

**Marine Valencien et Maya Dujardin**

Préface de Juan Arbelaez

# L'apéro

de la femme  
enceinte

+ DE  
50 RECETTES  
CRÉÉES  
PAR UNE  
DIÉTÉTICIENNE

JouVence

**Dans la même collection aux Éditions Jouvence :**

*Air Fry ta vie !*, Manon Lapierre, Lionel du Souich  
*Tricoter avec les poils de mon chien*, Kendall Crolius  
*Renaître pour faire naître*, La Renarde Bouclée  
*Mieux vivre la ménopause grâce à l'alimentation*, Dr Linia Patel  
*La Beauté du visage*, Nathalie Dendura  
*Guide pratique pour devenir la fée du cottage*, Paola Merrill  
*Mes petites luxures à colorier*, Simon Frankart (@petitesluxures)  
*Pilates au mur et avec chaise*, Marine Biren  
*Secrets de beauté naturelle*, Sabrina Romeo-Dussart  
*Boissons santé au fil des saisons*, Sabrina Romeo-Dussart  
*100 livres qui changent la vie*, Maïté Defives (@mademoisellelit)

**Éditions Jouvence**

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

Site Internet: **[www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)**

Mail: [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

Catalogue gratuit sur simple demande.

© Éditions Jouvence, 2026

ISBN: 978-2-88984-090-8

Suivi éditorial : Kaëla Jouini – Librorum Édito

Correction : Céline Dutt

Couverture et maquette intérieure : Charlotte Thomas

Mise en pages : Frank Pitel

Photographies : Lise Szigeti, p. 7 © Pierre Blondel, p. 15 © les photos de no, p. 21

© Mathilde B., p. 160 © Dr Harlet, p. 171 © Lisa Commeau

Illustrations intérieures : Maya Dujardin

*Tous droits de traduction, adaptation et reproduction réservés pour tous pays.*

# SOMMAIRE

Préface ..... 7

Introduction ..... 9



**CHAPITRE 1**  
**TOUS ACCROS À L'APÉRO !** ..... 13



**CHAPITRE 2**  
**VIVE L'ALIMENTATION VARIÉE ET**  
**ÉQUILBRÉE !** ..... 19



**CHAPITRE 3**  
**PLAISIR ET NUTRITION : LES QUATRE PILIERS**  
**D'UN APÉRO RÉUSSI** ..... 23

*Pilier 1 - Faire le plein d'énergie* ..... 29

Pitas de la forêt ..... 34

Crousty en verrine ..... 36

Crackers aux graines ..... 38

Blinis saladière ..... 40

Croque raclette ..... 42

Brochettes à la napolitaine ..... 44

Tartines terre et mer ..... 46

Gaufres salées complètes ..... 48

Mini pizzas façon socca ..... 50

Rouge cajou ..... 52

Rillettes de sardines ..... 54

Cubes de truite enrobés ..... 56

Magic mayo ..... 58

**Pilier 2 - Construire un bébé cellule après cellule...  
et rester en forme..... 61**

Bruschettas du pêcher .....	68
« Kifta » grossesse .....	70
Boulettes de Bangkok .....	72
Chips de parmesan .....	74
Brochettes de poulet aux agrumes .....	76
Brochettes iodées.....	78
Champis champions.....	80
Galettes perses .....	82
Gougères façon <i>vitello tonnato</i> .....	84
Houmous « La Vie en rose » .....	86
Sauce fraîcheur.....	88
Dip feta-fanes .....	90

**Pilier 3 - Se protéger..... 93**

Mini poivrons farcis .....	100
Fleurette trempette .....	102
Verrines chypriotes.....	104
Sucettes de poireau .....	106
Tartare asiatique .....	108
Délice de tomates épicé.....	110
Carpaccio de radis multicolores à la grenade .....	112
Bâtonnets de légumes lactofermentés.....	114
Cuillères de la mer.....	116
Crumble sur son lit d'asperges .....	118
Roulés d'aubergines garnis.....	120
Caviar d'aubergines.....	122
Jambon cru revisité.....	124
Dip de courge rôtie.....	126
Pesto vert aux amandes.....	128

