



*Ebook recettes*

# Desserts & Cycle menstruel

4 recettes gourmandes

pour accompagner la période des règles

Estelle Huguet

Diététicienne - Nutritionniste

Le corps féminin vit au rythme des cycles menstruels. Au fil du mois, nos besoins changent, parfois imperceptiblement, parfois de manière plus marquée, et apprendre à écouter ces signaux, c'est déjà prendre soin de soi.

Le cycle menstruel se compose en quatre phase :

- ✿ **La phase menstruelle**, où le corps se régénère et a besoin de repos et de récupération.
- ✿ **La phase folliculaire**, période de renouveau, où l'énergie revient et où l'on a souvent envie de fraîcheur et de légèreté.
- ✿ **La phase ovulatoire**, synonyme d'élan, de vitalité et parfois de créativité, où l'on se sent plus connectée à son énergie féminine.
- ✿ **La phase lutéale**, où le corps se prépare à un nouveau cycle et demande davantage de douceur.

Au début de cycle, lorsque l'ovule n'est pas fécondé, la muqueuse utérine est éliminée et est évacuée par les règles. Fatigue, crampes, ballonnements, sensibilité émotionnelle...ces signes reflètent les fluctuations hormonales, en particulier la chute des œstrogènes et de la progestérone.

Ces variations hormonales influencent notre énergie, notre digestion, notre appétit et nos envies alimentaires. C'est une période où le corps a besoin de repos et de la douceur.

L'alimentation peut alors devenir un véritable soutien du cycle féminin.

Prenez une pause et laissez-vous guider par ces recettes pensées pour apaiser et nourrir votre corps.

# Nutrition & Menstruations

## Les nutriments essentiels

Certains nutriments sont particulièrement intéressants pour accompagner le corps pendant la phase de menstruation.

**Le fer :** Les pertes sanguines peuvent diminuer les réserves de fer, entraînant parfois une sensation de fatigue ou de baisse d'énergie.

Pour soutenir ces besoins, les desserts à base de *spiruline*, *légumineuses*, *cacao non sucré* ou *graines et oléagineux* peuvent contribuer à compenser cette perte. Associer ces ingrédients à des fruits riches **en vitamine C**, comme *les fruits rouges*, *le kiwi* ou *les agrumes*, favorise une meilleure absorption du fer et soutient la vitalité.

**Le magnésium :** Ce minéral essentiel participe à la détente musculaire et aide à équilibrer le système nerveux. *Les oléagineux et graines*, *la banane*, *le cacao non sucré*, *les fruits séchés* sont de véritables alliés.

**Les oméga-3 :** Ces acides gras contribuent à limiter l'inflammation et à soutenir l'équilibre hormonal. On les retrouve notamment dans *les noix*, *les graines de chia*, *de lin*, *de chanvre*, qui s'intègrent facilement dans les granola ou pudding.

**Les antioxydants :** Ils protègent les cellules, réduisent le stress oxydatif et soutiennent l'énergie. *Les fruits colorés*, *le cacao non sucré* ou encore *certaines épices* en sont d'excellentes sources.

# Les ingrédients clés à intégrer dans vos desserts gourmands

## □ Fruits colorés

-Fruits rouges ,kiwi, agrumes

## □ Céréales & Légumineuses

-Flocons d'avoine

-Quinoa

-Farine semi complète ou complète

-Harcots rouges, pois chiches

## □ Cacao & Chocolat

-Cacao pur (en poudre)

-Chocolat noir

(70% minimum)

## □ Oléagineux & Graines

-Noix, noisettes, amandes, pistaches...

-Graines de chia, lin, chanvre

-Graines de courge, tournesol, sésame

## □ Autres : Epices (cannelle, gingembre, curcuma..), spiruline

## □ Oeufs

Oeufs Plein Air, de préférence Bleu-Blanc-Coeur

## □ Produits laitiers et alternatives

-Yaourt nature (chèvre, brebis)

-Boisson ou yaourt végétal

## □ Matières grasses

-Coco non raffinée

-Huile de colza, olive

-Beurre

## □ Sucrants

-Sucre complet, de fleur de coco

-Miel

-Fruits séchés (dattes)

# Muffins aux myrtilles



Ce muffin aux myrtilles, à la fois moelleux et gourmand, apporte **fibres, bonnes graisses** et **antioxydants**, idéal pour se faire une petite pause douceur.

