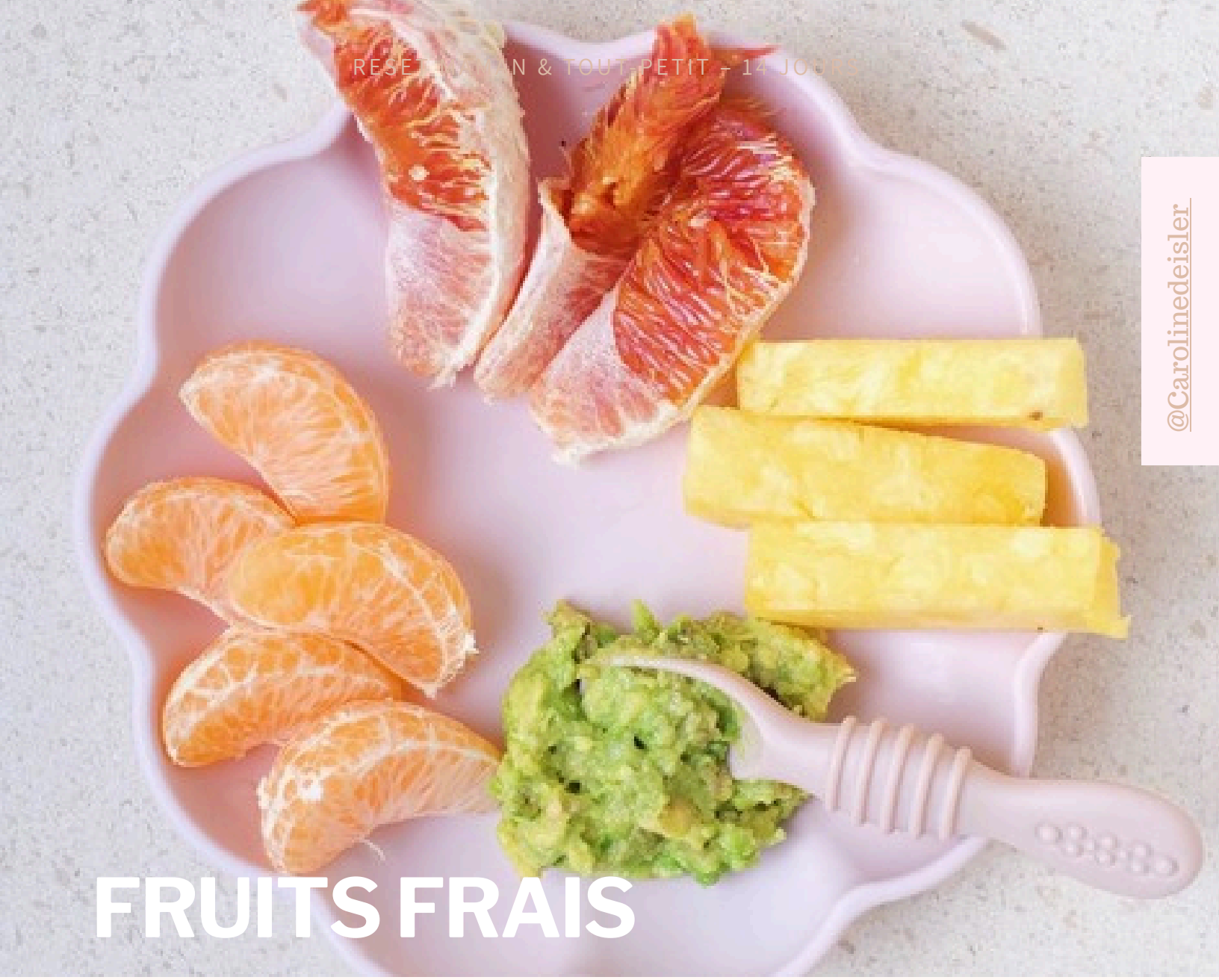
Ajoute tous les ingrédients dans un blender à grande vitesse et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Le milk-shake à la fraise le plus délicieux et le plus rafraîchissant ! On adore le savourer le matin, un délice pour toute la famille !

tout-petit maman

La recette fait : 1 portion

X2 Double les quantités afin d'avoir une portion pour chacun : maman et tout-petit



@Carolinedeisler

FRUITS FRAIS

tout-petit maman

Manges-en autant que tu en as besoin

Conserve les fruits prédécoupés au réfrigérateur

Ingrédients

Tous les fruits frais et mûrs de saison que tu as en ce moment :-)

Oranges
Figues fraîches
Papaye
Ananas
Mangues
Dattes

Préparation

Mange beaucoup de fruits frais mûrs (!) et hydratants. C'est l'aliment le plus facile à digérer, un vrai régal pour maman et son jeune enfant.

Je prends souvent notre smoothie et nos délicieux fruits frais pour le petit-déjeuner pendant que je prépare les bliss balls ou d'autres recettes de petit-déjeuner/déjeuner avec Hailey le matin, puis je mange mes bliss balls ou d'autres aliments un peu plus tard, ce qui, je trouve, fonctionne parfaitement.



@Carolinedeisler

BLISS BALLS À LA MANGUE

tout-petit maman

Pour 1 portion

X3 Prépare 3 portions

À conserver au réfrigérateur

Ingrédients

80 g de mangue fraîche et mûre
45 g de flocons d'avoine
25 g de noix de coco râpée
5 dattes medjool
Optionnel : 35 g de noix de cajou grillées

TOPPINGS

10 g de noix de coco râpée

Préparation

1. Mets la mangue mûre, les flocons d'avoine, les dattes, la noix de coco et éventuellement les noix de cajou dans un robot culinaire et mixe jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.
2. Forme des boules avec les mains, roule-les dans plus de noix de coco râpée et tes délicieuses bliss balls à la mangue sont prêtes.



@Carolinedeisler

PÂTES AU PESTO

tout-petit

maman

1 portion pour maman et enfant

X2 Prépare du pesto supplémentaire pour le lendemain !

Maman peut opter pour des nouilles de courgettes !

Pesto

1 petite courgette crue
1 bouquet de basilic frais
40 g de pignons de pin
1 c. à s. d'huile d'olive
60 ml d'eau

TOPPINGS

1 avocat
75 g de petits pois
40 g d'olives dénoyautées

PÂTES

120 g de fusilli aux pois chiches

Préparation

1. Cuire les pâtes selon les instructions indiquées sur l'emballage.

2. Ajoute le pesto préparé la veille OU si tu ne l'as pas encore préparé, ajoute tous les ingrédients du pesto dans un petit blender ou un robot culinaire et mixe jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

3. Mélange le pesto à tes pâtes et ajoute tous tes toppings préférés !



@Carolinedeisler

BROWNIES À LA CAROUBE

tout-petit | maman | Pour 6 brownies | X1 Ton snack pour 3 jours | À conserver au réfrigérateur

Ingrédients

600 g de patates douces cuites au four et pelées
2 grosses bananes mûres
4 c. à s. de poudre de caroube
240 ml de lait d'amande
65 g de farine de sarrasin

Préparation

1. Préchauffe le four à 200 °C et fais cuire les patates douces pendant 60 minutes. Cette étape est idéale à réaliser à l'avance.
2. Ajoute les patates douces pelées, les bananes, la poudre de caroube et le lait d'amande dans un robot culinaire et mixe jusqu'à ce que le tout soit crémeux et bien mélangé.
3. Ajoute la farine de sarrasin et mélange à nouveau.
4. Verse la pâte chocolatée dans un moule chemisé de papier sulfurisé et enfourne pour 35 minutes à 200 °C. Laisse refroidir, saupoudre de caroube et régale-toi !



@Carolinedeisler

TOASTS À L'AVOCAT

tout-petit

maman

Pour
1 portion

X2 Fais-en autant que tu le souhaites

Ingrédients

2 tranches de notre pain sans gluten (opte pour du pain grillé pour maman) ou utilise le pain de ton choix

1 avocat écrasé
1 c. à s. de graines de chanvre
(J'aime aussi ajouter un peu d'huile d'olive supplémentaire pour Hailey pour plus de bons gras.)

Préparation

Fais griller le pain, ajoute de l'avocat écrasé, éventuellement du jus de citron frais, une pincée de graines de chanvre ou toute autre graine de ton choix, mais je trouve que les graines de chanvre sont si faciles à manger pour les tout-petits et c'est un plaisir !

Hailey mange généralement 2 toasts, et j'en mange environ 6, si c'est un repas complet.



Préparation

PRÉPARE-TOI POUR DEMAIN !

PRÉPARATION 1

Prépare 2 portions de notre pâte à tartiner healthy au chocolat et conserve-la au réfrigérateur.

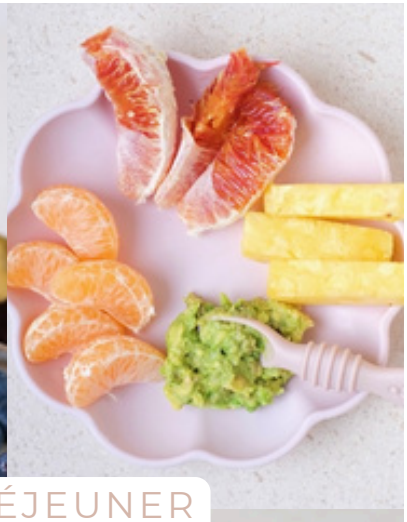
Prépare la sauce au caramel pour les Bueno oats en même temps : mélange 6 dattes medjool avec 120 ml d'eau et 1 c. à c. de poudre de vanille.

PRÉPARATION 2

Légumes à la vapeur pour la sauce des pâtes de demain :

Brocoli
Pommes de terre
Carottes





PETIT-DÉJEUNER



DÉJEUNER







Jour 2

APERÇU DES REPAS



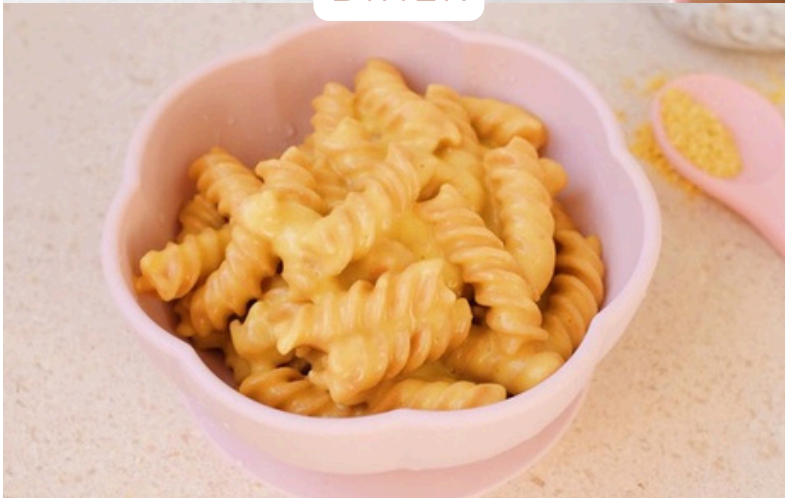
SNACK





DÎNER





Jour 2

MENU

Petit-déjeuner

tout-petit

maman

Smoothie aux myrtilles et à la banane

tout-petit

Bliss balls à la mangue

maman

Bliss balls à la mangue ou fruits frais

Déjeuner

tout-petit

maman

Toasts au « Nutella »

accompagnements pour tout-petits

Tranches de concombre

Edamame

Snack

tout-petit

maman

Fruits frais

Brownies à la caroube

Dîner

tout-petit

maman

Macaronis au « fromage »

compléments :

Brocoli et petits pois

maman

Alternative aux pâtes

Prépare des spaghettis de courgette pour une option plus légère

SMOOTHIE AUX MYRTILLES ET À LA BANANE

@Carolinedeisler



Ingrédients

2 bananes mûres
150 g de myrtilles surgelées
2 dattes medjool
1 c. à c. de vanille en poudre
1 c. à s. de purée de noix de cajou
240 à 480 ml d'eau

Préparation

Mets tous les ingrédients dans un blender à grande vitesse et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse !

Le smoothie préféré de Hailey !

tout-petit maman — Pour 1 portion

X2 Double les quantités afin d'avoir une portion pour chacun : maman et tout-petit

TOASTS AU « NUTELLA »



@Carolinedeisler

tout-petit maman

Pour 1 portion

X2 Préparer 2 portions

À conserver au réfrigérateur

Ingrédients

6 grosses dattes medjool
120 ml d'eau
3 c. à s. de purée de noisette (ou de purée d'amande complète)
1 c. à s. de poudre de caroube ou de cacao
1/2 grosse banane mûre écrasée (ou 1 petite banane)

Préparation

1. Mets les dattes medjool dénoyautées et l'eau dans ton robot culinaire et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse.

2. Ajoute la purée de noisette (la purée d'amande complète est aussi délicieuse), la poudre de caroube ou de cacao, la banane écrasée et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse. Ta pâte à tartiner chocolatée est prête ! Verse une portion dans un bocal en verre et conserve-la au réfrigérateur pour demain.



@Carolinedeisler

MACARONIS AU « FROMAGE »

tout-petit

maman

La recette fait : 1 portion pour maman et enfant

X2 Prépare une double portion de sauce

À conserver au réfrigérateur

Ingrédients

1 grosse pomme de terre
1 carotte
1 c. à s. de levure maltée (j'en utilise une avec de la vitamine B12 ajoutée)
60 ml d'eau de cuisson
40 g de noix de cajou

Préparation

1. Épluche et coupe les pommes de terre et les carottes en dés. Fais-les cuire à la vapeur ou au four pendant 20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Fais tremper les noix de cajou dans l'eau.
2. Fais cuire les pâtes selon les instructions sur l'emballage.
3. Rince les noix de cajou et mixe-les avec les pommes de terre, les carottes, la levure maltée et un peu d'eau de cuisson des pâtes. Mixe le tout et ta sauce au fromage onctueuse est prête !
4. Mélange-la aux pâtes et laisse tes enfants se régaler ! J'adore y ajouter notre parmesan végan ou nos vermicelles de fer !

shop-reset.com



Préparation

PRÉPARE-TOI POUR DEMAIN !

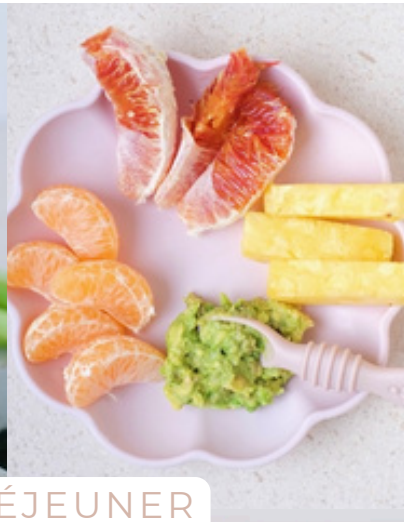
PRÉPARATION 1

Prépare un bol de flocons d'avoine crémeux en ajoutant 45 g de flocons d'avoine, 350 ml d'eau et 1 c. à c. de vanille en poudre dans une casserole. Laisse mijoter à feu moyen pendant 5 à 6 minutes. Un vrai régal ! Prêt à déguster dès le lendemain matin !

PRÉPARATION 2

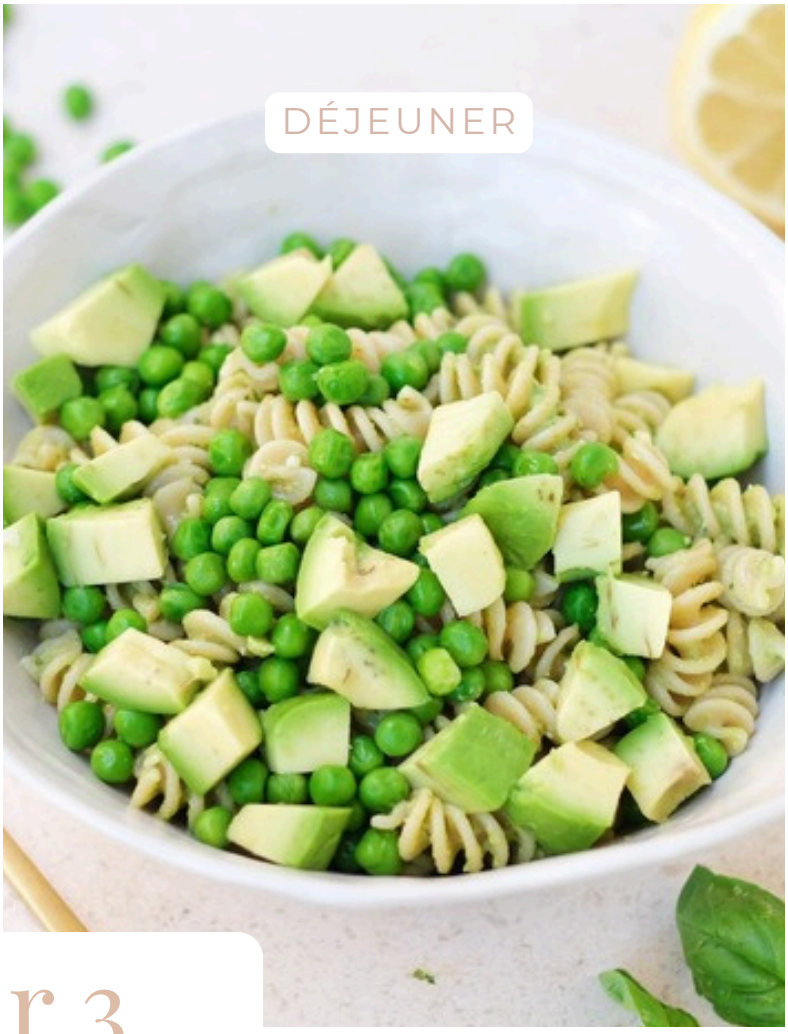
Pendant que tu y es, **fais cuire le riz** pour les sushis à l'avocat. Prépares-en un peu plus et réserve-le au réfrigérateur pour le jour 4.





PETIT-DÉJEUNER





DÉJEUNER

Jour 3

APERÇU DES REPAS



SNACK





DÎNER

Jour 3

MENU

Petit-déjeuner

tout-petit

maman

Smoothie à la spiruline

tout-petit

Bueno oats

maman

Bueno oats
ou fruits frais

Déjeuner

tout-petit

maman

Pâtes au pesto

Utilise le pesto du jour 1 et ajoute différents légumes (edamame, haricots verts, brocoli)

maman

Alternative aux pâtes

Prépare des spaghettis de courgettes pour une option plus légère

Bueno oats

Si tu préfères un déjeuner sucré et que tu ne l'as pas pris au petit-déjeuner.

Snack

tout-petit

maman

Fruits frais

Brownies à la caroube

Dîner

tout-petit

maman

Riz, avocat, feuilles de nori

SMOOTHIE À LA SPIRULINE

@Carolinedeisler



Ingrédients

1 pied de céleri-branche
1 citron entier pelé
1 c. à c. de spiruline
2 bananes congelées
480 ml d'eau

Préparation

Ajoute tous les ingrédients dans un blender à grande vitesse et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse. J'adore avoir tous les légumes verts à smoothie prélavés au réfrigérateur, ça ne prend que 2 minutes à préparer ! Régalez-vous ! Hailey les adore aussi :))

tout-petit maman

Pour
1 portion

x2

1 pour toi
1 pour ton tout-petit



@Carolinedeisler

BUENO OATS

tout-petit maman

1 portion pour maman et l'enfant

Ingrédients

45 g de flocons d'avoine
360 ml d'eau
1 c. à c. de vanille en poudre

COUCHE DE CHOCOLAT

5 dattes medjool
120 ml d'eau
1 c. à s. de poudre de cacao cru
1 c. à s. de purée de noisette

COUCHE DE CARAMEL

préparée le jour 1

5 dattes medjool
120 ml d'eau

TOPPINGS

40 g de noisettes grillées, hachées

Préparation

Si tu as préparé des flocons d'avoine, du caramel et la couche de chocolat, tu peux assembler ton bol.

1. Sinon, verse les flocons d'avoine, l'eau et la vanille dans une casserole et laisse mijoter à feu moyen pendant 5 à 6 minutes jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Place les flocons d'avoine au congélateur pendant 10 minutes pour les laisser refroidir complètement.

2. Ajoute 10 dattes dénoyautées, 240 ml d'eau et 1 c. à s. bombée de purée de noisette dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse. Retire la couche de caramel et ajoute du cacao en poudre pour la couche de chocolat.

3. Prends un pot et superpose tes délicieux Bueno oats : flocons d'avoine crémeux, caramel, flocons d'avoine, couche de chocolat et parsème de noisettes grillées et hachées. Oh la la, c'est divin !



@Carolinedeisler

SUSHIS À L'AVOCAT

tout-petit

maman

Ingrédients

3 bols de riz blanc, cuit
2-3 avocats
Feuilles de nori

Préparation

1. J'aime faire cuire le riz le matin, pour qu'il ait le temps de refroidir et que le dîner soit prêt en 2 minutes !

2. Coupe l'avocat en tranches, prends les feuilles de nori et divise chaque feuille en 4 morceaux plus petits. Ajoute le riz, l'avocat, roule l'ensemble et régalez-vous ! Hailey et moi, on en mange tout le temps !



Préparation

PRÉPARE-TOI POUR DEMAIN !

PRÉPARATION 1

Prépare les cookies à l'avoine, aux cacahuètes et au chocolat aujourd'hui pour qu'ils soient prêts à emporter demain.

PRÉPARATION 2

Et n'oublie pas de faire tremper les noix de cajou pour la délicieuse crème de cajou. Il suffit de les plonger dans un bol d'eau et de les laisser reposer toute la nuit. Ton blender te remerciera !



@Carolinedeisler

COOKIES AVOINE-CACAHUÈTES-BANANE-CHOCOLAT

tout-petit maman

Pour
9 cookies → snack pour les 3 prochains jours

À conserver au réfrigérateur

Ingrédients

2 grosses bananes mûres, écrasées
200 g de flocons d'avoine
4 c. à s. de purée de cacahuète
4 c. à s. de tahin
1 pincée de sel
1 c. à s. de poudre de vanille
5 c. à s. de sirop d'érable
2 c. à s. de sucre de coco
1 tablette de chocolat végan sans sucre
1 c. à s. de cannelle (facultatif)

Préparation

1. Préchauffe le four à 180 °C.
2. Écrase les bananes à la fourchette. Plus elles sont mûres, mieux c'est !
3. Ajoute tous les autres ingrédients et mélange bien.
4. Forme des boules de pâte, aplatis-les légèrement au milieu et dispose-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
5. Cuire au four pendant 18 minutes.
6. J'adore les laisser refroidir une trentaine de minutes dans le four éteint. Ainsi, ils seront encore plus croustillants et dorés et bien meilleurs le lendemain.