**Pilier 4 - S'hydrater avec générosité..... 131**

Jus de tomates façon « salade d'été » .....	134
Smootille amandes .....	136
Fraîcheur pomme-cannelle .....	138
Verveine à bulles.....	140
Eau parfumée à la framboise .....	142
<i>Green tonic</i> .....	144
Mimosa de la <i>mamma</i> .....	146

Mocktail coco.....	148
Élixir de framboises.....	150
So fresh pamplemousse.....	152
Nectar « Envie de fraises ».....	154



**CHAPITRE 4  
LES INDISPENSABLES DE LA CUISINE** ..... 157



**CHAPITRE 5  
PROFITER DE L'APÉRO PLUS SEREINEMENT** .. 163

Conclusion.....	167
À propos des autrices .....	169
À propos de la photographe.....	171
Gratitude.....	173
Bibliographie.....	175

*Avertissement*

Vous trouverez dans ce livre des idées de recettes pour l'apéro et des informations sur les besoins nutritionnels de la femme enceinte, mais rien ne prétend se substituer à l'avis du professionnel de santé qui vous suit durant votre grossesse. Au moindre doute, et pour toutes vos questions, n'hésitez pas à demander conseil.

Nous recommandons, pour toutes les recettes, d'utiliser des produits de saison et issus de l'agriculture biologique.

Nous avons choisi de nous adresser en particulier aux femmes enceintes dans ce livre, mais il concerne en réalité tout le monde !



# PRÉFACE

Quand on parle de grossesse, on parle souvent du corps qui change, des émotions qui débordent, de l'attente, de la peur parfois. On parle moins de ce qui se passe autour de la table. Et pourtant... la nourriture devient soudain un terrain miné.

Pendant la grossesse de ma compagne, j'ai vu à quel point des moments simples (et joyeux en temps normal) pouvaient devenir compliqués. L'apéro, par exemple. Ce rituel de partage, de détente, de plaisir immédiat. Se retrouver face à des produits qu'on adore, mais qu'on ne peut plus manger, hésiter, douter, demander, renoncer. Lire les étiquettes, poser des questions, parfois passer pour « celle qui complique ». Et souvent finir par se dire : tant pis.



C'est là que j'ai pris conscience d'une chose essentielle : la frustration alimentaire pendant la grossesse n'est pas un détail. Elle touche au plaisir, au lien social, à la confiance en soi. Et elle ne devrait pas exister.

En tant que cuisinier, mais surtout en tant que compagnon, je ne pouvais pas rester spectateur. C'est ce chemin-là qui m'a mené au Preg'Men Challenge. Se poser une question simple, mais fondamentale : et si, nous aussi, on changeait nos habitudes ? Si, au lieu de dire « toi, tu ne peux pas », on disait « on fait autrement ». Mieux. Ensemble.

Accompagner une femme enceinte, ce n'est pas seulement être présent aux rendez-vous ou rassurer quand le doute s'installe. C'est aussi partager le tempo, adapter sa façon de manger, de cuisiner, de recevoir. C'est prendre le relais,

proposer, anticiper. Et parfois, tout simplement, préparer un apéro où elle peut tout manger, sans stress, sans calcul, sans compromis sur le plaisir.

Alors, quand j'ai découvert l'idée de ce livre, *L'apéro de la femme enceinte*, j'ai trouvé cela évident. Nécessaire, même. Un livre qui ne dit pas seulement ce qu'il faut éviter, mais surtout ce qu'on peut faire. Des recettes sécurisées, pensées pour les besoins nutritionnels spécifiques de la grossesse, mais surtout gourmandes, joyeuses, généreuses. Parce que la grossesse n'est pas une parenthèse triste, et que la cuisine ne doit jamais être punitive.

