

Bien manger,
donner la vie...



CIV 
Centre d'Information
des Viandes

LA VIANDE

dans l'alimentation des femmes enceintes

Introduction

Enceinte, faut-il changer son alimentation ?

Adapter sans bouleverser...

Si votre alimentation était équilibrée et variée avant votre grossesse, alors nul besoin de la bouleverser pendant. Conservez ces habitudes alimentaires, elles permettront de fournir à votre enfant ce dont il a besoin pour se développer. Il vous suffit simplement d'être attentive à certains besoins spécifiques pouvant se présenter à des périodes clés.

Si vous pensez que votre alimentation n'est pas suffisamment variée et équilibrée, vous trouverez dans cette brochure des conseils pour mener à bien une grossesse harmonieuse dans votre intérêt et celui de votre bébé. Cependant, n'hésitez pas à rencontrer un diététicien pour des conseils personnalisés.



Vos objectifs :

- permettre au futur bébé de grandir harmonieusement
- maintenir votre capital santé

Les clés de votre bien-être :

- équilibre
- variété
- et plaisir !



Sommaire

Donner la vie

Certains aliments sont plus importants pendant la grossesse.

VRAI !

P 4/5

Le fer joue un rôle majeur dans la croissance du futur bébé.

VRAI !

P 6/7

Les épinards apportent plus de fer que la viande.

FAUX !

P 8

Enceinte, je dois manger deux fois plus.

FAUX !

P 9

Les nausées durent rarement au-delà du 1er trimestre de grossesse.

VRAI !

P 10

La viande crue (carpaccio, tartare) est sans risque pour les femmes enceintes.

FAUX !

P 11

Enceinte, je peux pratiquer certaines activités physiques.

VRAI !

P 12

L'apprentissage du goût commence à partir de la naissance.

FAUX !

P 13

Difficile d'avoir des idées de menus équilibrés adaptés à toute la famille.

FAUX !

P 14/18

Les besoins alimentaires de la femme enceinte

Les clés d'une alimentation équilibrée

Profitez de votre grossesse pour être attentive à l'équilibre alimentaire... en famille ! C'est le bon moment pour prendre ou reprendre de bonnes habitudes, car l'alimentation joue un rôle essentiel autant pour vous que pour votre futur bébé. Misez sur la variété, en suivant les repères de consommation du PNNS détaillés ci-dessous... tout en gardant le plaisir de manger !



L'équilibre alimentaire

Les grands principes de l'équilibre sont les mêmes pour toutes, enceintes ou pas !

ALIMENTS						
Fruits et légumes 	Céréales, pain, pommes de terre 	Produits laitiers 	Viandes*, poisson, œufs 	Matières grasses 	produits sucrés 	Boissons 
PRINCIPAUX NUTRIMENTS						
Minéraux, vitamines (A et C) fibres	Glucides complexes	Calcium Protéines	Protéines	Lipides	Glucides simples	Eau
REPERES DE CONSOMMATION						
Au moins 5 par jour	A chaque repas et selon l'appétit	3 par jour	1 à 2 fois par jour	Limiter la consommation		À volonté !

* viandes : privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras

SOURCE : Repères de consommation du Programme national nutrition-santé. Le guide nutrition pendant et après la grossesse.

DES BESOINS EN PROTÉINES

Afin de permettre une croissance harmonieuse du fœtus, la femme enceinte doit consommer des aliments qui contiennent des protéines en quantité et qualité variables.

Les protéines d'origine animale ont l'avantage d'être équilibrées en acides aminés indispensables. La viande bien cuite est donc à privilégier au cours de la grossesse.

LA VITAMINE B12

Elle est utile pour la formation des globules rouges. On la trouve exclusivement dans les produits d'origine animale (viande, produits laitiers...). La viande de bœuf est l'une des sources les plus importantes de vitamine B12. Les végétales doivent recevoir une supplémentation. Si c'est votre cas, n'hésitez pas à en parler avec votre médecin.



■ Enceinte : les nutriments clés

Une alimentation équilibrée et variée fournit les nutriments essentiels à la croissance du bébé et permet une grossesse harmonieuse. Certains nutriments sont plus importants pendant la grossesse :



● LES FOLATES OU VITAMINE B9

A quoi ça sert ?