@Carolinedeisler



CRÈME FACILE POUR CUISINER

tout-petit

maman

Pour
1 portion

X2 Portion supplémentaire pour le jour 6

À conserver au réfrigérateur

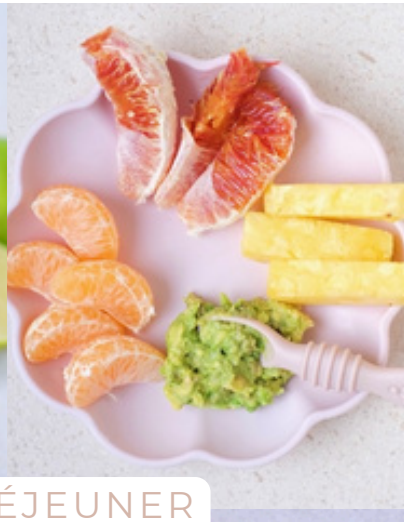
Ingrédients

140 g de noix de cajou trempées et rincées
120 ml d'eau
pincée de sel

Préparation

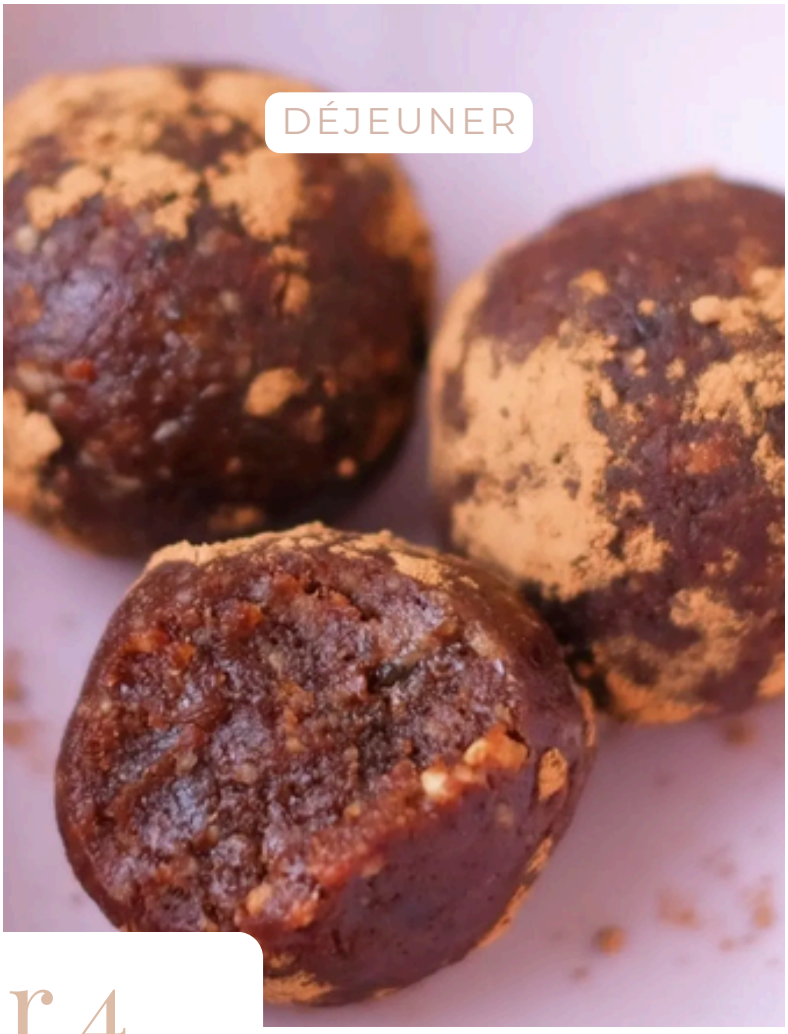
1. Fais tremper les noix de cajou pendant 30 minutes, rince-les et mixe-les avec 120 ml d'eau et une pincée de sel jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
2. Verse la crème dans un petit bocal en verre et conserve-la au réfrigérateur.





PETIT-DÉJEUNER





DÉJEUNER

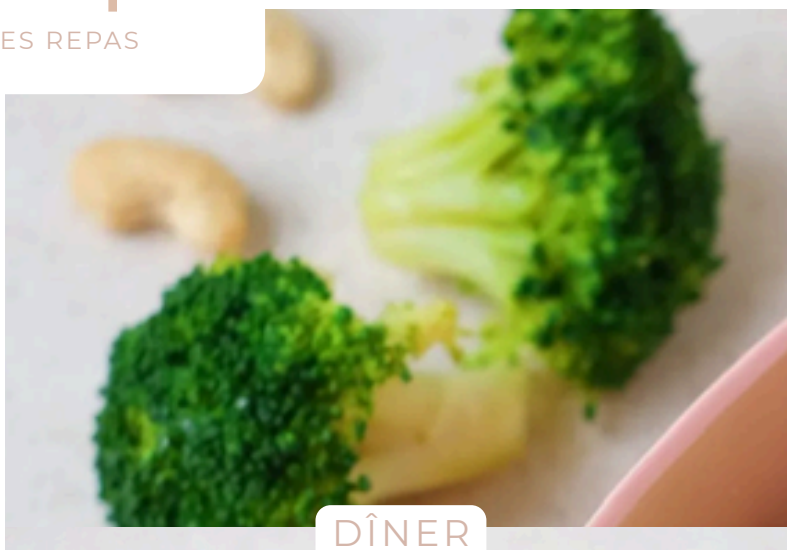
Jour 4

APERÇU DES REPAS



SNACK





DÎNER



Jour 4

MENU

Petit-déjeuner

tout-petit

maman

Smoothie cerise-citron vert

tout-petit

Purée de bananes de Hailey

maman

Fruits frais

Déjeuner

tout-petit

maman

Boules de chocolat

1 portion = 6 boules

accompagnements pour tout-petits

Tranches de concombre

Avocat

Snack

tout-petit

maman

Fruits frais

Cookies avoine-cacahuètes-banane-chocolat

Dîner

tout-petit

maman

Carbonara healthy

Accompagnements : Brocoli, petits pois

Option pour maman

Spaghettis de courgettes cuits à la vapeur

SMOOTHIE CERISE-CITRON VERT

@Carolinedeisler



Ingrédients

150 g de cerises fraîches dénoyautées
2 bananes congelées
2 dattes nedjool
120 ml de lait d'amande
2 glaçons

Préparation

Verse tous les ingrédients dans un blender à grande vitesse et mixe jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Ajoute du lait d'amande ou de l'eau si nécessaire.

tout-petit maman

Pour 1 portion

X2 Ajoute la moitié des quantités pour ton tout-petit



@Carolinedeisler

BOULES DE CHOCOLAT

tout-petit maman

La recette fait : 6 boules

X3 Prépare 3 portions

À conserver au réfrigérateur

Ingrédients

7 grosses dattes medjool dénoyautées
2 c. à s. de poudre de caroube
1 c. à s. de purée d'amande

Préparation

1. Mets les dattes dans un robot culinaire et mixe jusqu'à obtenir une pâte collante. Ajoute la purée d'amande ou de noisette et la poudre de caroube, puis mixe à nouveau jusqu'à obtenir un mélange homogène.

2. Forme des boules avec les mains, roule-les dans plus de poudre de caroube et c'est prêt !

Triple les quantités pour avoir :
→ 1,5 portion pour toi et ton tout-petit aujourd'hui
→ 1,5 portion pour demain



@Carolinedeisler

CARBONARA HEALTHY

tout-petit

maman

La recette fait :
1 portion pour maman
et enfant

Maman peut opter
pour des spaghettis
de courgettes !

Ingrédients

150 g de pâtes (sans gluten)
6 champignons tranchés
1/2 oignon rouge émincé (facultatif)
1 gousse d'ail hachée (facultatif)

CRÈME

140 g de noix de cajou trempées
120 ml d'eau
1 pincée de sel rose

120 ml de bouillon de légumes
75 g de petits pois surgelés
+ n'importe quel autre légume vert !

Préparation

1. Cuire les pâtes selon les instructions sur l'emballage.

2. Dans une poêle antiadhésive, fais revenir les champignons, l'oignon et l'ail.

3. Si tu n'as pas préparé la crème, mixe les noix de cajou, l'eau et une pincée de sel rose.

   Verse la crème dans la poêle et ajoute 120 ml de bouillon de légumes et les petits pois. Incorpore les pâtes et savoure ce bol divin et crémeux ! Un plat simple et délicieux pour toute la famille !



Préparation

PRÉPARE-TOI POUR DEMAIN !

PRÉPARATION 1

Prépare mon houmous à l'avance pour qu'il soit prêt à être tartiné et dégusté. Tout est tellement meilleur.

PRÉPARATION 2

Facultatif, mais ça simplifie la vie : fais déjà cuire les haricots verts et les pommes de terre à la vapeur et décongèle les petits pois.



@Carolinedeisler

HOUMOUS DE CARO

Ingrédients

320 g de pois chiches cuits
60 ml d'eau, provenant d'un pot de pois chiches
1 c. à c. de cumin moulu (facultatif)
1/2 c. à c. de sel rose de l'Himalaya
Jus d'1 citron
2 c. à s. de tahin
Option : 2 c. à s. d'huile d'olive

Préparation

1. Verse tous les ingrédients dans un robot culinaire et mélange jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

2. Transfére le houmous dans un bol de service, garnis-le de pois chiches rôtis, d'herbes fraîches ou laisse-le nature.



@Carolinedeisler

tout-petit maman 1 portion pour maman et bébé

Ingrédients

4 à 5 pommes de terre de taille moyenne
1 grosse poignée de haricots verts
150 g de petits pois

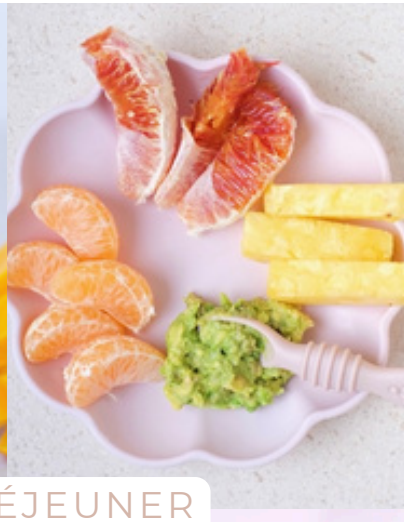
+ HOUMOUS (déjà préparé)

1. Épluche les pommes de terre et fais-les cuire à la vapeur pendant 25 minutes, puis laisse-les refroidir.

2. Fais cuire les haricots verts à la vapeur pendant 10 minutes et ajoute les petits pois surgelés pendant les 2 dernières minutes.

3. Ajoute des pommes de terre et des légumes dans ton assiette et celle de ton enfant, ajoute du houmous et régalez-vous ! J'ADORE ce repas simple, mais super nourrissant et rassasiant !