À la maison, une des recettes qui a fait l'unanimité pendant la grossesse, c'était un apéro simple, mais réconfortant : des légumes rôtis au four, bien caramélisés, avec une crème de fromage frais aux herbes, citron et huile d'olive. Rien de compliqué, rien de risqué, mais beaucoup de goût. Et surtout, le plaisir de partager exactement la même chose.

Ce livre, c'est une invitation à cela. À remettre du plaisir sur la table. À redonner confiance. À dire aux femmes enceintes qu'elles ont le droit d'être gourmandes, et aux partenaires qu'ils ont un rôle clé à jouer. Parce qu'une grossesse, ça se vit à deux. Et l'apéro aussi.

Juan Arbelaez  
*Papa et chef cuisinier*

*Juan Arbelaez*

Chef, restaurateur et entrepreneur, **Juan Arbelaez** est aujourd'hui à la tête de onze restaurants en France. Il a lancé en janvier 2026 « THE PREG'MEN CHALLENGE » pour accompagner sa femme durant les dernières semaines de sa grossesse, imaginant pour elle des recettes savoureuses... et respectueuses des fameux interdits alimentaires !

# INTRODUCTION

Moi, c'est Marine.

Et moi, c'est Maya.

Nous sommes amies et nous habitons dans le même quartier. Nous nous retrouvons souvent, en famille, pour partager un apéro délicieux et développer des projets savoureux.



## L'apéro.

Ce rite immuable, qui met tout le monde de bonne humeur. Ce moment, chaleureux et gai, où l'on trinque à la vie, à la santé, à l'amitié. Ou à l'heureuse arrivée d'un bébé.

En parlant de future naissance, quelle femme enceinte ne s'est jamais sentie perplexe (au moins un peu) face à un buffet d'apéro ? À force d'entendre et de lire les restrictions et les interdits (médecins, sages-femmes, médias, réseaux sociaux...), on finit par douter de tout et culpabiliser à la moindre bouchée.

« Durant mes deux grossesses, j'ai toujours accepté avec joie les invitations de mes amis. Et le format de l'apéro, ni trop tôt ni trop tard, me plaisait particulièrement. 18-21 h : Hey, salut les copains ; 22 h : joie, au lit avec mon bouquin ; 22 h 02 : je n'en peux plus, extinction des feux. Mais je suis aussi souvent rentrée chez moi avec un sentiment mitigé. À la fois heureuse d'avoir ri et papoté au cours d'une joyeuse parenthèse, mais aussi frustrée de ne pas avoir su quoi manger et d'être revenue affamée.

Ces dés de fromage, est-ce que je peux les goûter, ou y a-t-il un danger ? Les rondelles de saucisson, c'est OK ou je vais le regretter ? Et cette tartinade rosée, on sait de quoi elle est composée ? Sinon, il y a le bol de gâteaux apéritifs trop salés, mais pas sûr que ce soit bon pour la santé. Résultat : douze bâtonnets de carottes, cinq gressins nature, une eau insipide. Un festin. »

Maya

C'est au sein de son cabinet de diététicienne que Marine est quant à elle confrontée à la problématique du buffet d'apéro.

« Je reçois très régulièrement des femmes pour qui alimentation et grossesse riment avec stress. Et l'apéro semble particulièrement compliqué. Il cristallise tellement de sentiments contradictoires, entre l'excitation d'un moment festif et la déception de l'avoir vécu seulement à moitié, la joie d'être ensemble et la tristesse de se sentir un peu exclue, l'envie de tout manger et la peur de se contaminer... ! J'ai peu à peu découvert une détresse teintée de frustration que j'arrivais à soulager avec des conseils simples et quelques recettes bien pensées. L'apéro peut aussi devenir une collation intéressante, permettant de couvrir une partie des besoins énergétiques qui augmentent pendant la grossesse. »

Marine

Quand on y pense...

Des écrits de qualité sur la grossesse, il en existe des centaines. Des ouvrages sur l'alimentation de la femme enceinte, pour des petits déjeuners, des déjeuners et des dîners sains et gourmands ? Une bonne vingtaine ? Et des livres sur l'apéro ? Jusqu'à présent, zéro.