La vitamine B9, également dénommée acide folique ou folates, joue un rôle dans le développement nerveux de l'embryon.

A quel moment ?

Il est important d'en consommer pendant la grossesse et surtout avant ! Les déficiences sont fréquentes chez les femmes. De bonnes réserves au moment de la conception du bébé facilitent la formation des cellules dès le départ.

Où la trouver ?

Dans les légumes à feuilles vertes (salade, épinards...), la levure, le jaune d'œuf, les fromages fermentés (camembert, bleu...).



● LE FER

A quoi ça sert ?

Le fer entre dans la constitution de l'hémoglobine et joue donc un rôle dans l'oxygénation des organes.

Où le trouver ?

Dans la viande et le poisson essentiellement et aussi dans les légumes secs. Le fer contenu dans les végétaux est moins bien absorbé que celui contenu dans les produits d'origine animale.

Le fer des viandes est particulièrement bien assimilé par l'organisme (voir pages 6 à 8).



● LE CALCIUM ET LA VITAMINE D

A quoi ça sert ?

Ils assurent la solidité des os du bébé. La vitamine D est nécessaire à la fixation du calcium !

Quand faire des réserves ?

L'ensoleillement joue un rôle primordial dans la synthèse de la vitamine D. Attention donc si la fin de la grossesse se situe en hiver ou au début du printemps mais ne vous exposez pas pour autant au soleil de façon excessive !

Où les trouver ?

Les besoins en calcium sont couverts si la mère consomme 3 produits laitiers par jour. On trouve de la vitamine D dans les poissons gras (sardines, maquereaux, thon...), le jaune d'œuf et les laitages non écrémés. Votre médecin pourra vous prescrire un supplément si vos réserves sont trop faibles..



● L'IODE

A quoi ça sert ?

L'iode intervient dans le bon fonctionnement de la glande thyroïde et dans le développement du cerveau du bébé.



Quels sont les besoins ?

Ils augmentent pendant la grossesse. Certaines situations peuvent engendrer un risque de carence ; votre médecin pourra alors vous prescrire un supplément.

Où en trouver ?

Dans les crustacés bien cuits, les moules, les poissons de mer, les œufs, le lait et les produits laitiers, ainsi que dans le sel iodé.

Focus sur le fer

Des besoins importants pendant la grossesse

Les besoins journaliers en fer sont considérablement augmentés pendant la grossesse : de 2.5 à 5.2 mg en fonction du niveau des réserves en fer et du stade de la grossesse.

Les apports alimentaires en fer pour couvrir ces besoins doivent être 5 à 7 fois plus élevés car notre corps ne retient pas tout le fer apporté par les aliments.

Ainsi, l'alimentation doit apporter 25 à 35 mg de fer par jour !

Teneur en fer de quelques morceaux (mg/100 g)

Collier braisé (Bourguignon)	4,5 mg/100 g	donc 150 g couvrent 25 % des besoins quotidiens
Rognons de veau poêlés	5 mg/100 g	donc 150 g couvrent 30 % des besoins quotidiens
Côtes premières de veau grillées	5 mg/100 g	donc 150 g couvrent 30 % des besoins quotidiens
Steak de cheval cuit	4 à 5 mg/100 g	donc 150 g couvrent 25 % des besoins quotidiens
Travers de porc braisé	1,9 mg/100 g	donc 150 g couvrent 10 % des besoins quotidiens



Des réserves souvent insuffisantes...

Chez les femmes en âge de procréer, 3 % sont anémiées et un quart ont des réserves en fer faibles.

Source : Etude nationale nutrition santé (ENNS, 2006) - Situation nutritionnelle en France en 2006 selon les indicateurs d'objectif et les repères du Programme national nutrition santé (PNNS). Institut de veille sanitaire.



Vous êtes végétarienne ou végétalienne ? Parlez-en à votre médecin pour envisager une supplémentation.



Du fer, mais pour quoi faire ?