PETIT-DÉJEUNER



DÉJEUNER



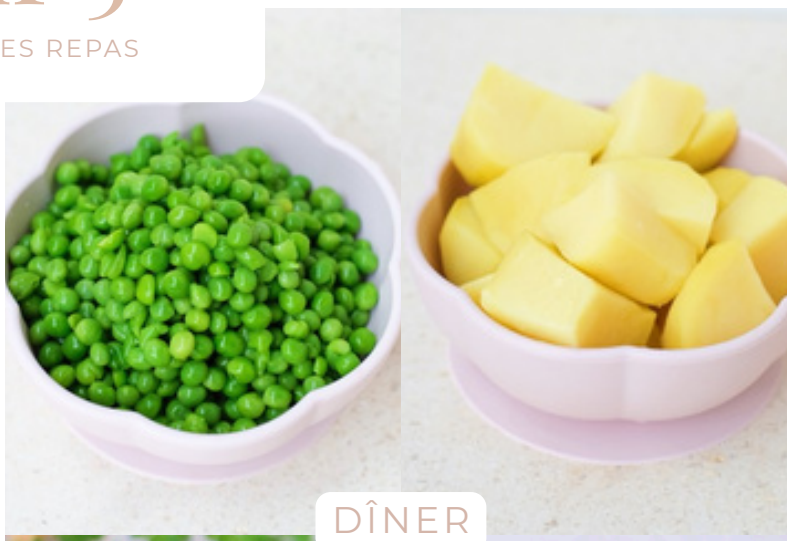


Jour 5

APERÇU DES REPAS



SNACK



DÎNER



Jour 5

MENU

Petit-déjeuner

tout-petit maman

Smoothie mangue-ananas

tout-petit

Boules de chocolat

maman

Boules de chocolat

Il te reste 1,5 portion de la veille

Ou des fruits frais

Déjeuner

tout-petit maman

Pancakes à l'avoine aux myrtilles et au caramel

option maman

Fruits rouges frais avec la sauce au caramel

Snack

tout-petit maman

Fruits frais

Cookies avoine-cacahuètes-chocolat

Dîner

tout-petit maman

Houmous, pommes de terre, petits pois et haricots verts

SMOOTHIE MANGUE-ANANAS

@Carolinedeisler



Ingrédients

240 g d'ananas mûr
300 g de mangue congelée
Petit morceau de gingembre
480 ml d'eau

Préparation

Ajoute tous les ingrédients dans un blender à grande vitesse et mixe jusqu'à obtenir une consistance crémeuse !

tout-petit maman — Pour 1 portion — X1 Ajoute une demi-portion pour ton tout-petit



@Carolinedeisler

PANCAKES À L'AVOINE

tout-petit

maman

1 portion pour maman et enfant

X2 Prépare du caramel supplémentaire pour le lendemain

Ingrédients

2 abricots secs, trempés
1 datte medjool
60 ml de lait d'amande
1/2 banane mûre
45 g de farine d'avoine
1/2 c. à c. d'extrait de vanille

TOPPING

1/2 banane mûre

SAUCE CARAMEL

6 dattes medjool
1 c. à s. de purée d'amande
240 ml d'eau

Préparation

1. Ajoute les abricots secs, les dattes, le lait d'amande, la banane, la farine d'avoine et la vanille dans un blender à grande vitesse et mélange jusqu'à obtenir une consistance lisse.

2. Forme des minipancakes dans une poêle antiadhésive et dépose une tranche de banane sur chaque pancake. Saupoudre d'un peu de sucre de coco et laisse cuire environ 3 minutes de chaque côté.

3. Prépare le caramel comme une délicieuse sauce pour ton enfant en mixant des dattes, de l'eau, de la vanille et de la purée d'amande jusqu'à obtenir une texture crémeuse ! Un vrai délice !



PETIT-DÉJEUNER



DÉJEUNER





Jour 6

APERÇU DES REPAS



SNACK





DÎNER

Jour 6

MENU

Petit-déjeuner

tout-petit

maman

Smoothie kiwi-kale

Bouchées de banane

Déjeuner

tout-petit

Bliss balls aux cerises

maman

Bliss balls aux cerises

Ou salade verte avec houmous

snack

tout-petit

maman

Fruits frais

Cookies avoine-cacahuète-chocolat

Dîner

tout-petit

maman

Tofu brouillé sur notre pain sans gluten grillé

Avocat

Houmous

Concombre

@Carolinedeisler

SMOOTHIE KIWI-KALE



Ingrédients

2 kiwis mûrs
1 c. à c. de poudre d'herbe d'orge
2 bananes congelées
1 citron vert entier, zeste retiré
1/2 pied de céleri-branche
1 poignée d'épinards (ou de persil)

Préparation

Mets tous les ingrédients dans un blender à grande vitesse et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse.

tout-petit maman

Pour 1 portion

X2 Ajoute une demi-portion pour ton tout-petit



@Carolinedeisler

BOUCHÉES DE BANANE

tout-petit

maman

1 portion pour maman et enfant

Ingrédients

3-4 bananes mûres

SAUCE CARAMEL
préparée la veille

6 dattes medjool
240 ml d'eau
1 c. à s. de purée d'oléagineux

Préparation

1. Si tu n'as pas préparé la sauce au caramel des pancakes d'hier, mixe les dattes, l'eau et le purée d'oléagineux jusqu'à obtenir une consistance lisse.

2. Coupe les bananes en rondelles de 1 à 2 cm d'épaisseur, ajoute une couche de caramel aux dattes et recouvre d'une autre rondelle de banane. Tu peux également saupoudrer de noix de coco râpée ou de graines de chanvre ! Un petit-déjeuner simple et délicieux pour maman et bébé !



@Carolinedeisler

BLISS BALLS AUX CERISES

tout-petit

maman

Pour
1 portion (6 boules)

X3 Prépare
3 portions

À conserver au réfrigérateur

Ingrédients

150 g de cerises fraîches dénoyautées
9 dattes medjool
90 g de flocons d'avoine
100 g de noix de coco râpée
2 c. à s. de purée de noix de cajou
1 c. à c. de poudre de vanille

Préparation

1. Mets tous les ingrédients dans un robot culinaire et mixe jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.
2. Forme des boules avec les mains légèrement humides, roule-les dans plus de noix de coco râpée et déguste.

→ 1,5 portion pour aujourd'hui
→ 1,5 portion pour demain



@Carolinedeisler

option déjeuner salé

SALADE VERTE

maman

Pour
1 portion

Houmous préparé
la veille

Ingrédients

Un grand bol de salades

Sauce

Houmous de la veille

Préparation

1 Mélange le houmous aux salades et déguste !



@Carolinedeisler

TOFU BROUILLÉ

tout-petit

maman

1 portion pour maman et l'enfant

X2 Prépare une double portion

À conserver au réfrigérateur

Ingrédients

4 tranches de pain sans gluten (ou pommes de terre rôties si tu n'aimes pas le pain)

150 g de tofu ferme ou extra-ferme

CRÈME DE NOIX DE CAJOU

30 gde noix de cajou
60 ml d'eau
1/2 c. à c. de sel
1/2 c. à c. de paprika fumé
1/2 c. à c. de poudre de curcuma

TOPPINGS

Avocat
Ciboulette fraîche
Poivre noir

Préparation

1. Retire le tofu de son emballage et utilise un essuie-tout pour éliminer l'excès d'eau.

2. Fais sauter le tofu à feu moyen pendant 5 à 6 minutes jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré (en ajoutant éventuellement un peu d'huile d'olive).

3. Prépare la crème de noix de cajou en mixant tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Si tu as déjà préparé la crème, ajoute du paprika et du curcuma en poudre pour lui donner une couleur jaune ! Incorpore ensuite la crème au tofu.

Prépare ton toast : de l'avocat écrasé, du tofu brouillé et régale-toi !



Préparation

PRÉPARE-TOI POUR DEMAIN !

PRÉPARATION 1

Prépare des **muffins façon banana bread** en guise de délicieux snack pour demain.

PRÉPARATION 2

Fais tremper 40 g de graines de chia pour ton pudding au chia.

PRÉPARATION 3

Fais également **tremper 150 g de noix de cajou** pour les pâtes crémeuses au poivron rouge.

PRÉPARATION 4

Facultatif : fais **cuire le brocoli à la vapeur** pour gagner du temps plus tard.

PRÉPARATION 5

Prépare **ton jus vert et ton eau citronnée** afin qu'ils soient prêts pour la semaine à venir.



@Carolinedeisler

MUFFINS FAÇON BANANA BREAD

tout-petit maman

Pour 6 muffins

X1 Votre snack pour les 3 prochains jours

À conserver au réfrigérateur

Ingrédients

300 g de flocons d'avoine réduits en poudre
3 bananes mûres écrasées
1/2 c. à c. de vanille en poudre
1,5 c. à s. de purée d'amande
2 c. à s. de sauce caramel aux dattes
(mélanger 3 dattes et 60 ml d'eau)

TOPPINGS

1 banane coupée en rondelles
1 tablette de chocolat végan
Sucre de coco

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Mets tous les ingrédients dans un bol et mélange bien. Verse la préparation dans des moules à muffins (j'utilise un moule en silicone) et garnis de tranches de banane, de morceaux de chocolat (j'utilise du chocolat à la caroube pour un résultat sans caféine) et de flocons d'avoine.
3. Fais cuire au four pendant 50 minutes, laisse refroidir ensuite et SAVOURE !

Jour 1-14

JUS VERT

@Carolinedeisler



Ingrédients

1 pied de céleri-branche

Préparation

Passe le céleri dans ton extracteur de jus et voilà, ton jus de céleri est prêt !

Le céleri est riche en électrolytes et en minéraux et, même si tu n'y penses pas, il aide vraiment ton corps à développer plus de muscles et à devenir tonique et mince !

J'adore aussi le céleri-concombre si tu as envie de changer ou si ton enfant n'est pas très fan du jus de céleri pur. Il faut parfois un peu de temps pour s'y habituer.

tout-petit maman

Pour 1 portion

X7 Prépares-en pour toute la semaine et conserve-le au réfrigérateur

Jour 1 à 14

EAU CITRONNÉE

@Carolinedeisler



Ingrédients

BOIS-EN TOUTE LA JOURNÉE
60 ml de jus d'aloe vera pur
Jus d'1 citron
Jus d'1 citron vert
1,5 litre d'eau

Optionnel : jus de gingembre frais

Préparation

Ajoute l'aloe vera, le jus de citron et le jus de citron vert à ton eau et savoure !

N'hésite pas à ajouter également du gingembre fraîchement pressé OU à ne consommer que du gingembre certains jours.

Cette eau est un allié naturel pour la digestion ! J'adore donner à mon eau un petit coup de pouce pour favoriser l'élimination des toxines. C'est un moyen simple de ramollir les déchets dans le côlon et de faciliter leur élimination.

tout-petit maman

Pour 1 portion

X7 Prépares-en pour toute la semaine et conserve-la au réfrigérateur



PETIT-DÉJEUNER





DÉJEUNER

Jour 7

APERÇU DES REPAS



SNACK



DÎNER





Jour 7

MENU

Petit-déjeuner

tout-petit

maman

Smoothie licorne

tout-petit

Bliss balls aux cerises

maman

Bliss balls aux cerises ou fruits frais

Déjeuner

tout-petit

maman

Pudding au chocolat et au chia

Snack

tout-petit

maman

Tranches de concombre

Muffins façon banana bread

Dîner

tout-petit

maman

Pâtes aux poivrons rouges

Accompagnement : brocoli

SMOOTHIE LICORNE

@Carolinedeisler



Ingrédients

2 bananes congelées
2 dattes medjool
1/4 d'avocat congelé
1 c. à c. de spiruline bleue
480 ml de lait d'amande
1 c. à s. de graines de chia

Préparation

Mets tous les ingrédients dans un blender à grande vitesse et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse !

Le smoothie préféré de Hailey ! (Enfin, un de ses préférés, mais cette couleur est un vrai régal pour les bébés et les tout-petits !)

tout-petit maman

Pour 1 portion

X2 Prépare une demi-portion supplémentaire pour ton tout-petit



@Carolinedeisler

PUDDING AU CHOCOLAT ET AU CHIA

tout-petit · maman

1 portion pour maman et l'enfant

X2 Prépare 2 portions

À conserver au réfrigérateur

Ingrédients

40 g de graines de chia
280 ml d'eau

CRÈME AU CHOCOLAT

2 bananes mûres
4 dattes medjool dénoyautées
1 c. à s. de purée d'amande (ou de purée de noisette)
120 ml d'eau
2 c. à s. de poudre de cacao ou de caroube

Préparation

1. Verse les graines de chia et l'eau dans un bol et laisse tremper toute la nuit ou pendant au moins 30 minutes.

2. Mets tous les ingrédients de la crème au chocolat dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse.

3. Verse la crème dans le mélange de graines de chia et ajoute tes toppings préférés ! J'adore les tranches de banane (rôties au four), les noisettes grillées hachées et une pincée de poudre de caroube. J'aime aussi emporter ce dessert avec moi quand je vais au jardin d'enfant avec Hailey !

→ une portion pour aujourd'hui et une pour demain !

