



LE GRAND LIVRE DE L'ALIMENTATION CÉTOGÈNE



ULRICH et NELLY GENISSON
Préface du Pr Tim Noakes

MINCEUR
SANTÉ
PERFORMANCE



THIERRY
SOUCAR
ÉDITIONS

LE GRAND LIVRE DE L'ALIMENTATION CÉTOGÈNE

ULRICH ET NELLY GENISSON

Conception graphique et réalisation: Catherine Julia-Verchère (Montfrin)

Photos, stylisme et recettes: © Nelly Genisson

Photo [page 54](#): © Shutterstock

Traduction de la préface: Nelly Genisson

Infographies: © Véronique Barnard, Ulrich Genisson

ISBN: 978-236549-245-4

ISBN ebook: 978-236549-246-1

© Thierry Souccar Editions, Vergèze, 2017

www.thierrysouccar.com

Tous droits réservés

REMERCIEMENTS

Nous remercions sincèrement toutes les personnes qui ont permis la réalisation de cet ouvrage.

Elvire Sieprawski, notre éditrice, ainsi que Sophie Peña Garzon. Nous comprenons désormais concrètement pourquoi tous les auteurs édités par Thierry Souccar les remercient si chaleureusement. C'est vraiment mérité! Travailler en toute confiance dans un réel partenariat est une vraie chance et c'est à elles que nous le devons. Elles, qui nous ont guidés, aidés de leurs conseils et de leur expertise.

Thierry Souccar, pour son énergie déployée à faire connaître au grand public des vérités que beaucoup aimeraient continuer à cacher.

Le professeur Tim Noakes, pour son soutien. Un homme humble et sincère dont la pugnacité à faire éclater la vérité, contre vents et marées, ne peut que nous inspirer à notre petite échelle. C'est donc une grande fierté pour nous de pouvoir partager avec vous sa préface. Ces mots qu'il a eu la générosité de nous offrir sans aucune autre volonté que celle de nous encourager à porter notre message commun auprès des Français. Il est des hommes qui changent le monde, le Professeur est de ceux-là! #IamWithTim

Enfin, nous remercions Antoine Boudeville pour sa relecture et ses remarques avisées.

Ulrich dédicace son travail à Liliane sa maman, décédée bien trop tôt d'un glioblastome que le présent ouvrage aurait pu aider. Enfin, il remercie sa grand-mère Solange qui, depuis qu'il est tout petit, l'a initié au goût des bonnes choses et de la cuisine faite avec passion.

Nelly souhaite, elle aussi, adresser, quelques messages personnels:

Un grand, un énorme merci à mes petites sœurs pour leur soutien et leur amour si précieux. Merci de croire en moi avec autant de force! Ce livre est pour vous, mais aussi et surtout pour nos «pépettes». Tata Nanou garde l'espoir que les choses finissent par changer et qu'elles aient, un jour, la chance de connaître un monde où la santé commencerait par l'assiette.

Bien entendu, je n'oublie pas tous ceux qui m'encouragent dans mes projets culinaires depuis toujours: amis, famille, collègues, Stéphanie, mais aussi les lecteurs de mon premier blog La dinette de Nelly sans qui je n'en serais certainement pas là aujourd'hui.

J'ai une pensée toute spéciale pour mes trois anges gardiens: Lili, Solange et Papa (parti quelques mois trop tôt pour pouvoir tenir ce livre dans ses mains). Merci de m'avoir soutenue à chaque instant depuis votre petit nuage: Lili d'un joyeux «Tiens bon!» quand la fatigue voulait avoir raison de moi, Solange d'un sourire bienveillant me redonnant confiance dans les moments de doute, et Papa posant sa main sur ma nuque en me chuchotant des mots qui n'appartiennent qu'à nous deux.

Impossible de terminer sans remercier la Vie!

Merci à elle d'avoir mis sur mon chemin celui qui me porte de tout son Amour depuis déjà 16 ans. Cet homme curieux, courageux, généreux dans sa quête et son partage du savoir, qui m'a suivie sans hésiter une seule seconde dans cette folle aventure rédigée à quatre mains, mais surtout... en cœur!

PRÉAMBULE

En France, l'alimentation très pauvre en glucides et riche en graisses s'appelle **l'alimentation cétogène**.

Dans les pays anglo-saxons, c'est le terme LCHF qui est utilisé, acronyme de l'anglais *Low Carb High Fat*.

Dans ce livre, nous avons pris le parti d'utiliser ce terme LCHF pour désigner l'alimentation cétogène.



PRÉFACE



© Noakes Foundation

Les Français, nous dit-on, affichent un faible taux de maladies cardiaques bien qu'ils soient les plus grands consommateurs en Europe de graisses saturées et de cholestérol censés boucher les artères. Selon la légende, leur protection à l'échelle nationale viendrait de leur amour pour le vin. Le «paradoxe français» est expliqué de la manière suivante: tandis qu'une alimentation riche en graisses saturées provoquerait des maladies cardiovasculaires, les litres de vin bus chaque année par les Français suffiraient à assurer le maintien en bonne santé de leurs artères.

J'ignore personnellement (comme beaucoup de monde) pourquoi les Français ont si peu de maladies cardiaques en comparaison avec le reste du monde. Mais ce que je sais, c'est que cela n'a pas grand-chose à voir avec leur consommation de graisses saturées et de vin. En revanche, cela a beaucoup plus de lien avec la nature et les quantités de glucides qu'ils mangent, et avec le fait d'être ou non résistant à l'insuline. Laissez-moi vous expliquer ce qui me fait penser cela.

Dans les années 1960, il y eut une augmentation considérable du nombre de malades du cœur, aboutissant à une épidémie d'infarctus jamais rencontrée auparavant, à travers tout le globe.

Sans preuve solide, des scientifiques conclurent que cette pandémie était uniquement et directement induite par une (pourtant inexistante) augmentation de la consommation de gras, notamment de graisses saturées aux États-Unis et ailleurs dans le monde.

C'est ainsi qu'en 1977 les États-Unis publièrent leurs premières recommandations alimentaires nationales (*Dietary Guidelines for Americans*, USDGA) dans l'objectif de faire reculer cette pandémie d'infarctus. Le conseil clé était que nous devions tous manger moins gras et notamment moins de graisses saturées.

Par chance, les Français semblent ne pas avoir obéi à cette indication. Au contraire, ils ont continué à manger plus gras que n'importe quel autre peuple européen tout en enregistrant l'un des taux de crises cardiaques parmi les plus bas de cette partie du monde. Compte tenu de leur plus grande consommation de graisses, les Français sont ceux qui présentent les taux de cholestérol sanguin les plus élevés, mais apparemment ce sont ceux également qui présentent le moins de crises cardiaques, comme je l'ai évoqué précédemment.

L'une des conséquences immédiates de ces nouvelles recommandations alimentaires américaines fut l'augmentation de la consommation de glucides et de sucre en Amérique du Nord. Puisqu'il faut bien trouver des ressources en énergie quelque part, si on limite l'apport en graisses, alors l'augmentation de l'apport en glucides devient la seule option pour maintenir un certain niveau d'énergie.

Le boom du sucre eut lieu ensuite assez vite, dès lors que l'industrie agroalimentaire réalisa que supprimer le gras dans les aliments en ôtait aussi le goût (comme les Français le savent depuis toujours). Et quel est le moins coûteux et plus efficace des substituts? Le sucre!

À leur grande joie, les industriels découvrirent aussi que ce sucre était addictif. Et que plus ils en ajoutaient à leurs produits alimentaires transformés, plus ils en vendaient aux consommateurs qui devenaient chaque jour plus «accros au sucre».

Finalement, cette directive nutritionnelle de diminution des graisses eut pour effet d'augmenter la quantité des glucides dans l'assiette des

Américains, passant de 40% des calories en 1960 à 55-65% des calories en 2016. Cette hausse, aidée et encouragée par une addiction grandissante au sucre, amorça l'explosion de l'épidémie d'obésité en Amérique du Nord après 1977 et la recrudescence dramatique du nombre de personnes diabétiques de type 2 vingt ans plus tard en 1997.

Un point clé concernant ce diabète: l'athérosclérose (obstruction, rétrécissement et inflammation des artères) en est la caractéristique principale. Une fois généralisée, elle conduit aux infarctus, aux accidents vasculaires cérébraux, à la cécité, à l'insuffisance rénale et aux amputations de membres. Et c'est bien l'explosion désastreuse de tous ces effets que cette mésaventure nutritionnelle occasionna.

L'unique conclusion que nous pouvons donc en tirer est que dans sa tentative (inadéquate) de réduire les troubles artériels, supposés causés par des régimes riches en graisses, l'USDGA de 1977 a entraîné une hausse fulgurante de l'incidence des maladies artérielles parmi les populations des pays qui ont fait l'idiotie d'adopter ces recommandations.

Et la raison en est désormais connue, puisque ce sont les alimentations riches en glucides qui provoquent toutes les anomalies conduisant à l'athérosclérose chez les personnes résistantes à l'insuline. Cette pathologie qu'est la résistance à l'insuline, bien qu'elle soit la maladie la plus répandue dans le monde, est la seule à ne jamais avoir été enseignée dans les facultés de médecine.

Arrêtons-nous quelques instants sur cette résistance à l'insuline. Parfois appelée «intolérance aux glucides», elle place le corps dans une situation telle qu'il devient incapable de gérer efficacement les glucides ingérés. Voilà pourquoi des personnes présentant – comme moi – une résistance pathologique à l'insuline doivent «surproduire» cette hormone lorsqu'ils absorbent plus qu'une quantité minimum absolue de glucides et ce afin de métaboliser ces glucides consommés. Malheureusement cette surproduction d'insuline génère, à son tour et de manière constante, une concentration élevée d'insuline dans le sang appelée hyperinsulinémie.

Et ce sont bien des poussées répétées d'hyperinsulinémie, à chaque bouchée de glucides, qui à terme mènent à toutes les complications médicales que nous connaissons chez les personnes diabétiques de type 2. En outre, j'ai l'intuition que nous n'allons pas tarder à découvrir qu'une hyperinsulinémie chronique favoriserait aussi les maladies dégénératives du

cerveau (maladie d'Alzheimer) et probablement certains cancers, si ce n'est tous.

Heureusement, il existe une solution simple pour faire face à ce tsunami de problèmes de santé chroniques auquel nous sommes confrontés.

Nous savons maintenant que la résistance à l'insuline est en soi une pathologie bénigne. Elle devient un souci uniquement si nous absorbons sans cesse trop de glucides, entraînant alors une hyperinsulinémie continue, à la racine de tant de nos maladies de civilisation moderne.

Comment faire, me direz-vous, lorsque l'on est déjà touché par cette résistance à l'insuline ou craignons de la développer, pour s'assurer qu'elle ne se transforme jamais en diabète de type 2?

Eh bien, il s'avère que la réponse est simple puisqu'elle repose entre vos mains. La solution se trouve dans votre assiette.

Et ce merveilleux livre va précisément vous aider à la mettre en œuvre, en vous accompagnant pas à pas dans vos nouvelles habitudes alimentaires pour être au top de votre forme. Vos guides, Nelly et Ulrich Genisson, tels des pionniers, se sont clairement engagés avec passion et conviction dans la «Révolution française du low carb» notamment à travers leur blog ([eatfat2befit](#)). Aujourd'hui, grâce à la rédaction de cet ouvrage, leur aventure nutritionnelle franchit un nouveau cap.

Ce guide, composé de deux parties, vous expliquera dans un premier temps ce qu'est le régime pauvre en glucides et riche en (bon) gras (*Low Carb High Fat* en anglais, acronyme LCHF), quels arguments scientifiques motivent les allégations de santé en faveur de cette alimentation et comment s'y prendre pour l'adopter. Conseils pratiques et questions/réponses viendront ensuite compléter cette section aisée à comprendre.

En deuxième partie, vous trouverez la rubrique «cuisine» comprenant plus de 150 recettes LCHF, créées et joliment illustrées par Nelly, grâce auxquelles vous découvrirez pourquoi cette alimentation est si facile à suivre. Tout simplement parce qu'elle offre une palette de choix tous aussi délicieux les uns que les autres. En réalité, il faut bien garder à l'esprit que ce n'est pas un régime. C'est tout simplement le plan alimentaire le plus savoureux et le plus nourrissant jamais conçu.

La vérité, c'est que les Français se sont toujours alimentés correctement jusqu'à ces nouvelles directives et se situaient parmi les populations les plus

saines de la planète.

Grâce à ce livre et à l'engagement de leurs auteurs d'apporter à la communauté francophone un ouvrage de référence, les Français partout dans le monde sont en passe d'être plus en forme que jamais.

Bonne lecture à tous, et aidez les Genisson à convertir la France à l'alimentation LCHF!

PROFESSEUR TIM NOAKES - LE CAP, AFRIQUE DU SUD
*OMS (Order of Mapungubwe Silver - distinction honorifique d'Afrique
du Sud),*
*MBChB, MD (Docteur en Médecine), DSc (Doctorat en Sciences de
l'exercice),*
PhD hc (Doctorat honorifique de recherche),
FACSM (membre de l'American College of Sports Medecine),
*hon FFSEM (membre honoraire de la Faculty of Sports and Exercice
Medecine du Royaume-Uni et d'Irlande).*



SOMMAIRE

Remerciements

Préambule

Préface

Introduction

Quand notre histoire personnelle nous pousse à changer d'alimentation

Les cadeaux du LCHF

Concrètement, qu'est-ce que le LCHF?

Un petit peu d'histoire

À vous de jouer

Les principes du LCHF

Les problèmes liés à une alimentation riche en glucides

L'alimentation LCHF, comment ça marche?

Changer ses habitudes alimentaires

Le programme: 3-2-1, c'est parti

3 jours pour se préparer

2 semaines pour se céto-adapter

1 nouvelle vie: c'est parti!

Les solutions anti-échec

À chaque problème sa solution

Les astuces anti-fringale

Trouver l'équilibre avec des jus de légumes crus

Mincir grâce au LCHF

Le secret: utiliser sa graisse corporelle comme source d'énergie
Que faire si on a enchaîné les régimes hypocaloriques?
Maintenir son poids de forme

Le LCHF chez le sportif

La SKD (Standard Ketogenic Diet)
La CKD (Cyclic Ketogenic Diet)
La TKD (Targeted Ketogenic Diet)

Le LCHF quand on est malade

LCHF et épilepsie
LCHF et Alzheimer
LCHF et diabète de type 2
LCHF et cancer

Le LCHF au quotidien

En famille ou avec les amis
Au restaurant
Au travail
Faire face aux préjugés

Foire aux questions

Les recettes

Le petit mot de Nelly

L'organisation

Avant d'enfiler le tablier
Gadgets céto
Dans vos placards
Quelques produits en détail
La cuisine du quotidien
Précisions sur mes recettes
Pâte à tarte: astuces en pas-à-pas

Les bases

Pâte à tarte amande
Pâte à tarte aux 1000 graines
Pâte à tarte farine de coco
Pâte à tarte au lin
Pâte à tarte noix de pécan
Pâte à tarte cacao
Pâte à crumble
Pâte à pizza au chou kale
Pain protéiné
Pain coco
Pain brun au lin
Pain paléo noix et graines
Pain nuage
Buns à hamburger
Pain façon Dave Asprey
Pain à la purée d'amande
Bagels
Tortillas
Pancakes coco
Pancakes amande
Crêpes
Gaufres légères
Mayonnaise
Sauce parmesan
Ketchup
Sauce Mornay
Béchamel sans lactose
Crème anglaise
Crème pâtissière avec lactose
Crème pâtissière sans lactose
Glaçage au cream cheese

Chantilly coco
Jus rose «Sport»
Jus vert «Santé»

Le tour de France

Rillettes roses
Crackers aux graines
Camembert party
Gressins
Œufs à la coque et trio de mouillettes
Champignons tout n'œuf
Cake au jambon, comté et olives
Œuf coulant de la mer
Omelette roulée
Omelette soufflée
Œufs cocotte
Foie gras du pauvre
Croquettes de la mer
Salade gourmande du Périgord
Velouté douceur
Soupe tourbillon de potiron
Petite soupe à la tomate
Fondue bressane
Tartiflette
Raclette
Tarte flambée
Bœuf bourguignon
Filet mignon de porc au maroilles
Quiche forestière
Entrecôte et sa sauce
Croque-monsieur
Blanquette de la mer

Tarte boutons de rose
Ficelles picardes
Tomates farcies
Poulet pané à la cacahuète
Cuisses de poulet à la méditerranéenne
Magret de canard aux cèpes
Saumon confit
Gratin dauphinois
Riz de chou-fleur
Trio de purées aux fromages
Terrine de légumes du soleil
Pommes duchesse
Steaks de chou-fleur
Épinards crémeux
Fenouil rôti et son crumble
Poêlée radis et haricots verts
Pain perdu
Tarte aux mûres sauvages
Mousse au chocolat
Fondant au chocolat sans cuisson
Petites crèmes aux œufs
Cake au chocolat
Tarte fraise & pistache
Fraisier
Tartelettes meringuées
Choc'Amandine
Buche de Noël
Mini-madeleines au citron
Sablés cannelle et orange
Pâte à tartiner choc'o noisette
Gaufre chantilly et chocolat
Chocolats au lait et noisettes

Chocolat chaud aux épices

Pain d'épices

Shortbreads

Glace minute à la fraise

100% USA

Pancakes du dimanche

Granola

Pudding de chia

Tartines d'avocat

Café gras

Breakfast sandwich

Balls apéro

Cookies salés

Flat iron steak salad

Bagels fraîcheur

Burger Terre & Mer

Nuggets de poulet

Onion rings

Hamburger

Hot dog

Potatoes

Frites de courgette

Carrot cake

Brownie

Cheesecake

Pecan pie

Crumble Choco-Coco

Crumble aux fruits rouges

Bouchées Choc'O chouettes

Cookies chocolat & macadamia

Cookies double choc'

Donuts chocolat
Cupcakes noix de coco & fraise
Scones cranberry et cannelle
Fat balls coco et citron vert
Thé Chai latte
Muffins aux myrtilles

Viva Italia

Panna cotta salée
Focaccia
Fleurs de bacon
Asperges alla parmigiana
Gâteau asperge et parme
Frittata épinard et mozzarella
Beignets de mozzarella
The Pizza!
Pizza verde
Lasagnes
Tagliatelles fraîcheur
Galette rustique
Roulés d'aubergine au cœur filant
Aubergines farcies
Steak à l'italienne
Boulettes de bœuf au cœur coulant
Cordon bleu du Piémont
Chou kale façon carbonara
Spaghettis de courgettes
Risotto parmesan
Tiramisu
Tarte chocolat & noisette
Panna cotta vanille & framboise
Café latte frappé

Café con panna

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Notes

Références

INTRODUCTION

Qu'est-ce qui autorise deux inconnus, qui ne sont ni médecins ni diététiciens à donner des conseils nutritionnels? La réponse est simple et coule de source.

Nelly et moi faisons partie de ces individus qui se sont passionnés, par la force des choses, pour la nutrition au sens large. Nous avons ensuite étendu nos recherches à tout ce qui est lié à la santé humaine: l'environnement, mais aussi l'agronomie et l'élevage, car l'être humain fait partie d'un tout dans lequel il évolue. Nous vivons une époque dans laquelle les connaissances, la science, les avancées techniques, nous amènent à croire que nous pourrions vivre déconnectés de la terre, des saisons et de la nature, de notre alimentation. Parfois, nous avons même le sentiment d'avoir dépassé ce que la nature a prévu pour nous faire vivre. Mais très vite, elle nous rappelle à l'ordre, pour nous signaler que nous nous égarons.

Quand notre histoire personnelle nous pousse à changer d'alimentation

J'ai été élevé à la campagne au contact des animaux, du potager familial et de la nourriture saine longuement cuisinée avec passion. J'ai ainsi et depuis toujours pu développer un sens aiguisé pour les bonnes choses. Parallèlement, ma pratique sportive m'a permis de découvrir la nutrition lors de mon cursus menant au diplôme d'éducateur sportif. C'est depuis ce moment que je n'ai eu de cesse de compléter mes connaissances en nutrition, d'abord dédiées au sport, puis consacrées à des domaines plus généralistes par la suite. Ma prise de conscience du rôle sournois des glucides est évidemment ancienne. Tout d'abord j'ai pris connaissance de l'importance de l'indice glycémique des aliments, puis les travaux de nombreux auteurs, en particulier ceux du regretté Dr David Servan-Schreiber qui aura un rôle important dans ma démarche.

En 2009, Liliane – ma mère – est diagnostiquée d'un glioblastome (tumeur cérébrale de grade 4, toujours incurable). Après avoir lu *Anticancer* du Dr Servan-Schreiber et un grand nombre d'ouvrages, d'études cliniques, de rapports d'essais cliniques et avec l'énergie de celui qui ne veut pas perdre sa mère âgée de seulement 55 ans, je n'ai eu de cesse de me documenter pour trouver une solution que personne n'a pu trouver à temps. Malheureusement, après 18 mois de combat, de chimiothérapie, de radiothérapie et de chirurgie, Liliane perd son combat contre le cancer. Depuis sa disparition, ma volonté de savoir, de comprendre n'a fait que croître, pour qu'enfin soit apportée une réponse à la question lancinante: «Pourquoi?»

Depuis 2010, les découvertes scientifiques ont été très nombreuses et le lien entre les glucides qui «nourrissent» le cancer – étude après étude – est de plus en plus finement établi. Un lien est mis en évidence par toutes ces études entre la consommation de glucides, la résistance à l'insuline entraînant une prise de poids, et le risque d'avoir un cancer...

De nombreuses études mettent en évidence un lien entre la consommation de glucides, la résistance à l'insuline, la prise de poids et le risque de cancer

Toutes ces lectures d'articles scientifiques, en conjonction avec le décès prématuré de ma mère, agissent alors sur moi comme un électrochoc, me poussant à réduire drastiquement les glucides de mon alimentation. Je parviens alors à perdre plus de 30 kg, et à reprendre la pratique du sport que j'avais arrêtée depuis de nombreuses années, pour finalement participer à un marathon couru sans la moindre source de glucides. Je suis ainsi devenu mon propre sujet d'expérimentation en mode LCHF (*Low Carb High Fat* en anglais), qui se traduit littéralement en français par «pauvre en glucides riche en lipides».

C'est alors qu'intervient Nelly mon épouse, bloggeuse culinaire et passionnée par les bonnes choses. Mais son histoire est bien différente de la mienne. Notamment avec son passé d'adolescente anorexique et la menace de ce médecin lui promettant de rechuter à vie, si elle quittait son service de l'hôpital Robert-Debré. Malgré tout, ses parents décident de lui faire confiance et, à sa demande, la «libèrent». Elle décide alors de faire mentir cet homme, en coupant tous traitements chimiques, armée de sa volonté et

du soutien de sa famille. Doucement, mais définitivement, elle s'en sort. La reprise du poids s'accompagne de soucis. Bien entendu, ils seront mis sur le compte du psychisme par ce corps médical souvent peu enclin à chercher les causes, préférant soulager les conséquences à coup de petites pilules. Il s'agira notamment pour elle: d'eczéma, de douleurs abdominales après chaque repas, mais aussi de grosses fringales, de baisses d'énergie violentes à certains moments de la journée, et d'une grande sensibilité émotionnelle. Au bout de quelques années, le chiffre sur la balance et la silhouette dans le miroir finissent même par être au-delà de ceux dits «de forme». Nelly, maîtrisant à merveille le calcul des calories, décide de suivre plusieurs régimes hypocaloriques pour perdre ces quelques kilos de trop... sans résultats et surtout sans comprendre pourquoi cela ne marche pas. Puisqu'elle applique scrupuleusement le polycopié généreusement distribué par sa nutritionniste: pas de gras, pas trop de sel, des fruits, un petit peu de féculents avec les légumes et surtout, bouger! Alors, elle se met à bouger encore plus. Le sport ne l'aidant en rien, si ce n'est à augmenter sa faim. Malgré ses efforts, elle se dit qu'elle doit mal faire quelque chose, ne pas bouger assez. En résumé, elle culpabilise en silence comme beaucoup de femmes, jusqu'à ce qu'elle découvre, avec moi, l'alimentation pauvre en glucides et riche en graisses. Tout ce qu'elle avait appris au sujet de la nutrition vole alors en éclats. On lui aurait menti? Son ennemi n'était pas le gras, mais le sucre!

Les résultats en adoptant cette alimentation LCHF sont sans équivoque et ne laissent plus aucune place au doute pour Nelly. Son eczéma disparaît, son pantalon devient trop grand, sa cellulite s'estompe petit à petit, sa clarté intellectuelle et sa concentration augmentent et sa positivité ne connaît plus de panne... adieu les coups de blues. Mais surtout, elle ne connaît plus la faim ni ces envies irréprouvables de sucre qui la poussaient à devoir trouver rapidement, et à n'importe quel prix (telle une «junkie» en manque), un paquet de gâteaux, de chocolats pour se sentir mieux quelques secondes puis s'en vouloir les heures suivantes. C'est une nouvelle vie libérée du sucre, en paix et en harmonie avec son corps (plus en forme que jamais), qui commence pour elle!

Ainsi est né notre tandem LCHF et notre site [EatFat2BeFit](#) pour partager les recettes céto-gènes de Nelly.

Le LCHF, c'est plus qu'une simple alimentation, c'est un véritable mode de vie

Le LCHF, ce n'est pas une mode, ni un régime temporaire, ce n'est pas non plus une contrainte, mais bien un art de vivre durable. Toute la science qui est derrière pour appuyer ces choix est plus que consistante, ne laissant aucun doute sur la nocivité d'une alimentation riche en glucides et pauvre en lipides. C'est tout le sujet de cet ouvrage rédigé à 4 mains avec passion et motivé par la joie du partage de nos connaissances.

Les cadeaux du LCHF

Après trois années d'expérience et de cétose ininterrompues en alimentation LCHF, voici concrètement mes résultats chiffrés:

2013 – AVANT LCHF	2016 – 3 ANNÉES EN LCHF
Poids = 105 kg	Poids = 72 kg (33 kg perdus)
Tension = 140/90 mmHg	Tension = 100/60 mmHg
Maux de tête réguliers	Disparition des maux de tête
Arthrose au poignet suite à un accident	Disparition de l'arthrose
Absence de sport	1 marathon effectué juste avec de l'eau
Triglycérides à 1,00 g/L	Triglycérides < 0,60 g/L
Fringales / Manque d'énergie	Énergie stable

Comme vous pouvez le constater à la lecture de ce tableau, le bilan de bientôt quatre années d'alimentation LCHF continue est net et sans appel. Il n'est plus question de faire machine arrière pour retourner vers une alimentation riche en glucides, aussi toxique que perverse. Nous avons adopté durablement une alimentation riche en lipides et pauvre en glucides, sans le moindre regret.

Vous aussi, en permettant à votre corps de ne plus utiliser le glucose comme carburant, et en réorientant votre métabolisme vers les graisses, vous ne dépendrez plus des fluctuations de glycémie et de tous les désagréments qui leur étaient associés.



Ulrich, avant/après 3 années en LCHF

Voici une petite liste (non exhaustive) des bienfaits que vous allez ainsi rapidement observer avec une alimentation LCHF:

- Stabilisation du niveau d'énergie et disparition de l'hypoglycémie.
- Affranchissement du besoin de produits sucrés.
- Redécouverte de la «véritable» sensation de faim.
- Baisse de la tension artérielle.
- Meilleur profil lipidique (notamment hausse du taux de HDL, le «bon» cholestérol).
- Baisse du niveau de triglycérides.
- Baisse de la glycémie à jeun et du taux d'insuline à jeun.
- Baisse du niveau de protéine C-réactive (CRP) qui est un marqueur de l'inflammation.
- Perte de masse grasse.
- Renforcement du système immunitaire.
- Réduction des douleurs articulaires.
- Réduction et disparition des reflux gastriques.
- Meilleure santé dentaire.
- Pensées plus claires, clarté mentale.
- Meilleur sommeil.
- Stabilisation de l'humeur et des émotions.

- Augmentation du niveau de concentration.
- Insensibilité au jetlag en voyage (décalage horaire).

Bref, en adoptant une alimentation LCHF, vous constaterez un véritable renforcement de votre état de santé général. En effet, en plus d'être responsable des fluctuations de glycémie, le sucre impacte aussi négativement la capacité de notre système immunitaire à nous défendre, en plaçant l'organisme dans un état d'inflammation. Bannir le sucre de son alimentation aide véritablement à faire face aux virus et bactéries. La littérature sur ce sujet est abondante et Nelly et moi avons pu l'expérimenter. Chaque année et comme tout le monde, nous avons notre petit rhume, notre petite grippe hivernale annuelle, voire une gastro-entérite en bonus. Mais depuis 2013, grâce une alimentation LCHF sans écarts et une complémentation en vitamine D l'hiver, nous en sommes désormais totalement épargnés. Il n'y a aucune magie dans ce phénomène: en supprimant les sucres et les amidons au quotidien, nous avons tout simplement supprimé ce qui nous rendait vulnérable.

En adoptant une alimentation LCHF vous améliorez votre état de santé général

En plus de vous assurer une amélioration globale de votre état de santé, l'alimentation LCHF peut aussi être adaptée à des objectifs très précis, en jouant sur les quantités de glucides, de protéines et de lipides, comme nous le verrons dans ce livre:

- objectif minceur car l'alimentation LCHF permet de puiser dans vos graisses corporelles sans sensation de faim, sans coup de fatigue;
- augmentation de la performance chez les sportifs de haut niveau, en apportant les petites quantités de glucides à des moments stratégiques de l'effort;
- accompagnement de maladies du métabolisme du glucose, comme le diabète, le cancer, la maladie d'Alzheimer et l'épilepsie, par la réduction très forte de l'apport en glucides.

Concrètement, qu'est-ce que le LCHF?

L'alimentation pauvre en glucides et riche en lipides est plus connue en France sous le terme d'alimentation cétogène, notamment dans le milieu médical.

Alimentation LCHF (*Low Carb High Fat*) = alimentation cétogène

L'organisme humain est parfaitement adapté à ce type d'alimentation. Une personne qui suit une alimentation cétogène n'impose aucunement à son organisme un état «artificiel» ou anormal. Dans l'histoire de l'humanité, les phases au cours desquelles l'alimentation humaine contenait peu de glucides constituent davantage la règle que l'exception. En l'absence de glucides, le corps s'adapte. Le foie se met à fabriquer des cétones à partir des matières grasses et nos cellules n'ont aucune difficulté à utiliser ces cétones. Comme une voiture hybride a la capacité d'utiliser alternativement l'électricité ou l'essence, nos cellules ont la capacité d'utiliser alternativement le sucre (le glucose) ou les cétones comme source d'énergie.

Telle une voiture hybride, notre corps peut utiliser alternativement le glucose ou les cétones (issues des graisses) comme carburant pour fonctionner

Ce régime alimentaire porte d'autres noms dans le monde: «Banting» en Afrique du Sud, mais aussi régime Atkins aux États-Unis où il y est connu depuis les années 1970, ou encore LCHF qui regroupe toute une communauté d'adeptes outre-Atlantique. Nous allons vous éclairer sur les subtilités d'une approche commune à toutes ces terminologies, qui vise à réduire sa consommation de glucides et à augmenter celle de lipides. En zone francophone, il n'existe pas encore de terme vraiment populaire pour résumer cette approche alimentaire. Nous prendrons le parti dans ce livre d'utiliser le terme LCHF.

Le low carb

Le low carb correspond à l'alimentation impliquant simplement une réduction de sa consommation de glucides, qui ne sont pas nécessairement remplacés par davantage de lipides ou de protéines.

Le régime Atkins

Le régime Atkins — du nom du célèbre docteur Robert Atkins, qui en 1972 publia un ouvrage vendu à plusieurs millions d'exemplaires — restera probablement comme le nom d'une alimentation efficace et finalement la plus proche de ce que la nature a prévu pour nous. La diète Atkins a été utilisée pour perdre du poids, puis a ensuite bénéficié d'un grand nombre de variantes et d'ajustements par plusieurs grands noms de la science pour de nombreuses applications. On ne compte plus les études sur les régimes Atkins modifiés, chacun optimisé dans un but précis: venir à bout des crises d'épilepsie, lutter contre le cancer, perdre du poids, augmenter ses capacités d'endurance...

Le Banting

Le «Banting», ou pour être exact la «révolution Banting» est le nom donné à une diète en hommage à William Banting, resté dans l'histoire après sa perte de poids spectaculaire. Si vous n'êtes pas déjà un initié de l'alimentation LCHF ou si vous n'avez pas un cousin en Afrique du Sud, il y a peu de chance que vous en ayez entendu parler. Et pourtant, c'est une véritable révolution! Ce virage à 180 °, nous le devons au courageux professeur Tim Noakes. Ce professeur jouit d'une très grande notoriété. Après une carrière prolifique à l'université de Le Cap qui lui a valu une reconnaissance internationale pour ses travaux dans le domaine des sciences du sport et de la nutrition, voilà qu'en 2010 il annonce qu'il s'est trompé lourdement. En particulier concernant la consommation de glucides et qu'un mode de vie sain est l'exact contraire de ce qu'il croyait jusqu'alors. En effet, le Pr Noakes, lui-même sportif, ne jurait que par les glucides pour assurer ses performances, à l'instar de la communauté scientifique et sportive, considérant que les glucides étaient le carburant de choix en nutrition du sportif, car considéré comme le plus rapidement disponible par le corps. Ainsi, d'un coup, Tim Noakes passe de la promotion d'une alimentation riche en glucides et pauvre en graisses à une alimentation LCHF pauvre en glucides et riche en graisses! Depuis, il organise chaque année un sommet international chez lui en Afrique du Sud, réunissant la quasi-totalité des experts mondiaux. Pour matérialiser cette révolution, il a participé à l'un des plus grands succès en librairie d'Afrique du Sud: *The Real Meal Revolution* (Creed, Noakes & Proudfoot, 2015). La révolution

dans les assiettes est véritablement en route en Afrique du Sud, avec des restaurants, des menus, des plats et des ingrédients estampillés «Banting» dans tout le pays. La diète «Banting» en Afrique du Sud est donc le nom local pour LCHF.