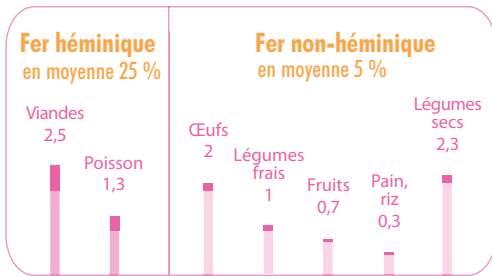
Le fer contribue à la fabrication de l'hémoglobine des globules rouges et joue ainsi un rôle dans l'oxygénation de tous les tissus (muscles, cerveau...).

Du fer, mais comment faire ?

Absorbé à environ 25 % par l'organisme et présent dans la viande et le poisson, le fer "héminique" est à privilégier.

Absorbé à 5-10 % seulement, le fer "non-héminique" se trouve dans les aliments végétaux, les œufs et les produits laitiers.

Teneur en fer (mg/100 g)



■ Proportion de fer absorbé par l'organisme

Faire les bons mélanges

A privilégier :

Les fruits et légumes
La viande



La vitamine C des fruits et légumes ainsi que la viande favorisent l'absorption du fer non-héminique d'aliments



consommés au cours du même repas.

A limiter :

Le thé
Le café



Consommés au cours du même repas, les tanins du thé et du café réduisent l'absorption de fer non-héminique.

Le fer : une préoccupation de tous les jours !

N'attendez pas d'être enceinte pour penser à vos apports en fer. En cas de grossesse, l'organisme va puiser dans les réserves et les besoins sont importants. Dans les derniers mois de la grossesse, l'absorption du fer est 5 à 9 fois plus élevée qu'au début... Encore faut-il manger des aliments riches en fer !

Test : du fer dans mon panier

Imaginez-vous en train de faire vos courses et entraînez-vous à choisir les aliments qui vous apportent le plus de fer. Cochez ceux qui vous permettent de constituer un panier "optimal" en fer.

- 500 g d'épinards
- 200 g de pavé de rumsteck
- 1 paquet de lentilles
- 1 kg d'oranges
- 1 douzaine d'œufs
- 200 g d'épaule de veau



Vous avez choisi les épinards

Popeye vous a induite en erreur... Malgré leur réputation de puissant pourvoyeur en fer, les épinards, comme tous les légumes, ne contiennent que du fer non-héminique, donc moins bien absorbé.

Il faudrait consommer environ 3 assiettes d'épinards (600 g) pour obtenir l'équivalent en fer absorbé d'un steak grillé de 100 g. En revanche, n'oubliez pas qu'accompagner la viande avec des légumes tels que les épinards permet d'améliorer l'absorption du fer contenu dans ces aliments.

Vous avez choisi le rumsteck ou l'épaule de veau

Très bien. Toutes les viandes apportent du fer héminique, facilement absorbé par l'organisme. Alors misez sur la variété en alternant bœuf, veau, agneau, porc et viande chevaline.

Vous avez choisi les lentilles

Les légumes secs et légumineuses, tels les lentilles, les pois et les haricots secs contiennent une quantité importante de fer. Cependant, il s'agit de fer non-héminique donc moins bien absorbé. D'où l'intérêt de les associer à la viande !

Vous avez choisi les oranges

Choix judicieux si les oranges sont associées à une consommation de légumes secs, d'œufs ou de produits laitiers dans le même repas car la vitamine C des agrumes facilite l'absorption du fer non-héminique qu'ils contiennent.

Vous avez choisi les œufs

Ce choix n'est pas optimal, le fer contenu dans les œufs n'est que faiblement absorbé par l'organisme. Pour favoriser l'absorption du fer, choisissez un fruit riche en vitamine C (kiwi, clémentines...) pour le dessert.



Focus sur la prise de poids

Il n'y a pas de norme : la prise de poids liée à la grossesse est très variable d'une femme à l'autre.

Ni trop... ni trop peu !

Une femme peut prendre environ 12 kg. Il n'y a pas de prise de poids idéale : les femmes les plus minces pourront se permettre de prendre plus de poids, alors qu'il sera conseillé aux femmes plus fortes de limiter leur prise de poids pendant la grossesse.

*Vous
prendrez en
moyenne 4 à 5 kg
de plus si vous
attendez des
jumeaux.*

Buvez, éliminez, échangez !