Et si on changeait de perspective ? Parce qu'une femme enceinte peut aussi **manger** et **cuisiner** tellement de bonnes choses à l'apéro. Plus on regarde dans la bonne direction, plus on a d'inspiration.

Pesto de courgettes aux amandes, dip de poivron rôti aux noix de cajou, brochettes de crevettes, poires et gingembre, asperges vertes rôties au four, crumble de parmesan et fruits oléagineux, cocktail à la mandarine... Marine a imaginé cinquante et une recettes de tartinables, bouchées, brochettes et boissons **joyeuses, délicieuses et nutritionnelles**.

***Et en y réfléchissant bien, L'Apéro de la femme enceinte devrait satisfaire un large public :***

- les femmes enceintes, souvent perdues, parfois déçues, qui n'ont plus l'intention de se priver quand l'heure de l'apéro a sonné ni de se justifier si elles jugent plus sage de ne pas manger ;
- les femmes qui attendent un bébé et souhaitent profiter de chaque repas (apéro compris !) pour répondre à leurs besoins nutritionnels spécifiques ;
- les hôtes attentionnés qui veulent régaler TOUS leurs invités et respecter leur santé ;
- les partenaires en quête d'inspiration pour bichonner leur moitié et leur futur bébé ;
- les fans d'apéro, toujours à la recherche de nouvelles recettes à tester et partager ;
- les ventres affamés, pour qui l'apéro est un moment de collation précieus et convivial, permettant de patienter sereinement jusqu'au repas.

*L'Apéro de la femme enceinte* réunit quarante recettes apéritives et onze boissons, que nous avons organisées autour de quatre grands piliers nutritionnels essentiels pendant la grossesse :

- les nutriments énergétiques (glucides et lipides) ;
- les nutriments bâtisseurs (protéines animales et végétales, calcium, fer, iode et zinc) ;
- les nutriments protecteurs (fibres, vitamines, minéraux et antioxydants) ;
- et les boissons (hydratation).

*L'Apéro de la femme enceinte* propose aussi des informations claires sur les besoins nutritionnels durant la grossesse, des entretiens avec des professionnels de santé (psychologue, gastro-entérologue pédiatrique, médecin toxicologue) et des conseils pratiques pour faire les courses et pouvoir improviser un apéro à tout moment. Sans oublier des repères sur les recommandations alimentaires actuelles pendant la grossesse, pensées pour favoriser votre santé et celle du bébé.

Nous espérons que ce livre vous aidera à profiter pleinement de vos apéros durant la grossesse, qu'il vous donnera du plaisir en cuisine et que vos recettes préférées le resteront bien au-delà de la naissance de votre enfant.

**Santé !**



## CHAPITRE 1



**TOUS ACCROS  
À L'APÉRO !**

Selon l'édition 2024 de l'étude de l'ObSoCo (Observatoire Société & Consommation) pour le Syndicat des apéritifs à croquer, la quasi-totalité des Français prend l'apéro au moins une fois par an ; 61 % au moins une fois par mois ; et 31 % chaque semaine. À en croire ces chiffres, il y a de grandes chances pour que le rituel de l'apéro fasse partie de votre vie. De la nôtre ? Totalement.

## La petite histoire d'un remède pas comme les autres

La tradition de l'apéro est lointaine, mais pendant longtemps, l'apéro fut étroitement lié au domaine... médical.

« Apéritif » vient du latin *aperire*, qui signifie « ouvrir ». C'est au XIII<sup>e</sup> siècle qu'on a rencontré pour la première fois l'adjectif, qui signifiait « ouvrir les voies de l'élimination du corps humain<sup>1</sup> ». L'Académie française précise même qu'on lisait, au sujet de ce mot, dans la première édition de son Dictionnaire : « Terme de médecine : Qui ouvre & qui débouche. » Voilà qui est clair.