L'alimentation cétogène

Comme nous l'avons vu, l'alimentation cétogène est le terme principalement utilisé en France et notamment dans le milieu médical. La terminologie a une connotation beaucoup plus factuelle et clinique. En effet, il suffit de se doter d'un lecteur sanguin pour mesurer sa cétonémie (quantité de corps cétoniques dans le sang). Cela ne trompe pas, impossible de tricher. Les corps cétoniques sont présents lorsque la glycémie est basse et que le gras est utilisé comme source d'énergie. Ces mêmes corps disparaissent quand la glycémie est plus haute, rendant impossible l'utilisation du gras comme source principale d'énergie. Dit autrement: soit le corps brûle du sucre, soit il brûle du gras. L'alimentation cétogène est donc la recherche de l'état de cétose nutritionnelle en faisant des arbitrages alimentaires précis. Pour y parvenir, la quantité de glucides consommée doit demeurer très basse (mais variable selon l'objectif, le métabolisme individuel et la dépense énergétique, nous le verrons dans ce livre). On veillera aussi à maintenir une consommation de protéines peu élevée, car comme nous le verrons plus loin, dans certaines situations ces protéines peuvent se transformer en sucre après digestion chez des personnes particulièrement résistantes à l'insuline.

Le LCHF ou Low Carb High Fat

C'est l'acronyme utilisé aux Etats-Unis pour regrouper tous les régimes alimentaires ayant pour but une réhabilitation des bonnes graisses et une réduction importante des glucides. En fonction du but recherché (minceur, forme, performance sportive, lutte contre la maladie) on définira une quantité précise de protéines et de glucides à ne pas dépasser, et une quantité de lipides optimisée. On vous donne les clés pour calculer vos besoins en protéines, glucides et lipides [page 63](#). Ce qui est en jeu dans le LCHF, c'est le changement de carburant: au lieu d'utiliser les glucides comme carburant principal, le corps se met à utiliser les graisses (voir [page](#)

38), donc dans tous les cas de figure, l'alimentation LCHF sera définie par une quantité réduite de glucides, de 100 g maximum par jour, une certaine quantité de protéines à calculer précisément en fonction de son objectif, et une portion majoritaire de lipides.

Le Zero Carb

L'approche «Zero Carb» (c'est-à-dire «zéro glucide» en français) est ce qu'il y a de plus radical, puisqu'il s'agit de supprimer totalement les glucides. Pour atteindre cet objectif, il n'existe pas d'autre choix que d'exclure de son alimentation la quasi-totalité des aliments issus du monde végétal. Il est alors question de se nourrir exclusivement de produits animaux (produits laitiers, viandes, poissons, œufs). Des peuples entiers ont pu vivre de cette manière, comme les Inuits durant environ 10 mois par an. On peut lire en anglais le récit de l'ethnologue canadien Vilhjalmur Stefansson dans *The fat of the land* publié en 1960, qui relate sa propre expérience de 1930 durant laquelle il s'est soumis pendant une année à l'alimentation des Inuits composée à 100% de produits animaux. Si vous voulez en savoir plus sur l'alimentation Zero Carb, vous pouvez lire de nombreux témoignages en anglais sur le site ZeroCarbZen, notamment celui d'Andrew Scarborough. Ce jeune homme atteint d'une tumeur au cerveau (astrocytome) a dans un premier temps testé l'alimentation cétogène afin de combattre son cancer, en accompagnement de sa chimiothérapie. Mais comme il continuait à souffrir de maux de tête importants il a décidé de supprimer toute source de glucides et d'adopter un régime Zero Carb (avec 85% de graisses pour 15% de protéines). Ce régime radical lui a permis de venir à bout de ses symptômes et ses scanners cérébraux ont montré que sa tumeur était complètement maîtrisée. Son médecin, impressionné par les résultats, lui a même proposé de travailler avec lui au sein du Charing Cross Hospital de Londres, pour poursuivre ses recherches sur le traitement métabolique du cancer. Andrew Scarborough tient aussi un blog relatant son combat contre le cancer sur mybraincancerstory.blogspot.fr

Un petit peu d'histoire

L'approche low carb qui consiste à diminuer sa consommation de glucides afin de mincir et d'être en meilleure santé ne date pas d'hier. En effet, cela fait plus de cent ans que médecins et scientifiques s'accordent pour affirmer qu'une diminution de la consommation de glucides, qu'il s'agisse de sucre, de pain, de pâtes ou de pommes de terre, est le seul moyen efficace pour venir à bout des problèmes de poids. Jetons un coup d'œil dans le rétroviseur.

En janvier 1863, William Banting est obèse. Mais grâce aux conseils du Dr William Harvey, il entreprend un régime pauvre en glucides, riche en gras et perd 20 kilos en 9 mois. Il publie alors, à Londres, un ouvrage intitulé *A Letter On Corpulence*, traduit en français en 1864 sous le titre *L'Obésité*. Dans toute l'Europe, la mode est alors au «Banting» pour perdre du poids en réduisant les glucides.

Dès 1863, on sait que pour mincir, il faut diminuer sa consommation d'aliments riches en sucre

En 1921, aux États-Unis dans le Minnesota, à la Mayo Clinic, le Dr Russell Wilder met au point un protocole alimentaire appelé diète cétogène pour venir à bout des crises d'épilepsie chez l'enfant. Bien que de nombreux essais, plus ou moins empiriques, aient été réalisés bien avant, ce fut véritablement avec lui que l'approche cétogène fut codifiée en remplacement du jeûne thérapeutique intenable sur le long terme. Durant une dizaine d'années, la diète cétogène fut le traitement de base. Puis sont arrivées de nouvelles molécules et la diète cétogène fut alors réservée uniquement pour l'épilepsie-résistante aux médicaments.

Le 11 janvier 1922, la première injection d'insuline est donnée à Leonard Thompson âgé de 14 ans et atteint d'un diabète de type 1. L'équipe du Dr John Macleod (aidée des Dr Frederick Banting et Charles Best ainsi que du chimiste James Collip) parvient à extraire de l'insuline filtrée à partir de pancréas d'origine animale. C'est ainsi que débute véritablement l'insulinothérapie permettant de sauver d'une mort certaine des individus au pancréas défaillant.

En 1924, Otto Heinrich Warburg, prix Nobel de médecine 1931, permet de mettre en évidence le lien entre glucose (sucre) et cancer en démontrant que le cancer était une maladie métabolique, et que les cellules cancéreuses ne parvenaient plus à utiliser le glucose comme carburant.

Malheureusement en 2017, les médecins ayant une approche métabolique du traitement contre le cancer ne sont pas pris au sérieux par leurs pairs et leurs recherches ne sont pas financées. Alors que ces pionniers, tel que le docteur Laurent Schwartz en France, représentent un véritable espoir pour ceux que la science dogmatique a déjà condamnés.

Plus proche de nous, le Dr Richard K. Bernstein¹(pour qui j'éprouve une profonde admiration) est à la base un ingénieur. Touché jeune par un diabète de type 1, il se met en quête de solutions et d'une nouvelle approche pour gérer sa maladie. Il cherche désespérément un moyen pour normaliser son taux de sucre sanguin et c'est tout naturellement qu'il développe une approche low carb couplée à une gestion fine de sa glycémie par des mesures sanguines rapprochées. En gérant son diabète par son alimentation, il devient une sorte de pionnier (nous sommes alors dans les années 1970). Étant dans l'impossibilité de convaincre le monde médical de l'efficacité de son approche pour venir en aide aux personnes touchées par le diabète, Richard K. Bernstein qui n'est pas médecin, reprend ses études pour le devenir en 1982. Depuis, il n'a de cesse, malgré un âge qui pourrait lui permettre de prétendre à une retraite bien méritée, de faire la promotion d'une approche LCHF visant à normaliser la glycémie, au travers des conférences, livres et articles.

Mais les recommandations officielles ne prennent toujours pas en considération toutes ces démonstrations scientifiques et continuent à diaboliser les graisses et à encourager une alimentation riche en glucides, pourtant responsable de nos maladies de civilisation que sont le diabète ou le cancer. Qu'est-ce qui justifie l'absence de considération de la médecine pour une approche métabolique au sens large? Cancers, épilepsie, maladies neurodégénératives, diabète, obésité et tant d'autres pathologies sont directement liées à notre surconsommation de glucides. Ce n'est pas le simple auto-expérimentateur que je suis qui le proclame, mais plutôt un bon siècle de science publiée! Qu'attendons-nous pour généraliser et faire entrer dans les habitudes ce que des scientifiques ont prouvé et publié il y a des décennies?

À vous de jouer

En vous permettant de changer de carburant, l'alimentation LCHF permet de brûler du gras au lieu du sucre et ainsi de pouvoir puiser dans ses graisses corporelles pour perdre du poids! C'est un des effets les plus visibles. En plus, en ne dépendant plus du carburant sucre, vous n'avez plus de pics de glycémie, plus d'hypoglycémie, qui causent les fringales et rendent les régimes si difficiles à tenir.

Plus qu'un régime, le LCHF est un véritable mode de vie, une vraie révolution.

Dans ce livre, nous vous expliquerons comment switcher de carburant principal, comment passer du sucre au gras, dans le cadre de votre objectif personnel. C'est lui qui sera véritablement central dans vos prises de décision et qui guidera vos choix. Nous vous indiquerons comment changer vos habitudes alimentaires et par quoi vous pourrez remplacer les aliments glucidiques que vous aviez l'habitude de consommer. Nous vous aiderons aussi à sélectionner les bonnes graisses qui vont prendre de l'importance dans votre régime.

À l'aide du programme 3-2-1 développé [page 59](#), vous aurez les clés pour:

- vous préparer en 3 jours avant de vous lancer, afin d'éviter tout stress dû à un manque d'organisation et d'anticipation,
- vous céto-adapter en 2 semaines: c'est la transition pendant laquelle votre corps va «switcher» de carburant pour fonctionner aux lipides,
- vous lancer: ça y est vous fonctionnez aux lipides: vous trouverez toutes les indications pour calculer vos quantités de protéines, glucides et lipides en fonction de vos objectifs.

Enfin et parce que le plaisir est fondamental dans la vie, ce livre comprend plus de **150 recettes** concoctées par mon épouse Nelly avec pour chacune le ratio cétogène et les informations nutritionnelles nécessaires.

Choisir l'alimentation LCHF, c'est choisir la liberté! C'est rompre les chaînes qui vous lient à votre frigo ou à la boulangerie la plus proche. C'est définitivement en finir avec les atroces hypoglycémies, quand vous êtes privés de nourriture depuis à peine quelques heures. Dans ce livre, nous n'avons pas pour ambition de vous fournir une recette miracle ou un programme intenable, car trop éloigné du mode de vie de chacun.

**Ce qu'on vous livre ici ce sont les clés pour adapter
l'alimentation LCHF à vos besoins.**

AVERTISSEMENT

Les idées et opinions dans cet ouvrage ont une visée purement éducative. Bien que basées sur de nombreuses études et publications scientifiques, les conclusions tirées ne peuvent en aucun cas remplacer un conseil médical, un diagnostic, ni être utilisées comme base de traitement sans l'avis d'un professionnel de santé. Il est rappelé que cet ouvrage est vendu sous réserve que le lecteur soit bien conscient qu'à aucun moment, le contenu du livre puisse être perçu comme un conseil médical provenant des auteurs ou de l'éditeur qui déclinent toute responsabilité pour tous dommages causés ou censés être causés directement ou indirectement par l'utilisation, l'application ou l'interprétation du contenu exposé. Nous rappelons que les changements produits sur l'organisme par une modification de régime alimentaire peuvent avoir des conséquences si vous êtes sous traitement médical. Nous attirons votre attention sur l'importance de tenir informés les professionnels de santé qui vous suivent, des changements que vous souhaiteriez entreprendre.



LES PRINCIPES DU LCHF

En 2017, nous vivons dans un monde où les autorités sanitaires, qui dépendent de nos gouvernements, nous encouragent à manger: peu de gras (en particulier peu de graisses saturées), 5 portions de fruits et légumes par jour, peu de sel et préconisent que nos apports caloriques soient répartis ainsi: 55% de glucides, 30% de lipides et 15% de protéines. Ces recommandations claires et largement suivies dans le monde entier, ne laissent pourtant plus aucun doute sur leur bilan absolument catastrophique: obésité, diabète, maladies liées au métabolisme, et probablement accroissement du nombre de cas de cancers n'ont jamais été aussi nombreux que ces dernières décennies, trouvant dans les glucides un carburant idéal.

Les problèmes liés à une alimentation riche en glucides

Lorsque nous consommons des glucides, ceux-ci sont digérés puis convertis en glucose, faisant fluctuer la glycémie (taux de sucre dans le sang). Les recommandations nutritionnelles officielles tentent de faire croire aux «vertus des sucres lents», qui seraient à privilégier face aux «inutiles sucres rapides» mais les uns comme les autres vont avoir le même effet dans notre organisme: ils provoquent un pic glycémique important. Et pour maintenir la glycémie à un niveau normal, notre corps fabrique de l'insuline, une hormone qui permet aux cellules d'utiliser le sucre du sang. Une fois dans les cellules, le sucre a alors trois possibilités:

- il est «brûlé» pour être utilisé directement comme carburant (c'est le cas dans les cellules cérébrales, très grandes consommatrices de glucose),

- il est stocké sous forme de glycogène (c'est le rôle du foie et des muscles) et sera utilisé plus tard comme source d'énergie,
- il est stocké sous forme de graisses dans les cellules graisseuses.

Lorsqu'on consomme beaucoup de glucides, le corps a tendance à stocker le sucre sous forme de graisses. Les kilos s'installent.

Et pourtant, «plus de sucre, moins de gras», c'est précisément la direction que nous prenons depuis 50 ans. En effet, dans les années 1960, la théorie selon laquelle le gras ferait monter en flèche le taux de cholestérol sanguin et serait responsable des maladies cardio-vasculaires engendre une véritable chasse aux graisses. L'industrie agro-alimentaire supprime alors les graisses de ses produits pour les remplacer par des glucides, et c'est ainsi qu'arrivent dans les rayons des supermarchés margarines végétales et autres yaourts light, sans gras mais avec beaucoup de sucre. Aujourd'hui, le bilan est catastrophique, avec une épidémie d'obésité et de diabète, hors de contrôle. En effet, ce que montrent les dernières études scientifiques² publiées est le contraire de ce qui a été recommandé pendant des années: consommer davantage de graisses et moins de glucides que ce que préconisent les recommandations officielles est meilleur pour la santé et pour le poids.

L'alimentation LCHF, comment ça marche?

L'alimentation LCHF (*Low Carb High Fat*), pauvre en glucides et riche en graisses, est l'alimentation qui se rapproche le plus de notre physiologie, celle qui répond le plus à nos besoins. Nous savons que nous avons besoin de protéines pour notre santé dont certains acides aminés essentiels (voir [page 53](#)), nous savons que nous avons besoin de graisses pour notre santé (acides gras essentiels précurseurs d'oméga-3 et 6, voir [page 51](#)), mais il n'existe aucun sucre, aucun glucide indispensable à la vie. Oui, nous pouvons vivre en bonne santé sans glucides, qui ne sont au sens propre comme au sens figuré, que des gourmandises pour la vie.

Ainsi, tout l'objet de ce livre – qui est aussi notre mode de vie depuis 4 ans – est de vous permettre d'opérer une réduction massive de votre

consommation de glucides (sucres et amidons). En parallèle, il est question d'une augmentation de la consommation des bonnes graisses comme source d'énergie. Cet arbitrage est totalement naturel et normal. Nous le connaissons depuis l'aube de l'humanité pour affronter une pénurie chronique de nourriture. C'est une étape de transition appelée cétoadaptation qui nous permet de faire face à un manque de glucides et d'utiliser les graisses comme carburant de substitution (telle une voiture hybride, comme nous l'avons expliqué [page 28](#)).

Un individu consommant des glucides à forte dose (comme le lui conseillent les autorités sanitaires) aura un cerveau qui fonctionne à 100% au glucose tout le temps. Si cet individu réduit radicalement sa consommation de glucides, tout en augmentant sa consommation de graisses, son foie va produire des corps cétoniques à partir des graisses. Son corps est alors en cétose nutritionnelle. Il est cétoadapté, cela signifie qu'il peut utiliser les corps cétoniques comme nouveau carburant, à la place du sucre. Ces corps cétoniques sont au nombre de trois: acétoacétate, β -hydroxybutyrate et acétone. Ils constituent un excellent carburant pour tous les organes du corps, y compris le cerveau. La cétoadaptation est une étape très importante, car le cerveau ne peut se permettre la moindre seconde de rupture d'approvisionnement énergétique.

Une fois adapté au changement de carburant, notre corps est en cétose nutritionnelle: il utilise les graisses et les cétones comme carburant de choix

La cétoadaptation sera donc notre première étape d'adaptation dans notre révolution alimentaire. La seconde étape passera par l'utilisation directe, par nos cellules, des graisses. Cette phase prendra beaucoup plus de temps et fera de nous de véritables machines à brûler du gras!

On oublie les calories

Le docteur Herman Taller publiait en 1961 un ouvrage intitulé *Calories don't count*, ce qui en français signifie «les calories ne comptent pas». Voilà, c'est dit! Retenez bien ceci: LES CALORIES NE COMPTENT PAS. En effet, la calorie est simplement une unité de mesure admise pour la nutrition, devenant l'outil parfait pour vous faire passer pour un

irresponsable quand on vous dit que vous mangez trop et que vous ne bougez pas assez.

En effet, il existe bien peu de preuves pour étayer la croyance selon laquelle le nombre de calories dépensées aurait un impact sur le taux de graisse corporelle (comme nous le montre Gary Taubes dans son livre *Fat, Pourquoi on grossit* (Editions Thierry Souccar). Autrement dit, augmenter la dépense en calories en faisant du sport ne vous fera pas perdre du poids. La nutrition est plus complexe qu'une simple soustraction entre calories consommées et calories dépensées, comme nous allons le voir.

Pour Télécharger + de Livres gratuitement ---
> www.bookys-gratuit.org

Peu de glucides, des protéines en quantité suffisante et beaucoup de graisses

Concrètement, nous allons tout simplement utiliser (pour ceux qui ont besoin de précision) une balance pour mesurer des grammes. On oublie les calories!

Rappelons que notre corps a des besoins en protéines pour se construire, réparer ses tissus et renouveler ses cellules. Pour simplifier, notre consommation de protéines pourrait être comparée à des briques de construction, or nous ne souhaitons pas utiliser ces briques pour nous chauffer. Notre corps a aussi besoin de ces protéines (décomposées en acides aminés) pour des processus métaboliques. Ainsi, nous allons déterminer une quantité journalière de **protéines** à consommer pour fournir à notre corps les matériaux de construction et de fonctionnement dont il a besoin. Cette quantité de protéines sera située dans une fourchette avec **une borne minimum et une borne maximum**, et sera exprimée en grammes.

Ensuite, nous devons définir toujours en grammes une quantité de **glucides** à consommer chaque jour. Ce chiffre va représenter une **valeur maximum**, notre objectif étant de rester en cétose nutritionnelle. Comme nous l'avons vu, nos besoins en termes de glucides alimentaires sont de l'ordre de zéro, notre corps étant capable d'en fabriquer grâce à un processus appelé néoglucogénèse, en utilisant notamment le surplus de protéines. Ainsi notre quantité de glucides en grammes va symboliser ce que nous nous accordons. Plus ce chiffre sera bas, plus la contrainte sera

importante en matière de sélection des aliments, en particulier des végétaux. Nous devons donc ne pas perdre de vue notre but principal, qui guidera nos choix. Une personne souhaitant perdre du poids aura un objectif différent d'un sportif qui souhaite être plus endurant, ou encore d'une personne atteinte d'un cancer, ce qui induira des arbitrages différents en matière de nutriments. Alors, nous définirons ensemble [pages 63 et 73](#) vos objectifs en matière de protéines et de glucides. Il est important également de consommer suffisamment de fibres.

La quantité de **lipides** en grammes va représenter un levier à actionner en fonction de vos besoins et objectifs. La petite particularité qui échappe à beaucoup de personnes est que ces lipides peuvent provenir de deux sources: lipides alimentaires ou lipides corporels. Prenons l'exemple d'une répartition parfaitement adaptée au niveau des protéines, glucides et fibres. Imaginons aussi qu'il reste un reliquat énergétique à couvrir de 100 g de lipides. Il existe deux options possibles selon l'objectif visé. Si l'objectif est de stabiliser son poids, il vous suffira d'apporter 100 g de lipides dans votre alimentation journalière. En revanche, si vous souhaitez perdre du poids, vous n'apporterez plus que par exemple 70 g de lipides via votre alimentation journalière. Les 30 g manquants, proviendront de votre graisse corporelle. Et c'est bien là tout l'avantage du LCHF qui offre la possibilité d'utiliser comme apports en lipides soit la graisse alimentaire soit la graisse corporelle en fonction de son objectif.

Pour résumer, vous avez à votre disposition 3 leviers à actionner selon vos besoins et le but que vous souhaitez atteindre (minceur, stabilité de son poids et forme, augmentation de performance sportive ou objectif thérapeutique): le levier des protéines pour bâtir le corps, le levier des glucides comme source d'énergie secondaire et le levier des graisses comme source d'énergie primaire.

En LCHF, on limite les glucides, on cible les protéines et on actionne le levier des lipides en fonction de ses objectifs.



En LCHF, on définit une quantité cible de protéines, une limite de glucides et on utilise les lipides comme un levier

Ces quantités seront fixées en fonction de vos besoins, de vos objectifs, et seulement une fois que vous serez céto-adapté (voir [page 68](#)). Ne brûlez pas les étapes.

Dans tous les cas, votre alimentation LCHF sera définie par un niveau maximum de glucides de 100 g par jour, une certaine modération des protéines et une portion majoritaire de lipides.

Vous devez retenir qu'il existe plusieurs approches LCHF en matière de niveau de glucides:

- «très strict» avec moins de 20 g par jour,
- «modéré» entre 20 et 50 g par jour,
- plus «permissif» entre 50 et 100 g par g par jour.

Ce chiffre de 100 g maximum par jour ne tombe pas du ciel. L'alimentation LCHF consiste à utiliser principalement les lipides comme source d'énergie. Ce changement demande une adaptation au niveau du cerveau, qui va passer d'un fonctionnement à 100% au glucose à seulement 50%, voire même 20% pour les personnes qui suivront une alimentation cétogène très stricte.

Nous l'avons vu, ce déficit de glucose de l'alimentation va être comblé par les corps cétoniques produits par le foie. Et progressivement, l'organisme passe d'un métabolisme brûleur de glucides à un métabolisme brûleur de graisses. Comme une voiture hybride a la capacité d'utiliser alternativement l'électricité ou l'essence, nos cellules ont la capacité d'utiliser alternativement le glucose ou les cétones comme source d'énergie.

L'alimentation LCHF correspond à un changement de carburant: le corps ne carbure plus aux glucides et devient une machine à brûler les graisses.

Les ratios du régime LCHF

L'alimentation LCHF est très souvent caractérisée par un ratio cétogène. Par exemple, un régime LCHF 4:1 indique que pour 4 portions de «gras» il faut au maximum 1 portion de «non gras» (l'addition des glucides et des protéines), le tout exprimé en grammes.

Voici page suivante un petit tableau synthétique pour calculer plus rapidement ce ratio.

Le régime LCHF exprimé en ratio a véritablement comme objectif la production maximale de corps cétoniques, notamment dans un but thérapeutique.

LES RATIOS DU RÉGIME LCHF

Ratios	Gras = Lipides		Non-Gras = Glucides nets + Protéines	
	% des calories	% en grammes	% des calories	% en grammes
1 pour 1 (1:1)	70	50	30	50
2 pour 1 (2:1)	82	67	18	33
3 pour 1 (3:1)	87	75	13	25
4 pour 1 (4:1)	90	80	10	20

Par exemple, pour les pathologies comme le diabète, le cancer, ou les maladies du cerveau, on visera les ratios 3:1 ou 4:1. Si vous n'avez pas de maladie, mais que vous souhaitez perdre du poids, renforcer vos

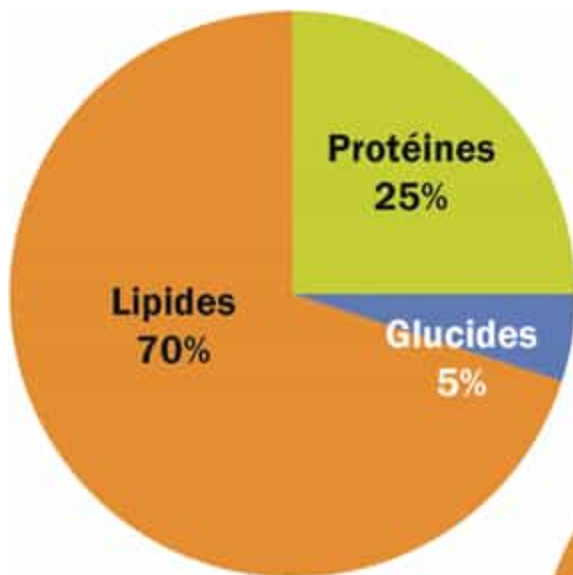
performances ou votre santé globale, le bon ajustement cétogène correspond aux ratios 1:1 ou 2:1.

Dans un objectif «santé», «minceur» ou «sport», le bon ratio se situe entre 1:1 et 2:1.

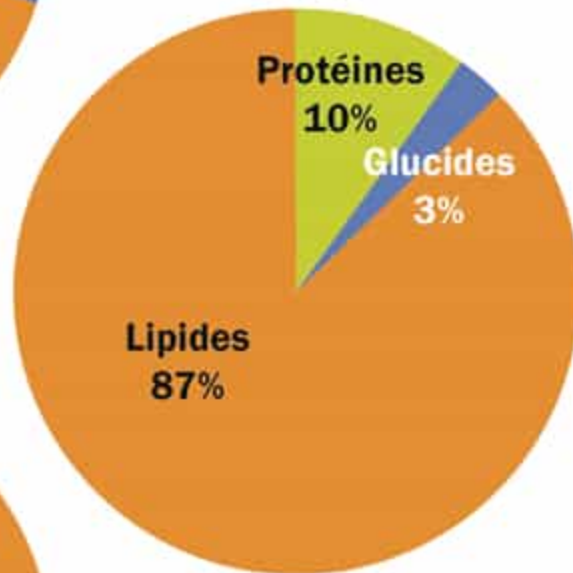
Bien que chaque aliment, chaque plat et chaque recette ait son propre ratio, il est plus aisé de calculer le ratio sur le repas dans sa globalité. Ainsi, si un aliment ou un plat n'a pas le ratio visé, il vous est possible de le compenser avec un autre aliment. Nelly a concocté de nombreuses recettes que nous vous proposons dans ce livre, avec le rappel du ratio pour permettre de visualiser rapidement si la recette peut être utilisée telle quelle ou si elle doit être enrichie avec plus de graisses. Par exemple, beaucoup de plats proposés par Nelly proposent un ratio situé entre 1:1 et 2:1, alors qu'une majorité de ses desserts oscillent entre 3:1 et 4:1.

N'oubliez pas que ce ratio n'est qu'un indicateur parmi d'autres. Son but est de maximiser la production de corps cétoniques, en particulier pour le cerveau. L'objectif étant de limiter ce qui entrave cette production par le foie, à savoir la quantité de protéines et de glucides ingérés.

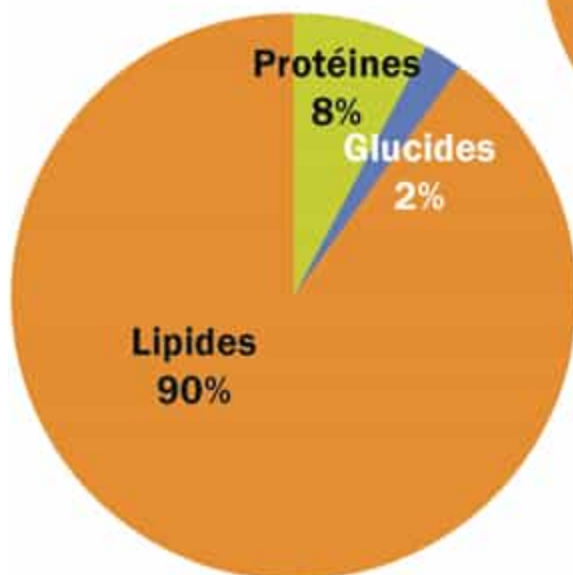
Voici quelques exemples de répartitions des nutriments en fonction des ratios.



Exemple de diète LCHF
à ratio 1:1



Exemple de diète LCHF
à ratio 3:1



Exemple de diète LCHF
à ratio 4:1

Exemples de ratios cétoènes

Changer ses habitudes alimentaires

L'alimentation occidentale est composée à plus de 50% de glucides, céréales et pommes de terre ayant une place privilégiée dans les assiettes. Adopter une alimentation pauvre en glucides et riche en graisses, c'est rompre avec de nombreuses habitudes. Cela peut sembler déroutant au début, c'est pourquoi nous vous guidons dans vos nouveaux choix alimentaires.

On limite les sucres

Souvenez-vous, les glucides ne sont absolument pas indispensables à la vie. On peut vivre normalement sans le moindre apport de glucides. Il existe des acides aminés essentiels (protéines), des acides gras essentiels (lipides), mais il n'existe aucun glucide essentiel pour la raison simple que notre corps sait fabriquer le peu de glucose dont il a besoin.

Concrètement, dans une approche LCHF vous allez bannir:

- les amidons contenus en grandes quantités dans: riz, blé, maïs, pomme de terre, épeautre, sarrasin, quinoa, lentilles, etc.,
- les sucres simples: sucre blanc, roux, complet, agave, miel, etc.,
- les édulcorants de synthèse: aspartame, sucralose, saccharine, acésulfame de potassium, cyclamates, etc.

Il faut également faire attention aux fruits, qui contiennent de grandes quantités de sucre: privilégiez les fruits rouges, les baies, le citron qui en contiennent moins.

Voyons maintenant ce qu'il nous reste pour survivre en mode LCHF quand on est gourmand:

- La stevia est une plante d'Amérique du Sud dont on utilise les feuilles séchées ou plus simplement un extrait en poudre blanche du nom de glycosides de steviol. Son pouvoir sucrant est très important puisqu'un petit pot de 15 g correspond à l'équivalent de 3,38 kg de sucre blanc. Il résiste à la chaleur jusqu'à 200 °C et peut donc être utilisé dans beaucoup de préparations. Deux petits bémols sont à apporter: le premier concernant la difficulté pour la doser (compte tenu son énorme pouvoir sucrant) et le second sera son petit goût particulier sur la langue. La stevia a par contre le grand avantage de ne pas fermenter lors du processus de digestion.

- L'érythritol est un polyol (alcool de sucre), édulcorant naturel que l'on peut trouver dans les fruits par exemple. Un procédé industriel de fermentation permet que nous puissions l'utiliser sous forme de poudre blanche ressemblant à du sucre blanc. Son pouvoir sucrant est d'environ 0,7 fois celui du sucre. Il n'a pas de goût particulier mais a le désavantage de parfois fermenter dans le côlon de certaines personnes ayant quelques problèmes de digestion. Il ne fournit pas d'énergie.
- Pure Via 0 et Stevia 0 calorie de Daddy (anciennement Truvia) sont des marques commerciales proposant un mélange d'érythritol et de stevia. Ainsi, c'est un peu le meilleur des deux mondes qui est proposé avec un support (érythritol) au pouvoir sucrant renforcé grâce à la stevia. L'utilisation d'une dose de ces produits est équivalente à celle de 3 doses de sucre blanc. C'est sur la base de ces produits que vous découvrirez les recettes «sucrées» de Nelly.
- Le xylitol est aussi un polyol, extrait de l'écorce de bouleau. Son pouvoir sucrant est identique au sucre blanc. Il a comme particularité bien marquée d'avoir un goût piquant un peu mentholé. Comme l'érythritol, il peut causer des désagréments de digestion en étant fermenté dans le côlon. Je lui préfère de loin l'érythritol, mais c'est une alternative largement utilisée dans le monde du low carb. De plus, notez qu'il conserve un impact sur la glycémie et l'insuline et reste partiellement absorbé comme glucide. Alors prudence, il offre encore environ 2,5 calories (kcal) par gramme.
- Le fruit Monk est appelé aussi «fruit du moine». Il est originaire d'Asie du Sud-Est et détient un pouvoir sucrant 300 fois supérieur à celui du sucre. Il est pour le moment très difficile à trouver en Europe, mais connaît actuellement un bel essor commercial aux États-Unis. Vous l'y trouverez sous la marque Lakanto qui le mélange avec de l'érythritol pour avoir un taux de remplacement du sucre de 1 pour 1. La disponibilité commerciale du fruit Monk est vraiment à surveiller de près, car je ne doute pas d'un engouement rapide d'ici quelque temps.
- Le sirop de Yacon est un peu en marge. Je vais tout de même en parler, car il conserve certaines qualités. Il est très riche en prébiotiques, avec notamment de l'inuline et divers fructo-oligosides. Il est fabriqué à partir d'un tubercule qui pousse en Amérique du Sud, la «poire de terre». Ce sirop est vendu en pot et ressemble à du caramel liquide. Sa

composition nutritionnelle est en revanche très aléatoire. On peut considérer ses glucides assimilables à environ 25 g aux 100 g, soit le quart du sucre blanc. Il ne faut donc pas le considérer au même rang que les autres édulcorants, mais uniquement comme remplacement d'un caramel par exemple pour quelques grammes.