*L'eau est
primordiale : elle facilite
les échanges entre le corps
de la mère et le bébé.*

*Buvez de 1,5 à 2 litres d'eau
par jour sous différentes formes :
thé déthéiné, café décaféiné,
tisanes, infusions, lait, jus de fruits frais
ou jus de légumes.*

*Les jambes (et aussi le visage,
les mains, les doigts...)
peuvent gonfler.*

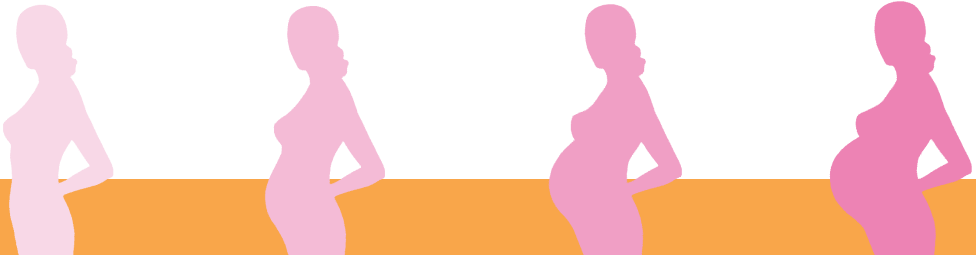
*Si vous faites de la
rétention d'eau,
massez-vous.*

Au fil des jours

La prise de poids est progressive au cours de la grossesse... mais pas régulière : vous prendrez environ 4 à 5 kg pendant la première moitié de la grossesse, et donc beaucoup plus pendant la deuxième moitié (cette prise de poids correspond à la croissance du fœtus et du placenta).

La prise de poids est nécessaire pour :

- le développement du futur bébé
- la constitution du placenta
- constituer des réserves pour l'allaitement.



Se sentir bien



■ Nausées et vomissements

Ils surviennent surtout au cours du premier trimestre.

- Prenez le temps de manger.
- Fractionnez vos repas car les nausées sont accentuées par un laps de temps trop long entre les repas. Essayez par exemple de passer de 3 à 5 repas par jour (3 repas plus légers et 2 collations).
- Essayez de vous reposer.

■ Dégoûts

Ne vous forcez pas, mais veillez tout de même à garder une alimentation variée ! Les femmes enceintes sont souvent plus sensibles aux odeurs. Si c'est le cas lorsque vous cuisinez de la viande, alors cuisez-la dans un premier temps, et mangez-la à un autre moment (froide, par exemple, pour limiter encore plus les odeurs).

■ Brûlures d'estomac

Elles surviennent lorsque vous avez le ventre vide et également selon la façon dont se place le bébé.

- Fractionnez vos repas.
- Evitez les aliments acides (comme le café, le thé, le poivre, la moutarde et les épices), les aliments gras et le piment, les sodas...

■ Constipation

Très fréquente chez les femmes, elle l'est encore plus durant la grossesse.

- Consommez suffisamment de fibres (céréales complètes, fruits et légumes).
- Marchez et ne cessez pas toute activité, si cela ne vous est pas contre-indiqué, cela se ressentira également sur votre transit.



- Buvez au moins 1,5 L d'eau par jour. Un verre d'eau fraîche le matin à jeun stimule le transit. Le jus de pruneau est également recommandé.



Quelques règles d'hygiène

Enceinte, soyez particulièrement vigilante à l'hygiène : lavez-vous souvent les mains, faites attention à la conservation des aliments, veillez à ce que votre réfrigérateur reste propre...



La toxoplasmose

Qu'est-ce que c'est ?

La toxoplasmose est une maladie causée par un parasite microscopique qui vit dans les intestins des chats. Véhiculé par les déjections des chats, ce parasite peut se trouver dans la terre.

Risque

La femme enceinte non immunisée peut transmettre le parasite au futur bébé qui ne bénéficie pas de la protection des anticorps maternels.

Transmission

L'ingestion d'aliments contaminés (végétaux crus mal lavés, viande de boucherie crue) peut entraîner la maladie.