@Carolinedeisler



TRANCHES DE CONCOMBRE

Ingrédients

3 petits concombres
Jus de citron

Préparation

1. Coupe les concombres en morceaux de 2 cm d'épaisseur.
2. Complète avec du jus de citron frais et régale-toi !



@Carolinedeisler

PÂTES CRÉMEUSES AUX POIVRONS

tout-petit maman 1 portion pour maman et l'enfant

Ingrédients

150 g de pâtes sans gluten

SAUCE

150 g de tomates cerises
1 poivron rouge
150 g de noix de cajou trempées
240 ml d'eau
1 c. à s. de levure maltée
Jus d'1 citron
1 c. à s. de vinaigre de cidre
1 c. à s. de paprika fumé
1 c. à s. d'herbes italiennes
1 c. à s. de concentré de tomates
1 pincée de sel

Préparation

1. Commence par faire revenir les tomates cerises aux herbes italiennes à feu moyen dans une poêle antiadhésive. Ajoute le concentré de tomates et laisse mijoter quelques minutes.

2. Fais cuire les pâtes selon les instructions indiquées sur l'emballage.

3. Dans un blender, ajoute les noix de cajou, le poivron rouge cru (excellent pour la vitamine C), l'eau, la levure maltée, le jus de citron et le paprika fumé, puis mixe jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Incorpore ensuite la sauce aux pâtes et laisse mijoter 2 minutes.

Tu peux aussi râper des noix du Brésil pour une touche « parmesan » et ajouter des légumes comme du brocoli ou des petits pois ! Un vrai délice !



Préparation

PRÉPARE-TOI POUR DEMAIN !

PRÉPARATION 1

Prépare du pain frais aujourd'hui. Rien de tel qu'un pain chaud fait maison, tout juste sorti du four !

Pain de sarrasin aux graines

@Carolinedeisler





Ingrédients

680 g de sarrasin cru (trempé toute la nuit, rincé)
240 ml d'eau
120 g de graines de lin moulues
65 g de graines de tournesol
60 g de graines de courge
Optionnel : jus de citron

Préparation

1. Mixe le sarrasin et l'eau jusqu'à obtenir une pâte épaisse et crémeuse.

2. Incorpore les graines de lin moulues, les graines de courge et de tournesol et mélange bien. Parsème de tes graines préférées et enfourne 55 minutes à 180 °C.

CONSEIL : Ce pain doit être grillé ! Il est dix fois meilleur grillé et je recommande vivement les tranches fines !



PETIT-DÉJEUNER





DÉJEUNER

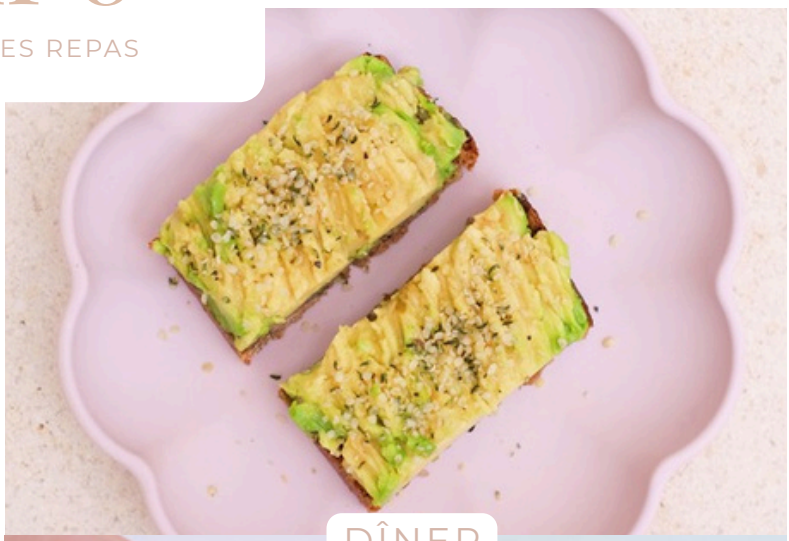
Jour 8

APERÇU DES REPAS



SNACK





DÎNER





Jour 8

MENU

Petit-déjeuner

tout-petit

maman

Smoothie vert

tout-petit

Pudding au chocolat et au chia

maman

Pudding au chocolat et au chia ou fruits frais

Déjeuner

tout-petit

maman

Bliss balls à la spiruline

Snack

tout-petit

maman

Tranches de concombre

Muffins façon banana bread

Dîner

tout-petit

maman

Toasts à l'avocat

Accompagnements :
Brocoli
Frites de pommes de terre

MON SMOOTHIE VERT PRÉFÉRÉ

@Carolinedeisler



Ingrédients

1 pied de céleri-branche
1 poignée de feuilles de chou kale, équeutées
1 citron entier, pelé
3 bananes congelées
480 ml d'eau

Préparation

Mets tous les ingrédients dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse ! Cela donne environ 2 à 3 verres de smoothie vert et tu devrais absolument tout boire ! :-)

tout-petit maman

Pour 1 portion

X2 Prépare une demi-portion supplémentaire pour ton tout-petit



@Carolinedeisler

BLISS BALLS À LA SPIRULINE

tout-petit

maman

Pour
1 portion = 6 boules

X2 Prépare 2 portions

Ingrédients

5 dattes medjool
45 g de flocons d'avoine
50 g de noix de coco râpée
75 g de myrtilles
1 c. à s. de graines de chanvre
1 c. à c. de spiruline

Préparation

1. Mets les dattes, les flocons d'avoine, la noix de coco, les myrtilles, les graines de chanvre et la spiruline dans un robot culinaire et mixe jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.

2. Forme des boules avec les mains, roule-les dans de la noix de coco râpée et c'est prêt ! Hailey et moi adorons ça : le petit-déjeuner, le déjeuner ou le goûter parfaits à emporter !



@Carolinedeisler

TOASTS À L'AVOCAT

tout-petit

maman

Pour
1 portion

X2 Fais-en autant que
tu le souhaites

Ingrédients

2 tranches de notre pain sans gluten (opte pour du pain grillé pour maman) ou utilise le pain de ton choix

1 avocat, écrasé
1 c. à s. de graines de chanvre
(J'aime aussi ajouter un peu d'huile d'olive supplémentaire pour Hailey pour plus de bons gras.)

Préparation

Fais griller le pain, ajoute de l'avocat écrasé, éventuellement du jus de citron frais, une pincée de graines de chanvre ou toute autre graine de ton choix, mais je trouve que les graines de chanvre sont si faciles à manger pour les tout-petits et c'est un plaisir !

Hailey mange généralement 2 toasts, et j'en mange environ 6, si c'est un repas complet.



Préparation

PRÉPARE-TOI POUR DEMAIN !

PRÉPARATION 1

Fais cuire à la vapeur le **brocoli, 3 grosses carottes et 3 petites pommes de terre** afin qu'ils soient prêts pour les jours 9 et 10

PRÉPARATION 2

Prépare de nouveaux **Snickers**, un délicieux en-cas pour les jours à venir ! Ils sont parfaits à préparer à l'avance, car ils se conservent au congélateur pendant des semaines.

PRÉPARATION 3

Et prépare **2 portions** de notre **muesli sans gluten** pour les 2 prochains jours.



LES MEILLEURS SNICKERS

@Carolinedeisler

tout-petit maman | Pour 6 snickers | X2 Ton snack pour 3 jours | À conserver au congélateur

Ingrédients

150 g de flocons d'avoine
75 g de noix de cajou
2 c. à s. de sauce caramel (de la couche intermédiaire)
2 c. à s. de purée de cacahuète

COUCHE INTERMÉDIAIRE

16 grosses dattes medjool
1,5 c. à c. de vanille en poudre
240 ml d'eau
2 c. à s. de purée de cacahuète
75 g de cacahuètes grillées

COUCHE SUPÉRIEURE

1 tablette de chocolat végan (80 g)
75 g de cacahuètes grillées, hachées

Préparation

1. Commence par préparer la sauce caramel pour la base et la couche intermédiaire. Mets 16 dattes medjool, 1,5 c. à c. d'extrait de vanille en poudre et 240 ml d'eau dans un blender à grande vitesse et mixe jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Réserve la sauce caramel.

2. Pour préparer la base, ajoute les flocons d'avoine et les noix de cajou dans ton blender et mixe jusqu'à obtenir de la farine. Verse le mélange dans un récipient, ajoute 2 c. à s. de sauce caramel et 2 c. à s. de purée de cacahuète, puis mélange bien. Transfère le mélange sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé ou dans des moules en silicone pour former une base de 1 cm d'épaisseur.

3. Pour la couche intermédiaire, ajoute 2 c. à s. de purée de cacahuète au reste de sauce caramel et mélange bien. Verse la crème caramel-cacahuète sur la base et ajoute les cacahuètes grillées par-dessus. Tasse légèrement et place le tout au congélateur pendant au moins une heure, voire toute la nuit.

4. Fais fondre le chocolat et verse-le sur la couche de caramel-cacahuète. Parsème de cacahuètes hachées et remets au congélateur 15 minutes. Sors-les 10 minutes avant de déguster pour laisser la crème-cacahuète fondre. Régale-toi ! Mon préféré !



@Carolinedeisler

MUESLI SANS GLUTEN

tout-petit | maman | Pour 2 portions | X2 Double les quantités ! | À conserver au réfrigérateur

Ingrédients

50 de flocons d'avoine
1 c. à s. de graines de chia
1 c. à s. de graines de lin moulues
2 c. à s. de graines de tournesol
2 c. à s. de pistaches hachées
3 c. à s. de raisins secs
2 grosses pommes râpées
120 ml d'eau de coco
60 ml de jus de pomme

TOPPINGS

5 dattes medjool coupées en dés
20 g de pistaches hachées
150 g de myrtilles fraîches ou de papaye

Préparation

1. Mets tous les ingrédients du muesli dans un bol, mélange bien et conserve au réfrigérateur pendant la nuit.

2. Ajoute toutes tes garnitures préférées. J'adore les dattes, les pistaches, les myrtilles et la papaye ! Un vrai régal et une véritable mine de nutriments pour maman et bébé !

→ une portion pour aujourd'hui
→ une portion pour demain

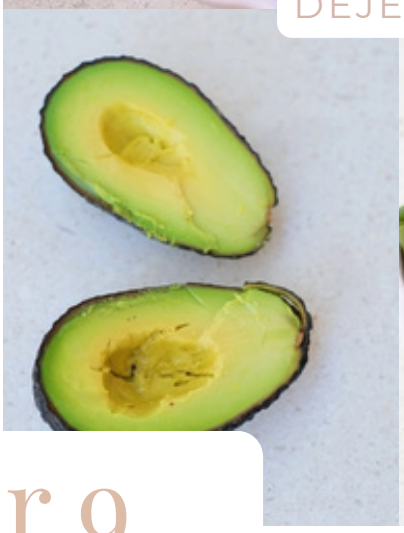


PETIT-DÉJEUNER



DÉJEUNER







Jour 9

APERÇU DES REPAS



SNACK





DÎNER

Jour 9

MENU

Petit-déjeuner

tout-petit

maman

Milk-shake au chocolat

tout-petit

Muesli sans gluten

maman

Muesli sans gluten ou fruits frais

Déjeuner

tout-petit

maman

Carrot cake balls

tout-petit

Accompagnements : avocat et edamame

Snack

tout-petit

maman

Tranches de concombre

Bueno barres

Dîner

tout-petit

maman

Pommes de terre au « fromage » et au brocoli

MILK-SHAKE AU CHOCOLAT

@Carolinedeisler



Ingrédients

3 bananes congelées
2 c. à s. de poudre de caroube ou de cacao cru
2 dattes medjool
480 ml d'eau

Préparation

Mets tous les ingrédients dans un blender à grande vitesse et mixe jusqu'à obtenir une texture crémeuse. J'en suis obsédée ! (D'ailleurs, je suis en train de le boire, haha !)

tout-petit maman

Pour 1 portion

X2 Ajoute la moitié des quantités indiquées pour ton tout-petit



@Carolinedeisler

CARROT CAKE BALLS

tout-petit

maman

Pour
1 portion = 7 boules

X2 Prépare
2 portions

Ingrédients

6 dattes medjool
2 carottes râpées
45 g de noix de coco râpée

Préparation

1. Mets les dattes dans un robot culinaire et mixe jusqu'à obtenir une texture pâteuse.
2. Ajoute les carottes râpées et la noix de coco et mixe à nouveau.
3. Forme de petites boules avec les mains légèrement humides, roule-les dans plus de noix de coco et tes délicieuses carrot cake balls sont prêtes !