Ces «substituts» ne feront pas monter (ou très peu pour le sirop de Yacon) votre glycémie et auront un impact très modéré sur votre production d'insuline (attention au xylitol). Néanmoins, il faudra apprendre à les utiliser avec modération et non en remplacement systématique du sucre dans toutes vos recettes ou dans votre café. L'approche LCHF vise véritablement à vous sevrer de ce besoin de goût sucré. Ainsi, on peut très bien se passer de sucre dans le yaourt, le fromage blanc, le café, mais aussi bon nombre de cakes, gâteaux, crèmes et autres desserts. Ces substituts ne doivent être utilisés qu'occasionnellement dirons-nous et, de moins en moins avec le temps. Nous n'allons pas vous mentir: comme tout le monde, Nelly et moi avons commencé notre approche LCHF en utilisant des édulcorants tous les jours. Ce n'est que petit à petit que nous en avons réduit notre consommation pour être proche aujourd'hui du zéro (ce qui a diminué par la même occasion les problèmes intestinaux de Nelly). Plus de quatre ans après nos débuts en LCHF, nous n'avons plus aujourd'hui de réelle appétence pour le goût sucré et d'ailleurs, dès que nous sommes en présence de quelque chose au goût sucré – comme ce fut le cas durant les longs mois de création et réalisation des recettes des desserts de ce livre – nous le trouvons désormais bien trop sucré.

Vous aussi, au bout de plusieurs mois d'alimentation LCHF, quand vous aurez l'occasion de manger un fruit ou un morceau de gâteau, vous finirez par trouver tout bien trop sucré. Vous allez vous déshabituer de ce besoin de sucre et cette appétence toujours grandissante. D'expérience je peux aussi vous prédire que vous allez diviser par 3 ou par 4 les quantités de sucre de vos recettes traditionnelles quand vous aurez des invités que vous ne souhaitez pas initier au LCHF. Ainsi, mois après mois, année après année, c'est une véritable désintoxication au sucre qui s'opère, jusqu'au jour où vous n'en aurez même plus l'envie! Cela commence par le café, auquel on ajoute encore une sucrée, le thé qu'on essaie de boire sans sucre, puis petit à petit on apprécie de boire thé et café nature. Moi qui depuis l'enfance prenais systématiquement mon (enfin, plutôt mes très nombreux) café avec

du sucre, je peux vous garantir qu'au début on ne se sent pas capable d'un tel sacrifice. Heureusement, quelques semaines plus tard, après avoir sélectionné uniquement les meilleurs cafés et thés pour faciliter la transition, cela devient totalement naturel!

Avec le LCHF vous allez enfin pouvoir vous désaccoutumer du goût sucré

Toutes les recettes «sucrées» de Nelly que vous trouverez dans ce livre sont proposées avec un mélange érythritol-stevia, disponible en France sous les marques Pure Via 0 et Stevia 0 calorie de Daddy. Le dosage de cet ingrédient qu'elle propose dans ses desserts a été défini afin de convenir aux personnes encore habituées au goût du sucre. Peut-être qu'au début de votre transition, ces dosages vous sembleront un tout petit peu faibles mais petit à petit, ce sentiment s'inversera, car vos papilles s'habitueront à l'absence de sucre.

Pour clore cette section, vous trouverez sous forme de tableau page suivante, une petite synthèse des arbitrages les plus courants pour remplacer les glucides que vous consommiez auparavant.

SE DÉBARRASSER DE:	➡	REEMPLACER PAR:
Farine de céréales (blé, épeautre, avoine, de riz)		Farine de soja, lupin, lin, coco Poudre de noisette, d'amande, de coco râpée
Riz, semoule, polenta, quinoa		Semoule de chou-fleur, Konjac
Pomme de terre		Navet, céleri-rave, courgette
Margarine		Beurre, saindoux, huile de coco vierge
Pain, brioche		Pain low carb maison
Yaourts sucrés et/ou allégés en MG		Yaourt à la grecque, yaourt de soja, de coco
Lait de vache écrémé et demi-écrémé		Lait entier, lait de coco et laits végétaux
Crèmes fraîches et fromages allégés		Crèmes entières et fromages non allégés
Sucres, miel, sirop d'agave		Érythritol, Stevia, Stevia 0 calorie Daddy, Pure Via 0
Banane, pomme, poire, mangue, raisin		Fraise, framboise, mûre, cassis, groseille
Muesli et oatmeal		Granola maison low carb, pudding de chia
Vinaigrette, mayonnaise, ketchup industriels		Vinaigrette, mayonnaise, ketchup maison

Pâte à pizza, pâte à tarte	Pâte au chou-fleur, à la poudre d'amande
Jus de fruits	Kombucha, kéfir d'eau, jus de légumes
Glaces	Glaces low carb maison
Biscuits apéritifs	Crackers low carb maison, cacahuètes, noix
Pâtes	Spaghettis de légumes (courgettes)
Tablette de chocolat < 85%	Tablette de chocolat > 85%
Cacao en poudre sucré	Cacao en poudre non sucré
Pâte à tartiner noisette	Pâte à tartiner low carb, beurres végétaux
Confiseries	Noix de pécan, amandes, «Fat bomb» maison
Biscuits, gâteaux	Biscuits, gâteaux low carb maison

On choisit les bonnes graisses

L'alimentation LCHF passe par une remise à l'honneur d'un nutriment accusé à tort de tous les maux depuis plus de 60 ans: les graisses! Pour commencer, rappelons juste un point essentiel: bannissez définitivement de votre frigo et de vos placards tout produit «light», allégé, et toutes autres dénominations commerciales indiquant qu'une partie voire la totalité des matières grasses a été retirée.

On distingue plusieurs types de graisses:

- les graisses saturées: ce sont surtout les graisses animales, même si certains aliments d'origine végétale (chocolat, huiles de noix de coco et de palme) en contiennent de grandes quantités. L'huile de noix de coco a la particularité de contenir des acides gras saturés à chaîne moyenne. Ces derniers sont métabolisés très rapidement; ils passent directement dans les tissus pour fournir de l'énergie. Ils ne sont donc pas stockés, voilà pourquoi cette huile ne fait pas grossir et est une alliée du LCHF;
- les graisses mono-insaturées (oméga-9): on les trouve dans l'huile d'olive, l'huile de colza, certaines noix, l'avocat, mais aussi dans certaines charcuteries et dans le foie gras. Elles ne sont pas essentielles, car le corps sait les fabriquer à partir de certaines graisses saturées;
- les graisses polyinsaturées: il existe deux familles qui doivent impérativement être apportées par l'alimentation parce que notre corps

est incapable de les fabriquer:

- l'acide linoléique (AL), un acide gras de la famille oméga-6, à partir duquel toute la famille des autres acides gras oméga-6 est fabriquée. On le trouve dans les huiles de tournesol, de maïs, carthame, de pépin de raisin, de soja, les graisses des animaux nourris aux céréales;

- l'acide alpha-linolénique (ALA), un acide gras de la famille oméga-3, à partir duquel toute la famille des autres oméga-3 est fabriquée. C'est un précurseur qui permettra la formation de l'EPA (acide eicosapentaénoïque) et de la DHA (acide docosahexaénoïque). On le trouve dans les huiles de lin, de colza, les noix, les poissons gras, les œufs de poules nourries aux graines de lin.

En dépit de leurs effets biologiques opposés, oméga-6 et oméga-3 sont nécessaires à la santé. Ce qui compte surtout, c'est l'équilibre entre ces deux familles. L'alimentation occidentale standard est souvent déséquilibrée, avec beaucoup trop d'oméga-6 et trop peu d'oméga-3. L'idéal est de parvenir à un équilibre oméga-3/oméga-6 situé entre 1/1 et 1/4. Dans une approche «santé», vous devriez donc bannir les huiles trop riches en oméga-6 telles que les huiles de tournesol, de maïs, de carthame, de soja, etc.

Nous rappelons aussi l'importance de l'utilisation exclusive d'huiles de première pression à froid, non raffinées. Sachez donc que lorsque nous conseillons une huile, c'est toujours dans cette version. Il est nécessaire de conserver ces huiles à l'abri de la lumière et de l'air.



6 HUILES COMPLÉMENTAIRES PRESSÉES À FROID :			
Tournesol Oléique Bio, Olive Vierge Extra Bio, Lin Vierge Bio, Huile marine ² riche en DHA, Pépins de Courge Vierge Bio, Bourrache Vierge Bio.			
- La 1^{ère} huile apportant du DHA pour le fonctionnement normal du cerveau et du cœur.³ - Des Oméga 3 (ALA) contribuant au maintien d'une cholestérolémie normale.⁴ - De la Vitamine E pour protéger vos cellules. - De la Bourrache pour la peau. - Un rapport Oméga 6 sur 3 égal à 2 !			
CONSEILS D'UTILISATION			
 Cruautés sauces...	 Four	 Cuisson douce 140°C	 Friture
VALEURS nutritionnelles	100 g	3 c. à s. / jour	
		30 g	ANC ¹ 50 ans +
Energie kcal	900	270	12,6%
Energie kJ	3768	1130	
Protéines	0 g	0 g	
Glucides	0 g	0 g	
- dont sucres	0 g	0 g	
Graisses (Lipides)	100 g	30 g	33%
dont Acides Gras Saturés	8,9 g	2,7 g	9%
dont Acides Gras Mono Insaturés	68,8 g	20,6 g	
- Oméga 9	68,8 g	20,6 g	49%
dont Acides Gras Poly Insaturés	22,3 g	6,7 g	
- Oméga 3 ALA	7,0 g	2,1 g	90%
- Oméga 3 DHA	360 mg	112 mg	42%
- Oméga 3 EPA	85 mg	30 mg	10%
- Oméga 6 LA	14,8 g	4,44 g	46%
- Oméga 6 GLA	95 mg	30 mg	
Rapport Oméga 6 / Oméga 3	2	2	
Vitamine E	55 mg	16 mg	100%
Sel	0 g	0 g	

Huile Quintesens-bio, avec un excellent ratio oméga-3/oméga-6, DHA et EPA

- Pour une utilisation en assaisonnement et/ou à froid, nous vous recommandons: l'huile Quintesens 50+ qui est un mélange de plusieurs huiles produisant un excellent ratio oméga-3/oméga-6 et une bonne

source d'EPA/DHA. Une huile d'olive extra-vierge, une huile de colza vierge, une huile de macadamia, une huile de lin (attention, car elle s'oxyde vite une fois ouverte) ou une huile de chanvre sont aussi des huiles que nous recommandons pour l'assaisonnement à froid.

- Pour une utilisation à chaud, en dehors des hautes températures, nous vous recommandons: l'huile Quintesens 50+, une huile d'olive extra-vierge, un beurre clarifié (ghee), de l'huile de coco ou de palme.
- Pour une utilisation à haute température, nous vous recommandons: les graisses saturées comme l'huile de coco, l'huile de palme, la graisse de canard ou d'oie, le saindoux, le beurre clarifié ou l'huile de noisette, d'avocat ou de macadamia ayant un point de fumée élevé.

On n'oublie pas les protéines

Abordons maintenant les protéines qui, telles de petites briques, composent nos tissus, nos muscles, nos organes et notre squelette. Elles forment la structure de toutes les cellules du corps humain. Mais que sont exactement ces protéines? Les protéines sont des macromolécules présentes dans toutes les cellules vivantes. Elles sont composées d'acides aminés décomposés lors de la digestion pour être assimilés. Chacun des acides aminés peut participer au métabolisme du glucose, des corps cétoniques ou les deux selon les besoins (notamment quand il n'y a pas d'apport alimentaire).

Dans le cadre d'une alimentation LCHF, il est important de s'assurer que son alimentation comporte un bon niveau et de bonnes sources de protéines, particulièrement une quantité suffisante de leucine et de lysine, en particulier le matin. Ces deux acides aminés sont essentiels dans le cycle de fabrication des corps cétoniques. Ils permettent une bonne production d'énergie, mais aussi la préservation de sa masse musculaire d'une dégradation appelée catabolisme (l'organisme brise alors ses tissus pour trouver une source d'acides aminés), qui peut avoir lieu lors d'une alimentation LCHF.

En consommant chaque jour 2 œufs au petit déjeuner vous couvrez vos besoins en leucine et lysine. Vous pouvez aussi les combler à l'aide de compléments alimentaires à raison de 1 000 mg par jour pour chacun d'eux. Vous pourrez aussi trouver ces quantités dans 10 g de whey.

Il faut également veiller à consommer suffisamment de L-carnitine, qui augmente le niveau d'énergie et diminue l'appétit et la fatigue musculaire. On la trouve dans la viande, mais on peut aussi prendre 3 g sous forme de complément alimentaire le matin.

Les ingrédients du régime LCHF

Pour vous aider dans votre transition, voici une liste des produits les plus courants que vous pouvez utiliser dans le cadre d'une alimentation LCHF. Vous pourrez consommer presque tous ces aliments les yeux fermés, sans avoir à les peser ou les compter. Bien évidemment, si votre objectif est de viser un niveau vraiment très bas de glucides, il vous faudra apprivoiser ces ingrédients pour réduire ceux qui en contiennent peut-être encore un peu trop pour vous, par exemple les baies.



TOP INGREDIENTS LCHF

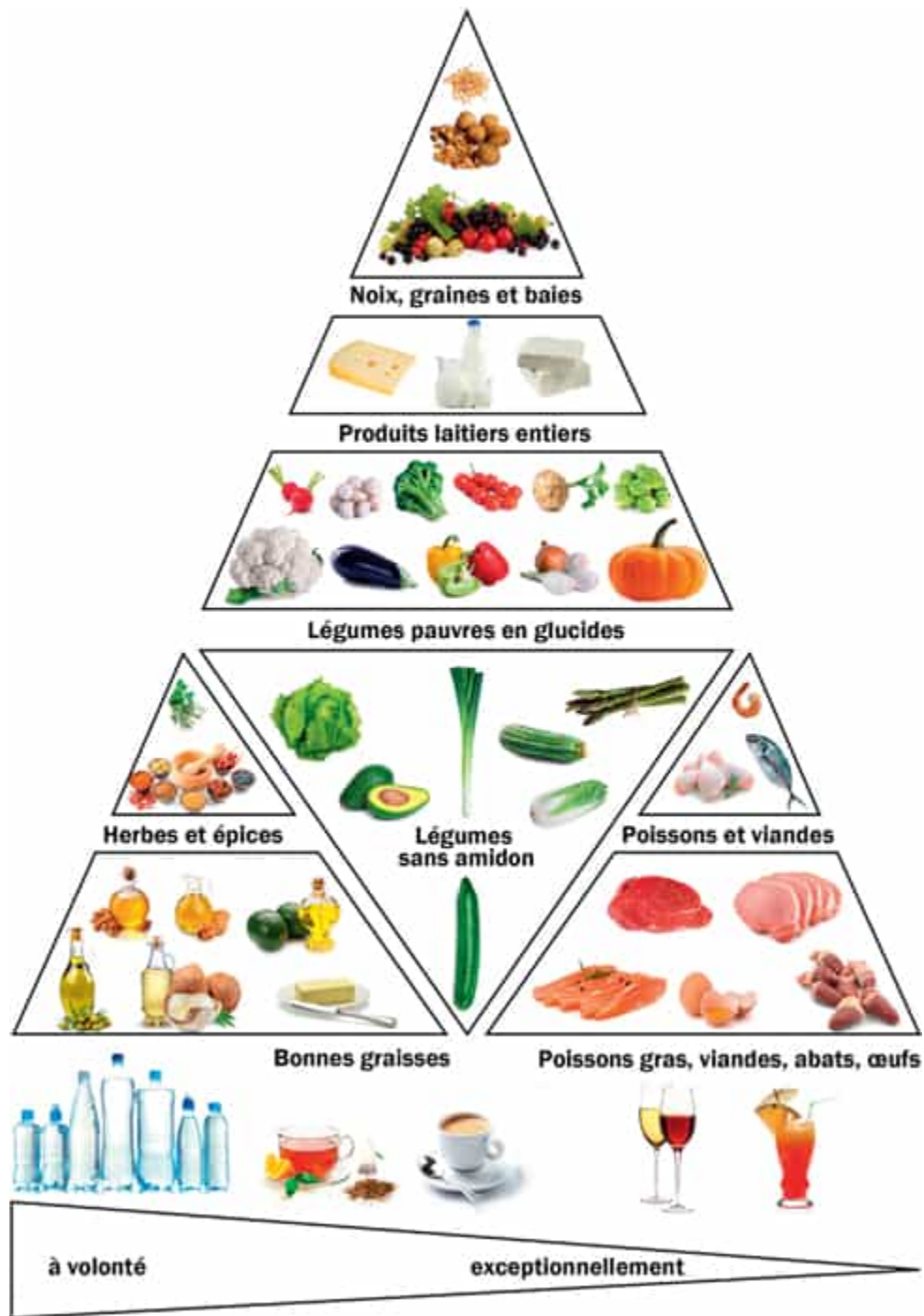
LÉGUMES		
Chou brocoli	Radis	Aubergine
Chou chinois	Céleri Branche	Poireau
Chou de Bruxelles	Feuilles de navet	Artichaut

Chou vert ou blanc	Navet	Avocat
Chou-fleur	Pissenlit	Chou kale / chou frisé
Cresson	Concombre	Olive
Épinard	Cornichon	Choucroute crue
Courgette	Haricot vert	Champignons (sauf shiitake)
Asperge	Haricot mungo germé	Chou Romanesco
Endive	Radicchio	Konjac
Salade	Céleri-rave	Tofu
Bettes	Pousse de bambou	Kimchi / légumes lactofermentés
Certaines courges	Pois mange-tout	
NOIX		
Noix de macadamia	Noix de Grenoble	Graines de sésame
Amande	Noix du Brésil	
Noisette	Noix de pécan	
FRUITS		
Carambole	Fraise	Rhubarbe
Mûre	Cranberry	Citron
Framboise	Groseilles	Cassis
PRODUITS LAITIERS/ŒUFS		
Tous les œufs	Laits végétaux sans sucre	Lait de coco
Crèmes fraîches entières	Yaourt de soja (nature)	Crème de coco
Yaourt à la grecque (nature)	Fromage au lait cru	Kéfir de lait
VIANDES		
Bœuf	Poulet	Autruche
Veau	Dinde	Charcuterie artisanale sans sucre ajouté
Porc	Canard	Bouillon d'os
Mouton	Bison	
Agneau	Biche	
PRODUITS DE LA MER		
Sardine	Flétan	Moules
Thon	Homard	Divers coquillages et mollusques
Maquereau	Crevette	

Saumon	Anchois	Divers crustacés
Huître	Perche	Algues
Crabe	Cabillaud / Morue	
Truite	Hareng	
ÉPICERIE		
Farine de soja	Cacao en poudre	Moutarde
Farine de lupin	Stevia 0 calorie Daddy /	Herbes fraîches
Farine de coco	Pure Via 0	Vanille
Farine de lin	Érythritol	Épices
Poudre d'amande	Stevia	Sel et Poivre
Poudre de noisette	Gélatine	Whey (protéine)
Poudre de coco râpée	Psyllium blond	
Chocolat noir > 98%	Vinaigre (sauf balsamique)	
GRAS		
Huile de coco vierge	Huiles Quintesens bio	Saindoux
Huile de palme vierge	Beurre - Ghee	Graisse de canard / oie
Huile d'avocat	Huile TCM	Huile d'olive
BOISSON		
Eau	Kombucha	Café gras ou bulletproof
Café	Kéfir d'eau (avec peu de sucre)	Bouillon
Thé - Tisane	Chocolat chaud au lait de coco	

En résumé, la pyramide LCHF

À la base de cette pyramide se trouvent les aliments à privilégier et qui constituent le socle de votre alimentation et à la pointe les aliments à consommer en plus petites quantités.



La nouvelle pyramide alimentaire LCHF



LE PROGRAMME: 3-2-1, C'EST PARTI

3 jours pour se préparer

La phase de préparation n'est pas à négliger: 3 jours c'est un minimum, mais cela peut être un peu plus, bien entendu. Dans cet ouvrage (voir [page 54](#)) ou sur le site [eatfat2benefit](#), vous avez pris connaissance de la liste des principaux ingrédients de l'alimentation LCHF qu'il va falloir vous procurer en remplacement de ceux qui vont quitter votre cuisine.

Évidemment, il va falloir un peu de temps pour trouver les bons magasins autour de chez vous, faire un peu de shopping et mettre la main sur vos nouveaux amis: l'huile de coco vierge (non désodorisée), la poudre d'amande, la farine de coco ou encore l'érythritol/stevia. Les magasins bio sont généralement bien achalandés et de plus en plus d'enseignes généralistes (non bio) offrent désormais ce type de produits. Internet reste bien entendu le meilleur moyen pour trouver quelques produits plus rares (farine de lin, whey protein). Pour bien aborder votre alimentation LCHF, vous l'aurez compris, laissez-vous du temps.

Anticiper pour éviter le stress

Une fois votre grand ménage opéré dans vos placards de cuisine, il peut être utile, pour limiter le stress des débuts, de prévoir un peu à l'avance vos repas.

Avec les délicieuses recettes concoctées par Nelly (voir [page 119](#)), vous pouvez facilement imaginer de quoi ils seront composés désormais. N'hésitez pas aussi à vous inspirer des photos des assiettes express chaudes et froides, présentées [pages 61](#) et [62](#), et qui sont réalisables simplement et

facilement. Il s'agit juste d'aliments (chauds ou froids) juxtaposés, prouvant que le LCHF est accessible même si vous n'êtes pas un grand chef ou ne souhaitez pas passer plus de 15 min en cuisine.

Pour éviter de vous retrouver sans inspiration devant votre réfrigérateur ou ne pas avoir les bons ingrédients sous la main, n'hésitez surtout pas à planifier vos menus. Autre avantage à vous organiser un peu à l'avance, vous éviterez tout gâchis en ajustant vos achats de produits frais, qui vont peut-être faire un retour en force chez vous. Nelly, ayant trop de respect pour ceux qui produisent de bons produits, mais aussi pour les animaux, ne s'autorise pas à jeter la moindre nourriture. Elle planifie donc nos menus une semaine à l'avance et établit ainsi sa liste de courses en conséquence. Cela fait d'ailleurs toujours sourire nos petits commerçants de Fontainebleau lorsqu'ils me voient pousser la porte de leur boutique avec cette célèbre liste que je suis scrupuleusement. Enfin, je dois avouer que parfois un petit fromage «bonus» se glisse dans mon panier, mais rassurez-vous, aucun risque qu'il soit gâché! Cette organisation permet non seulement d'optimiser les achats de produits frais, mais aussi le temps passé à faire les courses. Nous nous arrangeons généralement pour n'avoir à passer en ville qu'une ou deux fois par semaine et seulement tous les 15 jours au supermarché pour les produits d'épicerie. Nelly s'arrange donc pour adapter le temps des recettes planifiées en fonction de nos impératifs connus à l'avance. Ce qui nous permet de parfois cuisiner la veille un plat que nous n'aurons plus qu'à réchauffer le lendemain après une journée chargée. Parfois, la solution peut être de cuisiner une plus grande quantité pour en profiter sur deux repas. Rentrer tard le soir sans inspiration et sans ingrédients adéquats dans le frigo est le plus sûr moyen d'échouer dans votre changement alimentaire. Alors, planifiez vos prochaines assiettes et remplissez le frigo de bons produits frais!

QUELQUES IDÉES D'ASSIETTES EXPRESS FROIDES



QUELQUES IDÉES D'ASSIETTES EXPRESS CHAUDES



C'est le moment de définir vos objectifs (et de faire quelques calculs)

La répartition des macronutriments (protéines, glucides, lipides) doit répondre à votre objectif. Tout se détermine en grammes. Je souligne une

nouvelle fois ce point pour vous détourner définitivement des calories. La variable d'ajustement va se situer au niveau des lipides. Cette approche permettra une répartition personnalisée des macronutriments en accord avec votre objectif.

L'alimentation LCHF est souvent conseillée avec 80% de lipides, 15% de protéines et 5% de glucides. Mais ces données sont des pourcentages de calories basés sur une diète à 2 000 kcal par jour. Appliquer ces pourcentages sur une diète à 1 000 kcal et sur une diète à 3 000 kcal, ce n'est pas la même chose. En effet, par exemple, on sait qu'on doit maintenir au plus bas sa consommation de glucides dans le cadre d'une épilepsie. Mais si la consommation totale d'aliments dans la journée est importante, on risque de sortir de la cétose tout en restant dans un ratio 4:1, si la quantité en grammes de glucides est trop importante (le pourcentage de glucides, même faible, rapporté à un nombre important de calories, risque d'être trop élevé dans les cas où la quantité doit être strictement réduite). D'où la nécessité d'utiliser des objectifs en grammes. Une nouvelle fois, je vous en prie: oubliez la calorie! Elle n'est pas un indicateur fiable pour la nutrition humaine. Concentrez-vous plutôt sur une quantité appropriée de protéines, la définition d'une limite en glucides et un solde en lipides déterminé selon votre objectif en termes de poids (maintien du poids, perte de poids ou prise de poids).

Déterminer sa limite de glucides

Ce que je vais dire ici est vraiment extrêmement important. Toute l'approche LCHF tient sur un point essentiel: le maintien du niveau de l'insuline bas! L'insuline est l'hormone du stockage. Si votre insuline est haute, vous ne produisez plus de corps cétoniques, vous fonctionnez donc aux glucides. Si votre insuline est basse, votre «moteur» fonctionne aux lipides, les corps cétoniques sont alors produits en particulier pour votre cerveau

Il est contre-productif de chercher à être trop strict et finalement abandonner au bout de quelques mois, ce que je considère comme un art de vivre. Je vous propose plutôt de vous responsabiliser face au curseur des glucides. C'est vous qui allez être aux commandes. Personnellement, je suis particulièrement intolérant aux glucides, c'est pourquoi je maintiens volontairement une consommation très basse. Mais je connais d'autres personnes qui mangent tous les jours des quantités de glucides bien

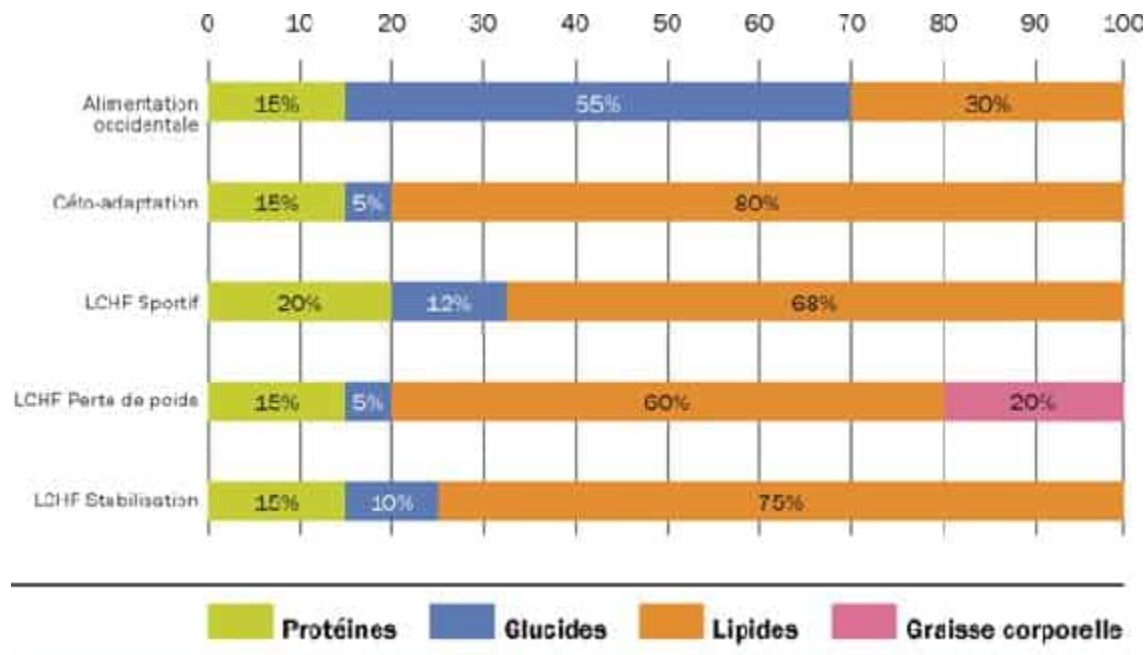
supérieures aux miennes et qui restent malgré tout en cétose profonde. Injustice de la loterie génétique, composition du microbiote, métabolisme de base plus élevé, il faut l'accepter. Vous devez donc trouver le niveau où vous vous sentez le mieux, et ce niveau ne sera pas celui d'un autre. Mais notre objectif à tous est de maintenir l'hormone insuline à un niveau bas et donc ne pas utiliser les glucides assimilables par le corps comme source principale d'énergie.

Ainsi, certaines personnes ne quittent pas les 20 g nets de glucides par jour, tandis que d'autres se stabilisent en moyenne autour de 50 g par jour sans prendre de poids. Enfin, d'autres individus ayant parfaitement retrouvé leur sensibilité à l'insuline, peuvent se permettre de remonter jusqu'à 80 voire 100 g par jour tout en restant en cétose nutritionnelle. Cela peut sembler énorme sur le papier, mais c'est un fait constaté. Il n'y a donc pas de règle absolue qui puisse s'appliquer à tout le monde. Ce sera à vous de trouver la zone qui convient le mieux à votre objectif.

Néanmoins, il faut savoir que chez une personne qui utilise l'alimentation LCHF pour combattre ou mieux vivre la maladie (cancer, Alzheimer, Parkinson...), la quantité maximum de glucides par jour sera évidemment moins «élastique». Toutes les pathologies liées au cerveau nécessiteront un niveau maximum et constant de corps cétoniques (en particulier de β -hydroxybutyrate) induisant donc un niveau d'insuline le plus bas possible en permanence. La contrainte sur la quantité journalière de glucides pour les personnes touchées par l'épilepsie, Alzheimer, Parkinson, le cancer et le diabète, sera donc maximale. Bien souvent, la borne quotidienne est fixée entre 20 et 30 g de glucides nets. Heureusement, il est tout à fait possible de bien vivre avec une alimentation LCHF riche et diversifiée permettant de se faire plaisir tout en respectant cette contrainte. Voici page suivante une idée de la quantité de glucides autorisée par jour selon l'objectif:

OBJECTIFS	GLUCIDES NETS EN g (SANS LES FIBRES)
Phase d'attaque, cétose-adaptation, sevrage du sucre (durée: 2 semaines)	< à 20 g
Phase de perte de poids	< 30 g
Phase de stabilisation	30 à 50 g

Bornes supérieures pour rester en cétose, chez les personnes très tolérantes aux glucides et/ou ayant une importante activité physique quotidienne	50 à 100 g
Un niveau supérieur à 100 g par jour est réservé à un programme sportif très spécifique permettant de conserver les avantages d'une alimentation LCHF	> 100 g (ne jamais dépasser 200 g)



Exemples de répartition de macronutriments selon son objectif (pour un apport de 2 000 kcal/jour)

Déterminer ses besoins en protéines

Pour calculer vos besoins théoriques en protéines, nous allons chercher à déterminer votre poids de forme, c'est-à-dire votre poids sans vos réserves de graisses superflues. Comprenez qu'un homme mesurant 1,75 m et pesant 120 kg n'a pas besoin de plus de protéines qu'un homme de même taille mais pesant 70 kg.

Nous pouvons donc utiliser la formule de calcul de Hume (un peu complexe) pour estimer votre masse corporelle maigre et ainsi pouvoir estimer vos besoins quotidiens en protéines.

- **Homme: masse maigre en kg = $[0,32810 \times \text{Poids (kg)}] + [0,33929 \times \text{Taille (cm)}] - 29,5336$**
- **Femme: masse maigre en kg = $[0,29569 \times \text{Poids (kg)}] + [0,41813 \times \text{Taille (cm)}] - 43,2933$**

Par exemple, prenons un homme de 105 kg mesurant 179 cm: sa masse maigre est de 65,6 kg.