L'apéritif en tant que boisson « qui ouvre l'appétit » ne s'imposera que cinq siècles plus tard. C'est à Turin, en Italie, que l'historien Didier Nourrisson<sup>2</sup> identifie la production et la consommation des premiers apéritifs, notamment le vermouth, à base de vin blanc fortifié aux herbes digestives. Nous sommes au XVIII<sup>e</sup> siècle.



En France, l'apéritif trouve son origine en Savoie<sup>3</sup>, où l'on distille des plantes aux propriétés médicinales (absinthe, anis ou encore gentiane) dans de l'alcool pour en faire des remèdes. « En phytothérapie, la gentiane jaune est, par exemple, utilisée pour ouvrir l'appétit, soulager les maux d'estomac et aider les digestions difficiles. Elle est également proposée comme tonique général<sup>4</sup>. »

Il faut attendre la fin du XIX<sup>e</sup> siècle pour que l'apéritif devienne une boisson que l'on consomme ensemble, en société. Le développement de la sucrerie au XIX<sup>e</sup> siècle y est pour quelque chose : l'amertume qui caractérisait beaucoup les anciens breuvages est en effet atténuée.

Le cocktail, qui arrive des États-Unis, se développe dans les années 1900. Les premiers sont préparés à base de gin, de cognac ou de champagne, pour une société d'élite.

1. [www.academie-francaise.fr](http://www.academie-francaise.fr)

2. Professeur d'histoire contemporaine à l'université Claude Bernard Lyon 1, il est l'auteur de *Une histoire du vin*, Perrin, 2017.

3. Hélène Combis, « Aux origines de l'apéritif, cette tradition invincible », Radio France, 17 avril 2020.

4. [www.vidal.fr](http://www.vidal.fr)

Le fait d'agrémenter sa boisson apéritive de petits aliments à picorer, comme les cacahuètes, daterait de la première moitié du xx<sup>e</sup> siècle, selon Didier Nourrisson, un historien français.

Aujourd'hui, on boit l'apéritif dans de nombreux pays, en l'accompagnant de canapés, d'amuse-bouches, de petits fours et de tartinables. Tortillas espagnoles, beignets de morue portugais, empanadas colombiennes, falafels du Moyen-Orient... si chacun a sa spécialité, un ingrédient revient toujours : le plaisir du partage !

## L'apéro, ce moment si particulier dans la journée

Pour nous, l'apéro, c'est la gaieté, les rires, la spontanéité, la légèreté, le partage, l'instant présent, la détente, la convivialité, la joie, la camaraderie, le lien, la liberté, le plaisir d'être ensemble, l'art de bien recevoir... On pourrait en écrire une page entière !

L'apéro mélange souvent les générations, dans une joyeuse informalité, qui ravit les petits et enthousiasme les plus grands. On peut l'organiser partout – chez soi, dans une maison de location pendant les vacances, chez les grands-parents, en arrivant dans la maison de campagne après la route –, le préparer à l'avance ou totalement l'improviser (merci aux indispensables de la cuisine toujours à portée de main, page 157 !).

Ce qui est chouette, avec l'apéro, c'est qu'on peut manger avec les doigts, parler la bouche pleine, picorer et repicorer sans demander la permission... L'apéro est un moment de liberté et de joie qui fait du BIEN !

Et même, plus qu'on ne le croit. Le psychologue **Yannick Descharmes** en a d'ailleurs fait l'objet de l'un de ses livres<sup>5</sup>. Pour lui, « l'apéro est une occasion hautement thérapeutique, un moment où corps et esprit ne font qu'un dans une danse où plaisir et décontraction s'entremêlent ».

Mais quand on est enceinte ? Comment profiter du moment en toute décontraction ? Comment faire pour mieux gérer l'éventuelle frustration ? Nous lui avons posé quatre questions.



5. Yannick Descharmes, *Petite psychologie de l'apéro. S'estimer, lâcher prise, se soigner*, Enrick B. Éditions, 2024. Il est praticien en thérapie cognitive et comportementale (TCC) et en thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT).