## Ingrédients (6 à 8 muffins) :

- 2 œufs à température ambiante (blancs et jaunes séparés)
- 35 gr de sucre complet ou de fleur de coco
- 40 gr de purée d'amande complète
- 100 gr de fromage blanc à la brebis
- 40 gr de poudre d'amande
- 80 gr de farine T65
- 1 cuillère à café de levure chimique
- ½ cuillère à café de vanille en gousse
- 1 pincée de sel
- 70 gr de myrtilles fraîches ou surgelées selon la saison

## Préparations :

### 1 Préchauffez le four

- Préchauffez le four à 180°C et préparer un moule à muffins légèrement huilé ou avec 6 à 8 caissettes, selon la taille de votre moule.

# 2

## Montez les blancs en neige

- Ajoutez une pincée de sel et battez les blanc d'œuf d'abord doucement puis rapidement, jusqu'à obtenir une belle mousse qui se tient, puis réservez.

# 3

## Mélangez les ingrédients humides :

- Dans un saladier, battez les jaunes d'œufs avec le sucre complet jusqu'à ce que le mélange devienne légèrement mousseux.
- Ajoutez la purée d'amande, le fromage blanc et la vanille en gousse. Mélangez jusqu'à obtenir une texture homogène.

# 4

## Incorporer les ingrédients secs aux humides :

- Mélangez la farine, la poudre d'amande et la levure puis incorporez ce mélange aux jaunes à l'aide d'une spatule.

# 5

## Ajoutez les blancs en neige

- Incorporez délicatement les blancs en neige à la préparation à l'aide d'une spatule en soulevant la pâte. Pour plus de facilité, commencez avec une petite quantité de blancs, en fouettant vivement.

# 6

## Ajoutez les myrtilles

- Incorporez les myrtilles délicatement pour éviter qu'elles éclatent et colorent toute la pâte.

# 7

## Remplissez et enfournez

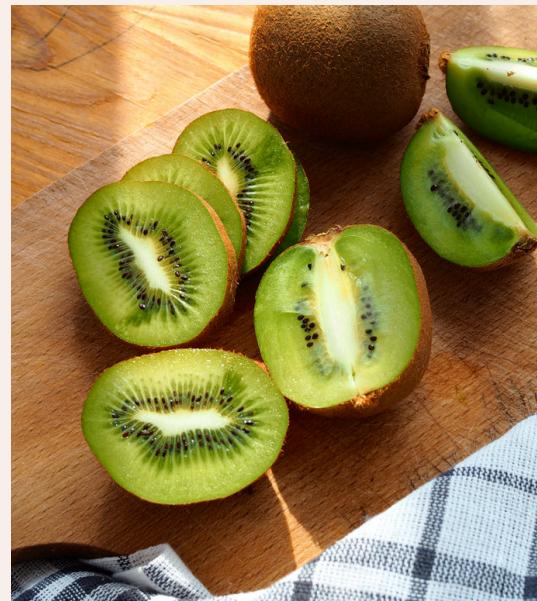
- Remplissez les moules à muffins à l'aide d'une cuillère.
- Enfourner 20–25 minutes à 180°C. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau : elle doit ressortir sèche.

# 8

## Laissez refroidir

- Une fois la cuisson terminée, laissez tiédir quelques minutes.
- Démoulez et laissez refroidir sur une grille.
- Régalez-vous !

# Smoothie aux kiwis, banane, spiruline



Doux et fruité, ce smoothie associe la fraîcheur du kiwi à la spiruline, une source naturelle **de fer, de protéines** et **d'antioxydants**, pour faire le plein de vitalité.

## Ingédients :

- 2 kiwis verts
- 1 banane
- 180 ml de boisson végétale
- 1 cuillère à café de vanille en poudre non sucrée
- 1 cuillère à café de graines de chia
- 1 cuillère à café de spiruline en poudre
- 1 filet de jus de citron (facultatif)

# Préparations :

1

## Préparez les fruits

- Epluchez puis coupez les kiwis et la banane en morceaux.

2

## Mixez

- Dans un blender, ajoutez les fruits, la boisson végétale, la vanille en gousse, les graines de chia et la spiruline.
- Pour plus de fraîcheur, vous pouvez ajouter un filet de jus de citron.
- Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse et homogène.

3

## Dégustez

- Dégustez aussitôt, ou laisser reposer au réfrigérateur pour un effet plus onctueux.

### Petit plus

-Vous pouvez faire tremper les graines de chia dans un peu de lait végétal pendant 10 à 15 minutes avant de préparer votre smoothie. Elles vont gonfler et donner une texture douce et onctueuse.

-Les graines de lin moulues, également riches en oméga-3, sont une excellente alternative aux graines de chia.