Pour connaître vos besoins quotidiens en protéines, voici ci-dessous un tableau de quantités de protéines à multiplier par le résultat obtenu par la formule de Hume: il s'agit donc de multiplier la quantité indiquée correspondant à votre cas par votre masse maigre en kg calculée par la formule de Hume.

NIVEAU D'ACTIVITÉ	HOMME / FEMME*
Sédentaire	1,0 à 1,1 g/kg/jour
Sédentaire + un peu d'activité	1,2 à 1,4 g/kg/jour
Sportif < 2 h par semaine	1,4 g à 1,8 g/kg/jour
Sportif 2 à 5 h par semaine	1,8 g/kg/jour
Sportif + de 5 h par semaine	2 g/kg/jour
Musculation, HIIT, intensif	2,5 g/kg/jour

***Une femme enceinte ou qui allaite devrait augmenter sa consommation de protéines de 20 à 30 g par jour.**

En utilisant le tableau ci-dessus, nous pouvons alors estimer les besoins en protéines de notre homme à la masse maigre de 65,6 kg.

S'il est totalement sédentaire, une consommation quotidienne de 60-70 g de protéines devrait suffire. S'il est rugbyman professionnel, il est concevable qu'il puisse augmenter cette même consommation journalière jusqu'à 164 g.

Comme toujours, quand il est question de chiffres pour des humains, ils sont donnés à titre indicatif et ne sauraient être une règle absolue. Trop peu de protéines et vous allez manquer de briques pour construire et réparer votre corps, ainsi que d'acides aminés nécessaires à la cétose nutritionnelle. Trop de protéines, et vous risquez de convertir théoriquement jusqu'à 50%

de l'excès en glucose, lui-même converti en graisse corporelle si votre dépense énergétique n'est pas en adéquation. Désolé de vous apprendre que consommer beaucoup de protéines ne vous fera pas «pousser» les muscles, sinon croyez-moi il y a longtemps que les culturistes auraient arrêté de passer des heures à suer en salle. Au contraire, une surconsommation de protéines sera plutôt néfaste à votre santé. Comme toujours, il faut chercher l'équilibre, le juste milieu, sans carence ni excès selon vos besoins. L'idéal serait d'apporter ces protéines en 3 fois sur la journée: matin, midi et soir, ou alors en 2 fois: matin et soir avec des apports équivalents. Par exemple pour 90 g journaliers, vous pourriez fractionner en 30 g/30 g/30 g sur 3 repas ou 45 g/45 g sur deux repas.

Une portion de 100 g de légumineuses ou d'oléagineux apportent 20 à 25 g de protéines; 100 g de poisson, de viande ou d'abats 15 à 25 g de protéines; 100 g de volaille ou de jambon 18 à 20 g de protéines et 2 œufs apportent de 15 à 18 g de protéines.

ATTENTION:

Si vous suivez un traitement médical, indiquez à votre médecin votre souhait de changement alimentaire. En effet, les dosages de vos médicaments pourraient ne plus être adaptés, surtout s'ils sont en lien avec la glycémie, la tension ou la rétention d'eau.

2 semaines pour se céto-adapter

Cette fois, nous y voilà! Impossible de reculer, c'est l'heure d'attaquer THE céto-adaptation. Cette étape capitale, incontournable et incompressible marque le début de votre sevrage aux glucides. C'est votre entrée dans le monde du LCHF. Elle commence le jour où vous décidez d'adopter pleinement une alimentation pauvre en glucides et riche en lipides, imposant à votre corps de s'y adapter.

Que vous soyez en quête de perte de poids, que vous luttiez contre la maladie, ou soyez un sportif aguerri en recherche de performances, la phase de céto-adaptation est primordiale. C'est elle qui va pousser votre corps à initier de nombreux changements métaboliques pour «survivre» face à cette réduction de glucides d'environ 95%. C'est un passage obligé pour devenir une «machine à brûler du gras»! Le signal doit être net et brutal pour que les effets, pas toujours très agréables (voir [page 71](#)), soient les plus brefs possibles.

Les premières heures de votre céto-adaptation – après votre dernier repas de «diète occidentale» – vont commencer à impacter votre foie et vos réserves de glycogène musculaire. Petit à petit vos stocks de sucre vont s'épuiser, car ils sont très limités. Ce processus va durer 48 à 72 heures environ chez une personne sédentaire. Une fois vos stocks diminués, votre glycémie revenue à des niveaux inférieurs, votre cerveau va lancer des signaux d'alarme. Ces alertes se rapprochent du mode «survie» en cas de famine. C'est donc votre cerveau qui va devenir le vrai chef d'orchestre de la céto-adaptation. La raison est simple: il ne peut absolument pas se permettre la moindre rupture d'approvisionnement en énergie. Deux options s'offrent alors à lui (je simplifie pour rendre ce processus très complexe, accessible à tous):

- la mauvaise option: si votre cerveau analyse vos changements alimentaires comme une période de famine, il va réduire votre métabolisme de base, c'est-à-dire toutes vos fonctions vitales. En gros il va vous mettre en mode économie d'énergie comme votre ordinateur portable sur batterie. Ça va se matérialiser avec une baisse globale d'énergie, ou encore une sensation de froid puisque vous allez produire moins de chaleur et en plus vous n'allez toujours pas pouvoir accéder à vos stocks de graisse corporelle, puis c'est votre masse musculaire qui sera mise à contribution par le mécanisme de néoglucogenèse permettant de maintenir un approvisionnement élevé en sucre!
- la bonne option: si votre cerveau comprend bien le message, à savoir, qu'il ne se trouve pas face à une disette, qu'il peut compter sur vous pour apporter des repas copieux et réguliers, et qu'il dispose de graisses en grandes quantités – nutriment dont il avait un peu perdu l'habitude – alors il n'activera pas le «mode famine». Votre métabolisme de base sera maintenu et vous pourrez continuer votre vie normalement avec un simple changement de carburant, abandonnant le sucre pour le gras. Cet état se nomme: cétose nutritionnelle. Il se caractérise par la production de corps cétoniques (cétogenèse) dans votre foie. Ils sont fabriqués à partir de la dégradation des graisses, et plus particulièrement des acides gras, dès lors que l'organisme ne dispose plus suffisamment de réserves de glucose.

Des quantités de glucides et de protéines plus strictes

Votre cerveau va lutter, ce sera difficile. Soyons honnête, vous ne vous sentirez pas très bien, avec peu d'énergie et parfois des maux de tête. Il faudra alors résister et ne rien lâcher en tenant le cap que vous vous serez fixé. **Vous vous en tiendrez à 20 g de glucides nets maximum par jour et rien ne vous fera craquer.** Vous pourrez alors être fier d'officialiser votre divorce avec le sucre, de façon définitive. Certaines personnes voient passer ces symptômes et retrouvent un bon niveau d'énergie au bout de 10 jours, quand d'autres auront peut-être besoin de 2 semaines. Ne vous comparez surtout pas aux autres, ce n'est pas parce que vous aurez besoin de plus de temps que les résultats futurs seront moindres. Nous sommes tous différents!

Enfin, durant cette phase de céto-adaptation, **vous ne limiterez pas vos sources de lipides. La seule limite sera votre satiété.** Il est important de ne pas chercher à perdre de poids durant cette transition. Le corps subit déjà un stress en étant forcé de changer de carburant, passant de la pompe «glucides» à la pompe «lipides» qu'il avait un peu oubliée.

Vous ajouterez 0,2 à 0,3 g de protéines par kilo de poids corporel (à ajouter à votre quantité optimale de protéines que vous avez calculée pendant les 3 jours de préparation, voir [page 66](#)). Le but étant de permettre durant cette transition un apport supplémentaire de glucose permis par la conversion de ces protéines excédentaires. Sans cela, votre corps risquerait de chercher à combler son manque de glucose par une conversion issue des protéines de vos muscles durant les premiers jours. Pour éviter ce phénomène de catabolisme, lui offrir un peu «trop» de protéines, permettra de totalement épargner votre masse musculaire. Une fois la céto-adaptation terminée, il faudra revenir à un niveau de protéines modéré en adéquation avec votre activité physique (voir quantité de protéines [page 66](#)).

COMMENT BIEN SE CÉTO-ADAPTER AU QUOTIDIEN:

- Repartir ses prises alimentaires sur 3 repas (au besoin, ajouter une collation, voir plus loin).
- Le petit déjeuner reste important durant cette phase de sevrage.
- Manger à sa faim.

- Prendre le temps de manger dans un environnement calme, et de bien mâcher.
- Privilégier la consommation de graisses saturées (qui ont une disponibilité rapide comme l'huile de coco, beurre, fromages), mais aussi de viandes, de poissons gras, d'huile d'olive, d'avocat, de noix riches en graisses insaturées.
- Veiller à ne pas manquer d'acides aminés céto-gènes (leucine, lysine) en particulier le matin (2 œufs au petit déjeuner ou en complément alimentaire, à raison d'1 g pour chacun d'eux).
- S'assurer d'un bon niveau de L-carnitine (3 g le matin, en particulier les personnes végétariennes, obèses ou âgées qui présentent naturellement des niveaux plus bas).
- Ne pas chercher à perdre de poids durant cette phase d'adaptation.

Contrer les effets indésirables des premiers jours

Les premiers jours de votre céto-adaptation, vous serez probablement touché par ce que les anglophones appellent «Keto flu» ou grippe céto-gène en français. En réalité, ce n'est absolument pas une maladie et cela n'a aucun rapport avec la grippe hormis des symptômes identiques. Vous allez vous retrouver un peu faible, la tête lourde, avec peut-être des maux de tête et dans les cas les plus sévères un peu d'hypertension artérielle et d'arythmie. Clairement, vous allez pouvoir expérimenter que le sucre est bien une drogue dont il faut se sevrer. Ces sensations ont été vraiment déroutantes pour Nelly qui s'est alors sentie comme une «toxico en manque», ce qu'il l'a motivée encore plus pour «décrocher». Pour atténuer ces symptômes, il faudra simplement veiller à consommer suffisamment de minéraux. Car durant ces premiers jours de céto-adaptation, vous allez perdre beaucoup d'eau et donc beaucoup de minéraux. En réaction, vous aurez une plus grande sensation de soif et boirez donc plus, accentuant le problème de la perte minérale. Ainsi, pour réduire les symptômes, il est conseillé d'augmenter de manière significative sa consommation de sel (sodium), mais aussi de potassium et de magnésium. Privilégiez les aliments et les eaux qui sont les plus riches de ces minéraux: Hepar, Quezac, Rozana, St Yorre, Arvie en variant pour mixer les apports. Il existe aussi un sel diététique, composé de potassium (Herbamare au chlorure de potassium) qui peut s'avérer utile. Consommer du bouillon d'os pourra aussi vous aider, car, en plus de sa richesse en minéraux c'est un excellent aliment contenant entre autres: glycine, proline, arginine, et le précieux

collagène particulièrement utile à votre microbiote. Dans tous les cas, face à ces symptômes, n'hésitez surtout pas à ajouter du sel!

Les astuces anti-échec

- Augmenter particulièrement votre hydratation, idéalement en dehors des repas (pour éviter une dilution de l'acidité gastrique).
- Veiller à obtenir de bons apports en sodium, potassium et magnésium. La perte de vos stocks de glycogène entraînera une diminution du phénomène de rétention d'eau et donc du niveau de ces précieux minéraux.
- Ajouter dès les premiers jours un peu plus de sel dans votre alimentation.
- Ajouter un peu d'huile de coco et de beurre dans l'alimentation, par exemple dans votre café (bulletproof café ou café gras) dès le premier jour de céto-adaptation, aide à la production plus rapide de corps cétoniques pour votre cerveau. Cela permettra donc de réduire les sensations désagréables du début de la phase de céto-adaptation.
- Si vous avez décidé de mesurer votre cétonémie (taux de corps cétoniques dans le sang) ou votre cétonurie (taux de corps cétoniques dans les urines, voir [page 111](#)), vous pourrez les détecter au bout de 48 h environ, après avoir débuté votre alimentation LCHF. La mesure dans le sang est parfaitement fiable, celle dans les urines est bien plus aléatoire. Ne vous focalisez donc pas (trop) dessus.

1 nouvelle vie: c'est parti!

Une fois céto-adapté, vous voici une femme ou un homme neuf! Vous avez fait la révolution dans vos placards, votre assiette, mais aussi et surtout dans votre cerveau. Il fonctionne désormais d'abord au β -hydroxybutyrate et vos muscles squelettiques sont en train de se demander s'ils ne pourraient pas utiliser tous ces acides gras disponibles directement.

Ça y est, vous êtes prêt à vous attaquer à l'objectif que vous vous êtes fixé (en [page 63](#)): perte de poids, meilleure santé, bien-être, lutte contre l'inflammation, maîtrise d'une maladie du cerveau, combat contre le cancer.

Selon ce but, vous devrez être plus ou moins rigoureux et plus ou moins précis. Peut-être même que vous pourrez vous autoriser quelques écarts.

Ajuster sa quantité de glucides en fonction de sa tolérance

Quand on démarre en LCHF, on cherche généralement à réduire le plus possible la quantité de glucides dans son alimentation (voir [page 64](#)). Un peu comme un jeu, on se met en chasse du moindre gramme de glucide inutile. Petit à petit, une fois la céto-adaptation faite et le premier but atteint (par exemple perte de quelques kilos en trop), il faut **rechercher l'équilibre, c'est-à-dire sa «zone de confort»**. Celle où l'on se sent bien et qui peut être tenue **de façon illimitée** comme un art de vivre.

Je vous propose donc pour cela quelques conseils d'arbitrage LCHF selon vos besoins dans le tableau ci-dessous. Ces répartitions sont à prendre en considération uniquement après votre phase de céto-adaptation, qui reste indispensable à votre transition. Il faut bien imaginer chaque macronutriment (protéines, glucides, lipides) comme un petit bouton que vous pouvez tourner vers le «+» ou le «-» selon vos besoins du moment.

LES ARBITRAGES CONCERNANT LES QUANTITÉS DE PROTÉINES, DE GLUCIDES ET DES LIPIDES EN FONCTION DE SON OBJECTIF

OBJECTIF	PROTÉINES*	GLUCIDES	LIPIDES
Perte de poids	Modéré	30 g maximum	Adapter selon le résultat
Qualité de vie	Modéré	50 g maximum	Adapter selon le résultat
Longévité	Très modéré	50 g maximum	Adapter selon le résultat
Sport d'endurance	Modéré	Selon la dépense	Selon la dépense
Construction musculaire	Élevé	Selon la dépense	Selon la dépense
Cancer	Très modéré	30 g maximum	Élevé
Prédiabète - diabète	Très modéré	30 g maximum	Élevé

Épilepsie	Modéré	30 g maximum	Élevé + huile à TCM
Alzheimer - Parkinson	Modéré	30 g maximum	Élevé + huile à TCM

***pour les protéines voir la formule de calcul [page 66](#)**



LES SOLUTIONS ANTI-ÉCHEC

Que vous soyez au tout début de la phase de céto-adaptation ou que vous soyez déjà céto-adapté, il se peut que vous ayez à faire face à certains désagréments. Vous pouvez aussi avoir des moments de baisse de motivation, mais ne vous inquiétez pas, nous avons pensé à tout!

À chaque problème sa solution

PROBLÈMES FRÉQUENTS	SOLUTIONS
«Keto Flu» ou grippe cétogène (symptômes généralement autour du 2e ou 3e jour de la céto-adaptation: léthargie, confusion, maux de tête, fatigue)	D'abord bien s'assurer de manger suffisamment gras pour apporter en quantité suffisante des lipides (votre nouvelle source d'énergie). Ensuite, boire plus d'eau et consommer plus de sel qu'auparavant. Dans l'urgence en cas de maux de tête, étourdissements, se préparer un grand verre d'eau avec une petite cuillère à café de sel (effets visibles sous 15-20 minutes). Répéter plusieurs fois si nécessaire. Consommer un peu de bouillon d'os peut grandement aider.
Crampes (en particulier aux mollets)	Augmenter sa consommation d'eau (en dehors des repas) et de sel. Éventuellement prendre des compléments de magnésium et potassium. (Vous pouvez vérifier sur cronometer.com si votre alimentation couvre vos besoins)
Constipation	Augmenter sa consommation d'eau (en dehors des repas) et de sel. L'eau Hépar peut temporairement aider. Ajouter de l'inuline ou de la fibre d'acacia dans des jus de légumes.

Mauvaise haleine	Possible en début de céto-adaptation, en raison d'un fort taux d'acétone. Normalement cela disparaît au bout d'une à deux semaines. Pas de vraies solutions miracles: boire un peu plus en dehors des repas, avoir une bonne hygiène dentaire (pour ne pas accentuer le problème) et utiliser un spray à la menthe.
Palpitations	Une fois en cétose nutritionnelle, le corps élimine beaucoup d'eau, et la tension donc peut chuter: le cœur se mettra à battre différemment. Pour remédier à ces désagréments d'adaptation, une fois de plus: boire plus d'eau en dehors des repas et consommer plus de sel.
Perte de cheveux	Dans certains cas, on peut connaître une perte temporaire de cheveux. En cause: le stress induit par le régime pauvre en glucides, nécessitant une adaptation en quelques semaines. Il peut s'agir aussi d'une carence en fer (en particulier chez les femmes) à combler par la prise de compléments alimentaires.
Démangeaisons	Cas rares, mais possibles d'allergie aux corps cétoniques se retrouvant dans la sueur. Limitier les efforts importants durant l'adaptation. Se doucher rapidement après l'effort.
Calculs biliaires	Contrairement aux idées reçues, c'est dans le cadre d'une alimentation pauvre en graisses que les calculs apparaissent. On demande alors aux malades de manger encore moins gras, ce qui limite l'utilisation de la bile et crée plus de calculs. Une alimentation LCHF induit une forte production de bile. Ceci peut provoquer à court terme des douleurs, mais à moyen terme guérir vos calculs. Parlez-en à votre médecin.

Les astuces anti-fringale

Nos habitudes occidentales nous poussent, en plus de nos trois repas par jour, à grignoter un peu n'importe quand. Un petit snack le matin, un autre au goûter, c'est clairement une habitude à perdre pour de nombreuses raisons. Malheureusement pour beaucoup d'entre nous, le pli est pris. Alors

pour vous aider à vivre une transition en douceur et ne pas vous imposer trop de changements brutaux d'un coup, voici quelques idées.

Tout d'abord, rappelons que ces snacks répondent à un besoin induit par un pic glycémique produisant un crash juste après. On prend un petit déjeuner avec beaucoup de sucre (jus d'orange, viennoiseries, céréales) puis deux heures après une terrible fringale nous prend. C'est typiquement le comportement et les problèmes dont vous serez débarrassé avec votre nouvelle alimentation LCHF. Terminés les montagnes russes de la glycémie et les besoins urgents de sucre pour recharger vos batteries. Désormais, vous utiliserez vos nouvelles batteries chargées de graisse et diffusant une énergie continue.

Quelques semaines après la céto-adaptation, vos besoins physiologiques de sucres, de snacking seront de l'histoire ancienne puisque vous aurez pulvérisé les verrous qui vous barraient l'accès à l'utilisation de votre graisse corporelle. Vous serez redevenu libre de manger quand vous le décidez et non plus sous la menace d'une méchante fringale.

Ainsi, les snacks que nous vous proposons sont plutôt de l'ordre du confort psychologique, ou une sorte de substitut pour changer petit à petit vos habitudes. Le but sera de pouvoir vous en passer à terme. D'ici là, voici quelques petites «gourmandises» autorisées qui pourront peut-être vous aider:

- Olives vertes ou noires
- Viande séchée (Beef Jerky)
- Mélange de noix, amandes, noisettes et graines (éviter les noix de cajou et pistaches plus riches en glucides)
- Bouillon d'os (riche en minéraux)
- «Fat bomb» maison
- Œufs durs (préparez-les à l'avance et conservez-les au frigo)
- Yaourt à la grecque
- Dés de fromage
- Saucisson sec
- Barre protéinée pauvre en glucides

Ce sont là des snacks relativement faciles à transporter ou se procurer en voyage. Vous trouverez peut-être rassurant au début d'en avoir sur vous

au cas où. Mais croyez-moi, vous prendrez petit à petit confiance en constatant une vraie stabilité de votre niveau d'énergie. Vous vous apercevrez alors qu'il est inutile de transporter ces en-cas.

Trouver l'équilibre avec des jus de légumes crus

Basculer vers une alimentation LCHF demande de bien comprendre l'essentiel en termes de macronutriments selon son objectif et de trouver son propre équilibre. Ce sera normalement chose faite après cette lecture. Malheureusement, par manque de temps, par manque de connaissances sur l'aliment précis permettant de couvrir un apport particulier, il est parfois difficile d'atteindre ce Graal d'une alimentation parfaite couvrant la totalité de nos besoins. C'est d'ailleurs le message des autorités sanitaires: «manger un peu de tout pour manger équilibré». Ceci étant clairement une sorte d'incantation, pour qu'une main divine vienne équilibrer votre assiette. Une solution pour pallier à ces difficultés est l'utilisation du jus de légumes au quotidien. Il est bien question de jus de légumes et non de fruits. Boire 500 ml à 1 l de jus de légumes par jour couvrira facilement une grande partie de vos besoins en micronutriments. Considérez cette option comme une «bombe à micronutriments».

Pourquoi du jus de légumes et pas de fruits?

Dans le cadre d'une alimentation LCHF, nous cherchons à réduire au maximum notre consommation de glucides. Les fruits contiennent trop de sucre pour faire partie de l'alimentation LCHF. Il est important de faire la différence entre l'espèce botanique et ce que nous appelons «fruit» dans notre quotidien. Dans un cadre LCHF, nous utiliserons peu ou pas de fruit dans un jus dont le rôle est clairement de nous nourrir.

Pourquoi pas des légumes entiers plutôt que des jus?

Cette remarque est souvent faite et la réponse est simple. Fréquemment, quand on commence à réfléchir à son alimentation, on essaye de composer

ses repas le mieux possible, en étant au plus juste partout. Imaginez alors que vous ayez planifié vos 2 ou 3 repas sur la journée, vous apportant la satiété recherchée, une répartition optimale des macronutriments et qu'un calcul précis de vos micronutriments (en utilisant le site cronometer.com ou à partir des tables Ciqua ou USDA) révèle une carence? Le jus de légumes couvrira probablement ce déficit et vous pourrez le boire, même sans faim. Cette boisson viendra s'ajouter à votre alimentation et ne remplacera pas la consommation de légumes entiers (chauds, froids, crus ou lactofermentés).

Prenons l'exemple d'un jus que je consomme régulièrement:

Pour 1 litre de jus, voici les ingrédients crus que je place dans mon extracteur:

1 concombre + 400 g d'épinards + 1 fenouil + 1 céleri branche + ½ bouquet de persil + 20 g de gingembre + 1 citron.

Avec cela, vous avez la garantie d'avoir un véritable cocktail de micronutriments pour faire face à tout. La liste de ces micronutriments est longue: le concombre apporte avec sa peau, la vitamine K mais aussi du cuivre et surtout une base en eau pour le jus. Fenouil et céleri vous offriront vitamine A, potassium et sodium. Le persil et les épinards, eux seront sources de potassium, magnésium, sodium, fer, bêta-carotène et vitamine C. Le gingembre grâce à son gingérol ne vous apportera pas moins d'une quarantaine de composés antioxydants et anti-inflammatoires. Et enfin le citron permettra une meilleure conservation (si vous préparez votre jus un peu à l'avance) et un apport supplémentaire de quelques vitamines. Comme moi, vous pouvez ajouter une pincée de sels de potassium et/ou un peu de sodium. Vous tiendrez alors le moyen de couvrir beaucoup de vos besoins en vitamines, en minéraux, en enzymes, mais aussi une vraie solution pour alcaliniser votre organisme (Nous vous recommandons sur ce sujet le petit ouvrage pratique *Guide de l'équilibre acide-base*).

Enfin, soulignons un autre intérêt à la consommation de jus de légumes: l'apport de beaucoup de fibres. Il s'agira principalement de fibres solubles, la plus grande partie des fibres insolubles étant mise de côté par l'extracteur à jus. Ainsi dépourvue de leurs fibres insolubles, la digestion des légumes en mode liquide est largement facilitée, sans perdre les bienfaits des fibres solubles toujours présentes. Il m'arrive même parfois d'aller encore un peu plus loin, en ajoutant dans mes jus de l'inuline en poudre. Pas de panique,

l'inuline c'est le nom savant pour la fibre contenue dans la chicorée! Grâce à elle, je peux augmenter ma consommation de fibres, clé d'une bonne santé et d'un bon transit.

Et rien ne vous empêche d'être un peu créatif avec ce jus. Vous pourriez par exemple rajouter un avocat et de l'huile de coco puis mixer le tout. Vous obtiendriez ainsi un «repas liquide» facile à transporter et qui pourrait vous éviter de craquer sur un sandwich à midi. Une solution parfaite quand vous n'avez pas le temps de faire une pause pour le déjeuner par exemple.

Pour conclure cette revue de l'avantage des légumes contre les fruits, et des jus de légumes crus contre une consommation de ces mêmes légumes entiers et cuits, rappelons l'importance de la destruction des vitamines à la cuisson. Nous ne vous recommandons pas de vous convertir au crudivore exclusif et de renoncer aux joies d'une poêlée de légumes, mais juste souligner l'avantage d'incorporer des jus de légumes. C'est pour nous une solution simple, facile et rapide pour obtenir les précieux micronutriments dont nous avons besoin.

L'un des risques d'une alimentation LCHF mal équilibrée serait de simplement se «gaver» de graisses, sans prêter la moindre attention à ses apports en micronutriments. C'est la même chose dans une alimentation classique me direz-vous, et vous avez raison. Ainsi, pour vous aider à apporter facilement des micronutriments de qualité dans votre alimentation, nous vous proposons d'utiliser des jus de légumes à élaborer selon vos objectifs. Pour une perte de poids, privilégiez les légumes les plus pauvres en glucides, pour le sport, choisissez les légumes les plus riches en micronutriments et les plus alcalins, pour les maladies neurodégénératives, plutôt un cocktail d'antioxydants. On peut aussi incorporer dans un jus de légumes quantité d'autres ingrédients dans un but précis. Je pense aux légumes lactofermentés avec par exemple la choucroute (excellente pour la santé du microbiote), au curcuma, ou bien encore au gingembre.

N'hésitez pas à tester les recettes de jus proposées par Nelly, que vous pourrez bien entendu suivre scrupuleusement ou adapter à vos besoins. Là encore, laissez votre goût et votre imagination s'exprimer en fonction des saisons. Profitez aussi de l'occasion, pourquoi pas, pour recycler fanes de carottes ou feuilles de radis.

Dans le tableau page suivante, vous pourrez vous faire une idée approximative des quantités de jus qu'il est possible d'obtenir selon les

légumes.

**QUANTITÉ DE JUS DE LÉGUME OBTENUE À
L'EXTRACTEUR SELON LE LÉGUME**

QUANTITÉ BRUTE	NOM	QUANTITÉ DÉCOUPEE	QUANTITÉ DE JUS
1	Citron	110 g	40 g
1	Concombre	360 g	240 g
1 kg	Carotte	1 000 g	600 g
1	Betterave rouge	275 g	225 g
1	Poivron vert	200 g	160 g
1	Fenouil	340 g	240 g
1	Bouquet de Persil	100 g	60 g
1	Céleri branche	700 g	500 g
1 kg	Épinard	1 000 g	800 g

MINCIR GRÂCE AU LCHF

Avant tout, n'oubliez pas que la perte de poids n'est absolument pas linéaire! Soyez rassuré d'avoir des stabilisations puis des décrochages parfois rapides. On peut rester plusieurs jours, plusieurs semaines sans perdre un gramme et puis d'un coup perdre un kilo en deux jours. Alors, gardez la tête froide, établissez un plan, suivez-le et faites un bilan toutes les deux semaines! Vous pourrez ainsi réfléchir aux ajustements que vous pouvez faire si une stagnation perdure dans votre objectif de perte de poids.

Le secret: utiliser sa graisse corporelle comme source d'énergie

Grâce à la lecture des pages précédentes et selon votre objectif, vous aurez pu définir une quantité journalière maximale de glucides, une valeur cible de protéines et un solde d'apport énergétique composé de lipides (d'origine alimentaire et/ou corporelle). Toutes ces valeurs seront exprimées en grammes, ne l'oubliez pas!

À titre d'exemple un homme sédentaire de 80 kg ayant 10 kg à perdre pourra se fixer comme objectif quotidien: glucides nets: 25 g / protéines: 80 g / lipides: 140 g c'est-à-dire un ratio cétogène d'environ 1,5:1. C'est cette quantité de lipides alimentaires de 140 g qui peut servir de variable d'ajustement pour la perte de poids (le fameux levier). En diminuant plus ou moins cette quantité en lipides alimentaires, on utilise les lipides de source corporelle (graisse).

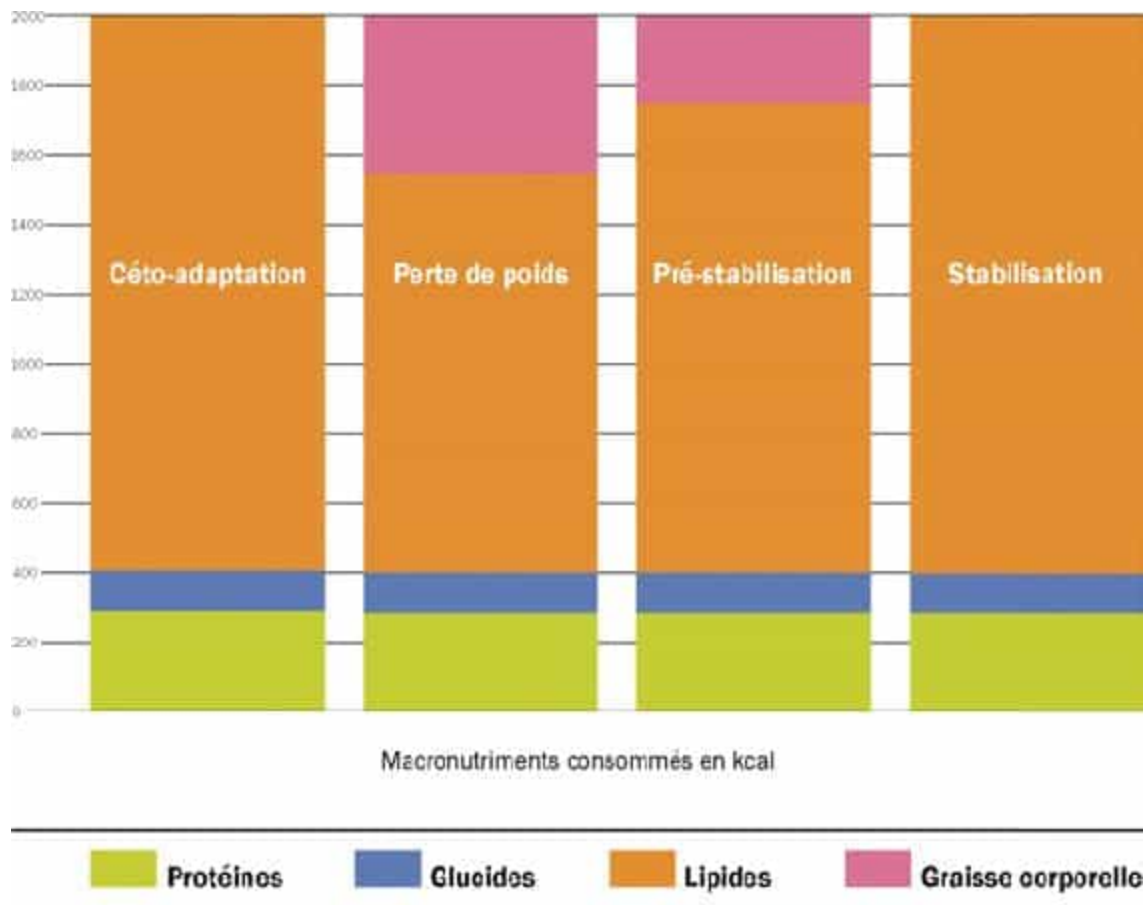
Maintenant que vous êtes parfaitement céto-adapté, les lipides de votre assiette ou de vos petits «stocks personnels» (de graisse corporelle) sont devenus votre source d'énergie, utilisable avec une souplesse jusqu'alors inconnue. Votre nouvelle vie LCHF commence!

Le secret de la perte de poids grâce à l'alimentation LCHF c'est de pouvoir enfin accéder à vos stocks de graisse corporelle en réduisant massivement votre consommation de glucides. Votre corps étant maintenant céto-adapté, il devient capable d'utiliser presque uniquement à 100% les lipides pour sa production d'énergie. Mais la bonne nouvelle c'est qu'il ne fait pas de différence entre les lipides qui composent votre assiette et ceux qui composent votre graisse corporelle. Ainsi, votre corps va donc être de nouveau en capacité de déstocker: le voilà le secret!

Une fois céto-adapté, si vous désirez mincir, il suffit de conserver vos objectifs de protéines et de glucides en grammes (calculés [page 63](#)), puis de réduire graduellement votre consommation de lipides. Le déficit créé en lipides offrira alors à votre corps la possibilité de le compenser par l'utilisation de votre graisse corporelle (voir [schéma ci-contre](#)).