*Vous soulignez dans votre livre que « la première fonction de l'apéro est bien de prendre du plaisir ». En effet ! Plaisir de se voir, de papoter, de trinquer, de grignoter... Pouvez-vous nous parler de ce plaisir qui, d'un point de vue psychologique, participe à donner du sens à la vie ?*

**Yannick Descharmes :** *J'y vois plus exactement deux sortes de plaisirs, parce qu'il y a ce petit shoot de dopamine quand on prend plaisir à manger, mais aussi la sécrétion d'ocytocine, l'hormone de l'attachement, lorsqu'on prend plaisir à se voir.*

*Le besoin de lien social fait partie des besoins fondamentaux de l'homme, qui ne peut pas vivre tout seul. Puisqu'il ne peut, pour autant, pas éviter la solitude, il ressent le manque, ponctuellement assouvi par le plaisir. L'apéro est un moyen de combler ce besoin fondamental d'interaction sociale.*

*Vous décrivez l'apéro comme un moment de lâcher prise. Un espace où l'on peut être désinvolte et assumer de manger affreusement mal, de faire des écarts, mais en conscience, comme vous le soulignez.*

**Mais quelle forme cette désinvolture peut-elle prendre pour la femme enceinte, soumise à des interdits alimentaires et des restrictions, et qui peut donc se sentir parfois frustrée ?**

**Yannick Descharmes :** *Personnellement, les mots « interdits » et « restrictions » m'insécurisent immédiatement. J'imagine qu'il en est de même pour beaucoup de femmes enceintes. Une façon de se sécuriser ? Décider de choisir.*

*Et si on présentait plutôt tout ce que la femme enceinte peut manger ? Le cerveau n'aime pas la négation. Plus on met les interdits en exergue, plus notre attention va se focaliser sur eux.*

*Il est ici question d'une décision que l'on prend soi-même plutôt que d'obéissance ou de soumission à des contraintes. La motivation autonome (je le fais parce que je l'ai choisi ET que je sais que cela me fait du bien) est différente de la motivation contrôlée (ce que je fais pour faire plaisir à des normes sociales, au médecin...).*

*Autrement dit, si je choisis de manger une tartinade saine et savoureuse avec des bâtonnets de carottes, je vais accéder au plaisir. Si je le fais parce qu'on m'a dit qu'il fallait que je les mange, l'expérience sera différente.*

*Comment la femme enceinte pourrait-elle composer avec certaines frustrations ou les désagréments de la grossesse plus généralement ?*

**Yannick Descharmes :** *Il faut aller voir du côté de ses propres valeurs.*

*Le fait de donner la vie est livré avec des contraintes. C'est dit. Si la valeur suprême pour une femme enceinte est son enfant et la santé, sa grossesse aura donc des désagréments, comme la frustration. Il s'agit alors d'accepter la frustration, de ne pas lutter contre elle, de ne pas essayer de la résoudre ni chercher à la faire disparaître. Accepter d'être frustrée, augmenter son degré de tolérance à l'inconfort, c'est se dire : « C'est OK. Je suis frustrée, et en même temps, c'est une chance, puisque je vais avoir un enfant. »*

*Chercher les valeurs, c'est changer de perspective. Les valeurs, l'amour... Ne dit-on pas : « Qu'est-ce qu'on ne ferait pas par amour ? »*

*Une recette apéro à partager ?*

**Yannick Descharmes :** *Ma femme cuisine souvent une recette que j'adore. Elle mixe du fromage blanc, des tomates séchées, du romarin et de l'huile d'olive. Une délicieuse tartinade, dans laquelle il faut plonger un gressin au romarin. Il y a dans cette recette tout ce qu'il faut : du contraste, du croquant et de la régression (manger avec les doigts : bonheur !).*

L'apéro est un moment de convivialité tellement précieux. Pas question de laisser qui que ce soit au bord du chemin.

Et si c'était l'occasion rêvée de marier plaisir et santé, pour soi, le bébé et tous les invités ?