@Carolinedeisler

POMMES DE TERRE AU « FROMAGE » ET AU BROCOLI

tout-petit maman

Pour 1 portion

X2 Ajoute la moitié des quantités indiquées pour ton tout-petit

Ingrédients

2 grosses pommes de terre
1 brocoli
1 grosse carotte
3 petites pommes de terre pelées
1 c. à s. de levure maltée
60 ml d'eau

Préparation

1. Fais cuire les pommes de terre au four pendant 60 minutes à 200 °C. J'adore les cuire la veille et les laisser refroidir au réfrigérateur. Cependant, les enfants les préféreront peut-être tièdes ; tu peux donc choisir le moment de la préparation.
2. Cuire à la vapeur le brocoli détaillé en fleurettes, les carottes coupées en morceaux et les petites pommes de terre pendant 20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres. (Nous avons préparé cela hier.)
3. Mets le brocoli de côté et ajoute la carotte, les pommes de terre vapeur, la levure maltée et l'eau dans un blender. Mixe jusqu'à obtenir une consistance crémeuse ! Ah, cette sauce est trop bonne, non ? Tellement saine, facile à digérer et bonne pour la santé !
4. Dispose les pommes de terre farcies de brocoli et ajoute toute la délicieuse sauce « au fromage » par-dessus.



Préparation

PRÉPARE-TOI POUR DEMAIN !

PRÉPARATION 1

Épluche 3 patates douces violettes, coupe-les en tranches de 1 à 2 cm d'épaisseur et fais-les cuire sur une plaque recouverte de papier sulfurisé pendant 45 minutes à 200 °C. Elles seront prêtes à être dégustées (et encore meilleures le lendemain).



PETIT-DÉJEUNER



DÉJEUNER





Jour 10

APERÇU DES REPAS



SNACK





DÎNER

Jour 10

MENU

Petit-déjeuner

tout-petit

maman

Smoothie façon tarte au citron vert

tout-petit

Muesli sans gluten

maman

Muesli sans gluten ou fruits frais

Déjeuner

tout-petit

maman

Sandwichs à la patate douce et à l'avocat

maman

Ajoute une salade verte

Snack

tout-petit

maman

Fruits frais

Bueno barres

Dîner

tout-petit

maman

Pâtes au brocoli

option pour maman

Spaghettis de courgettes

SMOOTHIE FAÇON TARTE AU CITRON VERT

@Carolinedeisler



Ingrédients

1/2 avocat congelé
2 citrons verts pressés
120 ml de lait de coco
1 c. à s. de graines de tournesol
1 c. à s. de graines de sésame
1 poignée d'épinards frais
2 bananes congelées
240 ml d'eau

Préparation

Mets tous les ingrédients dans un blender à grande vitesse et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse !

tout-petit maman

Pour 1 portion

X2 Ajoute la moitié des quantités indiquées pour ton tout-petit



@Carolinedeisler

SANDWICHS À LA PATATE DOUCE

tout-petit

maman

1 portion pour maman et pour l'enfant

Ingrédients

3 patates douces violettes
2 avocats mûrs

Préparation

1. Épluche les patates douces, coupe-les en tranches de 1 à 2 cm d'épaisseur et enfourne-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé pendant 45 minutes à 200 °C. Cette étape est idéale à préparer la veille, car nous les mangeons froides de toute façon :-) Et une fois refroidies au réfrigérateur toute la nuit, elles sont encore meilleures ! J'adore utiliser les patates douces violettes, mais toutes les patates douces conviennent aussi bien ici !
2. Garnis de tranches d'avocat et régalez-vous ! Le combo le plus délicieux qui soit, une délicieuse alternative au pain. Hailey les adore aussi ! Tellement bon !



@Carolinedeisler

Option déjeuner salé

SALADE VERTE

maman

Pour
1 portion

Houmous préparé
la veille

Ingrédients

Un grand bol de salades

Sauce

Houmous de la veille

Préparation

1 Mélange le houmous aux salades et déguste !



@Carolinedeisler

PÂTES AU BROCOLI

tout-petit

maman

Pour
1 portion

X2 Prépare
2 portions

Ingrédients

50 g de pâtes sans gluten

SAUCE

150 g de fleurettes de brocoli cuites à la vapeur
40 g de noix de cajou trempées
1 c. à s. de levure maltée
120 ml de lait d'amande

Préparation

1. Fais cuire les pâtes selon les instructions indiquées sur l'emballage. J'adore utiliser des fusillis à l'épeautre, car ils se conservent bien et sont faciles à saisir. Une fois les pâtes cuites et égouttées, ajoute 1 c. à c. d'huile d'olive.

2. Pour la sauce, mixe tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance lisse et incorpore-les aux pâtes. Votre dîner familial est prêt !



Préparation

PRÉPARE-TOI POUR DEMAIN !

PRÉPARATION 1

Cuire 50 g de sarrasin dans l'eau pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce qu'il soit tendre.

PRÉPARATION 2

Fais cuire les brocolis et 5 grosses pommes de terre à la vapeur. Fais cuire une patate douce orange au four (60 minutes à 200 °C) **et trempe 5 tomates séchées** dans de l'eau pour préparer le ketchup BBQ crémeux.



PETIT-DÉJEUNER



DÉJEUNER





Jour 11

APERÇU DES REPAS



SNACK





DÎNER

Jour 11

MENU

Petit-déjeuner

tout-petit

maman

Smoothie façon tarte aux pommes

tout-petit

Porridge façon Bounty

maman

Porridge façon Bounty ou fruits frais

Déjeuner

tout-petit

maman

Sauce BBQ et frites

maman :

Ajoute de la salade verte

Snack

tout-petit

maman

Tranches de concombre

Dattes farcies au « cottage cheese »

Dîner

tout-petit

maman

Toasts à l'avocat

accompagnements pour tout-petits :

Brocoli

Edamame

SMOOTHIE FAÇON TARTE AUX POMMES

@Carolinedeisler



Ingrédients

2 petites pommes
240 ml de lait d'amande
1 c. à c. d'extrait de vanille
2 abricots secs
2 dattes medjool
25 g de flocons d'avoine
2 bananes congelées

Préparation

Verse tous les ingrédients dans un blender à grande vitesse et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse !

J'adore la façon dont ce smoothie est à la fois délicieux ET nourrissant + une excellente façon pour les petits de manger plus de pommes !

tout-petit

maman

La recette permet d'obtenir
1 portion pour maman et pour bébé



@Carolinedeisler

PORRIDGE FAÇON BOUNTY

tout-petit | maman | Pour 1 portion | X2 Ajoute la moitié des quantités indiquées pour ton tout-petit

Ingrédients

50 g de sarrasin sec
120 ml d'eau
240 g de yaourt à la noix de coco

Crème au chocolat

7 dattes medjool
1 petite banane mûre
1 c. à s. bombée de purée d'amande (ou de purée de noisette)
2 c. à s. de poudre de caroube (ou de poudre de cacao)
120 ml d'eau

Préparation

1. Fais cuire le sarrasin dans l'eau pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce qu'il soit tendre. Idéalement, prépare-le la veille et conserve-le dans un récipient hermétique au réfrigérateur.
2. Mets tous les ingrédients de la crème au chocolat dans un petit blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse. LE PARADIS !
3. Mélange le sarrasin cuit refroidi avec du yaourt à la noix de coco et ajoute une première couche de porridge dans un bocal.
4. Recouvre d'une généreuse couche de crème au chocolat, d'une autre couche de porridge à la noix de coco et termine avec le reste de crème au chocolat ! Un petit-déjeuner (ou déjeuner) des plus délicieux pour toi et ton enfant ! J'ADORE !

@Carolinedeisler



Sauce BBQ et frites

tout-petit

maman

Pour
1 portion

X2 Ajoute la moitié des quantités indiquées pour ton tout-petit

Ingrédients

5 grosses pommes de terre cuites à la vapeur

KETCHUP/SAUCE BBQ

1 grosse patate douce, cuite au four et pelée
1 datte medjool
1 c. à s. de tahin
5 tomates sèchées trempées
1 c. à c. de concentré de tomates
1 c. à s. de vinaigre de cidre
60 ml d'eau

Préparation

1. Épluche les pommes de terre vapeur et fais-les frire à l'air fryer pendant 15 minutes à 200 °C. Tu peux également les faire cuire au four pendant 25 minutes à 200 °C sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

2. Mets tous les ingrédients du ketchup dans un robot culinaire et mixe jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. N'est-ce pas un gain de temps considérable de cuire les patates douces à l'avance pour pouvoir préparer ces plats en 10 à 15 minutes maximum ? Super ! Hailey et moi adorons ces frites avec leur sauce BBQ !



@Carolinedeisler

DATTES FARCIES AU « COTTAGE CHEESE »

tout-petit maman

Pour 1 portion

X1 Votre snack du jour

À conserver au réfrigérateur

Ingrédients

6 dattes medjool
80 g de sarrasin cuit
120 g de yaourt à la noix de coco

Préparation

1. Dénoyaute les dattes.
2. Mélange le sarrasin précuit (réfrigéré pendant la nuit) et le yaourt à la noix de coco et mélange bien.
3. Dépose le mélange dans chaque datte et c'est prêt ! Tellement simple, tellement délicieux, non ?!

@Carolinedeisler



TOASTS À L'AVOCAT

tout-petit

maman

Pour
1 portion

X2 Fais-en autant que tu le souhaites

Ingrédients

2 tranches de notre pain sans gluten (maman peut opter pour du pain grillé) ou utilise le pain de ton choix

1 avocat, écrasé
1 c. à s. de graines de chanvre
(J'aime aussi ajouter un peu d'huile d'olive supplémentaire pour Hailey pour plus de bons gras.)

Préparation

Fais griller le pain, ajoute de l'avocat écrasé, éventuellement du jus de citron frais, une pincée de graines de chanvre ou toute autre graine de ton choix, mais je trouve que les graines de chanvre sont faciles à manger pour les tout-petits !

Hailey mange généralement 2 toasts, et j'en mange environ 6, si c'est un repas complet.

Préparation

PRÉPARE-TOI POUR DEMAIN !

PRÉPARATION 1

Fais cuire le riz pour les sushis à l'avocat. Prépares-en un peu plus et réserve-le au réfrigérateur pour le jour 13.