Reprenons l'exemple de notre homme sédentaire de 80 kg: en supprimant 50 g de lipides par jour de son alimentation, son corps devra remplacer l'équivalent de 50 g de lipides alimentaires par 50 g de lipides corporels (graisse corporelle). Sans baisse de métabolisme de base et sans faim, il va pouvoir aller puiser dans ses propres stocks pour venir combler le déficit d'énergie. C'est aussi simple que ça. Et c'est pourtant ce phénomène, si naturel, qu'une alimentation occidentale riche en glucides entrave.

Ainsi, grâce à une alimentation LCHF, perdre du poids n'a jamais été aussi facile. Après avoir réduit drastiquement vos sources de glucides, trouvé la bonne quantité de protéines selon vos besoins et votre mode de vie, il vous suffira de régler vos apports alimentaires en lipides selon votre objectif de perte de poids. Un petit déficit de lipides engendrera une petite perte de poids quotidienne, un gros déficit produira une perte de graisse corporelle plus rapide. C'est vous qui allez choisir et trouver les bons ajustements en adéquation avec votre style de vie.



Mécanisme de perte de poids par l'utilisation des graisses corporelles comme source de lipides (répartition des macronutriments pour une alimentation de 2 000 kcal/jour)

Une fois votre objectif de poids (ou silhouette) atteint, il vous sera aisé de trouver une stabilisation en réintégrant un peu plus de lipides, mais aussi un peu plus de glucides si vous le souhaitez. Le but sera de peut-être retrouver une facilité de mise en œuvre au quotidien plus tenable dans le temps. Si tendre vers le «zéro glucide» est véritablement un défi, tenir à vie une alimentation avec 30 ou 50 g de glucides par jour est plutôt facile. Après votre perte de poids, c'est donc sur la recherche d'un équilibre que vous vous concentrerez avec plus ou moins de lipides et/ou quelques grammes de glucides en plus, tout en restant dans les bornes du LCHF.



Que faire si on a enchaîné les régimes hypocaloriques?

Si vous avez suivi des régimes hypocaloriques auparavant, votre métabolisme de base est ralenti et perdre du poids est beaucoup plus difficile. Il est donc indispensable de booster son métabolisme de base avant de passer à une alimentation LCHF.

C'est votre cas si, dans le passé, on vous a recommandé de réduire de 500 kcal vos apports journaliers pour stabiliser ou perdre du poids. C'est même probablement ce que vous avez déjà tenté avec des carottes râpées... sans vinaigrette. Les premières semaines, vous avez dû réussir à perdre beaucoup de poids, puis vous l'avez sûrement vu se stabiliser pour qu'enfin quelques semaines plus tard, le moindre écart vous fasse reprendre tout ce poids perdu (au prix de tant de privations). Eh bien, sachez que l'explication de ce phénomène, qui paraît incompréhensible, se trouve précisément dans votre métabolisme de base. C'est lui qui, en interprétant votre régime hypocalorique comme une période de famine, va passer en mode «économie d'énergie» pour l'affronter. Vous vous sentez alors fatigué, vous avez froid, vous êtes léthargique. Concrètement, les 500 kcal que vous avez retirées de votre alimentation ne sont tout simplement plus dépensées, stoppant de manière nette votre perte de poids. 99% des régimes imposant de réduire les calories se soldent par un échec comme nous l'indique une étude de grande envergure sur l'obésité⁴.

Perdre durablement ses kilos superflus, sans faim et ne plus jamais les reprendre: voilà l'objectif permis par l'alimentation LCHF. C'est d'ailleurs ce que j'ai fait personnellement en perdant 33 kg très facilement. Pour cela, un des paramètres importants est de rebooster votre métabolisme de base.

Voici quelques idées de ce que vous pouvez faire pour redémarrer votre métabolisme de base:

- S'exposer volontairement au froid pour augmenter sa production de chaleur: douche froide quotidienne pendant une dizaine de minutes ou

baissier de quelques degrés la température de la chambre pendant la nuit.

- Pratiquer des exercices de renforcement musculaire, ou pour les plus sportifs d'entre vous, une activité physique brève et intense: une séance de HIIT (exercice au poids du corps en intervalles de haute intensité) de 10 minutes par jour aidera à «relancer la machine». Je précise que cette méthode ne doit pas être utilisée durant la phase de céto-adaptation.
- Suspendre momentanément ses objectifs de perte de poids pour retrouver véritablement la sensation de satiété après chaque repas. Le but est de provoquer la réponse hormonale envoyant au corps le signal que la famine est terminée. Quelques semaines devraient suffire pour normaliser votre métabolisme de base et vous pourrez ensuite revenir à votre objectif de perte de poids.

Maintenir son poids de forme

Enfin, une fois que vous aurez relancé votre métabolisme, n'oubliez pas que la clé de la réussite pour ne pas reprendre du poids est de toujours manger à votre faim: il n'est pas ici question de se «gaver» mais, bien au contraire, de retrouver de véritables sensations de faim en vous débarrassant des ressentis parasites (résultat des variations brutales de la glycémie induites par la consommation de glucides). Faites moins de repas, mais sentez-vous réellement rassasié, et surtout ne comptez plus les calories. Ne faites pas l'impasse de la phase de céto-adaptation: c'est l'étape incontournable pour réussir sa transition LCHF.



LE LCHF CHEZ LE SPORTIF

L'intérêt d'une alimentation LCHF chez le sportif est de permettre d'avoir des réserves d'énergie stables, qui ne fluctuent pas, et ainsi d'éviter le fameux «mur», ce phénomène bien connu des marathoniens. Explications.

Nous avons à disposition deux stocks d'énergie dans notre corps. Le principal stock à disposition est le glycogène (c'est la forme de stockage du sucre) mais en très faibles quantités: environ 75 g dans le foie, 400 g répartis dans tous les muscles et quelques grammes libres dans votre circulation sanguine. Tout cela vous permet de parcourir 30 à 35 km de course à pied environ. Au-delà, vous risquez de connaître ce que bon nombre de coureurs ont expérimenté un jour ou l'autre: le «mur», cette sensation de coup de pompe qui oblige à ralentir le rythme. Si vous courez au maximum de vos possibilités, vous risquez même d'épuiser vos stocks bien avant (autour du 20^e km). En résumé, gardez à l'esprit que vos stocks de glycogène sont vraiment très petits.

Le second stock d'énergie que vous avez à disposition est votre graisse corporelle. Elle se trouve un peu dans la circulation sanguine, le foie, un peu dans vos muscles aussi, mais surtout dans vos adipocytes (les cellules graisseuses) que vous avez méticuleusement remplis, année après année, en consommant trop de glucides! C'est précisément ce stock que vous transportez avec vous en permanence et que nous allons mettre à contribution grâce à l'alimentation LCHF.

Durant des décennies, les plus grands spécialistes de la nutrition du sport nous ont expliqué en chœur que les acides gras n'étaient pas un bon carburant, étaient lents à entrer en fonction, ne permettaient pas de soutenir un effort intense. Selon eux, il était préférable de recharger le plus vite possible ses batteries avec du sucre, le carburant star du sportif car le plus rapide à utiliser. Étude clinique après étude clinique, les données sont dans un premier temps venues étayer cette position. Puis est arrivé le docteur

Stephen Phinney (l'un des auteurs du *Nouveau Régime Atkins*). En 1983, il publia une recherche dans laquelle durant quatre semaines, des cyclistes ont été étudiés en état de cétose, révélant une absence de baisse de performance. Cette publication a ouvert la voie à un grand nombre d'essais qui seront avec le temps bien plus pointus. Un sportif habitué à consommer beaucoup de glucides a besoin d'un certain temps pour devenir «cétadapté» et d'un temps un peu plus long encore pour devenir «fat-adapté», c'est-à-dire que son métabolisme est optimisé pour brûler du gras.

Devenir une véritable machine à brûler du gras quand on est sportif en compétition prend du temps et provoquera momentanément une baisse de performance. Il est donc nécessaire de bien planifier cette transition en intersaison et loin d'objectifs majeurs qui pourraient alors être compromis. Une approche intelligente consisterait à mettre en place une alimentation LCHF individualisée selon son expérience, sa pratique et sa charge d'entraînement. D'autres athlètes l'ont déjà fait avec succès et croyez-moi, de plus en plus de sportifs de haut niveau vont s'y convertir comme une évidence.

Pour commencer à devenir un vrai brûleur de gras et être donc «fat-adapté», un minimum de trois mois est nécessaire. Maintenant, si vous me demandez combien de temps il faut pour devenir vraiment compétitif, je vous répondrai: entre 6 mois dans le meilleur des cas pour un sportif n'ayant pas trop abusé des glucides dans sa carrière et 18 mois pour un sportif habitué aux boissons énergétiques.

Beaucoup d'athlètes, dans des sports très divers, aux besoins et aux contraintes variés, utilisent une alimentation LCHF tout au long de l'année, mais font varier leurs apports de glucides selon des objectifs très précis. Il n'y a pas de règle applicable à tous, certains sportifs se passant même totalement de glucides en modulant leurs besoins par une augmentation de leur consommation de protéines. Néanmoins, il faut savoir qu'il existe plusieurs stratégies déjà largement utilisées.

La SKD (Standard Ketogenic Diet)

C'est la diète cétogène de base, avec environ 20 à 50 g de glucides par jour. C'est sur ce régime alimentaire qu'on peut bâtir un entraînement tout au long de l'année. Une fois les quantités de protéines (voir [page 66](#)) et de

glucides déterminées, on ajuste celle des lipides en fonction de l'estimation de la dépense énergétique.

La CKD (Cyclic Ketogenic Diet)

La diète cétogène cyclique: 5 jours par semaine, on est en diète cétogène standard SKD, et les 2 autres jours on recharge les stocks de glycogène avec une consommation très importante de glucides, de l'ordre de 200 g par jour voire plus. C'est typiquement une stratégie utilisée depuis longtemps dans le monde du culturisme. Au risque de ne pas me faire que des amis, c'est clairement la pire des stratégies, car c'est l'addition du pire des deux mondes. Cette stratégie demande à l'organisme de switcher en permanence entre un haut niveau de glucides disponibles et un haut niveau de lipides disponibles. Je ne recommande absolument pas cette approche.

La TKD (Targeted Ketogenic Diet)

La diète cétogène ciblée est une adaptation du régime cétogène standard (SKD) pour le sport avec un objectif précis. Il s'agit donc d'un régime SKD auquel on ajoute une prise de glucides à indice glycémique élevé entre 30 et 60 minutes avant un effort, mais aussi parfois après. Ce sont alors peu de glucides qui sont apportés, de l'ordre de 30 g. Certains par exemple, concentrent leurs apports de glucides journaliers sur leur phase d'entraînement. D'autres en ajoutent un peu plus selon l'effort à fournir et la récupération à effectuer. L'objectif de cette approche est d'apporter du glucose avant l'effort afin qu'il soit utilisé directement pour l'exercice, et/ou après l'exercice pour aider à la phase d'anabolisme (croissance musculaire). Évidemment, il faudra éviter le fructose qui ne remplirait pas ces objectifs. Cette stratégie peut clairement être intéressante. Car bien menée, l'athlète peut maintenir son état de cétose nutritionnelle, augmenter sa capacité de brûler les acides gras, tout en ayant suffisamment de glucose à disposition pour les phases les plus intenses ainsi que pour sa récupération ou surcompensation. La diète cétogène TKD est largement utilisée dans le monde du culturisme, HIIT, Cross-Fit et pour les activités nécessitant de la force.

LE LCHF QUAND ON EST MALADE

Chez une personne qui utilise l'alimentation LCHF pour combattre ou mieux vivre la maladie, cancer, Alzheimer, épilepsie... la quantité maximale de glucides par jour est beaucoup moins «élastique». Toutes ces pathologies nécessiteront un niveau maximum et constant de corps cétoniques (en particulier de β -hydroxybutyrate) nécessitant donc un niveau d'insuline le plus bas possible en permanence. La contrainte sur la quantité journalière de glucides pour les personnes touchées par l'épilepsie, Alzheimer, Parkinson, le cancer et le diabète sera donc maximale.

LCHF et épilepsie

Ce que dit la science

L'épilepsie est un trouble du système nerveux qui provoque un fonctionnement anormal des cellules nerveuses dans le cerveau, entraînant des crises caractérisées par des convulsions. Selon l'Organisation mondiale de la santé, environ 50 millions de personnes souffrent d'épilepsie à travers le monde.

En 1925, le Dr Mynie Peterman (Mayo Clinic) a démontré que, comme le jeûne, le régime LCHF réduisait ou supprimait les crises chez des enfants épileptiques et que, contrairement au jeûne, il pouvait être suivi pendant des années. En 1927, le Dr Henry Helmholz a rapporté plus de cent cas d'épilepsie infantile traités grâce à l'alimentation LCHF. Selon ces rapports, environ un tiers des enfants étaient guéris de leurs crises, un tiers voyait leur état s'améliorer et un dernier tiers ne répondait pas au traitement.

Au cours des vingt années qui ont suivi, ce régime s'est imposé comme traitement de l'épilepsie, tant chez l'enfant que chez l'adulte. Les enfants le

suivaient généralement un ou deux ans, mais certains l'ont suivi plus de trente ans.

Cependant, en 1938, un médicament contre l'épilepsie est développé: c'est la phénytoïne. Il sera suivi d'une vingtaine d'autres molécules. Dès lors la popularité du régime LCHF va décliner. Ce régime ne sera plus proposé que dans quelques hôpitaux et cliniques comme traitement «alternatif».

En 1994, l'Américain Jim Abrahams, père de Charlie, un garçon de 2 ans en échec thérapeutique malgré l'essai de plusieurs médicaments, apprend l'existence du régime LCHF dans un livre et persuade les médecins de le tenter. C'est un succès. Il crée une fondation aux États-Unis (Charlie Foundation, à Santa Monica en Californie) pour informer les familles et les médecins. Le régime LCHF va dès lors connaître un fort regain d'intérêt.

Dans les années 1990, le Dr John Freeman (Université Johns-Hopkins, Baltimore) a suggéré que les enfants réfractaires aux traitements médicamenteux suivent une alimentation LCHF.

Aujourd'hui, la diète LCHF est reconnue comme traitement efficace de l'épilepsie; elle est pratiquée par des médecins dans plus de 40 pays dont la France. En général, la moitié des enfants voient leurs crises divisées par deux. Les enfants présentent moins d'effets secondaires qu'en prenant des médicaments antiépileptiques, leurs résultats scolaires sont meilleurs, ils sont plus alertes, plus attentifs, plus actifs, plus endurants.

Jusqu'ici, ce régime était surtout proposé aux enfants. Mais une revue d'études parue dans le journal *Neurology* en 2014 a rapporté que la diète LCHF et le Nouveau régime Atkins (low carb) peuvent également être efficaces chez les adultes pour réduire les crises épileptiques.

Les résultats montrent que 32% des personnes ayant suivi le régime LCHF et 29% de ceux qui ont suivi le régime Atkins ont constaté au moins 50% de diminution de leurs crises épileptiques. 9% de ceux qui ont suivi le régime LCHF et 5% de ceux qui ont suivi le régime Atkins ont même obtenu une diminution de plus de 90% de la fréquence des crises épileptiques.

Le bénéfice intervient rapidement – quelques jours voire quelques semaines après le début du régime. Mais contrairement aux enfants, les effets de ces deux régimes sur les crises épileptiques ne continuent pas lorsque les malades arrêtent le régime.

Parmi les effets secondaires, le plus sérieux est l'hyperlipidémie (excès de lipides dans le sang, mais qui s'inverse à l'arrêt du régime) et le plus fréquent est la perte de poids, qui peut être bénéfique à certains patients.

Cependant, beaucoup de personnes ont abandonné le régime alimentaire avant la fin des essais cliniques, en raison des restrictions parfois difficiles à suivre.

Comment ça marche?

Sans qu'on connaisse vraiment les mécanismes par lesquels ils agissent, ce sont les corps cétoniques qui soulagent les épileptiques. Voici les principales hypothèses:

- Stimulation de la formation des mitochondries, les centrales énergétiques des cellules.
- Action neuroprotectrice.
- Régulation de la neurotransmission avec diminution du glutamate et augmentation du GABA. Le glutamate et le GABA sont des neurotransmetteurs: ils sont sécrétés par les neurones et destinés à transmettre une information à un autre neurone. Il y a environ une centaine de neurotransmetteurs dans le cerveau, chacun ayant une action spécifique. Le glutamate est le neurotransmetteur excitateur le plus important du système nerveux. En excès, il peut provoquer la mort des neurones. Le GABA a l'effet inverse. C'est notre sédatif naturel, il calme, il apaise.
- Action antiépileptique directe des corps cétoniques.

En pratique

La quantité de glucides est fixée entre 20 et 30 g par jour.

La quantité de graisses doit être très élevée, avec ajout d'huile TCM (triglycérides à chaîne moyenne, des acides gras facilement absorbés) ou d'huile de coco.

Le ratio cétogène est strict: 3:1 ou 4:1, ce qui impose une véritable révolution en cuisine et exige rigueur et volonté. Pour vous aider, référez-vous aux recettes [page 119](#).

Mesurer ses corps cétoniques peut être utile afin de vérifier qu'on est bien en cétose (voir [page 110](#)).

La plupart des effets secondaires du régime LCHF sont liés à des déficits en nutriments. Le manque de protéines, de glucides et d'autres nutriments peut entraîner un gain de poids insuffisant, un retard de croissance surtout chez les plus jeunes. Un apport de calcium insuffisant peut nuire à la minéralisation osseuse chez les enfants qui ont déjà un risque d'ostéopénie plus élevé à cause du traitement anticonvulsivant. Un manque de fibres dans l'alimentation provoque souvent une constipation. Une acidose est couramment observée. On voit moins souvent des calculs rénaux et des taux de lipides sanguins élevés. Des ajustements du régime alimentaire peuvent être faits chez les enfants qui ont ce type de perturbations:

- si les lipides sont élevés, on donnera plus de protéines et de graisses polyinsaturées;
- en cas de risque de calcul rénal (hypercalciurie et pH urinaire bas), les médecins peuvent proposer des suppléments de citrate de potassium (en général 80 mg/kg de poids); certains spécialistes conseillent même de mettre en place ces suppléments dès l'initiation du régime LCHF, sur la base des résultats d'une étude de 2009 (théoriquement, le citrate de potassium pourrait corriger l'acidose métabolique mais en pratique il ne semble augmenter que le pH urinaire).

Moins d'un patient sur deux poursuit ce régime au-delà d'une année. Les raisons avancées sont le manque d'efficacité (67% des cas, souvent due à la consommation d'aliments «interdits» donc à un état de cétose insuffisant), et les effets secondaires (12%). Dans un cas sur quatre, ce sont les parents qui renoncent à préparer des repas LCHF pour leurs enfants.

LCHF et Alzheimer

Ce que dit la science

Le cerveau d'un adulte, qui ne pèse que 2% du poids total, consomme 20% environ de ses besoins énergétiques, essentiellement du glucose.

«Chez les malades d'Alzheimer, indique le Dr Michèle Serrand, auteure de *Maladie d'Alzheimer et s'il y avait un traitement?*, on observe une incapacité des neurones (cellules nerveuses) à bien utiliser le glucose qui est leur première source d'énergie habituellement. Or sans énergie, pas de vie: les neurones ne peuvent pas vivre et fonctionner normalement.»

Cette capacité à utiliser le glucose est détériorée chez les malades, puisqu'elle est diminuée de 20 à 25% par rapport à des personnes en bonne santé. Or cette détérioration est constatée avant même que les symptômes apparaissent, ce qui laisse penser qu'elle pourrait précéder la maladie et jouer un rôle dans son apparition.

«Aujourd'hui, dit le Dr Serrand, il n'y a pas de médicaments efficaces pour permettre aux neurones d'utiliser le glucose à nouveau normalement. Mais les neurones ont la capacité d'utiliser une autre source d'énergie. Il s'agit des cétones.»

Pendant un jeûne prolongé, le foie peut produire des cétones à raison de 100 à 150 grammes par jour, ce qui suffit à répondre aux besoins du cerveau.

Des études ont montré qu'un régime LCHF a des effets bénéfiques sur les fonctions cognitives et la mémoire dans les troubles cognitifs légers, qui précèdent souvent les démences. D'autres études chez des malades d'Alzheimer cette fois, ont trouvé que le régime LCHF a des effets positifs sur la mémoire. Ceci est en accord avec les études épidémiologiques qui ont rapporté que les personnes qui suivent des régimes qui produisent des cétones ont moins de risque d'Alzheimer.

Le Dr Mary Newport, auteure de *Maladie d'Alzheimer et s'il existait un traitement?* dont le mari Steve souffrant de la maladie d'Alzheimer a vu ses symptômes s'améliorer de manière spectaculaire par un régime pauvre en glucides mais surtout grâce à l'ajout d'huile de coco dans l'alimentation, «sans autre intervention diététique». Steve (décédé en 2016) a pu ralentir les effets de la maladie durant des années grâce à l'huile de coco puis à un mélange huile de coco/huile TCM.

L'amélioration de la maladie a été mesurée par les tests cognitifs habituels mais elle a aussi été perçue par Steve, qui témoigne être sorti du brouillard: «C'est comme si on avait allumé la lumière et que tout devenait plus net».

Cependant, qu'il s'agisse de régime LCHF ou d'huile de coco et TCM, on manque globalement de confirmations via des essais cliniques randomisés et contrôlés sur un grand nombre de patients. Il s'agit donc de démarches individuelles à mettre en place avec son médecin et/ou son diététicien.

Comment ça marche

Certains chercheurs évoquent la maladie d'Alzheimer comme une sorte de diabète du cerveau, un diabète de type 3.

La sensibilité à l'insuline joue un rôle important dans la capacité à produire des cétones; à l'inverse, la résistance à l'insuline empêche l'utilisation de glucose par les cellules, bloque la libération des graisses de réserve (et donc la production de cétones) et peut conduire au diabète, qui est un facteur majeur du risque de maladie d'Alzheimer. Avoir un diabète multiplie par deux à cinq le risque de souffrir de maladie d'Alzheimer.

Il y a un parallèle assez saisissant entre diabète et Alzheimer. Les perturbations du métabolisme du glucose génèrent des molécules toxiques issues de la réaction entre des sucres et des protéines et appelées «produits de glycation avancés» ou AGE. Présents chez les diabétiques, les AGE favorisent la formation de plaques amyloïdes dans le cerveau, caractéristiques de la maladie d'Alzheimer.

Ces perturbations conduisent également à une baisse de la production d'énergie dans les centrales énergétiques des cellules (les mitochondries) chez les diabétiques, comme chez les malades d'Alzheimer. Cette diminution favoriserait elle aussi la formation des plaques amyloïdes caractéristiques d'Alzheimer.

Les corps cétoniques agiraient en bloquant l'entrée des fragments de protéines amyloïdes dans les mitochondries et pourraient ainsi améliorer le fonctionnement énergétique des cellules nerveuses. De plus, on l'a vu, les corps cétoniques permettent de répondre aux besoins du cerveau même quand le glucose vient à manquer, ce qui préviendrait la destruction des cellules nerveuses.

En pratique

La principale approche consiste à instaurer un régime LCHF chez les patients.

On peut aussi ajouter de l'huile de coco ou une huile TCM (triglycérides à chaîne moyenne).

Le Dr Newport a remarqué que la réponse à l'huile de coco ou l'huile TCM est individuelle. Parmi les gens qui lui écrivent pour lui faire part de leur expérience, certains ont de meilleurs résultats avec l'huile TCM qu'avec l'huile de coco (à l'inverse de son mari donc), notamment en cas de maladie de Parkinson. Globalement, elle note qu'une majorité de personnes constate des améliorations avec l'huile de coco seule.

Les TCM sont parfois prescrits à hauteur de 1 g par kilo de poids et par jour. Ils peuvent avoir des effets indésirables, essentiellement des troubles gastro-intestinaux. On pourrait aussi craindre qu'ils augmentent le risque cardiovasculaire, s'agissant de graisses saturées. Cependant, les études montrent que la consommation de 30 g de TCM par jour pendant un mois n'a d'incidence ni sur le poids, ni sur la glycémie, ni sur l'insuline, ni sur les triglycérides, ni sur le cholestérol.

Le Dr Serrand préconise de son côté un régime LCHF avec des TCM pour qu'il soit plus facile à suivre à long terme. Si le Dr Serrand préfère le régime LCHF à l'utilisation de l'huile de coco seule, c'est aussi parce que normalement, les malades d'Alzheimer qui portent le gène Apo E4, comme ceux qu'elle a suivi initialement, ne constatent pas d'amélioration notable en ajoutant simplement des triglycérides à chaîne moyenne à leur alimentation.

Le Dr Serrand va donc plus loin que le Dr Newport dans les interventions diététiques, afin de mettre toutes les chances du côté du malade, tout en tenant compte des difficultés de ce changement d'alimentation (surtout au début). Elle propose ainsi un plan alimentaire en 5 étapes:

- Introduire de l'huile de coco à son alimentation (comme Steve Newport).
- Réduire sa consommation de glucides.
- Diminuer l'ingestion de produits de glycation avancée (AGE), liés notamment à la cuisson.
- Prévenir les déficits en vitamines et minéraux.

- Prendre des compléments alimentaires ayant fait la preuve de leur efficacité.

Pour connaître le détail de ces règles alimentaires et savoir comment les mettre en œuvre facilement chez un patient, vous pouvez vous reporter à son livre.

LCHF et diabète de type 2

Ce que dit la science

Le diabète est une maladie chronique en augmentation dans le monde entier, pour laquelle l'alimentation constitue un aspect central du traitement. Les recommandations nutritionnelles officielles actuelles pour les diabétiques ne sont pas très éloignées de celles pour la population générale; il est souvent conseillé de limiter les sucres simples et les graisses, parfois les féculents sur la base de leur index glycémique; en général les glucides représentent environ 40% des calories.

Cependant, plusieurs études ont évalué l'intérêt d'un régime très pauvre en glucides dans le diabète et le prédiabète. Pris collectivement, leurs résultats montrent que ces régimes améliorent le contrôle de la glycémie et font maigrir. Lorsque ces études ont duré 3 mois au moins (12 mois en moyenne), on a constaté une diminution de 1% en moyenne de l'hémoglobine glyquée (HbA1c, qui témoigne de la glycémie à long terme) et de 8% du poids corporel.

Dans un essai clinique publié en 2017, des volontaires diabétiques ont suivi sur Internet soit un programme alimentaire de type LCHF (20 à 50 g de glucides par jour), soit un programme pauvre en graisses inspiré des conseils de l'Association américaine du diabète (ADA), qui limite un peu les féculents et les sucres. Après 16 et 32 semaines, la baisse de la HbA1c était environ 2 fois plus importante dans le groupe «LCHF» que dans le groupe ADA. Pour la perte de poids, le groupe LCHF avait perdu 12,7 kilos en moyenne après 32 semaines, contre 3 kilos pour le groupe ADA. Le niveau des triglycérides a diminué de 60 mg/dL dans le groupe LCHF, mais de 6 mg/dL seulement dans le groupe ADA.

Dans une autre étude de 2017, non randomisée, 238 adultes diabétiques ont suivi un programme de 10 semaines au cours duquel leur étaient donnés des conseils nutritionnels, comportementaux et thérapeutiques. Les conseils nutritionnels avaient pour objectif de conduire à une cétose nutritionnelle.

Au début de l'étude, le taux d'hémoglobine glyquée (HbA1c) était de 7,6% en moyenne et moins de 20% des participants avaient un taux inférieur à 6,5%. Après 10 semaines, le taux de HbA1c avait été réduit de 1% et plus de 56% des individus avaient un taux inférieur à 6,5%. La majorité des participants (89,3%) prenaient au moins un médicament contre le diabète au départ. En 10 semaines, 56,8% des individus avaient réduit ou éliminé un ou plusieurs médicaments contre le diabète. La masse corporelle a diminué de 7,2% en moyenne par rapport au début.

Comment ça marche?

Un régime alimentaire pauvre en glucides diminue le niveau d'insuline, ce qui se traduit par une plus grande oxydation des graisses de réserve, qui conduit à la perte de poids. L'amélioration de la sensibilité à l'insuline entraîne une baisse de l'hémoglobine glyquée et de la glycémie à jeun.

En pratique

Le ou la diabétique qui veut suivre un régime LCHF devrait demander l'assistance de son médecin et/ou de son diététicien pour composer ses repas et surveiller les paramètres sanguins (lipides sanguins, fonction hépatique, glycémie, cétonémie...) et urinaires (cétonurie, créatinine, albuminurie...). Ce régime est déconseillé en cas d'insuffisance rénale, de maladie du foie, d'excès d'alcool. Il ne devrait pas être suivi par une femme enceinte (diabète gestationnel) ou qui allaite. Enfin, il est assez contraignant et peut entraîner un stress supplémentaire chez les malades.

Une variante consiste à suivre un régime simplement low-carb, donc moins restrictif sur les apports en glucides. Ce type de régime est décrit dans le livre *Le Nouveau Régime Atkins* des Dr Eric Westman, Stephen Phinney et Jeff Volek et dans *Low Carb* de Magali Walkowicz.

Une autre variante, plus contraignante cette fois, consiste à opter pour un régime LCHF et hypocalorique. La raison en est qu'une diminution importante des calories pourrait potentialiser les bénéfices de l'alimentation

LCHF. En effet, en conduisant à une perte de poids rapide et importante, elle améliore le fonctionnement du pancréas et pourrait même relancer la synthèse des cellules bêta qui sécrètent l'insuline. Dans une étude pilote de 2016, des chercheurs ont comparé les effets d'un régime hypocalorique standard à ceux d'un régime hypocalorique/LCHF (moins de 50 g de glucides par jour) chez 89 hommes et femmes. L'étude a duré 4 mois. Les participants du groupe LCHF ont connu une perte de poids plus importante que ceux du groupe qui réduisait seulement les calories. Leur glycémie et leur HbA1c ont aussi baissé beaucoup plus. Au début de l'étude, 73,3% des patients dans le groupe LCHF et 86,4% dans le groupe basses calories prenaient des antidiabétiques oraux; à l'issue de l'étude, 36,4% des volontaires du premier groupe avaient cessé de prendre des médicaments, contre 3,1% des volontaires de l'autre groupe, une nette amélioration. Il n'y a pas eu d'effets secondaires sérieux.

LCHF et cancer

Ce que dit la science

Le régime LCHF suscite de l'intérêt, aussi bien chez les médecins que chez les patients, depuis qu'on s'intéresse aux mécanismes de fonctionnement des cellules cancéreuses, et notamment à leur utilisation du sucre comme source d'énergie privilégiée.

Pourtant, très peu d'études ont été conduites à ce jour sur des patients cancéreux qui suivaient un régime LCHF.

Dans une revue de la littérature de 2017, les auteurs ont identifié une quinzaine de ces études, qui portaient sur 177 patients ayant suivi un régime LCHF pour des durées extrêmement variables. La plupart des études ont testé la faisabilité du protocole et la qualité de vie du patient, ou encore son adhésion au régime LCHF. Ces études n'ont généralement pas évalué les effets antitumoraux du régime ou n'ont pas pu le faire.

Ces études sont donc limitées par la taille des échantillons, le type d'intervention, le type de cancer et donc leurs résultats ne peuvent pas être comparés. Lorsque des études ont rapporté des observations sur les

tumeurs, aucune signification statistique n'a pu être déduite sur la survie ou la croissance des cancers.

Une étude sur 20 patients qui avaient une récurrence de cancer du cerveau (gliome) a conclu que le régime LCHF peut être suivi sans risque, mais qu'il n'a probablement pas d'activité clinique lorsqu'il est utilisé seul.

Dans autre article de 2017 qui portait précisément sur le gliome, les auteurs relèvent quand même que des signes positifs du régime LCHF commencent à émerger. Les premiers rapports sont publiés, qui font état d'une efficacité clinique de ce régime; ils sont soutenus par des études précliniques qui démontrent des effets anticancer et neuroprotecteurs.

On attend les résultats de plusieurs études: l'étude KOLIBRI chez des femmes ayant eu un cancer du sein, qui est terminée mais non publiée, et l'étude ERGO 2, en cours à Francfort chez des patients atteints d'une tumeur cérébrale.

En attendant la publication de ces essais cliniques (et d'autres), les spécialistes estiment que les bénéfices du régime LCHF dans le cancer devraient l'emporter sur ses effets secondaires.

Comment ça marche

La voie de l'insuline, à laquelle appartient le facteur de croissance IGF-1 et le récepteur IGF-R est associée à l'initiation et à la progression du cancer. Or, cette voie est activée par la consommation de glucides. On pense que si le régime LCHF agit sur le cancer, c'est en minimisant les sources alimentaires de glucides. Le régime LCHF est proposé aux patients dans le but de réduire la production d'énergie des cellules cancéreuses, donc de diminuer la prolifération des tumeurs.

Les recherches indiquent que les cellules cancéreuses ne peuvent exploiter efficacement ni les matières grasses, ni les cétones: ces dernières bloquent leur croissance. Et lorsque, comme c'est souvent le cas pour les cellules cancéreuses, leurs mitochondries sont endommagées, elles peuvent difficilement exploiter les cétones pour produire de l'énergie, sauf dans les cas les plus avancés de certains cancers.