Prévention

Il est recommandé aux femmes enceintes non immunisées :

- d'avoir une hygiène des mains rigoureuse, surtout avant la manipulation des aliments et la préparation des repas.
- d'éviter les contacts avec les chats et surtout la manipulation de leur litière sans précaution d'hygiène.
- de bien laver les fruits et les légumes avant de les consommer afin d'éviter tout résidu de terre.
- de ne manger que de la viande bien cuite ou ayant été congelée (la cuisson à + 75 ° C à cœur et la congélation plusieurs jours à - 18 ° C détruisent le parasite).

Une prise de sang suffit pour savoir si vous êtes immunisée contre la toxoplasmose ou pas.



La listériose

Qu'est-ce que c'est ?

La listériose est une maladie rare mais grave causée par une bactérie, *Listeria monocytogenes*. Elle touche préférentiellement les sujets dont le système immunitaire est altéré ou immature, comme la femme enceinte.

Risque

Chez la femme enceinte, la listériose se manifeste par un état pseudo-grippal. S'il n'est pas diagnostiqué et traité, il peut entraîner un avortement ou un accouchement prématuré.

Transmission

La listériose se transmet essentiellement par ingestion d'aliments contaminés.

Prévention

Il est recommandé aux femmes enceintes de ne pas consommer

- certaines aliments :
 - produits laitiers au lait cru.
 - poissons fumés, surimi, tarama.
- certaines charcuteries : rillettes, pâtés, foies gras, produits en gelée...
- graines germées crues.

Conseil : enlevez bien les croûtes des fromages que vous consommez.

Les bons réflexes de la femme enceinte



■ N'oubliez pas le petit déjeuner

Vous n'aviez pas l'habitude de prendre de petit déjeuner ? Alors profitez de votre grossesse pour vous y mettre ! Pensez que votre bébé vient de subir 12 heures de jeûne : au réveil, le petit déjeuner est essentiel pour lui comme pour vous.

Si les nausées vous empêchent de manger le matin, décalez l'heure du petit déjeuner et fractionnez les apports jusqu'à 10-11 heures.

Ne vous inquiétez pas, cet état nauséeux ne durera certainement pas au-delà du 1^{er} trimestre.

■ Mangez deux fois mieux !

Vous êtes deux ... mais ne mangez pas pour deux ! Adoptez une alimentation équilibrée et variée, et choisissez vos aliments en fonction de leurs qualités nutritionnelles et de vos goûts.

■ Relaxez-vous

Limitez les sources de stress. Prenez soin de vous en prenant votre temps ! Organisez des activités reposantes : massages sur fond de musique apaisante, exercices de relaxation, lecture, détente !

■ Restez dynamique !

Soyez active tout en évitant les efforts trop intenses.

Certaines activités physiques sont parfaitement adaptées à la femme enceinte :

- La marche : régulièrement.
- La natation : excellente pour le dos, vous pouvez la pratiquer jusqu'à l'accouchement.
- Le yoga et les gymnastiques douces : parfaites pour se relaxer !

■ Prenez soin de votre corps

Faites le plein de conseils beauté pour vous sentir belle pendant et après la grossesse. Enceinte ou pas, vous êtes une femme avant tout.



Pour un bon départ

Vous venez d'accoucher : vous devez désormais penser à l'alimentation de votre bébé... ainsi qu'à la vôtre !

J'ai décidé d'allaiter

- Mon alimentation assure une composition du lait adaptée au bébé et facilite ma remise en forme physique et psychique.
- Mes besoins sont légèrement supérieurs à ceux de la femme enceinte mais une supplémentation est inutile si mon alimentation est équilibrée.

Je reprends mes activités antérieures

La reprise de l'activité sportive sera progressive. Le repos est nécessaire pendant les 4 à 6 semaines qui suivent l'accouchement, puis sera suivi par une rééducation périnéale prescrite à la consultation post-natale.

Que vous allaitiez ou non, il ne faut en aucun cas rééduquer les muscles de l'abdomen ni faire de sport dès le premier mois. Il est préférable d'attendre le quatrième mois après l'accouchement pour entamer la rééducation abdominale.

SOURCE : Programme national nutrition santé, Le guide nutrition pendant et après la grossesse

J'allaite mes jumeaux

Pas besoin de manger deux fois plus : la quantité de lait produite sera proportionnelle à la demande et vous aurez assez de lait pour nourrir les deux.