# Gâteau au chocolat et aux noix



Ce gâteau au chocolat, haricots rouges et noix apporte du **magnésium, du fer et des protéines végétales**. Pour compléter et booster l'apport en vitamine C, ajoutez un fruit frais : kiwi, orange, fruits rouges.

*Les haricots rouges sont riches en fibres et excellents pour la santé digestive, mais peuvent être difficiles à tolérer pour les intestins sensibles.*

*Pour les rendre plus digestes, vous pouvez les faire tremper (au moins 12 heures) et les cuire longuement.*

## Ingédients (9 carrés) :

- 3 œufs à température ambiante
- 50 gr de sucre complet ou de fleur de coco
- 250 gr d'haricots rouges cuits
- 100 ml de boisson végétale à base d'amande
- 200 gr de chocolat noir (70% minimum)
- 60 gr de poudre d'amande
- 50 poignée de noix concassées
- Décors : quelques noix et chocolat fondu

## Préparations :

1

### Préchauffez le four

- Préchauffez le four à 180 °C et préparer un moule.

2

### Préparation de la base

- Dans un mixeur, placez les haricots rouges cuits (après avoir été rincés et égouttés) et le lait d'amande. Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse et homogène.
- Dans un saladier, battez les œufs avec le sucre complet jusqu'à ce que le mélange devienne légèrement mousseux.
- Mélangez la préparation oeuf-sucre et la purée d'haricots rouges.

3

### Incorporer le chocolat

- Faites fondre le chocolat noir puis ajoutez le chocolat fondu à la préparation à l'aide d'une spatule.

4

### Ajoutez les ingrédients secs

- Ajoutez la poudre d'amande puis les noix concassées.

5

### Remplissez et enfournez

- Versez la préparation dans un moule graissé et ajoutez quelques noix entières.
- Faites cuire environ 20 à 25 minutes. Le centre doit rester légèrement fondant. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau : elle doit ressortir un peu humide.

6

### Laissez refroidir

- Une fois la cuisson terminée, laissez refroidir complètement avant de découper les parts
- Pour la décoration, vous pouvez ajouter quelques traits de chocolat fondu.

# Porridge banane - cacao



Doux, réconfortant et naturellement sucré, ce porridge banane-cacao est riche **en magnésium, en fibres** et **en glucides** : il soutient l'énergie, apaise les fringales sucrées et favorise la détente.

## Ingédients :

- 50 gr de flocons d'avoine
- 200 ml de lait ou boisson végétale
- $\frac{1}{2}$  banane écrasé +  $\frac{1}{2}$  banane pour le topping
- 1 cuillère à café de cacao pur non sucré
- $\frac{1}{2}$  cuillère à café de cannelle (facultatif)
- 1 cuillère à café de purée de noisette
- 1 pincée de sel

# Préparations :

## 1 Chauffez

- Dans une petite casserole, versez le lait végétal et les flocons d'avoine.
- Faites chauffer à feu doux, en mélangeant à l'aide d'une spatule en bois.

## 2 Ajoutez la banane et le cacao

- Ajoutez la banane écrasée, le cacao, la cannelle et la pincée de sel puis mélangez à l'aide d'une spatule en bois.
- Laissez mijoter jusqu'à ce que le porridge épaisse et devienne crémeux. Le temps de cuisson va dépendre du type de flocons que vous utilisez (*petits flocons environ 5 à 7 minutes, gros flocons environ 8 à 10 minutes*).

## 3 Ajoutez la purée d'oléagineux

- Hors du feu, ajoutez la purée de noisette pour plus de gourmandise.

## 4 Dressez

- Versez dans un bol et ajoutez vos toppings favoris : rondelles de banane, quelques fruits rouges, copeaux de chocolat noir, graines.

### Petit plus

-Pour une texture plus fluide : il est possible d'ajouter un peu de lait en fin de cuisson.

-Si vous aimez les saveurs plus sucrées, n'hésitez pas à ajuster selon vos goûts en ajoutant une touche de sucrant (miel, sirop d'érable, fleur de coco etc.)

-Pour une version express : préparez le la veille et réchauffez le le matin.

# Merci

d'avoir pris le temps de parcourir ces pages



Je suis Estelle Huguet, diététicienne - nutritionniste spécialisée en nutrition féminine et passionnée de cuisine.

Je partage des recettes sucrées gourmandes et équilibrées, pour aider les femmes à se faire plaisir tout en prenant soin d'elles.



Retrouvez moi sur  
<https://estelledieteticienne.fr>