En pratique

La décision de suivre ou pas un régime LCHF devrait être prise avec l'équipe soignante car il existe des contre-indications. Les patients qui suivent ce régime le font souvent en complément des traitements classiques de chimio- ou radiothérapie (donc très rarement comme seul moyen thérapeutique). Les Dr Schwartz et Montagnier ont proposé de lui associer, en plus des traitements classiques, un traitement dit métabolique qui fait appel à des substances naturelles (acide alpha-lipoïque, acide hydroxycitrique) et un médicament anti-diabétique (pour en savoir plus, lire *Cancer, un traitement simple et non toxique*, du Dr Schwartz paru aux éditions Thierry Souccar).

LE LCHF AU QUOTIDIEN

Faire vœu d'abstinence de glucides ne vous obligera pas à vous retirer en ermite au fond d'une grotte, rassurez-vous! Il est tout à fait possible de bien vivre en société tout en suivant une alimentation LCHF. Personnellement, nous pensons qu'il est plus facile d'être honnête et d'informer famille et amis de ses nouveaux choix alimentaires. Mais bien évidemment, chacun abordera la situation de la manière la plus simple à gérer pour lui.

En famille ou avec les amis

Les anniversaires, les fêtes de fin d'année sont généralement l'occasion de faire de bons repas. En famille, il est relativement facile d'aborder le sujet et d'indiquer quelques préférences. Néanmoins, pour faciliter la tâche à vos hôtes, n'hésitez pas à proposer votre aide en préparant un plat LCHF et ainsi faire découvrir concrètement votre alimentation.

De l'entrée au plat, en passant par le dessert, c'est toujours ce dernier qui est le plus problématique. Ainsi, indiquer que vous êtes volontaire pour apporter un dessert «sans sucre» (plus facile à comprendre pour les non-initiés que «sans glucides») devrait susciter au moins un peu de curiosité.

C'est généralement de votre réussite personnelle dans ce changement alimentaire que viendra l'intérêt de vos proches.

Venir à bout d'une maladie ou perdre des kilos rapidement en mangeant LCHF éveillera rapidement quelques questions de la part de votre entourage.

Au restaurant

Il est relativement facile de manger LCHF au restaurant. En entrée, il y a toujours une salade, une petite assiette de charcuterie, un œuf mayonnaise ou bien encore quelques crevettes. Pour le plat principal, il suffira d'éviter la pizza, les pâtes, les pommes de terre et le riz, pour accommoder viande ou poisson avec un accompagnement de légumes. Le fromage lui n'étant pas un problème, c'est autour du dessert que le choix sera limité bien souvent à un fromage blanc nature ou une panna cotta nature. Vous le constatez donc: composer un repas LCHF au restaurant ne pose pas de problèmes insurmontables. Évidemment, soyez vigilant en ce qui concerne les sauces, vinaigrettes et autres assaisonnements qui pourraient cacher quelques sucres ajoutés.

Au travail

Dans l'environnement professionnel, la situation est parfois un peu plus délicate. La galette des Rois au mois de janvier, les croissants apportés le vendredi matin, le pot de départ de Gérard, les repas d'affaires, et surtout la pause-déjeuner quotidienne sont autant de moments qu'il faut apprendre à affronter. Doser subtilement les refus, les esquives ou proposer d'apporter des aliments compatibles avec une alimentation LCHF, voilà ce qui vous attend. Soyez créatifs et force de proposition: apportez un gâteau (que vous aurez réalisé grâce aux recettes de Nelly) pour l'anniversaire d'un collègue, choisissez un restaurant proposant une carte qui puisse vous convenir ou encore allez picorer quelques cacahuètes plutôt que des mini-pizzas lors du pique-nique indoor de votre service. En revanche, pour la pause-déjeuner, il vous faudra mettre en place une vraie stratégie tenable dans le temps. Oubliez la pause sandwich, pizza, kebab-frites, improvisée à la dernière minute. Votre maître mot devra être: or-ga-ni-sa-tion! Ce sera à vous de trouver l'option la plus adaptée au temps disponible et possibilités offertes sur votre lieu de travail. L'une d'elles pourrait être de se préparer une lunch box. Ce qui peut s'avérer économique et pratique, par exemple avec quelques restes du repas de la veille. C'est un effort au quotidien, je vous l'accorde. Mais c'est probablement ce qui sera le plus payant pour ne pas craquer et atteindre son objectif tout en se régaland.

Faire face aux préjugés

Manger LCHF en France en 2017, sachez-le, c'est se mettre d'avance pas mal de personnes à dos. Les parents qui s'inquiètent, les collègues qui ricanent, le conjoint qui doit repenser les repas familiaux, les amis qui ne savent plus quoi vous servir. Et bien entendu, n'oublions pas le médecin qui va vous énoncer le discours basique du danger des graisses saturées, du cholestérol, du manque de fibres, de la carence en fruits, bref c'est une mort imminente qui vous guette et dans d'atroces souffrances. Se situer du côté de la vérité et de la science n'a plus véritablement d'importance dans le monde dans lequel nous vivons. Puisque malheureusement, c'est au plus grand nombre qu'il donne souvent raison, même s'il soutient une stupidité avérée.

Il faut donc une grande conviction dans son savoir et ses choix, pour décider d'aller vers une alimentation pauvre en glucides et riche en lipides. Beaucoup de gens, qui n'auront pas pris la peine comme vous de lire et de s'informer sur le fond scientifique de l'alimentation LCHF, sauront précisément ce que vous devriez plutôt manger. Comme pour la coupe du monde de Football, il y a autant de sélectionneurs que d'habitants dans chaque pays. Pour la nutrition, c'est la même chose: nombreux sont ceux qui croient savoir. Mais justement cela s'arrête à des croyances, et peu savent réellement de quoi ils parlent. Les mythes ont la peau dure. Alors en matière de quantité de sel par jour, de fruits et légumes, de graisses saturées, de cholestérol, vous allez tout entendre jusqu'à votre mort imminente! Soyez serein, Nelly et moi, sommes là pour faire taire les mauvaises langues en affichant une forme plus éblouissante que jamais à presque 40 ans!

Pour avoir la paix, vous pourriez être tenté d'esquiver les questions ou mentir en prétextant un régime prescrit par un médecin. Nous pensons au contraire qu'il est préférable d'être honnête afin de partager ses nouvelles connaissances. Au risque d'avoir quelques débats enflammés, votre franchise permettra peut-être une prise de conscience de votre entourage. Assumez-vous, soyez libre et responsable de vos actes et de vos prises de position.

FOIRE AUX QUESTIONS

Pourquoi cette limite maximum à 100 g de glucides par jour?

La raison est simple. Ou vous êtes en cétose nutritionnelle, ou vous n'y êtes pas. Ce n'est pas abstrait, ce n'est pas empirique, cela se mesure précisément. Si vous consommez des quantités légèrement supérieures à 100 g de glucides, 100% de l'énergie consommée par votre cerveau sur 100% du temps sera issue des glucides et vous ne bénéficierez donc ni des corps cétoniques pour votre cerveau, ni des acides gras libres pour votre énergie. Vous serez même dans une sorte d'entre-deux très inconfortable, avec trop peu de glucides pour l'énergie, mais encore trop pour véritablement déclencher l'utilisation optimale des lipides. Bien entendu, diviser par deux une trop grosse consommation de sucre est bénéfique en soi, mais si votre objectif est de profiter des bénéfices de l'alimentation LCHF, votre consommation devra se situer en dessous de 100 g par jour et même bien souvent plutôt autour de 50 g voire 20 g par jour pour les personnes sédentaires.

En LCHF est-ce que mes muscles fonctionnent grâce aux corps cétoniques?

Les corps cétoniques (en particulier le β -hydroxybutyrate) ont comme usage principal le remplacement du glucose en tant que carburant qui vient à manquer. Leur production est destinée d'abord au cerveau et aux quelques cellules qui en ont un besoin impératif. Vos muscles peuvent fonctionner avec des acides gras et utiliser directement le gras comme carburant. Les corps cétoniques sont un supercarburant qui sera produit et utilisé à l'économie. Donc pour résumer: en LCHF, votre carburant c'est le gras,

sauf pour le cerveau et quelques cellules utilisant uniquement les corps cétoniques.

Est-ce que la mise en place du régime LCHF coûte cher?

Choisir de vivre en LCHF peut sembler plus onéreux. C'est vrai au début. Lorsque l'on passe d'une alimentation riche en glucides à une alimentation pauvre en glucides, on cherche à remplacer un ingrédient par un autre. L'alternative est souvent alors coûteuse. On sélectionne ses viandes, ses poissons, ses huiles. On va en magasin bio au lieu du supermarché, et on se retrouve avec une addition qui flambe. Puis mois après mois, on se rend compte que ce budget redescend petit à petit. L'explication est simple: on mange moins! Il est très facile de passer de 3 repas + 2 snacks, à 3 repas sans snack, puis peut-être à 2 repas voire même 1 seul repas par jour. Finalement, vous comparez votre ancien caddy riche en glucides (rempli de gâteaux, de fruits, de sucre, de bonbons, de chips, de sodas) avec votre nouveau panier rempli lui d'ingrédients bruts (beaucoup de légumes, un peu de viande, de poisson de qualité et d'eau). Après 4 ans d'expérience ininterrompue, je suis en mesure de vous assurer qu'au début votre budget alimentation devrait grimper, mais diminuera progressivement. Vous allez passer d'une suralimentation de produits toxiques peu coûteux, à une juste alimentation de produits de haute qualité. Ce changement nécessite un peu de temps pour adopter de nouvelles habitudes. Ce n'est donc pas manger LCHF qui coûte plus cher, mais simplement manger des aliments sains. Gardez à l'esprit que vous investissez pour votre santé et ne pas tomber malade. Les additions du préventif seront les factures du curatif que vous n'aurez pas à payer.

Comment contrôler qu'on est bien en cétose?

La cétose nutritionnelle est un état métabolique offrant au corps la possibilité de produire des corps cétoniques. Ces derniers (l'acétoacétate, le β -hydroxybutyrate et l'acétone produits par le foie à partir de la dégradation des lipides) ne sont présents dans la circulation sanguine qu'en période de restriction de glucose et d'insuline basse. Ainsi, la mesure de ces corps

cétoniques permet de vérifier qu'on est bien en cétose. Il existe plusieurs techniques de mesures.

- **La bandelette urinaire**

Il en existe sous différentes marques comme: Ketostix, Keto-Diastix, Keto-Diabur. Ces bandelettes permettent de mesurer le sucre dans vos urines ainsi qu'un des trois corps cétoniques: l'acétoacétate. C'est là tout le problème. Car si l'acétoacétate représente 50% des corps cétoniques au tout début de votre passage en LCHF, il ne représentera plus qu'au mieux 20% au bout de quelques semaines¹. De plus, il faut garder à l'esprit que l'acétoacétate qui se trouve dans vos urines est la surproduction d'un processus coûteux en énergie. L'organisme cétadapté devenant plus économe au bout de quelques mois d'une alimentation LCHF, dans un état de cétose nutritionnelle continu, vous ne trouverez presque plus de traces de ce corps cétonique dans vos urines. Je peux vous confirmer ce point par mon expérience. Même après plusieurs jours de jeûne, ma bandelette désormais ne marquera plus rien. Ceci est donc un outil pratique et bon marché dans vos débuts LCHF, pour vous rassurer et confirmer vos choix alimentaires. Mais ce n'est un outil ni fiable ni utilisable après une longue période d'adaptation à une alimentation LCHF. Ne vous inquiétez donc surtout pas, si vous n'avez plus de traces d'acétoacétate dans vos urines au bout de quelques mois ou années de régime LCHF.

- **Le lecteur sanguin**

Le suivi de sa production de corps cétoniques par lecteur sanguin est probablement la méthode la plus précise et la plus utilisée. Le matériel utilisé est un lecteur de glycémie que les diabétiques connaissent bien, permettant de mesurer la quantité de sucre dans le sang. Comme nous l'avons vu, il y a une corrélation entre la quantité de glucose dans le sang et la quantité d'insuline produite pour normaliser ce taux de glucose. Ces lecteurs offrent une seconde fonction, qui est la mesure du β -hydroxybutyrate, ce corps cétonique principal tant recherché. Il suffira de se doter de la bandelette spéciale «cétones» et le lecteur vous donnera grâce à une petite goutte de votre sang, votre quantité de β -hydroxybutyrate. En raison de sa fiabilité, j'ai fait le choix de cet outil de mesure pour expérimenter beaucoup de combinaisons. Seul bémol, les consommables coûtent relativement cher.

- **L'air expulsé**

Enfin, le système Ketonix inventé par Michel Lundell, initialement pour lui-même afin de gérer au mieux son alimentation LCHF. Son objectif était thérapeutique dans le cadre d'une lutte contre des crises d'épilepsie. Ce système est vraiment pratique, car il ressemble à une cigarette électronique, reliée par USB à votre ordinateur. Il vous donne simplement, par l'air que vous expulsez, la mesure de l'acétone. Il n'y a pas de consommables à racheter, pas de sang à verser, et vous pouvez donc faire librement autant de mesures que vous souhaitez. Malheureusement, à ce jour il est encore un peu compliqué de s'en procurer un (voir le site <https://www.ketonix.com>).

Voici ci-dessous les quantités de corps cétoniques (β -hydroxybutyrate), de glucose, d'insuline ainsi que le pH caractéristiques d'une alimentation LCHF en comparaison avec une alimentation occidentale standard et l'acidocétose diabétique.

NIVEAU SANGUIN	ALIMENTATION OCCIDENTALE	ALIMENTATION LCHF	ACIDOCÉTOSE DIABÉTIQUE
Glucose (mg/dL)	80–120	65–80	> 300
Insuline (μ U/L)	6–23	6,6–9,4	$\cong$ 0
Corps cétoniques (mM/L)	Rarement > 0,1	> 0,5 Jusqu'à 7 ou 8	> 25
pH	7,4	7,4	< 7,3

On peut immédiatement se rendre compte sur ce tableau² que l'acidocétose diabétique avec ses niveaux supérieurs à 25 en corps cétoniques, son pH dramatiquement bas pouvant conduire au coma, son insuline inexistante et sa glycémie qui crève les plafonds, n'a absolument rien de comparable avec une cétose nutritionnelle. On constate aussi, une nette différence au niveau de la glycémie et de l'insuline entre une alimentation occidentale standard et une alimentation LCHF, nous indiquant clairement que la clé pour entrer en cétose nutritionnelle se trouve dans le maintien d'une glycémie et d'une insuline basse.

La relation est-elle directe entre le niveau de corps cétoniques et la perte de graisse? Autrement dit, plus mon niveau de corps cétonique est élevé, plus je vais perdre de graisse corporelle?

La réponse est clairement non! La présence de corps cétoniques dans le sang indique que nous sommes en cétose nutritionnelle et que nous utilisons la graisse comme carburant. Cette graisse peut aussi bien provenir de notre alimentation que de nos stocks de graisse corporelle.

Carottes, betterave rouge, navet, panais, poivron et autres légumes avec un peu de glucides sont à bannir de l'alimentation LCHF?

Non, non, et encore non! L'alimentation LCHF n'est pas une religion et vous n'irez pas en enfer avec 10 kg de trop, si vous consommez 4 carottes râpées en vinaigrette. Nous ne sommes pas des machines, mais des êtres vivants avec des besoins, des envies, y compris la nécessité de se faire plaisir et de diversifier notre alimentation. Nous devons penser aussi à nourrir correctement notre microbiote, ce que feront ces légumes parfois un peu élevés en glucides. Alors ne vous focalisez pas sur les 20 g de glucides en trop que vous allez manger un jour avec un légume plutôt déconseillé au quotidien en LCHF. Mais voyez cela plutôt comme l'opportunité d'apporter d'autres nutriments, de vous faire plaisir et de nourrir votre microbiote. Le lendemain, reculez de quelques heures votre premier repas ou allez faire un peu d'exercice pour très vite vous débarrasser de ces 20 g qui vous gâchent la vie inutilement

Est-il intéressant de jeûner? Et si oui, comment procéder et à quel moment?

Il est très intéressant de jeûner, mais à condition que votre organisme soit parfaitement céto-adapté (voir [page 68](#)).

Le plus simple est de procéder au jeûne intermittent sur 24 h, voire au maximum sur 36 h. C'est très facile sur 24 h puisqu'il suffira de se contenter d'un seul repas par jour, laissant 23 h par jour sans manger et 1 heure pour s'alimenter. L'idée est vraiment de réduire la fenêtre de prise alimentaire, pour obtenir une plage la plus longue possible avec un niveau d'insuline le plus bas possible.

Voici quelques exemples de ce que vous pouvez essayer facilement comme méthodes de jeûne intermittent, une fois que vous serez parfaitement céto-adapté:

- Le jeûne «18/6»: je mange le soir, je passe une bonne nuit, puis je saute le petit déjeuner. Bien entendu vous pouvez boire café, thé et autres boissons sans sucre n'apportant pas d'énergie. Si vous maîtrisez bien votre appétit, vous pouvez prendre juste un apport de protéines. Puis vous concentrez vos prises alimentaires sur une période de 6 h au maximum, par exemple entre 13 h et 19 h.
- Le jeûne «12/12»: dans cette approche, il faut prendre un copieux petit déjeuner, puis passer en jeûne total (les liquides non énergétiques sont autorisés) jusqu'au dîner, soit environ 12 h plus tard mais avant 20 h. L'idée est de disposer d'un repas complet le matin et d'un repas complet le soir.
- Le jeûne «Guerrier»: c'est la version que vous pourrez utiliser, une fois initié à la pratique du jeûne intermittent, en particulier dans la redécouverte des véritables signaux de faim. Vous apporterez des macro- et micronutriments tous les jours, tout en bénéficiant d'une longue plage où l'insuline est au plus bas, permettant véritablement à votre corps d'aller puiser dans ses réserves de graisses. Cette approche offre de façon optimale tous les bienfaits du jeûne, tout en vous préservant de la dénutrition, en particulier par manque de micronutriments. Il s'agit d'un seul apport de nourriture par jour. Bien entendu, sentez-vous libre de prendre votre repas unique journalier quand vous le voulez, même si le matin ou le midi serait à privilégier. L'objectif principal étant d'avoir une phase la plus longue possible avec un niveau d'insuline au plus bas.

N'oubliez pas de bien vous hydrater, car pratiquer le jeûne intermittent ne veut pas dire cesser de boire. Consommez de l'eau, du café, du thé ou de la tisane et pourquoi pas un peu de bouillon. Ajoutez un peu de sel de sodium et de potassium dans votre eau peut aussi vous aider pour remplacer les pertes en sels. Les bénéfices du jeûne intermittent sont nombreux, à commencer par la perte de poids grâce à l'accès facilité à votre graisse corporelle.

Est-ce que je risque d'avoir des calculs rénaux?

Le risque de calculs est surtout dû à une carence en potassium associée à une alimentation trop salée, à un excès de consommation de produits laitiers et de viandes ou si vous ne vous hydratez pas suffisamment. Augmenter votre apport en potassium, boire suffisamment permet de prévenir ce risque.

Est-ce que mes taux de cholestérol et de triglycérides risquent d'augmenter?

Lorsque vous démarrez l'alimentation LCHF, il est possible que vos taux de cholestérol et de triglycérides augmentent mais ce n'est que provisoire. Au bout de quelques semaines, les taux reviennent à la normale. Donc il n'y a pas lieu de s'inquiéter. Et, n'oubliez pas, l'alimentation LCHF n'a aucune influence sur le risque cardio-vasculaire.

Risque-t-on des carences avec le régime LCHF? Faut-il se compléter?

On ne risque pas de carence avec un régime LCHF, s'il est bien équilibré. Mais si vous pratiquez le jeûne régulièrement, ou si vous entretenez un déficit énergétique sur le moyen ou le long terme, je pense sincèrement que vous devriez songer à utiliser des compléments alimentaires pour maintenir un bon niveau de vitamines. En cas de jeûne intermittent (si vous sautez le petit déjeuner), il peut être utile de s'assurer d'un apport de lysine et de leucine sous forme de compléments à raison d'1 g par acide aminé chaque matin.

L'utilisation d'une multivitamines, c'est-à-dire un ensemble de vitamines plus ou moins concentrées selon les marques, peut être un moyen simple de couvrir tous ses besoins en plus de son alimentation. De plus, n'hésitez pas à vous compléter en vitamine D3 notamment entre octobre et avril, car elle ne peut être synthétisée que par une exposition au soleil (donc l'été dans l'hémisphère nord). Mais ceci est valable quel que soit votre type d'alimentation.

Depuis que je suis passé au LCHF, j'ai des problèmes de transit. Que puis-je faire?

En cas de transit lent, veillez à bien boire entre les repas. Ajoutez des produits fermentés à votre diète. Veillez à avoir de bons niveaux de sodium (sel). Dans les cas récalcitrants, utilisez de l'eau minérale Hépar. Enfin l'adjonction d'un peu d'inuline dans vos jus de légumes ou dans de l'eau peut aider à lutter contre la constipation. En cas de diarrhée, c'est souvent l'huile de coco qui pose problème. Essayez d'en consommer moins jusqu'à retrouver un transit stable, puis remonter graduellement votre consommation le temps de s'y habituer. L'ajout de psyllium blond peut aussi aider à réguler les problèmes de transit.

Depuis mon passage en LCHF, j'ai des problèmes d'haleine

L'un des trois corps cétoniques est responsable de cette haleine particulière, que l'on peut qualifier de «fruitée». Le coupable est l'acétone. Ce composé est évacué par la respiration, ce qui donne une haleine particulière. Pour rendre supportable ce petit désagrément, on peut utiliser un spray à l'alcool de menthe. Petit à petit, ce problème disparaît car la quantité d'acétone expirée diminue au fur et à mesure de la phase de céto-adaptation.

On m'a dit que j'étais orthorexique...

Je dois dire que ce n'est plus une insulte à mes yeux, bien au contraire. La définition d'orthorexique est: «ensemble de pratiques alimentaires caractérisé par l'ingestion d'une nourriture saine et le rejet systématique des aliments perçus comme malsains (malbouffe)». Étant donné l'état sanitaire

général qui se dégrade année après année, impliquant une alimentation industrielle à l'origine de carences et de maladies du métabolisme, je suis fier de pouvoir clamer que je sélectionne ce que je mange pour ma santé. N'ayez donc pas peur et assumez-vous en tant qu'un individu responsable et acteur de sa santé.



Les
recettes

LE PETIT MOT DE NELLY



Dans la vie, lorsque l'on abandonne quelque chose, il y a deux façons de le percevoir. On peut soit se focaliser sur ce qui va nous manquer, soit se réjouir de tout ce que nous allons gagner en échange. Et aucun doute à avoir, je fais clairement partie de ceux qui ne veulent pas perdre une seconde de leur précieux temps à se morfondre. J'ai donc rapidement compris que mon passage à l'alimentation LCHF signerait le début d'un profond renouveau dans ma vie grâce à Ulrich.

Certes, il y a eu cette période de doutes, de questionnements devant tous ces produits que je cuisinais au quotidien (sucres, miels, céréales, pâtes, riz, pomme de terre) et qui devaient quitter mes placards. Mais mon envie de relever le défi a immédiatement pris le relais. Car oui, je l'avoue, j'ai un peu ce tempérament qui me pousse à toutes les folies si j'entends le murmure d'un petit «même pas cap!».

Comme beaucoup d'entre vous, j'ai appris à cuisiner toute seule uniquement motivée par cette envie d'offrir à ceux que j'aime des moments de partage gourmands, comme savait si bien les organiser ma pétillante Mamy Solange. Alors pour ne rien perdre de cet esprit de générosité, j'ai planché sur les aliments que je pouvais utiliser sans faire exploser le compteur à glucides. Et c'est ainsi que, petit à petit, j'ai pu découvrir ou redécouvrir des légumes un peu oubliés ou boudés par mes papilles. Mais savez-vous pourquoi je ne les aimais pas? Tout simplement, parce que depuis toujours, je les cuisinais sans saveur, comprenez sans gras. Tellement endoctrinée que j'étais par cette idée que c'était lui mon ennemi. Alors oui, je vous l'accorde du chou-fleur vapeur, c'est vraiment tristounet. Mais du chou-fleur version LCHF à la crème et gratiné au fromage, on en redemande!

Et c'est grâce à cette cuisine que je peux désormais connaître cette sensation permanente de satiété. Moi la diplômée *es calcul mental* de calories toujours frustrée de devoir «faire attention», sans pour autant réussir à me débarrasser de ces quelques kilos de trop, j'ai enfin dit adieu aux fringales. Celles qui me poussaient à engloutir tout ce qui traînait dans les placards pour tenter, en vain, de vaincre de grosses baisses d'énergie, immanquablement suivies de coups de blues sur fond de culpabilité. Avec cette cuisine cétogène, je me sens enfin libérée de ces chaînes qui faisaient de moi l'esclave de mon frigo. Sans faim ni fatigue, j'ai pu trouver spontanément un équilibre et me réconcilier avec mon corps. Ma perte de poids est alors venue naturellement. Vous aussi, en faisant le choix d'une alimentation LCHF, vous allez vite vous apercevoir de ses nombreux bienfaits.

Soyez prêts à ce que votre cuisine devienne votre nouvel espace de jeu, sans pour autant y consacrer des heures. Pour ma part, je passe beaucoup moins de temps derrière les fourneaux qu'avant, les préparations LCHF étant finalement simples, rapides et accessibles même aux débutants. Vous le constaterez avec mes recettes que j'ai voulues réalisables par tous avec des ingrédients disponibles facilement en France. Bien souvent, il suffit d'associer quelques produits de base pour obtenir un plat délicieux en un temps record. C'est pour cela que j'accorde donc encore plus d'attention à la qualité gustative et nutritionnelle des aliments qui franchissent le seuil de ma cuisine. À l'image d'un Chef abandonnant ses étoiles Michelin, j'ai le sentiment d'être revenue un peu plus à l'Essentiel.

Très sincèrement, la sélection des 150 recettes a été un choix cornélien. Jour après jour, je ne cesse d'en imaginer et tester de nouvelles pour nous régaler. Alors, soyons honnêtes, une vie ne suffira pas à réaliser toutes celles que j'ai en tête et c'est tant mieux. Car pour moi, notre assiette doit rester une ode: à la Vie (en prenant soin de notre santé), à la Nature (si généreuse), à l'Amour (en cuisinant pour lui) et avant tout, au Partage.

En définitive, avec une alimentation LCHF ce n'est pas une frustration que nous vivons — comme certains voudraient le faire croire — mais réellement une profusion de découvertes. Celles issues d'un monde dont je ne perçois pas encore les frontières. Croyez-moi, le voyage s'annonce coloré et savoureux, pour peu que vous soyez un minimum curieux et aventurier.

C'est donc la porte de ce Nouveau Monde que je vous invite à pousser à mes côtés pour découvrir toutes les saveurs et senteurs qu'il a à nous offrir!

«Le véritable voyage de découverte ne consiste pas à chercher de nouveaux paysages, mais à avoir de nouveaux yeux.»
(MARCEL PROUST)

L'ORGANISATION

Cela peut vous paraître accessoire, mais lorsque l'on change d'alimentation, on change ses habitudes, et la transition peut parfois être déroutante. Un bon moyen d'éviter le stress d'un tel changement, c'est de savoir s'organiser. Suivez le guide!

Avant d'enfiler le tablier

Lire la recette en entier

Cela peut sembler évident, mais parfois pour gagner quelques secondes, on peut être tenté de sauter cette étape. Croyez-moi, ce sont là des minutes bien investies. Elles vous éviteront (et je parle d'expérience) de vous retrouver bredouille devant la dixième ligne de la recette indiquant «Cuire au bain-marie»... alors que vous n'avez rien prévu pour en réaliser un. Ou bien encore, de vous apercevoir qu'il vous faudra trois œufs quand votre frigo n'en a plus qu'un à vous offrir.

Préchauffer le four

Faites-le dès le début de la recette. Ainsi, votre four sera chaud au moment voulu et vous n'aurez pas à attendre. Attention: pensez juste à sortir la plaque à pâtisserie si celle-ci vous est nécessaire pour la recette.

Peser les ingrédients

Là aussi, je vous conseille vivement de préparer toute la pesée de vos ingrédients avant de vous lancer dans la réalisation de la recette. Au final, c'est un gain de temps, mais surtout une source de stress et de bazar en moins.

Gadgets céto

Le mixeur plongeant (ou girafe)

Je suis certaine que vous êtes déjà en train de penser que la blogueuse cuisine, que je suis, a voulu ajouter là un gadget superflu. Faites-moi confiance, ça n'est pas le cas. Même si vos cours de chimie sont aussi lointains que les miens, je suis sûre que vous n'avez pas oublié que les corps gras ne peuvent pas se mélanger à l'eau. La solution pour obtenir des émulsions à base de corps gras est alors d'éclater le plus finement possible leurs molécules. Et c'est là que le mixeur plongeant entre en jeu, devenant un véritable allié. Et franchement, étant donné son faible coût (à partir de 15 €), il serait dommage de s'en priver. Il vous permettra de donner une texture lisse et onctueuse à vos crèmes (pâtissière, béchamel), mais aussi de réaliser de délicieuses soupes et veloutés de légumes en un temps record.

Le siphon

C'est LE gadget céto par définition! Le mien trône en permanence dans le frigo, rempli de crème de coco. Je peux ainsi agrémenter à tout moment quelques fruits rouges ou un café d'une indécente montagne de chantilly de coco parfumée à la vanille.

Dans vos placards

Toujours en stock 7 j/7 et 24 h/24

Lorsque l'on passe à une alimentation LCHF, il y a des ingrédients dont on fait une consommation telle qu'il devient indispensable d'en avoir en stock en permanence. Je pense notamment aux produits suivants: œufs (élever des poules en liberté dans le jardin peut être une solution!), crèmes fraîches (épaisse et liquide), beurre, lait végétal, lait et crème de coco, farine et huile de coco, farine de lin, Stevia 0 calorie Daddy ou Pure Via 0, mais aussi les poudres d'amande, noisette, coco.

Gestion du budget

Pour les produits à la date de péremption lointaine (farines, poudres d'amande, noisette, Stevia 0 calorie Daddy ou Pure Via 0, huiles), n'hésitez surtout pas à faire des stocks lorsque des offres promotionnelles se présentent. Voyez aussi parfois un peu plus large lors de vos commandes sur Internet. Ce qui vous permettra ainsi d'amortir, voire même de faire disparaître, les frais de port. Une autre bonne idée pour réaliser des économies supplémentaires peut être d'organiser des commandes groupées avec des personnes de votre entourage suivant la même alimentation.

Ingrédients avec parcimonie

Il y a des ingrédients que j'utilise en petites quantités (oignon, échalote) simplement pour ajouter une touche de gourmandise, sans pour autant faire exploser le compteur à glucides. Je coupe seulement la quantité nécessaire pour la recette du jour. Il me suffit ensuite d'envelopper le reste dans un film alimentaire pour le conserver au réfrigérateur.

Quelques produits en détail

Cream-cheese

Ce fromage frais à la texture particulière nous vient de nos amis américains. Vous le trouverez au rayon crèmerie de nos supermarchés français sous la marque Philadelphia, mais notez que certaines marques de distributeurs en proposent aussi désormais.

Huile Quintesens bio

C'est la marque d'huile que je précise dans bon nombre de recettes. Alors, si vous ne la connaissez pas encore, je vous conseille vivement de foncer découvrir leur gamme (et notamment leur huile 50+) au ratio oméga-3/oméga-6 vraiment excellent. Pour en savoir plus, rendez-vous [page 52](#).

Au besoin, vous pourrez la remplacer par une huile de colza première pression à froid ou d'olive vierge (mais uniquement pour les préparations

froides, ne pas les chauffer).

Levure chimique: sans gluten dans mes recettes

Par défaut, toutes les recettes du livre sont proposées avec une levure chimique sans gluten afin qu'elles soient paléo-compatibles. Bien entendu, si vous n'êtes pas concerné par la diète paléo et/ou ne présentez pas d'intolérance particulière au gluten, vous pouvez utiliser une levure chimique traditionnelle (avec gluten), sans changer mes dosages initiaux.

Whey protein ou lactosérum en poudre

Ce produit, dont j'ai volontairement limité l'utilisation à 2 recettes de pain, se trouve désormais aisément sur Internet. Notez que je vous conseille d'acheter une version nature plutôt qu'aromatisée à la vanille par exemple. Vous pourrez ainsi l'utiliser autant pour des recettes salées (croque-monsieur) que sucrées (pain perdu).

Huile de coco

Choisissez-la extra-vierge et par pitié, oubliez la version désodorisée.

Crème de coco

La choisir à minimum 90% d'extrait de noix de coco fraîche.

Lait de coco

Le choisir à minimum 60% d'extrait de noix de coco fraîche.

Crèmes fraîches: entières!

Que nous parlions de la version liquide ou épaisse, j'utilise toujours des crèmes entières et surtout pas de versions allégées en matières grasses. Ce détail est même capital pour la réussite d'une crème chantilly.

Chocolat en tablette

Dans mes recettes, j'indique toujours un chocolat noir 100% puisqu'il s'agit du plus léger en glucides. Si vous choisissez d'opter pour un taux inférieur, rassurez-vous, la recette réussira sans soucis. En revanche, le nombre de glucides nets augmentera.