Le goût, ça s'éduque très tôt !

L'alimentation de la mère pendant sa grossesse et l'allaitement influencent les futurs goûts du bébé ! En effet, les arômes des aliments consommés par la mère sont diffusés en partie dans le liquide amniotique et dans le lait maternel ; des apprentissages précoces se mettent ainsi en place.

Je n'allaiter pas... ou plus

Je respecte simplement les grands principes de l'équilibre alimentaire en suivant les repères de consommation du PNNS détaillés en page 4.

Ne soyez pas trop pressée de perdre vos kilos : vous les perdrez progressivement au cours de l'année à venir.

Un bébé pour bientôt ? J'anticipe en faisant le plein de folates.

Parer les langues. Les faire cuire à l'eau frémissante salée pendant 1 h.
Pendant ce temps, préparer la sauce.
Nettoyer le cresson, supprimer les queues.
Le laver et mettre quelques feuilles de côté pour décorer.
Faire fondre le beurre dans une casserole.
Ajouter l'échalote et le cresson. Faire cuire doucement pendant 12 à 15 min en remuant souvent à la spatule. Ajouter la crème.
Amener à ébullition. Saler et poivrer.
Hors du feu, ajouter les feuilles de cresson réservées et ciselées, le cornichon haché et le jus de citron. Égoutter les langues cuites.
Les couper en deux dans le sens de la longueur. Les napper de sauce.
Accompagner de pommes vapeur.

Menu

- Carottes râpées au cumin et à la coriandre
- Langues d'agneau à la crème de cresson et pommes vapeur
- Yaourt
- Poire

Le cresson est un des aliments les plus riches en folates. Pour optimiser vos réserves en folates en vue de votre future grossesse, pensez aussi à la mâche, aux épinards, aux endives, aux salades, aux brocolis...

LANGUES D'AGNEAU À LA CREME DE CRESSON

Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 1 h 15

6 langues d'agneau
1 botte de cresson
1 échalote hachée
1 cornichon
200 g de crème liquide
30 g de beurre
1/2 citron
sel, poivre



Fatiguée ?

Vite fait mais équilibré...

Couper l'onglet en fines tranches, les arroser avec une cuillerée de sauce soja, assaisonner. Tailler les carottes et la betterave en fine julienne, couper les oignons en morceaux.

Faire revenir 1 à 5 minutes sur feu vif en remuant vivement. Ajouter le miel, laisser légèrement caraméliser puis ajouter la coriandre effeuillée. Garder au chaud le temps de cuire la viande. Saisir les tranches d'onglet dans un wok avec le reste de l'huile d'olive en remuant sans cesse. Une fois bien dorées, arroser avec la sauce soja restante puis parsemer de graines de sésame. Disposer la viande sur un lit de légumes et servir aussitôt.

Menu

- Taboulé
- Minute d'onglet grillé au sésame et julienne de légumes
- Fromage blanc aux fruits exotiques frais

Un menu rapide, plein de couleurs et de saveurs pour le plaisir des yeux et des papilles.

MINUTE D'ONGLET GRILLE AU SESAME

Pour 4 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 15 min

500 g d'onglet de bœuf
2 cuillerées à soupe
de graines de sésame
2 carottes

150 g de betterave crue
2 oignons rouges
2 cuillerées à soupe
de miel liquide

2 branches de coriandre fraîche
5 cl d'huile d'olive
3 cuillerées à soupe
de sauce soja



Recettes

J'attaque le 3^e trimestre : une recette riche en fer.

Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile avec 30 g de beurre, puis cuire la viande, 8 min environ, en la retournant souvent. Laisser tiédir la viande sur une planche à découper puis effiloche la chair et la réserver. Préparer une purée avec les rattes, le lait tiédi et le reste de beurre. Saler, poivrer et écraser à la fourchette. Déposer 4 moules sans fond de 9 cm de diamètre beurrés sur une plaque de cuisson recouverte d'une feuille de papier sulfurisé. Répartir la viande dans le fond de chaque cercle, recouvrir avec la purée, parsemer de noisettes de beurre et faire dorer sous le grill du four. Démouler les parmentiers en passant une lame de couteau à l'intérieur des cercles. Les servir aussitôt, saupoudrés des poivres et de fleur de sel.