PETIT-DÉJEUNER

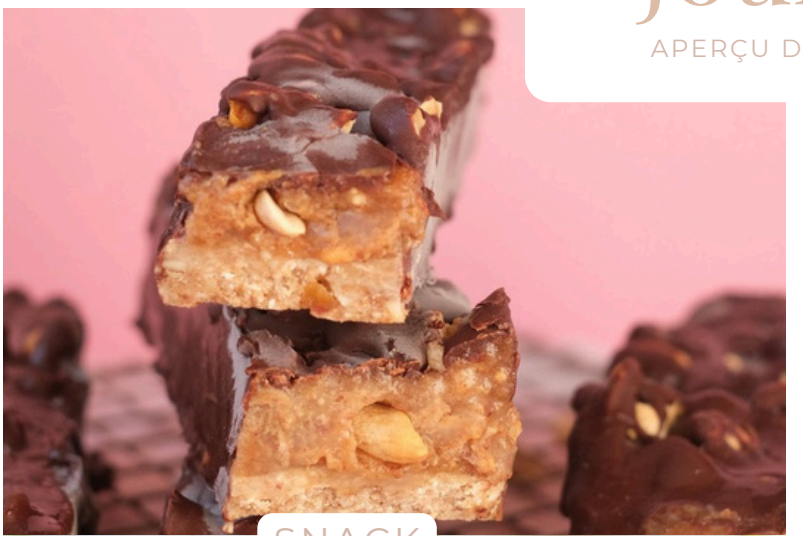




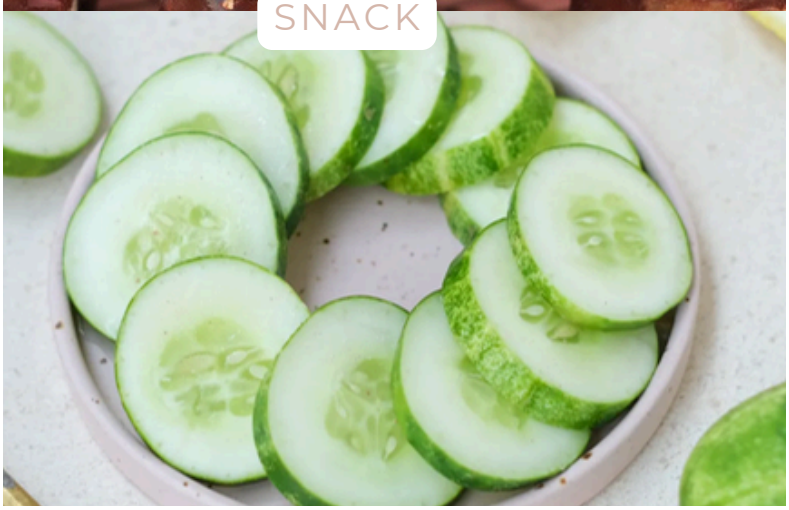
DÉJEUNER

Jour 12

APERÇU DES REPAS



SNACK





DÎNER



Jour 12

MENU

Petit-déjeuner

tout-petit

maman

Milk-shake à la purée de cacahuète

tout-petit

Bliss balls aux figues

maman

Bliss balls aux figues ou fruits frais

Déjeuner

tout-petit

maman

Orzo aux petits pois

option sucrée pour maman

Bliss balls aux figues

Snack

tout-petit

maman

Tranches de concombre

Bueno barres

Dîner

tout-petit

maman

Sushis à l'avocat

Riz, avocat et feuilles de nori

Accompagnement : edamame

MILK-SHAKE À LA PURÉE DE CACAHUÈTE

@Carolinedeisler



Ingrédients

2 bananes congelées
2 dattes medjool
1 c. à s. de purée de cacahuète
240 ml d'eau
Quelques glaçons (facultatif)

Préparation

Mets tous les ingrédients dans un blender à grande vitesse et mixe jusqu'à obtenir une texture crémeuse ! Hailey adore ça et en boit beaucoup !

tout-petit maman

Pour 1 portion

X2 Ajoute la moitié des quantités indiquées pour ton tout-petit



@Carolinedeisler

BLISS BALLS AUX FIGUES

tout-petit

maman

Pour
1 portion

X2 Prépare
2 portions

À conserver au
réfrigérateur

Ingrédients

140 g de figues mûres
50 g de flocons d'avoine
40 g de noix de coco râpée
5 dattes medjool
1 c. à c. d'extrait de vanille en poudre
35 g d'amandes grillées

Préparation

1. Verse tous les ingrédients dans un robot culinaire et mixe jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.

2. Forme des boules avec les mains légèrement humides, roule-les dans plus de noix de coco et déguste !



@Carolinedeisler

ORZO AUX PETITS POIS

tout-petit | maman

Pour 1 portion

X2 Prépare 2 portions

Ingrédients

50 g d'orzo sec

SAUCE

75 g de petits pois décongelés
75 g de noix de cajou trempées
1/2 botte de ciboulette fraîche
1 c. à s. de levure maltée (avec vitamine B12 ajoutée)
1 citron pressé
60 ml d'eau

Préparation

1. Fais cuire l'orzo selon les instructions indiquées sur l'emballage.
2. Ajoute tous les ingrédients de la sauce dans un blender à grande vitesse et mixe jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
3. Mélange la crème à l'orzo et le déjeuner ou le dîner de tes enfants est prêt ! J'adore ce plat nourrissant et délicieux ! Une excellente source de protéines et de bons gras.



@Carolinedeisler

SUSHI À L'AVOCAT

tout-petit

maman

1 portion pour maman et enfant

Ingrédients

3 bols de riz blanc cuit
2-3 avocats
Feuilles de nori

Préparation

1. J'aime faire cuire le riz le matin, pour qu'il ait le temps de refroidir et que le dîner soit prêt en 2 minutes !

2. Coupe l'avocat en tranches, prends les feuilles de nori et divise chaque feuille en 4 morceaux plus petits. Ajoute le riz, l'avocat, roule et régale-toi ! Hailey et moi, on en mange tout le temps !



Préparation

PRÉPARE-TOI POUR DEMAIN !

PRÉPARATION 1

Fais cuire à la vapeur **7 pommes de terre de taille moyenne** pour la salade de pommes de terre afin qu'elles aient le temps de refroidir au réfrigérateur pendant la nuit et votre salade de pommes de terre sera prête en 5 minutes.

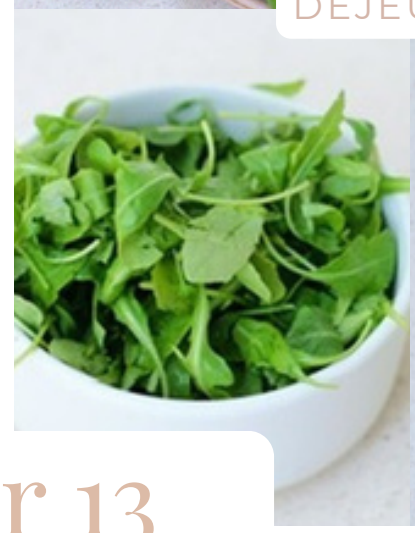


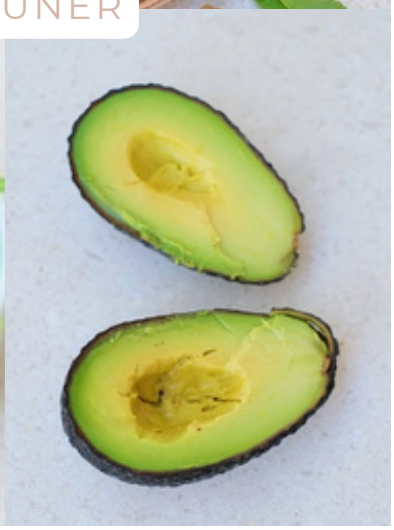
PETIT-DÉJEUNER



DÉJEUNER

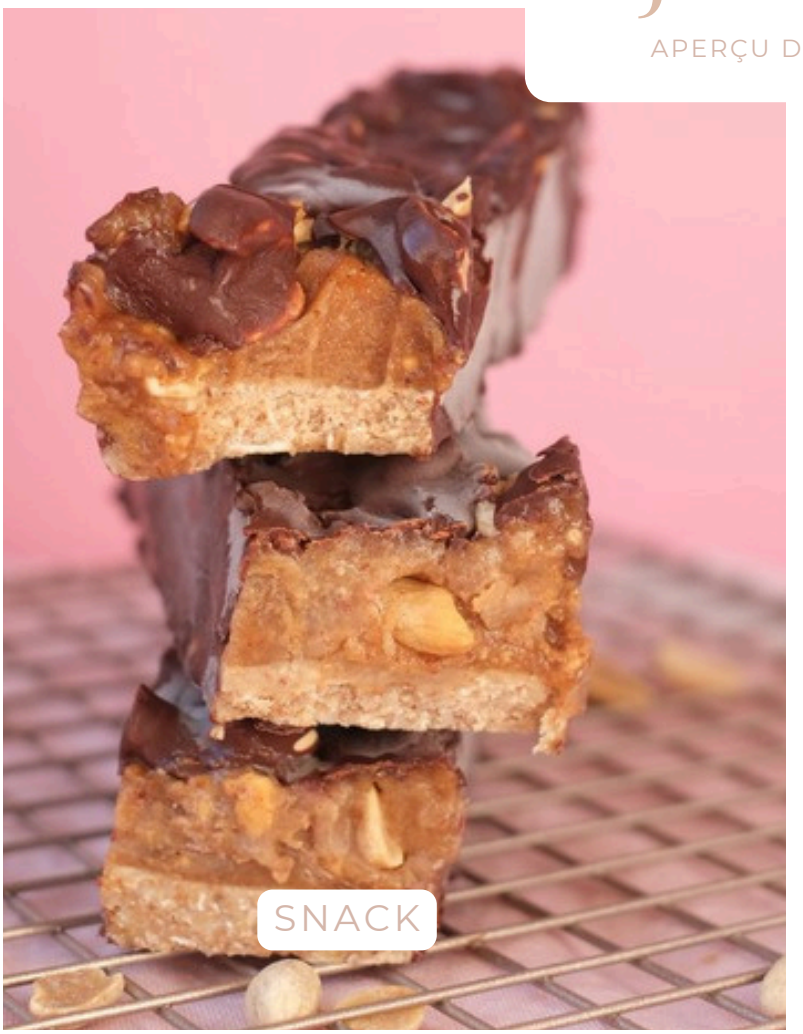




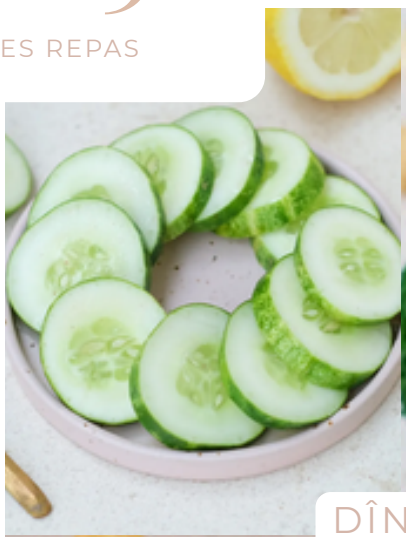


Jour 13

APERÇU DES REPAS

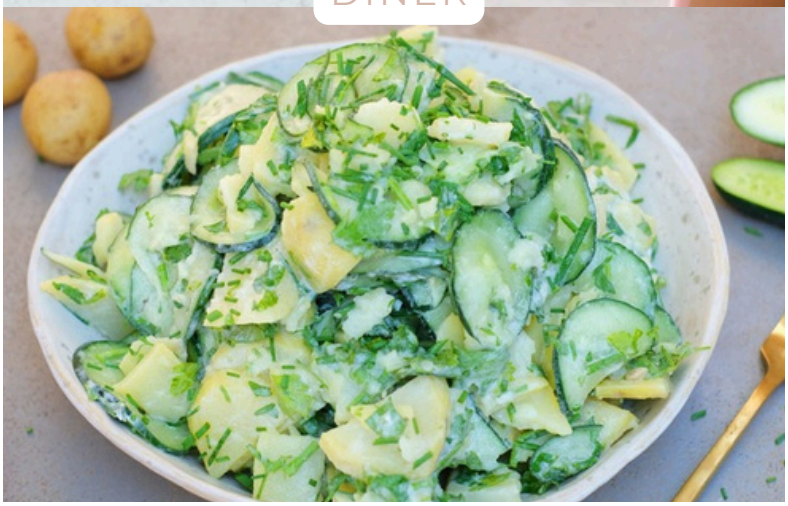


SNACK





DÎNER



Jour 13

MENU

Petit-déjeuner

tout-petit

maman

Mon smoothie vert préféré

tout-petit

Bliss balls à l'ananas

maman

Bliss balls à l'ananas
ou fruits frais

Déjeuner

tout-petit

maman

Galettes de pois chiches

Préparées avec les restes de riz de la veille.