Pour vous donner une petite idée, les glucides aux 100 g s'élèvent à: 5 g dans un chocolat 100%, 13 g dans un 98% et 16 à 35 g dans un 85%.

Alors si vous n'êtes pas prêt au goût puissant du 100%, commencez peut-être avec un 85% minimum (en choisissant le plus bas en glucides disponible dans le rayon) et augmentez petit à petit le pourcentage. Croyez-moi, je ne jurais que par le chocolat au lait et désormais je me régale de ce brownie que je réalise avec un chocolat 100%. Tout le monde peut y arriver avec un peu de patience!

Farine de lin ou graines de lin moulues maison?

À 4 € le kilo en vrac en supermarché bio, les graines de lin sont bien meilleur marché que la farine de lin vendue 3 € le paquet de 250 g, soit 12 € le kilo. Je n'ai donc pas pu résister à la tentation de moudre ces petites graines avec mon simple petit moulin à café électrique pour les réduire en poudre. Je pensais pouvoir ainsi substituer cette mouture à la farine de lin dans mes recettes. Je peux vous dire que oui, c'est possible... mais pas toujours! Pourquoi, me demanderez-vous? C'est assez simple en fait. Les farines de lin du commerce sont plus fines et plus sèches que la poudre que vous pourrez réaliser. Et ce point de détail change tout pour certaines recettes. Avec vos graines moulues maison, certaines préparations deviennent visqueuses et peu appétissantes. Faites-moi confiance! Afin de vous éviter ce type de déconvenues, j'ai pris le soin de préciser dans mes recettes contenant de la farine de lin (brun ou blond) si les graines de lin moulues pouvaient ou non aussi convenir.

Dernière petite précaution avec ce produit: lorsque vous l'achetez (en magasin bio ou sur Internet), je vous conseille de bien vérifier sa composition. Eh oui, j'ai déjà vu certains paquets étiquetés «Farine *au* lin» ne contenir que 33% de lin! Le reste est souvent composé de brisures de riz, faisant grimper en flèche le taux de glucides. Désormais, je ne commande

donc plus que celles de la marque Bob's Red Mill sur le site internet <https://fr.iherb.com>, un excellent rapport qualité-prix.

Le Stevia 0 calorie Daddy / Pure Via 0: un dosage délicat!

Utiliser le Stevia 0 calorie Daddy ou le Pure Via 0 (mélange érythritol + stevia) est toujours un peu difficile au début. Trouver le bon dosage est vraiment un challenge. Il vous faudra viser le juste équilibre entre le pouvoir sucrant et le léger goût de la stevia (l'érythritol entrant dans la composition du produit principalement comme «agent de charge»). Parfois, cela se joue à quelques grammes de trop ou trop peu.

C'est aussi un goût personnel qui évolue dans le temps. Car vous le verrez, plus celui-ci passe, plus votre palais se déshabitue au goût sucré et moins vous aurez tendance à utiliser de Stevia 0 calorie Daddy. Les dosages dans mes recettes ont été élaborés pour satisfaire à la fois ceux, qui commencent une alimentation LCHF, tout comme ceux qui la vivent depuis déjà un petit moment.

C'est donc un consensus que j'ai essayé de trouver, mais il est tout à fait possible que cela paraisse trop ou pas assez pour vos papilles. N'hésitez donc pas à annoter les recettes sur ce point, lorsque vous les aurez réalisées une fois. Vous pourrez ainsi les refaire, la fois suivante, selon vos préférences en la matière. Faites de ce livre, VOTRE carnet de recettes personnel!

La cuisine du quotidien

Le pain

Pour un Français, il s'agit bien souvent du produit qui manque le plus au début du LCHF. Certains arriveront à s'en passer sans difficulté tandis que d'autres chercheront en vain le Saint Graal. C'est pour ces derniers que j'ai tenu à proposer de nombreuses recettes de pains low carb. Sachez qu'ils ont tous tendance à être un peu plus humides que des pains traditionnels. Alors si comme moi, vous les préférez légèrement croustillants avec un cœur

moelleux, un petit conseil tout simple: toaster vos tranches juste quelques secondes au gril du four ou au grille-pain. Il ne vous restera plus qu'à les tartiner de votre péché mignon: beurre à la fleur de sel, beurre de cacahuète, pâte choc'O noisette! Notez aussi que ces pains tranchés très finement et grillés feront de délicieux crackers.

Les assaisonnements

Voici un point crucial à ne pas négliger selon moi. Soyez généreux en herbes aromatiques (persil, ciboulette, thym, coriandre) et en épices pour révéler toutes les saveurs de votre assiette et sur ce sujet, je m'en remets les yeux fermés à la gamme d'Olivier Roellinger, le magicien des épices.

Pour vos desserts, la vanille apportera une vraie note sucrée. Et là, ma préférence va à celle de Tahiti Vanille by Alain Abel. Son coût est certes un peu plus élevé que chez d'autres fournisseurs, mais sa puissance aromatique est telle qu'il en faut peu pour nous transporter en une seconde vers ces îles du Pacifique.

Ma dernière astuce est d'avoir toujours à portée de mains des huiles essentielles culinaires ou des extraits naturels. Il en existe désormais une large gamme (aux agrumes, à la rose, à l'ylang-ylang) vous permettant, par exemple, de parfumer en 1 seconde une simple chantilly!

S.O.S. gestion des blancs et des jaunes d'œufs

Trop de blancs d'œufs sur les bras?

- Conservez-les au frigo dans un verre couvert d'un film étirable durant 4 jours.
- Mes idées recettes pour les cuisiner: pain buns ou pain brun au lin.

Trop de jaunes d'œufs sur les bras?

- Conservez-les immergés dans de l'eau (pour éviter qu'ils ne sèchent) dans un verre couvert d'un film étirable durant 24 heures maximum. Il vous suffira ensuite de les égoutter avant utilisation.
- Mes idées recettes pour les cuisiner: mayonnaise, crème pâtissière, crème aux œufs, kale à la carbonara.

Précisions sur mes recettes

Pour chaque recette sont indiquées les informations nutritionnelles sur la ligne du bas (calories, lipides, protéines, glucides nets, fibres, ratio cétogène) **E** - kcal **L** - g **P** - g **G** - g **F** - g **R** -/1 ainsi que la compatibilité avec un régime sans gluten , paléo , sans lactose , ou végétarien .

Aucun dessert paléo: pourquoi?

La réponse est toute simple. Toutes mes recettes «sucrées» contiennent du Pure Via 0 et deviennent donc, de fait, non compatibles avec le régime paléo. Notez qu'il s'agit, bien souvent, du seul ingrédient dans ce cas de figure.

Infos nutritionnelles calculées par unité précisée: portion/part/personne

Si la recette est indiquée pour 4 personnes, les infos nutritionnelles sont données pour 1 personne.

Si la recette est indiquée pour 12 tranches, les infos sont données pour 1 tranche.

Si la recette est indiquée pour 4 verres de 20 cl, les infos sont données pour 1 verre de 20 cl.

Si la recette est indiquée pour 30 cookies, les infos sont données pour 1 cookie.

Si la recette est indiquée pour 40 cl, les infos sont données pour 40 cl.

Glucides indiqués = glucides nets

Pour obtenir les glucides totaux, il suffit d'y ajouter les fibres ainsi que le Stevia 0 calorie Daddy / Pure Via 0.

Le ratio et sa gestion

Le calcul de ce dernier est le suivant:

Lipides / (Protéines + Glucides nets)

Toutes les recettes n'atteignent pas des ratios importants. En effet, il s'agit là d'un équilibre à trouver sur un repas (en non sur chaque plat) en fonction de vos objectifs personnels. Si vous souhaitez augmenter vos ratios journaliers, rajoutez des sources de gras par-ci par-là: salade + vinaigrette, café gras, avocat, chantilly de coco, noix de pécan, fat bomb. Mon but premier a été de vous proposer des recettes gourmandes réduites en glucides. La variable des lipides étant bien plus facile à ajuster ensuite.

Rappelez-vous que nous avons tous des besoins différents face à notre assiette LCHF, certains cherchent à combattre une maladie tandis que d'autres recherchent juste une qualité de vie optimale. Il m'est donc impossible de créer des recettes qui correspondent précisément à tous. Avec les enseignements d'Ulrich, vous devriez maintenant être en mesure de savoir ajuster vos repas selon votre objectif.

Sources utilisées pour les calculs des macronutriments (calories, protéines, lipides, glucides nets, fibres)

Ont été utilisés par ordre de priorité selon les infos disponibles pour chaque ingrédient: la table Ciquil, la base USDA et parfois les affichages des fabricants des ingrédients disponibles dans mes placards.

Pense-bête: équivalence liquide/poids

Si comme moi, vous trouvez plus pratique de cuisiner uniquement avec votre balance de cuisine sans avoir à sortir le verre mesureur, souvenez-vous que:

1 cl de liquide (eau, lait, crème fraîche liquide) = 10 g

10 cl de liquide = 100 g

1 l = 10 dl = 100 cl = 1 000 ml



Pâte à tarte

Astuces et pas-à-pas en images

Lorsque j'ai réalisé mes premières pâtes à tarte LCHF, je beurrerais et farinais (avec la farine de coco) systématiquement mes moules, comme je le faisais avant avec les pâtes traditionnelles.

Puis après quelques expérimentations, je me suis aperçue que ça n'était plus nécessaire! Youpi!

Finalement, j'ai compris que grâce au gras contenu dans leurs ingrédients de base (poudre d'amande, de noix pécan, huile de coco), ces pâtes ne collaient pas aux moules.

Je vous livre donc ce secret qui vous fera gagner un temps précieux.

Comme je suis généreuse, je vous offre aussi en images ma technique personnelle pour étaler simplement et rapidement les pâtes à tarte dans un moule.

- Étalez la pâte au rouleau à pâtisserie entre 2 feuilles de papier cuisson. Prévoyez de l'étaler suffisamment large afin qu'elle puisse recouvrir le fond, mais aussi les bords du moule.
- Décollez la feuille de papier cuisson du dessus.
- Retournez la pâte face découverte sur le moule (non graissé au préalable).
- Décollez la feuille de papier cuisson qui se trouve désormais face à vous.
- Du bout des doigts, faites bien adhérer la pâte au moule. Au besoin, découpez les bouts de pâte qui dépassent des bords et collez-les (en lissant bien du bout des doigts) aux endroits où vous souhaitez l'épaissir.

Pour la cuisson, suivez les recommandations de la recette choisie soit:

- Cuire la pâte crue avec la garniture versée dessus (ex.: quiche forestière)
- Précuire la pâte à blanc en la piquant à l'aide d'une fourchette puis en la couvrant de papier cuisson recouvert de billes céramique ou haricots secs pour éviter qu'elle ne gonfle. Cette technique est préconisée pour les tartes dont la garniture n'a pas besoin de cuisson au four (ex: tarte aux fruits garnie de crème pâtissière comme celles aux mûres ou tarte garnie de ganache chocolat comme la chocolat-noisette).

Je cuis toutes mes pâtes à une température de 180 °C entre 10 et 15 minutes selon la pâte.



Les
bases



Pâte à tarte amande

Pour 6 personnes: 200 g de poudre d'amande - 2 œufs

Dans le bol du robot pâtissier, mélanger la poudre d'amande et les œufs pour obtenir une pâte homogène légèrement collante. Puis suivre les instructions de la recette choisie en vous aidant des conseils de mon pas-à-pas «pâte à tarte» (voir [page 133](#)).

E 247 kcal **L** 20,3 g **P** 10,4 g **G** 2,0 g **F** 3,0 g **R** 1,6/1



Pâte à tarte aux 1000 graines

Pour 6 personnes: 200 g de poudre d'amande - 15 g de graines de tournesol - 15 g de graines de courge - 10 g de graines de pavot - 2 œufs

Dans le bol du robot pâtissier, mélanger la poudre d'amande, les graines et les œufs pour obtenir une pâte homogène légèrement collante. Puis suivre les instructions de la recette choisie en vous aidant des conseils de mon pas-à-pas «pâte à tarte».

E 285 kcal **L** 23,5 g **P** 12,1 g **G** 2,5 g **F** 3,6 g **R** 1,6/1



Pâte à tarte farine de coco

Pour 6 personnes: 90 g de farine de coco - 8 cl d'huile de coco fondue - 2 œufs - 1 pincée de sel

Au robot pâtissier, mélanger tous les ingrédients en les ajoutant dans l'ordre indiqué. Verser ce mélange sableux dans un moule de 23 cm de diamètre (graissé avec un peu d'huile de coco). Tasser du bout des doigts en remontant sur les bords et lisser à l'aide du dos d'une cuillère à café.

Suivre les instructions de la recette choisie.

E 196 kcal **L** 17,2 g **P** 4,9 g **G** 3,5 g **F** 6,4 g **R** 2,1/1



Pâte à tarte au lin

Pour 4 personnes: 120 g de farine de lin (et non graines de lin moulues maison) - 60 g de poudre d'amande - 20 g de farine de coco - 20 cl d'eau tiède - fleur de sel

Mélanger tous les ingrédients secs et ajouter l'eau progressivement jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Puis suivre les instructions de la recette choisie en vous aidant des conseils de mon pas-à-pas «pâte à tarte» pour obtenir 4 rectangles de 15 x 12 cm ou un très grand de 30 x 24 cm.

E 205 kcal **L** 14,7 g **P** 13,6 g **G** 2,1 g **F** 14,9 g **R** 0,9/1



Pâte à tarte noix de pécan

Pour 6 personnes: 200 g de noix de pécan - 1 œuf

Au mixeur, hacher les noix de pécan puis ajouter l'œuf.

Mixer de nouveau jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Puis suivre les instructions de la recette choisie en vous aidant des conseils de mon pas-à-pas «pâte à tarte».

E 261 kcal **L** 25,6 g **P** 4,3 g **G** 1,1 g **F** 3,2 g **R** 4,8/1



Pâte à tarte cacao

Pour 6 personnes: 200 g de poudre d'amande - 20 g de cacao non sucré - 10 g de Pure Via 0 - 2 œufs

Verser la poudre d'amande, le cacao en poudre et le Pure Via 0 dans le bol du robot pâtissier et ajouter les œufs avant de mélanger et obtenir une pâte homogène légèrement collante.

Puis suivre les instructions de la recette choisie en vous aidant des conseils de mon pas-à-pas «pâte à tarte».

E 259 kcal **L** 21,0 g **P** 11,1 g **G** 2,3 g **F** 3,9 g **R** 1,6/1



Pâte à crumble

Pour 4 personnes: 100 g de poudre d'amande - 50 g de beurre (mou) - 30 g de poudre de noix de coco - 5 g de Pure Via 0 - ½ œuf battu - ½ gousse de vanille

Fouetter le beurre avec le Pure Via 0. Ajouter le ½ œuf battu puis fouetter à nouveau. Ajouter le reste des ingrédients et mélanger à la cuillère en bois pour obtenir une pâte sableuse. Égrainer du bout des doigts sur la plaque du four tapissée de papier cuisson (ou sur un mélange de fruits dans un plat). Cuire au four 15 min à 180 °C.

E 319 kcal **L** 29,6 g **P** 7,5 g **G** 2,1 g **F** 3,3 g **R** 3,1/1



Pâte à pizza au chou kale

Pour 4 personnes: 120 g de poudre d'amande - 100 g de chou kale - 25 g d'huile Quintesens bio - 20 g de parmesan - 1 œuf - sel - poivre

Au mixeur, hacher finement le chou kale lavé et essoré. Ajouter les autres ingrédients et mixer pour obtenir une pâte homogène. Étaler la pâte entre 2 feuilles de papier cuisson (badigeonnées d'un peu d'huile) en un rond de 30 cm de diamètre ou 2 petits de 15 cm. Retirer la feuille du dessus et cuire au four 10 min à 180 °C.

E 308 kcal **L** 26,0 g **P** 12,0 g **G** 3,2 g **F** 3,6 g **R** 1,7/1



Pain protéiné

Pour 12 tranches: 300 g de cream cheese - 150 g de whey nature - 50 g de crème fraîche épaisse - 50 g de beurre - 50 g d'huile Quintesens bio - 5 g de levure chimique - 4 g de psyllium blond - 4 œufs - sel

Dans un saladier, fouetter le cream cheese avec le beurre fondu, la crème, l'huile et les œufs. Dans un bol, mélanger la whey, la levure, le sel et le psyllium. Verser le tout dans le saladier et bien fouetter. Verser ce mélange dans un moule à cake de 22 cm tapissé de papier cuisson. Cuire au four 50 min à 160 °C. Laisser refroidir.

E 215 kcal **L** 17,1 g **P** 14,2 g **G** 1,8 g **F** 0,3 g **R** 1,1/1



Pain coco

Pour 12 tranches: 100 g d'huile de coco - 50 g de farine de coco - 5 g de levure chimique - 5 œufs - 1 pincée de sel - (facultatif: vanille - cannelle)

Dans un saladier, fouetter 3 œufs entiers et 2 jaunes, ajouter l'huile fondue et fouetter à nouveau.

Dans un autre saladier, mélanger les ingrédients secs, ajouter le contenu du 1^{er} saladier et incorporer délicatement les 2 blancs d'œufs restants montés en neige. Verser dans un moule à cake de 20 cm tapissé de papier cuisson. Cuire au four 40 min à 180 °C. Laisser refroidir.

E 124 kcal **L** 11,4 g **P** 3,7 g **G** 1,4 g **F** 1,8 g **R** 2,2/1



Pain brun au lin

Pour 12 tranches: 250 g de graines de lin brun moulues - 15 g d'huile de coco - 10 g de graines de tournesol - 10 cl d'eau tiède - 5 g de levure chimique - 3 œufs + 1 blanc - sel

Dans un saladier, mélanger: le lin moulu, la levure et une belle pincée de sel. Dans un autre saladier, battre: les œufs, le blanc d'œuf, l'huile de coco fondue et l'eau. Ajouter au contenu du 1^{er} saladier et mélanger. Verser dans un moule à cake de 20 cm tapissé de papier cuisson. Saupoudrer de graines de tournesol. Cuire 40 min à 180 °C.

E 152 kcal **L** 12,0 g **P** 6,2 g **G** 0,8 g **F** 5,7 g **R** 1,7/1



Pain paléo noix et graines

Pour 16 tranches: 100 g d'amandes - 100 g de noix - 100 g de graines de lin - 100 g de graines de sésame doré - 50 g de graines de tournesol - 50 g de graines de courge - 10 g d'huile de coco - 5 œufs - sel

Dans un saladier, mélanger toutes les graines et noix et une pincée de sel. Dans un autre saladier, battre les œufs avec l'huile fondue et ajouter le mélange de graines et noix. Verser dans un moule à cake de 20 cm tapissé de papier cuisson. Cuire 1 heure à 160 °C.

E 227 kcal **L** 19,1 g **P** 8,8 g **G** 2,1 g **F** 3,7 g **R** 1,8/1



Pain nuage

Pour 6 parts: 40 g de cream cheese - 3 œufs - 1 pincée de sel

Monter en neige les blancs d'œufs avec le sel.

Battre les jaunes d'œufs avec le cream cheese et incorporer délicatement les blancs en neige.

Verser dans un moule de 20 cm de diamètre tapissé de papier cuisson ou faire 6 disques sur une plaque tapissée de papier cuisson.

Cuire 25 min (disques) à 30 min (moule) à 150 °C. Laisser refroidir et démouler.

E 58 kcal **L** 4,5 g **P** 4,1 g **G** 0,5 g **F** 0,0 g **R** 1,0/1



Buns à hamburger

Pour 4 buns: 100 g de poudre d'amande - 100 g de farine de lin (pas de graines moulues) - 20 g de psyllium blond en poudre - 4 g de bicarbonate de sodium - 3 g de sésame - 2 c. à c. de vinaigre de cidre - 20 cl d'eau bouillante - 3 blancs d'œuf - sel

Mélanger la poudre d'amande, la farine, le bicarbonate, le psyllium et le sel. Y verser en mélangeant après chaque ajout: les blancs d'œufs, l'eau bouillante (progressivement) et le vinaigre. Former 4 boules, les déposer sur la plaque du four couverte de papier cuisson. Saupoudrer de sésame et cuire 50 min à 180 °C.

E 255 kcal **L** 19,0 g **P** 16,4 g **G** 1,8 g **F** 15,8 g **R** 1,0/1



Pain façon Dave Asprey

Pour 10 tranches: 50 g de whey protein nature - 6 œufs

Au batteur, monter les blancs en neige souple. En continuant de battre, mais à vitesse très lente, ajouter la whey et les jaunes d'œufs. Verser cette préparation aérienne dans un moule à cake de 20 cm tapissé de papier cuisson. Cuire 40 minutes à 160 °C. Il va dégonfler en refroidissant, c'est normal.

E 72 kcal **L** 4,0 g **P** 8,5 g **G** 0,4 g **F** 0 g **R** 0,5/1



Pain à la purée d'amande

Pour 12 tranches: 150 g de purée d'amande complète - 15 g de graines de tournesol - 15 g de graines de chia - 15 g de graines de sésame - 8 g de poudre de psyllium blond - 5 œufs - sel

Battre les œufs, ajouter la purée d'amande et le reste des ingrédients (garder une pincée de graines) en mélangeant après chaque ajout. Verser dans un moule à cake de 20 cm tapissé de papier cuisson et saupoudrer du reste de graines. Cuire 40 minutes à 180 °C.

E 136 kcal **L** 11,6 g **P** 6,6 g **G** 1,2 g **F** 2,6 g **R** 1,5/1



Bagels

Pour 6 petits bagels: 110 g de poudre d'amande - 20 g de farine de lin - 10 g de farine de coco - 5 g d'huile de coco - 3 g de levure chimique - 4 œufs - sel - 10 g de graines au choix pour la décoration

Mélanger la poudre d'amande, la farine de lin, la moitié de la farine de coco, la levure, une pincée de sel. Ajouter les œufs et fouetter. Verser dans un moule à 6 mini-donuts (graissé à l'huile de coco et fariné avec le reste de farine de coco). Parsemer de graines au choix. Cuire 10 min à 190 °C puis 10 min à 180 °C. Laisser refroidir pour démouler.

E 220 kcal **L** 17,4 g **P** 10,5 g **G** 2,2 g **F** 3,4 g **R** 1,4/1



Tortillas

Pour 4 tortillas: 30 g de farine de coco - 12 cl de lait d'amande - 2 œufs - 1 pincée de sel - 15 g d'huile de coco pour la cuisson

Dans un saladier, fouetter tous les ingrédients ensemble (sauf l'huile de coco) et laisser reposer la pâte 5 minutes.

Dans une petite poêle graissée à l'huile de coco, cuire à feu moyen recto verso 4 tortillas en étalant finement la pâte.

E 113 kcal **L** 8,6 g **P** 5,5 g **G** 2,0 g **F** 3,2 g **R** 1,1/1



Pancakes coco

Pour 8 pancakes: 40 g de farine de coco - 30 g d'huile de coco - 10 cl de lait d'amande - 3 g de Pure Via 0 - 2 g de levure chimique - 4 œufs - sel

Battre les jaunes d'œufs avec le lait. Ajouter les 10 g d'huile fondue, la farine de coco, la levure, le Pure Via 0 et une pincée de sel.

Au batteur, monter en neige les blancs d'œufs et en ajouter 2 c. à s. au mélange précédent pour le «détendre» puis le reste, en l'incorporant cette fois délicatement.

Cuire à la poêle, à feu moyen en graissant entre chaque pancake avec les 20 g d'huile.

E 99 kcal **L** 7,8 g **P** 4,7 g **G** 1,5 g **F** 2,1 g **R** 1,2/1



Pancakes amande

Pour 6 pancakes: 100 g de poudre d'amande - 15 g de purée d'amande complète - 3 cl de lait d'amande - 3 g de Pure Via 0 - 2 g de levure chimique - 2 œufs - sel - 10 g d'huile coco

Verser tous les ingrédients (sauf l'huile de coco) dans un saladier.

Mixer une petite minute au mixeur plongeant ou au blender.

Cuire à la poêle à feu moyen dans l'huile de coco.

E 170 kcal **L** 14,5 g **P** 7,1 g **G** 1,4 g **F** 1,8 g **R** 1,7/1



Crêpes

Pour 4 petites crêpes: 100 g de cream cheese - 2 g de farine de coco - 3 œufs - 15 g d'huile de coco - facultatif: 3 g de Pure Via 0 - cannelle - zeste de citron bio

Ramollir le cream cheese à feu doux dans une casserole. Le verser dans un saladier avec les œufs et la farine (et les ingrédients facultatifs). Mixer au mixeur plongeant. Laisser reposer 10 min. Cuire dans une petite poêle (de 18 cm) dans l'huile de coco. Retourner délicatement les crêpes avec une spatule lorsque les petites bulles d'air ont éclaté.

E 154 kcal **L** 13,8 g **P** 7,0 g **G** 1,4 g **F** 0,3 g **R** 1,6/1



Gaufres légères

Pour 6 gaufres: 50 g d'huile de coco fondue - 30 g de farine de coco - 2 g de levure chimique - 4 œufs - sel. Version sucrée: 3 g de Pure Via 0 - vanille

Bien fouetter les œufs avant d'ajouter l'huile de coco fondue (en garder 1 c. à c.) sans cesser de battre. Ajouter le mélange farine de coco-levure-sel (+ le Pure Via 0 et la vanille pour la version sucrée). Graisser votre gaufrier avec 1 c. à c. d'huile. Procéder à la cuisson comme des gaufres traditionnelles. Déguster chaud.

E 148 kcal **L** 13,0 g **P** 5,7 g **G** 1,6 g **F** 2,1 g **R** 1,8/1



Mayonnaise

Pour 6 portions: 10 cl d'huile Quintesens bio - 10 g de moutarde - 1 jaune d'œuf - sel - poivre

Dans un bol, fouetter le jaune d'œuf, la moutarde puis verser, en filet, l'huile sans cesser de fouetter vigoureusement.

Saler et poivrer à votre convenance.

E 157 kcal **L** 17,8 g **P** 0,6 g **G** 0,1 g **F** 0,0 g **R** 27,4/1



Sauce parmesan

Pour un bol de 15 cl: 150 g de mascarpone - 30 g de parmesan râpé - sel - poivre

Verser tous les ingrédients dans une petite casserole.

Faire fondre à feu doux jusqu'à obtenir une texture presque lisse, signifiant que le parmesan est fondu.

E 723 kcal **L** 69,3 g **P** 18,6 g **G** 6,6 g **F** 0 g **R** 2,8/1



Ketchup

Pour 20 portions: 200 g de concentré de tomates - 40 g d'oignon - 20 g d'huile de coco - 6 cl de vinaigre de cidre - 5 cl d'eau - sel - poivre

Faire revenir, à feu moyen, l'oignon émincé dans une casserole avec l'huile. Au bout de 3-4 minutes, déglacer avec le vinaigre, laisser réduire une minute. Sans cesser de remuer, ajouter le concentré de tomate, l'eau, le sel et poivre. Laisser mijoter à nouveau 2-3 minutes et passer au mixeur plongeant. Laisser refroidir et conserver au frigo.

E 19 kcal **L** 1,1 g **P** 0,4 g **G** 1,8 g **F** 0,5 g **R** 0,5/1



Sauce Mornay

Pour un bol de 20 cl: 130 g de crème fraîche épaisse - 20 g de comté râpé - 5 cl de lait d'amande - 5 g de fécule de maïs (Maïzena) - 1 jaune d'œuf - noix de muscade - sel - poivre

Délayer la fécule de maïs dans le lait froid. Porter à ébullition avec la crème. Fouetter 2 c. à s. de ce mélange avec le jaune d'œuf fouetté et blanchi. Verser dans la casserole et fouetter à feu doux 2-3 min (ne pas tenter de trop épaissir sous peine de voir la crème «trancher»). Hors du feu, ajouter le comté râpé, la muscade, le sel et poivre.

E 555 kcal **L** 53,3 g **P** 12,0 g **G** 6,5 g **F** 0,1 g **R** 2,9/1



Béchamel sans lactose

Pour une portion de 40 cl: 50 g de farine de lin (pas de graines de lin moulues maison) - 35 cl de lait d'amande - 25 g d'huile de coco - noix de muscade - sel - poivre

Dans une casserole sur feu moyen, faire fondre l'huile. Ajouter la farine d'un coup et fouetter très vite pour obtenir un mélange sec (un roux). Ajouter d'un coup la moitié du lait, fouetter. Dès que le mélange épaissit, ajouter le reste du lait sans cesser de fouetter sur feu moyen jusqu'à obtenir la texture souhaitée. Assaisonner avec muscade, sel et poivre.

E 494 kcal **L** 45,3 g **P** 22,3 g **G** 2,0 g **F** 19,1 g **R** 1,9/1



Crème anglaise

Pour 40 cl: 30 cl de crème fraîche liquide - 10 g de Pure Via 0 - 7 cl de lait entier - 3 jaunes d'œufs - 1/2 gousse de vanille

Fouetter les jaunes d'œufs avec le Pure Via 0 pour les blanchir. Porter à ébullition: le lait, la crème, les grains de vanille et verser sur les jaunes en fouettant. Remettre le tout à feu doux en remuant. C'est prêt lorsque le mélange nappe légèrement la cuillère (pas plus, sinon la crème «trancherait»). Laisser prendre 2 h au frigo. Si besoin, délayer avec du lait.

E 1230 kcal **L** 122,6 g **P** 18,2 g **G** 12,3 g **F** 0 g **R** 4,0/1



Crème pâtissière avec lactose

Pour 40 cl: 20 cl de crème liquide - 6 cl de lait d'amande - 10 g de Pure Via 0 - 10 g de beurre - 5 g de Maïzena - 2 œufs - 2 jaunes d'œufs - 1 pincée de vanille

À feu doux, porter à petite ébullition le lait (y délayer la Maïzena), la crème, la vanille. Fouetter le Pure Via 0, les œufs et les jaunes et verser le contenu de la casserole. Remettre à feu doux et fouetter jusqu'à ce que le mélange épaississe un peu. Hors du feu, ajouter le beurre et passer au mixeur plongeant. Laisser prendre au frigo.

E 1044 kcal **L** 99,3 g **P** 25,1 g **G** 11,4 g **F** 0,1 g **R** 2,7/1



Crème pâtissière sans lactose

Pour 50 cl: 40 cl de lait de coco - 15 g de Pure Via 0 - 5 g d'huile de coco - 4 g de Maïzena - 3 jaunes d'œufs - 1 œuf entier - 1 pincée de vanille

À feu doux, porter à petite ébullition le lait (y délayer la Maïzena) et la vanille. Fouetter le Pure Via 0, l'œuf et les jaunes et sans cesser de fouetter verser le contenu de la casserole. Remettre à feu doux et fouetter jusqu'à épaississement. Hors du feu, ajouter l'huile et passer au mixeur plongeant. Laisser prendre au frigo.

E 936 kcal **L** 91,5 g **P** 16,6 g **G** 11,3 g **F** 0,8 g **R** 3,3/1



Glaçage au cream cheese

Pour 6 portions: 80 g de beurre - 80 g de cream cheese - 20 g de crème fraîche liquide - 10 g de Pure Via 0 - ½ gousse de vanille

Fouetter vivement le beurre pour le rendre crémeux mais arrêter avant qu'il ne «graine».

Ajouter le cream cheese, la crème fraîche, le Pure Via 0 puis la vanille en fouettant très délicatement.

Dresser à la cuillère, à la spatule ou à la poche à douille.

E 139 kcal **L** 14,9 g **P** 0,9 g **G** 0,6 g **F** 0,0 g **R** 9,8/1



Chantilly coco

Pour 10 portions: 20 cl de crème de coco - ½ gousse de vanille

Mélanger les grains de vanille et la crème.

Verser dans le siphon, ajouter la cartouche de gaz et mettre au frais minimum 2 h avant de servir.

Ou sinon avec un batteur électrique (mettre la crème, le saladier et les fouets au froid au moins 2 h avant la préparation): fouetter la crème et la vanille jusqu'à obtenir une texture bien ferme.

E 35 kcal **L** 4,8 g **P** 0,4 g **G** 0,5 g **F** 0,2 g **R** 5,3/1



Jus rose «Sport»

Pour 4 verres de 20 cl: 450 g de concombre - 350 g de fenouil - 150 g de betterave rouge crue épluchée - 100 g de poivron vert - 55 g de citron vert

Laver et couper en morceaux tous les ingrédients avant de tout passer à l'extracteur à jus.
C'est prêt!

E 55 kcal **L** 0,5 g **P** 2,5 g **G** 7,6 g **F** 3,7 g **R** 0,1/1



Jus vert «Santé»

Pour 4 verres de 20 cl: 450 g de concombre - 350 g de céleri branche - 250 g d'épinards frais - 55 g de citron vert - 30 g de persil

Laver et couper en morceaux tous les ingrédients avant de tout passer à l'extracteur à jus.
C'est prêt!

E 52 kcal **L** 0,7 g **P** 3,6 g **G** 4,8 g **F** 5,3 g **R** 0,1/1



Le tour de France



Rillettes roses

apéritif

Pour 4 personnes: 200 g de jambon blanc - 10 cl de crème liquide - 5 g de persil frais - 1 c. à c. de baies roses - sel - poivre

Mixer pas trop finement le jambon (découpé grossièrement), la crème fraîche, le sel et le poivre.