Menu

- Salade de pousses d'épinards et ricotta
- Parmentier de cheval
- Pamplemousse

La viande chevaline apporte une quantité intéressante de fer héminique, bien absorbé par l'organisme. De plus, la vitamine C apportée par le pamplemousse permettra une bonne absorption du fer non héminique des pousses d'épinards.

PARMENTIER DE CHEVAL

Pour 4 personnes
Préparation 30 min
Cuisson 35 min

- 500 g de bavette de viande chevaline
- 400 g de pommes de terre (rattes)
- 50 g de beurre
- 2 cuillerées à soupe d'huile
- 5 g de fleur de sel
- 1 cuillerée à café de poivres mélangés concassés
- sel de Guérande



En congé maternité, je prends le temps de concocter un petit plat pour deux.

Inciser les travers de porc entre les os.
Dans un récipient mélanger les épices ensemble.
Ajouter le miel, le jus de citron vert.
Saler, poivrer. Ajouter les travers de porc.
Laisser mariner une heure au frais.
Faire cuire le riz dans de l'eau (en suivant les indications données sur le paquet).
Faire blondir à feu doux les oignons émincés et le gingembre râpé dans l'huile d'olive pendant dix minutes. Ajouter les abricots coupés en morceaux.
Laisser compoter quinze minutes en remuant de temps en temps. Réserver.
Déposer les travers de porc dans un plat allant au four. Faire cuire sous le grill trente cinq minutes en retournant souvent. Servir les travers accompagnés du riz et de la sauce aux abricots.

Menu

- Velouté de potiron
- Travers de porc aux abricots accompagnés de riz
- Carpaccio d'ananas

Oignon, cannelle, gingembre...
autant de saveurs qui vont éveiller
votre bébé au goût que vous soyez
enceinte ou que vous allaitiez !

TRAVERS DE PORC AUX ABRICOTS

Pour 2 personnes
Préparation 30 min
Cuisson 25 + 35 min

- 400 g de travers de porc
- 2 abricots
- 1 noix de gingembre
- 1 oignon rouge
- 1 cuillerée à soupe de miel liquide
- 1 cuillerée à café de cannelle



Recettes

C'est dimanche, j'ai toute la famille à table.

Dans une cocotte, à fond épais de préférence, verser l'huile puis mettre le jarret à dorer à feu doux afin de ne pas dessécher la viande.

Éplucher les carottes puis les couper en rondelles. Éplucher et émincer les oignons.

Lorsque le jarret a doré légèrement, ajouter les oignons, les carottes et le thym, saler et poivrer. Délayer la pulpe de tomate avec le vin blanc, verser sur le jarret puis couvrir, baisser le feu et laisser cuire 1 h à feu très doux. Retourner une ou deux fois le jarret en cours de cuisson.

Menu

- Brochettes de tomates cerises et de concombres
- Jarret de veau aux carottes et pommes de terre vapeur
- Crème caramel

Congeler les restes en portions individuelles, c'est pratique pour les jours où vous n'aurez pas envie de cuisiner !

JARRET DE VEAU AUX CAROTTES

Pour 6 personnes
Préparation 30 min
Cuisson 1 h (35 min
en autocuiseur)

- 1 jarret de veau d'1 kg
- 1 kg de carottes
- 3 oignons
- 2 cuillerées à soupe de pulpe de tomate
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 1 verre de vin blanc sec
- 2 branches de thym
- sel, poivre



Le CIV vous informe

Le Centre d'Information des Viandes est une association loi 1901. Plate-forme d'échanges et d'information, le CIV réunit les professionnels de la filière viande, les pouvoirs publics, des scientifiques et des représentants d'associations. Sa mission ? Contribuer à une meilleure connaissance, pour tous les publics, des viandes bovine, ovine, chevaline, porcine, des produits tripiers et de leurs filières.





Varions les plaisirs GARDONS L'EQUILIBRE

CIV 
Centre d'Information
des Viandes

64 rue Taitbout • 75009 Paris
www.civ-viande.org