Avocat

Roquette

snack

tout-petit

maman

Tranches de concombre

Bueno barres

Dîner

tout-petit

maman

Salade de pommes de terre

Accompagnements :
brocoli et haricots verts

MON SMOOTHIE VERT PRÉFÉRÉ

@Carolinedeisler



Ingrédients

1 pied de céleri-branche
1 poignée de feuilles de chou kale, équeutées
1 citron entier, pelé
3 bananes congelées
480 ml d'eau

Préparation

Mets tous les ingrédients dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse ! Cela donne environ 2 à 3 verres de smoothie vert, et tu devrais absolument les boire ! :-)

tout-petit maman

Pour 1 portion

X2 Prépare une demi-portion supplémentaire pour ton tout-petit



@Carolinedeisler

BLISS BALLS À L'ANANAS

tout-petit maman

Pour 1 portion = 6 boules

X2 Prépare 3 portions

À conserver au réfrigérateur

Ingrédients

170 g d'ananas mûr
45 g de flocons d'avoine
40 g de noix de coco râpée
1 c. à c. de vanille en poudre
40 g de noix de cajou grillées
5 dattes medjool

Préparation

1. Mets tous les ingrédients dans un robot culinaire et mixe jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.
2. Forme de petites boules avec les mains et roule-les dans plus de noix de coco râpée. MIAM !

→ 2 portions pour vous deux au petit-déjeuner
→ une portion en guise de snack pour demain



@Carolinedeisler

GALETTES DE POIS CHICHES

tout-petit

maman

Pour
1 portion

X2 Ajoute une demi-portion pour ton petit

Ingrédients

165 g de riz cuit et refroidi
100 g de pois chiches en conserve

Toppings

Roquette fraîche, avocat tranché

Préparation

1. Mets le riz et les pois chiches rincés dans un robot culinaire et mixe jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé, mais pas trop longtemps.
2. Forme des petites galettes et fais-les revenir avec un peu d'huile d'olive dans une poêle antiadhésive quelques minutes de chaque côté.
3. Ajoute un peu de roquette et d'avocat et régalez-vous !



@Carolinedeisler

SALADE DE POMMES DE TERRE DE CARO

maman

Pour
1 portion

X2 Ajoute une demi-portion
pour ton tout-petit

Ingrédients

5 pommes de terre moyennes, cuites à la vapeur
2 concombres finement tranchés
4 c. à s. de yaourt à la noix de coco
1 bouquet de ciboulette
1 bouquet d'aneth
1/2 oignon rouge (facultatif)
Jus d'1 citron

Préparation

1. Épluche les pommes de terre, fais-les cuire à la vapeur et laisse-les refroidir. Idéalement, fais-le la veille et conserve-les au réfrigérateur.

2. Coupe les pommes de terre, les concombres, l'oignon rouge en rondelles et hache les herbes. J'aime utiliser une mandoline pour les concombres afin de les rendre très fins.

3. Mets tous les ingrédients dans un bol et mélange bien. Une salade de pommes de terre délicieuse et facile à préparer pour toi et ton enfant et bien plus saine que celle du commerce.



Préparation

PRÉPARE-TOI POUR DEMAIN !

PRÉPARATION 1

Fais cuire les flocons d'avoine et prépare la crème au chocolat pour le porridge façon Snickers.

PRÉPARATION 2

Lave et coupe tous les ingrédients de la soupe à l'avance pour ne plus avoir qu'à les mettre dans une casserole.

PRÉPARATION 3

Facultatif : prépare déjà la soupe et réchauffe-la simplement lorsque vous êtes prêts à la manger - une chose de moins à laquelle penser demain.



@Carolinedeisler

PORRIDGE FAÇON SNICKERS

tout-petit maman

1 portion pour maman et l'enfant

Ingrédients

45 g de flocons d'avoine
360 ml d'eau
1 c. à c. de vanille en poudre

COUCHE DE CHOCOLAT

5 dattes medjool
120 ml d'eau
1 c. à s. de poudre de cacao cru
1 c. à s. de purée de cacahuète

COUCHE DE CARAMEL

5 dattes medjool
120 ml d'eau

TOPPINGS

35 g de cacahuètes grillées hachées

Préparation

Prépare les différentes couches pour pouvoir simplement assembler ton bol le lendemain.

1. Sinon, verse les flocons d'avoine, l'eau et la vanille dans une casserole et laisse mijoter à feu moyen pendant 5 à 6 minutes jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Place les flocons d'avoine au congélateur pendant 10 minutes pour les laisser refroidir complètement.

2. Ajoute 10 dattes dénoyautées, 240 ml d'eau et 1 c. à s. bombée de purée de cacahuète dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse. Prélève la quantité nécessaire pour la couche de caramel et ajoute du cacao en poudre dans ce qui reste, pour la couche de chocolat.

3. Dans un bocal, superpose ton délicieux porridge : flocons d'avoine crémeux, caramel, flocons d'avoine, couche de chocolat et parsème de cacahuètes grillées et hachées. Oh la la, c'est divin pour maman et bébé !



@Carolinedeisler

SOUPE DE POMMES DE TERRE ET BROCOLI

tout-petit maman

1 portion pour maman et enfant

Ingrédients

5 pommes de terre de taille moyenne
2 carottes
1 brocoli détaillé en fleurettes
1 poireau
3 branches de céleri
720 ml de bouillon de légumes faible en sodium
2 c. à s. d'herbes italiennes
Facultatif : petits pois

Préparation

1. Lave et coupe en morceaux les pommes de terre, les carottes, le poireau et le céleri. Personnellement, j'épluche mes pommes de terre et je laisse les carottes telles quelles.

2. Dans une casserole, ajoute tous les légumes sauf le brocoli. Verse le bouillon de légumes (l'eau fera l'affaire, mais le bouillon de légumes ajoute plus de saveur) et porte à ébullition. Laisse mijoter la soupe à feu moyen pendant 30 minutes.

3. Ajoute les fleurettes de brocoli pendant les 10 dernières minutes car elles nécessitent moins de temps de cuisson.

4. Ajoute 1/3 de la soupe dans ton blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Reverse le tout dans la casserole et mélange bien. Cette étape fait toute la différence et donne une consistance onctueuse. :)



PETIT-DÉJEUNER

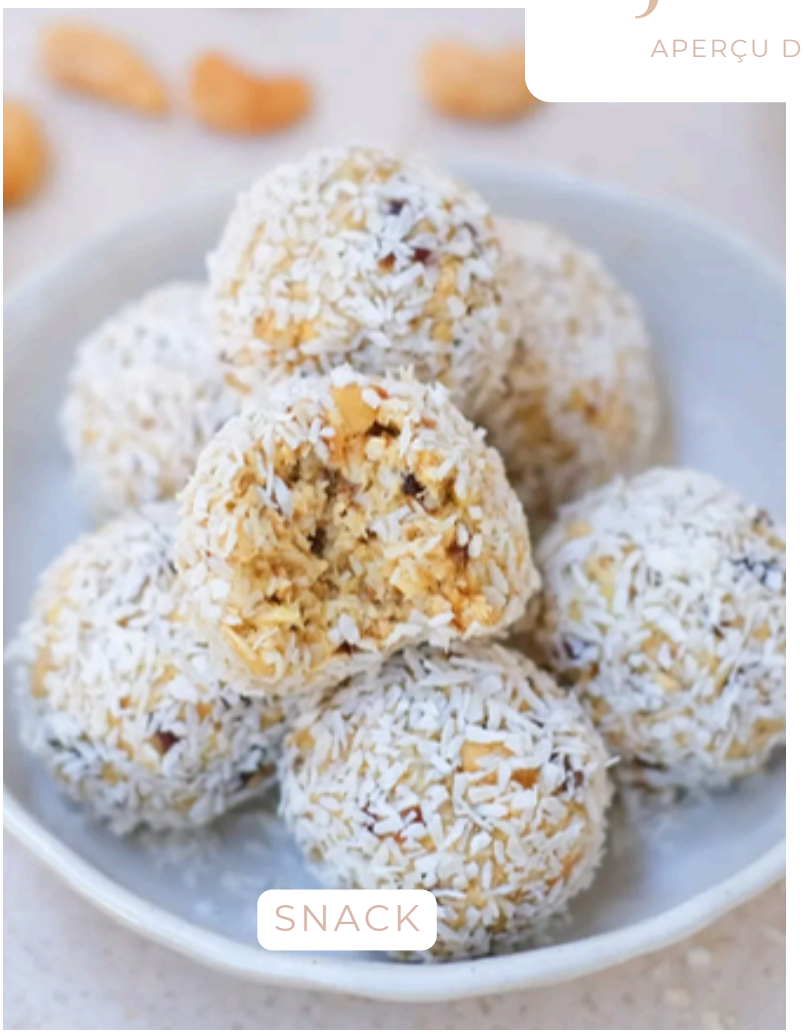




DÉJEUNER

Jour 14

APERÇU DES REPAS



SNACK



DÎNER

Jour 14

MENU

Petit-déjeuner

tout-petit

maman

Smoothie vert

tout-petit

Porridge façon Snickers

maman

Porridge façon Snickers ou fruits frais

Déjeuner

tout-petit

maman

Toast aux pois chiches

accompagnement pour tout-petits

Tranches de concombre

Avocat

Snack

tout-petit

maman

Bliss balls à l'ananas

Fruits frais

Dîner

tout-petit

maman

Soupe de pommes de terre et brocoli

MON SMOOTHIE VERT PRÉFÉRÉ

@Carolinedeisler



Ingrédients

1 pied de céleri-branche
1 poignée de feuilles de chou kale, équeutées
1 citron entier, pelé
3 bananes congelées
480 ml d'eau

Préparation

Mets tous les ingrédients dans un blender et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse ! Cela donne environ 2 à 3 verres de smoothie vert, et tu devrais absolument les boire tous ! :-)

tout-petit maman

Pour 1 portion

X2 Prépare une demi-portion supplémentaire pour ton tout-petit



@Carolinedeisler

TOAST AUX POIS CHICHES

tout-petit maman

Pour 1 portion

X2 Ajoute une demi-portion pour ton tout-petit

Ingrédients

3 tranches de pain sans gluten aux graines
240 g de pois chiches écrasés
2 c. à s. de câpres
1 c. à s. d'oignon blanc finement haché
1 c. à s. de céleri finement haché
1 c. à s. de tomates finement hachées
1/2 avocat écrasé

Préparation

1 Mélange tous les ingrédients ensemble, fais griller le pain, ajoute la tartinade et régale-toi !

N'hésite pas à laisser l'oignon de côté pour les petits, mais Hailey a étonnamment adoré ce toast, alors je voulais m'assurer de l'inclure ici, hé, hé !



@Carolinedeisler

Bravo ! Tu as réussi ! Comment vous sentez-vous tous les deux ?

shop-reset.com



Merci

DE FAIRE PARTIE DE NOTRE COMMUNAUTÉ

J'ai hâte de savoir comment s'est passé ce RESET et si il a simplifié ta vie de maman, si il l'a rendue plus délicieuse et a rendu ton enfant heureux aussi ! Fais de ces recettes tes plats de famille préférés en y ajoutant quelques nouvelles recettes ici et là et tu continueras à te sentir en pleine forme !

xx Caroline

MES AUTRES **RESETS**



Mes autres ebooks

Clique sur le lien ci-dessous pour découvrir mes autres Resets végans et mes livres de recettes healthy ! Le moyen idéal de suivre ton programme et de rester au top de ta forme !

SHOP-RESET.COM