Ajouter le persil ciselé, les baies roses et mélanger à la fourchette.

Réserver au frais 2 heures minimum avant de servir avec du pain au lin (recette [p. 141](#)), des crackers aux graines ou des feuilles d'endive.

E 143 kcal **L** 10,9 g **P** 9,5 g **G** 1,4 g **F** 0,1 g **R** 1,0/1



Crackers aux graines

Pour 100 petits crackers: 200 g de poudre d'amande - 40 g de graines de sésame - 35 g de graines de tournesol - 1 œuf - ½ c. à c. de fleur de sel

Mélanger les ingrédients pour obtenir une pâte homogène. L'étaler finement entre 2 feuilles de papier cuisson en un carré de 30 sur 30 cm. Retirer la feuille de papier cuisson du dessus et prédécouper (sans entailler toute l'épaisseur) en 100 carrés de 3 cm de côté à l'aide d'une roulette à pizza. Cuire au four 15 minutes à 180 °C. Les casser à la main.

E 19 kcal **L** 1,6 g **P** 0,7 g **G** 0,2 g **F** 0,2 g **R** 1,8/1



Camembert party

Pour 4 personnes: 250 g de camembert au lait cru - 80 g de jambon de parme - 80 g de cornichons - 80 g de radis - 80 g de fleurettes de chou-fleur cru - 40 g d'olives noires dénoyautées - 40 g de carottes - 4 branches de thym

Retirer le papier d'emballage du camembert et remettre le fromage dans sa boîte en bois (sans le couvercle). Inciser le dessus en dessinant les losanges sans trop appuyer et y piquer les branches de thym. Mettre au four 20 minutes à 190 °C et déguster chaud en y trempant le reste des ingrédients.

E 251 kcal **L** 17,4 g **P** 19 g **G** 3,2 g **F** 2,6 g **R** 0,8/1



Gressins

Pour 12 gressins: 100 g de poudre d'amande - 10 g de parmesan râpé - 3 g de thym - 20 g d'huile d'olive - 1 œuf - sel - poivre

Mélanger la poudre d'amande, le parmesan, le sel, le poivre, le thym et la moitié de l'huile. Ajouter l'œuf battu et mélanger. Couper en 12 morceaux, les rouler en longs gressins avec la paume de la main sur un plan de travail couvert de papier cuisson. Cuire 10 min à 180 °C. Sortir du four, badigeonner du reste d'huile avec un pinceau. Cuire 7 min de plus.

E 81 kcal **L** 7,0 g **P** 2,9 g **G** 0,6 g **F** 0,8 g **R** 2,0/1

Œufs à la coque et trio de mouillettes



4 parts



30 min



17 min

entrées

60 g de comté

40 g de mimolette

8 œufs

Ingrédients des gressins: voir recette [page 155](#)

Réaliser des gressins (recette [p. 155](#)).

Pendant la cuisson des gressins, détailler la mimolette et le comté en bâtonnets.

Porter à ébullition une casserole d'eau et y déposer délicatement, à l'aide d'une cuillère à soupe, 4 œufs.

Cuire 4 minutes et égoutter immédiatement les œufs avant de les plonger dans un bol d'eau froide pour stopper leur cuisson.

Servir les œufs avec les gressins et les bâtonnets de fromage.



E 513 kcal **L** 41,1 g **P** 30,3 g **G** 2,7 g **F** 2,5 g **R** 1,2/1

Mon astuce:

Pour réussir la cuisson des œufs coque, choisir des œufs «extra-frais» et à température ambiante pour éviter tout choc thermique à la cuisson.



Champignons tout n'œuf



4 parts



25 min



22 min

entrées

8 champignons de Paris (500 g)
60 g de lardons fins
40 g de noisettes grillées salées
30 g de crème fraîche épaisse
30 g de saindoux
6 g d'ail
8 œufs de caille
3 g de persil frais
Sel, poivre

Laver délicatement les champignons, et retirer les pieds pour les couper en petits dés (après avoir retiré le bout terreux) et réserver le tout (têtes évidées et pieds hachés).

Faire revenir dans une poêle les lardons avec le saindoux puis ajouter les pieds hachés des champignons, l'ail pressé, le persil haché, le sel et poivre.

Cuire 2-3 minutes, rajouter la crème fraîche et laisser réduire.

Utiliser ce mélange pour garnir à moitié la tête évidée des champignons.

Déposer sur la plaque du four tapissée de papier cuisson.

Cuire 10 minutes à 180 °C.

Sortir du four pour casser un œuf de caille dans chaque champignon.

Remettre au four pour 12 minutes.

Saupoudrer de noisettes concassées et servir.



E 306 kcal **L** 27,1 g **P** 9,9 g **G** 1,6 g **F** 6,9 g **R** 2,4/1

Mon astuce:

Pour une version plus relevée, remplacer les lardons par des dés de chorizo fort et saupoudrer de piment d'Espelette.



Cake au jambon, comté et olives



12 parts



15 min



45 min

entrées

150 g de jambon en dés
75 g de comté en dés
50 g de poudre d'amande
30 g d'olives vertes
30 g d'olives noires
15 g de pignons de pin
5 g de poudre de psyllium blond
5 cl d'huile d'olive
4 g de persil ciselé
2 g de levure chimique
6 œufs
Sel, poivre

Battre vigoureusement les œufs, ajouter l'huile d'olive puis le psyllium, la levure, la poudre d'amande et enfin le reste des ingrédients (garder une pincée de pignons de pin) en mélangeant après chaque ajout.

Verser dans un moule à cake de 20 cm tapissé de papier cuisson et saupoudrer du reste de pignons.
Cuire au four 45 minutes à 180 °C.



E 152 kcal **L** 12,8 g **P** 7,7 g **G** 0,8 g **F** 1,3 g **R** 1,5/1

Mon astuce:

J'adore en couper de très fines tranches que je dépose sur la plaque du four 10 minutes à 170 °C pour obtenir de petits toasts croustillants!



Œuf coulant de la mer



4 parts



20 min



6 min

entrées

400 g d'avocat

160 g de saumon fumé en tranches

5 g de jus de citron

4 œufs Mayonnaise:

10 cl d'huile Quintesens bio

10 g de moutarde

1 jaune d'œuf

Sel, poivre

Préparer une mayonnaise (recette [p. 147](#)).

Dans une casserole d'eau bouillante, plonger délicatement (à l'aide d'une grosse cuillère) les œufs un à un. Dès reprise de l'ébullition, compter 6 minutes puis les plonger directement dans un grand bol d'eau froide pour stopper la cuisson.

Écaler ces 4 œufs mollets sous l'eau froide et réserver.

Couper la chair de l'avocat en dés puis ajouter le jus de citron (pour éviter qu'il ne s'oxyde et noircisse), le sel et le poivre.

Dans 4 coquilles Saint-Jacques vidées et nettoyées, déposer une tranche de saumon fumé en forme de petit nid pour poser l'œuf mollet puis répartir autour l'avocat.

Servir avec la mayonnaise.



E 564 kcal **L** 52,3 g **P** 18,7 g **G** 1,5 g **F** 5,2 g **R** 2,6/1



Omelette roulée



4 parts



20 min



12-14 min

entrées

100 g de jambon blanc en tranches
60 g de fromage frais aux fines herbes
20 g de poudre d'amande
10 cl (+ 2 c. à c.) de lait d'amande
2 g de ciboulette
4 œufs
Sel, poivre

Dans un saladier, fouetter au batteur électrique: les œufs, les 10 cl de lait d'amande, la poudre d'amande, la ciboulette ciselée, le sel et le poivre jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux.

Verser dans un plat carré de 20 x 20 cm tapissé de papier cuisson et cuire 12 à 14 min à 180 °C.

Sortir du four, laisser refroidir 10 minutes avant de décoller délicatement du papier cuisson et retourner sur un plan de travail couvert d'une nouvelle feuille de papier cuisson.

Couvrir avec la moitié du jambon, tartiner de fromage frais (fouetté au préalable avec les 2 c. à c. de lait d'amande), puis recouvrir du reste de jambon avant de rouler le tout délicatement en s'aidant du papier cuisson.

Mettre au frais 2 heures minimum avant de servir.



E 221 kcal **L** 17,0 g **P** 14,8 g **G** 1,6 g **F** 0,5 g **R** 1,0/1

Mon astuce:

Les variantes sucrées sont possibles: au beurre de cacahuète, avec de la purée d'amande, de la pâte à tartiner choc'o noisettes (voir [p. 254](#)) ou des fruits rouges frais!





Omelette soufflée

Aux deux fromages



1 part



15 min



5 min

entrées

30 g de jambon blanc

20 g de bleu d'Auvergne

20 g de comté râpé

5 g d'huile de coco

2 g de persil

2 œufs, sel, poivre

Dans un saladier, mélanger les jaunes d'œufs, le sel, le poivre et le persil ciselé. Dans un second saladier, monter en neige les blancs d'œufs avant de les incorporer délicatement au précédent mélange. Verser le tout dans une petite poêle (environ 20 cm de diamètre) préchauffée avec l'huile de coco, saupoudrer de bleu coupé en petits dés, de jambon haché grossièrement et de comté râpé. Lorsque l'omelette est cuite (encore légèrement baveuse), la replier en deux comme un chausson et dresser dans l'assiette.



E 406 kcal **L** 31,3 g **P** 29,8 g **G** 1,6 g **F** 0,1 g **R** 1,0/1



Œufs cocotte

Au camembert de Normandie



4 parts



10 min



14 min

entrées

200 g de crème épaisse

100 g de lardons

50 g de camembert

10 g de noix, 10 g de saindoux

4 œufs,

Ciboulette, sel, poivre

Faire revenir les lardons à la poêle et réserver. Dans des ramequins graissés au saindoux, répartir la moitié de la crème, 2 brins de ciboulette ciselée, les lardons, le camembert coupé en petits dés, le sel

et le poivre. Casser un œuf sur tout cela dans chaque ramequin et déposer à côté le reste de crème fraîche puis saupoudrer des noix concassées. Cuire 14 minutes au four à 200 °C au bain-marie dans un grand plat rempli d'eau bouillante. Saupoudrer d'autres brins de ciboulette ciselée et déguster.



E 375 kcal **L** 33,9 g **P** 15,3 g **G** 1,7 g **F** 0,2 g **R** 2,0/1

Foie gras du pauvre

Des Noëls de mon enfance



8 tranches



30 min



5 min

entrées

250 g de foies de volaille

125 g de beurre de baratte à la fleur de sel (à température ambiante)

50 cl de lait

5 g de saindoux

1 c. à s. de porto blanc

1 c. à s. de cognac

Poivre

Déveiner rapidement les foies de volaille avant de les laisser tremper dans le lait 2 heures au frigo (pour retirer toute amertume et les blanchir un peu).

Bien les égoutter et jeter le lait.

Faire revenir ces foies à la poêle 5 minutes dans le saindoux à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient encore un peu rosés à cœur.

Mixer: les foies cuits, le beurre, le porto, le cognac et le poivre.

Tasser cette préparation dans une jolie terrine de 10 x 7 cm environ de fond et 6 cm de haut.

Couvrir d'un film alimentaire bien en contact avec la préparation pour ne pas laisser passer d'air.

Laisser prendre une nuit au réfrigérateur.



E 173 kcal **L** 15,2 g **P** 7,8 g **G** 0,2 g **F** 0,0 g **R** 1,9/1

Mon astuce:

À déguster sur des toasts tout chauds de pain d'épices (recette [p. 260](#)) avec un peu de fleur de sel.



Croquettes de la mer

Sardine & mayo



4 parts



15 min



10 min

entrées

200 g de sardines à l'huile (poids égoutté)

40 g de poudre d'amande

30 g de farine de coco

20 g d'huile de coco

16 g de moutarde

5 g de persil

2 œufs

Sel, poivre

Mayonnaise:

10 cl d'huile Quintesens bio

10 g de moutarde

1 jaune d'œuf

Réaliser une mayonnaise (recette [p. 147](#)) et réserver au frais. Écraser à la fourchette les sardines égouttées pour les réduire en purée.

Ajouter les œufs, la moutarde, la farine de coco, le persil ciselé, le sel et poivre en mélangeant bien après chaque ajout.

Réaliser 16 petites boulettes avec cette farce, puis les rouler dans la poudre d'amande avant de les aplatir avec la paume de la main pour en faire des croquettes.

Cuire à la poêle (à feu moyen) dans l'huile de coco.

Servir chaud avec la mayonnaise et une salade verte.



E 537 kcal **L** 47,9 g **P** 21,5 g **G** 2,6 g **F** 4,2 g **R** 2,0/1

Mon astuce:

Cette recette est tout aussi délicieuse avec d'autres poissons en conserve tels que le maquereau ou le thon.



Salade gourmande du Périgord

Aux saveurs du terroir



4 parts



15 min



5 min

entrées

300 g de salade frisée

200 g de foie gras

200 g de gésiers de canard confits

100 g de magret de canard séché

100 g de tomates cerises

80 g de cerneaux de noix

Vinaigrette:

30 g d'huile de noix

10 g de vinaigre de cidre

Sel, poivre

Préparer la vinaigrette en mélangeant l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre dans un bol avant de l'ajouter à la salade frisée (lavée et égouttée).

Disposer le tout dans 4 assiettes.

À la poêle à feu doux, réchauffer et dorer les gésiers.

Les couper en 2 et disposer sur la salade avec les tranches de magret, le foie gras coupé en tranches, les tomates cerises et les cerneaux de noix.



E 652 kcal **L** 55,3 g **P** 26,2 g **G** 6,1 g **F** 2,4 g **R** 1,7/1

Mon astuce «budget»:

Pour une variante, certes moins grasse, mais moins coûteuse, il est possible de remplacer le foie gras par des escalopes de poulet cuites puis coupées en dés.



Velouté douceur

Chips de pancetta & persil



4 parts



20 min



25 min

entrées

400 g de céleri rave épluché

80 g de pancetta en tranches fines

80 cl d'eau

20 cl de crème liquide

5 g d'huile de coco

4 g de persil frisé

5 g de bouillon cube volaille Noix de muscade

Sel, poivre

Dans une casserole, porter à ébullition l'eau avec le bouillon cube. Couper le céleri rave en gros dés avant de le jeter dans le bouillon chaud. Cuire à feu moyen à couvert 20 minutes.

Pendant ce temps, déposer les tranches de pancetta et les feuilles de persil badigeonnées d'huile de coco fondue sur la plaque de four tapissée de papier cuisson et cuire 5 minutes à 210 °C pour obtenir des chips.

Revenir à la casserole de céleri, mixer au mixeur plongeant, avant et après l'ajout de la crème fraîche. Assaisonner avec le sel, le poivre et la noix de muscade.

Dresser en disposant les chips de pancetta et de persil sur les bols de velouté chaud.



E 269 kcal **L** 23,8 g **P** 6,5 g **G** 5,8 g **F** 2,7 g **R** 1,9/1



Soupe tourbillon de potiron



4 parts



20 min



20 min

entrées

400 g de potiron

40 cl d'eau

20 cl de crème liquide

20 g de graines de courge

5 g de bouillon cube de volaille

Sel, poivre

Dans une grande casserole, porter à ébullition l'eau avant d'ajouter le bouillon cube et le potiron coupé en gros morceaux.

Cuire à feu moyen pendant 20 minutes.

Mixer au mixeur plongeant, saler et poivrer.

Verser dans des bols avant d'ajouter la crème et saupoudrer de graines de courge.



E 208 kcal **L** 18,8 g **P** 3,8 g **G** 5,8 g **F** 1,6 g **R** 2,0/1

Mon astuce «Paléo-Végé»:

Pour une version végétarienne et paléo, remplacer le crème liquide par de la crème de coco et le bouillon cube de volaille par un bouillon aux légumes... un délice!



Petite soupe à la tomate

Comté et petits croûtons



4 parts



20 min



5 min

entrées

800 g de tomates pelées

40 g de comté râpé

20 g d'huile de coco

15 g d'oignon

10 cl d'eau

Sel, poivre

4 tranches de pain à la coco (voir ingrédients p. 140)

Réaliser un pain à la coco (recette [p. 140](#)), en couper 4 tranches puis les couper à nouveau en dés et les faire dorer à la poêle dans 5 g d'huile.

Dans une casserole, faire fondre l'oignon finement émincé dans l'huile restante avant d'ajouter les tomates pelées coupées grossièrement, l'eau, le sel et poivre.

Laisser mijoter 5 minutes puis passer au mixeur plongeant.

Verser dans les bols, saupoudrer de comté râpé et de croûtons.



E 242 kcal **L** 19,8 g **P** 8,4 g **G** 5,4 g **F** 4,4 g **R** 1,4/1



Fondue bressane

Sauce cocktail



4 parts



20 min



5 min

plats

800 g d'escalope de poulet

120 g de poudre d'amande

1 œuf

Sauce cocktail:

10 cl d'huile Quintesens bio

10 g de concentré de tomate

10 g de moutarde

1 c. à c. de cognac

1 jaune d'œuf

Sel, poivre

Cuisson:

1 litre d'huile (adaptée pour la friture)

Préparer la sauce cocktail: faire une mayonnaise (recette [p. 147](#)), y ajouter le concentré de tomate ainsi que le cognac en continuant de fouetter puis réserver au frais.

Préparer 2 assiettes creuses: l'une contenant l'œuf battu et l'autre la poudre d'amande.

Découper la viande en dés de 15 g environ et les paner en les passant dans l'œuf battu puis la poudre d'amande.

Présenter les dés de poulet panés accompagnés de la sauce cocktail autour du poêlon à fondue et procéder comme pour une fondue bourguignonne en utilisant une huile adaptée à la friture.



— — — — —

E 705 kcal **L** 47,9 g **P** 62,2 g **G** 2,2 g **F** 2,8 g **R** 0,7/1

Mon petit plus:

Pour surprendre vos invités, préparer d'autres versions avec des poudres de noisette, de pistache et même de coco!



Tartiflette

Retour des pistes!



6 parts



40 min



30 min

plats

1,2 kg de navets (poids épluché)

300 g de crème fraîche épaisse

250 g de reblochon

150 g de lardons

60 g d'oignon

20 g de saindoux

5 g d'ail

Sel, poivre

Éplucher et couper en petits dés les navets avant de les cuire à feu doux 15 minutes dans une poêle avec la moitié du saindoux en couvrant, puis réserver.

Pendant ce temps, émincer l'oignon et le faire revenir à la poêle dans le reste de saindoux, réserver.

Dans la même poêle, faire revenir les lardons avant de rajouter l'oignon revenu, la crème, le sel et le poivre.

Verser le tout sur les navets pour les enrober du mélange crémeux.

Frotter les bords et le fond d'un plat à gratin de 25 x 12 cm avec la gousse d'ail épluchée, y déposer la moitié de la préparation au navet, couvrir de la moitié du reblochon coupé en tranches, déposer une seconde couche aux navets puis une dernière de reblochon.

Cuire au four 30 minutes à 180 °C.



E 429 kcal **L** 36,4 g **P** 15,2 g **G** 7,8 g **F** 4,6 g **R** 1,6/1

Mon truc:

Si une version ch'ti vous tente, remplacer tout simplement le reblochon par du maroilles.



Raclette

Le plein de couleurs et de saveurs



4 parts



15 min



20 min

plats

600 g de fromage à raclette (au lait cru)

400 g de navets

200 g de jambon cru

160 g de jambon blanc

160 g de saucisse de Francfort

120 g de rosette

100 g de radis

60 g de pois gourmands

40 g de noix de pécan

8 œufs de caille

Éplucher et découper les navets en quartiers avant de les cuire 15 minutes dans une casserole d'eau bouillante (vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau) puis égoutter.

Cuire les pois gourmands de la même façon pendant 5 minutes, égoutter et émincer.

Servir tous les ingrédients autour de l'appareil à raclette et laisser votre imagination vous inspirer les mélanges avec le fromage.



E 1089 kcal **L** 84,9 g **P** 72,6 g **G** 6,9 g **F** 4,2 g **R** 1,1/1

Mon astuce:

Accompagner le tout d'une salade verte et vos invités vous féliciteront pour votre originalité sans même remarquer le côté céto de votre table.



Tarte flambée



4 parts



30 min



20 min

plats

300 g de lardons

140 g de crème fraîche épaisse

80 g d'oignon

60 g de beaufort râpé

10 g de saindoux

2 œufs

Sel, poivre, noix de muscade

Pâte au lin:

120 g de farine de lin

60 g de poudre d'amande

20 g de farine de coco

20 cl d'eau tiède

Fleur de sel

Préparer une pâte au lin (recette [p. 137](#)), l'étaler entre 2 feuilles de papier cuisson: soit en 4 rectangles de 15 x 12 cm environ ou un seul très grand.

Retirer la feuille du dessus, piquer la pâte avec une fourchette et cuire à blanc au four 10 minutes à 180 °C.

Piquer avec la pointe d'un couteau à la sortie du four si la pâte a tout de même gonflé.

Pendant ce temps, faire revenir les lardons et réserver.

Faire de même avec l'oignon émincé, juste le temps de le faire fondre à feu doux dans le saindoux.

Dans un bol, battre la crème fraîche avec les œufs puis ajouter le beaufort râpé, le sel, le poivre et une pincée de noix de muscade râpée.

Étaler ce mélange sur la pâte précuite puis y ajouter les lardons et les oignons.

Remettre au four pour 10 minutes à 180 °C.



E 641 kcal **L** 52,6 g **P** 33,8 g **G** 5,1 g **F** 15,2 g **R** 1,4/1



Bœuf bourguignon

Ça mijote ma cocotte!



6 parts



60 min



2 h 30

plats

1,2 kg de bœuf à braiser (macreuse, paleron)

200 g de lardons

200 g de champignons de Paris

150 g de carottes

40 g de saindoux

20 g d'oignon

0,4 l de vin rouge

0,5 l d'eau minérale plate

1 l d'eau naturelle gazeuse

12 g de bouillon cube de bœuf

1 bouquet garni

600 g de céleri rave

100 g de mascarpone

Sel, poivre, noix de muscade

Couper la viande en dés de 80 g et faire mariner 20 min dans l'eau gazeuse pour attendrir les chairs.

Faire fondre le bouillon dans l'eau plate bouillante.

Bien égoutter la viande et l'éponger avec du papier absorbant.

La faire dorer dans une cocotte avec la moitié du saindoux et réserver hors de la cocotte.

Avec le reste de saindoux, faire revenir à la cocotte les carottes et l'oignon émincés. Verser le vin, mélanger, puis déglacer en laissant évaporer quelques instants avant d'ajouter le bouillon, le bouquet garni et le bœuf.

Couvrir et cuire 2 h à petits frémissements puis entrouvrir la cocotte pour faire réduire la sauce durant 30 min de plus.

Faire revenir les lardons dans une poêle puis utiliser leur gras pour y faire dorer les champignons émincés.

Cuire le céleri rave coupé en dés dans une casserole d'eau bouillante pendant 20 min. Égoutter puis mixer avec le mascarpone, le sel, le poivre et la muscade.

Lorsque la viande est cuite, retirer le bouquet garni, ajouter les lardons et les champignons.

Servir avec une cuillère de purée de céleri.



E 803 kcal **L** 47,0 g **P** 72,3 g **G** 9,4 g **F** 3,9 g **R** 0,6/1

Mon astuce:

Pour réduire un peu plus les glucides, remplacer la purée de céleri par une purée de chou-fleur (recette [p. 216](#)).



Filet mignon de porc au maroilles

Un ch'ti plat!



4 parts



20 min



25 min

plats

800 g de courgettes (poids épluché en spaghettis)

500 g de filet mignon de porc

200 g de maroilles

200 g de crème fraîche épaisse

100 g de carotte violette

50 g d'oignon

30 g de saindoux

15 cl d'eau

3 g de bouillon cube de volaille

Sel, poivre

Faire fondre le bouillon cube dans les 15 cl d'eau bouillante. Dans une petite cocotte, faire revenir l'oignon émincé dans 10 g de saindoux. Réserver.

Saler, poivrer et faire dorer le filet mignon sur toutes ses faces dans la cocotte à feu vif avec 10 g de saindoux.

Ajouter les 15 cl de bouillon, couvrir et laisser mijoter à feu moyen pendant 25 minutes.

Pendant ce temps, éplucher les courgettes et la carotte en spaghettis avec un épluche-julienne ou en tagliatelles avec un économiseur traditionnel. Arrêtez-vous au cœur des courgettes.

Jeter le cœur avec les graines, il rendrait trop d'eau à la cuisson. Retirer le filet mignon de la cocotte, le réserver dans un papier aluminium et vider le bouillon restant. Verser ensuite la crème fraîche et le maroilles coupé en dés et faire fondre le tout dans la cocotte avant d'ajouter l'oignon revenu.

Dans une grande poêle faire revenir à feu vif avec les 10 g restants de saindoux les spaghettis de légumes 2-3 min sans cesser de remuer, saler et poivrer.

Trancher le filet mignon. Servir en le déposant sur un lit de spaghettis puis napper généreusement de sauce au maroilles.



E 685 kcal **L** 48,7 g **P** 52,3 g **G** 7,5 g **F** 3,4 g **R** 0,8/1

Mon astuce:

Ne pas jeter le bouillon parfumé par la viande. Il sera parfait réchauffé pour un petit en-cas ou pour réaliser une soupe (au potiron [p. 176](#)).



Quiche forestière

Promenons-nous dans les bois



6 parts



40 min



35 min

plats

300 g de champignons frais

150 g de lardons

60 g de comté

15 cl de crème fraîche liquide

3 g de persil frais

3 œufs entiers

1 jaune d'œuf

Sel, poivre, noix de muscade Ingrédients de la pâte aux 1000 graines (voir [p. 136](#))

Préparer une pâte aux 1000 graines (recette [p. 136](#)) et l'étaler dans un moule à manqué de 20 cm de diamètre.

Nettoyer, émincer puis réserver les champignons.

Dans une grande poêle, faire dorer les lardons, les égoutter et réserver.

Dans cette même poêle avec la graisse des lardons, faire revenir les champignons émincés avec un peu de sel, poivre et le persil ciselé.

Dans un saladier, fouetter les œufs entiers, le jaune d'œuf, la crème liquide, le poivre et la noix de muscade en poudre. Une fois le mélange homogène, ajouter le comté râpé.

Verser sur la pâte à tarte crue les $\frac{3}{4}$ des lardons, des champignons émincés puis tout le mélange du saladier (œufs, crème, comté). Saupoudrer du reste de lardons et champignons.

Cuire au four 10 minutes à 200 °C puis descendre la température à 170 °C pour 25 min supplémentaires.

Laisser refroidir au four avant de déguster.



E 557 kcal **L** 46,9 g **P** 24,6 g **G** 3,8 g **F** 6,1 g **R** 1,7/1



Entrecôte

Sauce foies de volaille



4 parts



15 min



20 min

plats

1 kg d'entrecôte

80 g de foies de volaille

30 g d'échalote

20 cl de crème liquide

30 g de saindoux

15 g de moutarde

1 c. à s. de cognac

Sel, poivre

À la poêle, faire dorer les foies de volaille avec l'échalote finement émincée dans 10 g de saindoux et réserver.

Dans une petite casserole, faire réduire à feu doux la crème liquide avec la moutarde, le sel, le poivre. Dès que le mélange commence à épaissir, retirer du feu et ajouter les foies de volaille, l'échalote et le cognac.

Mixer le tout au mixeur plongeant et réserver.

Saler et poivrer les entrecôtes avant de les cuire de chaque côté dans les 20 g restants de saindoux.

Servir avec la sauce.



E 853 kcal **L** 69,2 g **P** 52,7 g **G** 2,9 g **F** 0,1 g **R** 1,2/1

Mon petit truc:

Afin de profiter au maximum de la sauce pour faire trempette, j'aime servir cette recette accompagnée de frites de courgette ou de pommes duchesse (recettes [p. 291](#) et [220](#)).



Croque-monsieur

100% réconfort!



6 portions



60 min



65 min

plats

6 tranches de jambon

80 g de comté râpé

Ingédients pour le pain protéiné (voir [p. 140](#)) **Ingédients pour la sauce béchamel (voir [p. 149](#))**

Réaliser un pain protéiné (recette [p. 140](#)) et une sauce béchamel (recette [p. 149](#)) pendant la cuisson du pain.

Couper le pain en 12 tranches.

Réaliser 6 croques en empilant pour chacun: une tranche de pain tartinée de béchamel et saupoudrée de comté, une tranche de jambon puis une seconde tranche de pain tartinée à nouveau de béchamel et de comté râpé.

Mettre au four 15 minutes à 160 °C.



E 617 kcal **L** 48,2 g **P** 43,1 g **G** 4,4 g **F** 3,8 g **R** 1,0/1

Mon astuce:

Je prépare mon pain la veille pour n'avoir qu'à réaliser la béchamel et que tout soit prêt en moins de 30 minutes.



Blanquette de la mer

Saumon & Poireau



4 parts



40 min



10 min

plats

600 g de pavés de saumon

500 g de poireaux

50 g de citron

15 g d'huile de coco

8 g de cube de court-bouillon poisson

2 l d'eau

Sauce:

130 g de crème fraîche épaisse

20 g de comté râpé

5 g de Maïzena

2 cl de vin blanc

1 jaune d'œuf

Noix de muscade, sel, poivre

Dans une grande casserole, faire fondre le cube de court-bouillon dans 2 l d'eau bouillante.

Ajouter les pavés de saumon (avec la peau) et pocher 10 minutes à feu moyen.

Égoutter, retirer la peau, détailler grossièrement la chair en morceaux et réserver dans du papier aluminium pour maintenir chaud.

À l'aide d'une passoire à fin tamis, filtrer le court-bouillon pour en réserver 3 cl dans un verre.

Laver, égoutter, émincer et faire suer les poireaux dans l'huile de coco quelques minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'ils soient fondants.

Réaliser une sauce Mornay (recette [p. 148](#)) en remplaçant les 5 cl de lait d'amande par les 3 cl de court-bouillon filtré et refroidi (y délayer la Maïzena au préalable) et 2 cl de vin blanc.

Y ajouter le saumon pour l'enrober de sauce.

Dresser la fondue de poireaux, napper de saumon en sauce et décorer d'une tranche de citron.



E 483 kcal **L** 34,0 g **P** 35,3 g **G** 6,3 g **F** 3,3 g **R** 0,8/1



Tarte boutons de rose

Jambons & maroilles



6 parts



30 min



35 min

plats

250 g de crème fraîche épaisse

200 g de jambon blanc

100 g de maroilles

50 g de jambon cru

5 g de persil frais

3 œufs

Sel, poivre, noix de muscade Ingrédients de la pâte à la farine de coco (voir [p. 137](#))

Préparer une pâte à la farine de coco (recette [p. 137](#)) et l'étaler dans un moule de 23 cm de diamètre.

Mélanger la crème fraîche, les œufs, le persil ciselé, le sel, le poivre et la noix de muscade.

Sur la pâte crue, déposer la moitié du jambon blanc coupé en petits morceaux puis verser la préparation à base de crème.

Découper les tranches de jambon cru et le reste de jambon blanc en longues bandes de 2 cm de largeur environ et les rouler sur elles-mêmes pour en faire de jolies rosaces à déposer sur la garniture.

Parsemer du maroilles coupé en petits dés.

Cuire 35 minutes à 180 °C et laisser tiédir avant de servir.



E 480 kcal **L** 40,6 g **P** 22,0 g **G** 4,8 g **F** 6,4 g **R** 1,5/1

Ma variante:

Pour une version plus basse en glucides, il est possible d'opter pour une autre pâte à tarte: Celle aux noix de pécan ([p. 138](#)) permet d'augmenter la part des lipides et se marie parfaitement avec le maroilles.



Ficelles picardes

C'est le Noooord!



4 parts



45 min



13 min

plats

400 g de champignons de Paris frais

8 tranches de jambon blanc

80 g de beaufort râpé

10 g de saindoux

3 g d'ail

Sel, poivre

Ingrédients de la béchamel (voir [p. 149](#))

Ingrédients pour 8 crêpes (voir [p. 146](#))

Préparer 8 petites crêpes en doublant les quantités de la recette [p. 146](#).

Laver, émincer et faire revenir les champignons dans une poêle à feu vif avec le saindoux, l'ail pressé, le sel et le poivre.

Préparer une béchamel (recette [p. 149](#)) puis y ajouter les champignons et la moitié du beaufort râpé.

Déposer une tranche de jambon sur une crêpe puis étaler sur une extrémité (en ligne verticale) 1/8^e de la garniture, rouler.

Procéder de la même manière avec les 7 autres crêpes puis déposer les ficelles picardes dans un plat à gratin.

Saupoudrer du reste de beaufort râpé.

Réchauffer au four 10 minutes à 160 °C puis 3 minutes en mode gril pour gratiner le fromage.



E 684 kcal **L** 55,5 g **P** 40,8 g **G** 5,5 g **F** 10,1 g **R** 1,2/1

Mon astuce:

Vous êtes pris par le temps? Faites disparaître les crêpes pour réaliser de simples roulés avec les tranches de jambon (vous retombez à 2,7 g de glucides nets par personne).



Tomates farcies

Riz de konjac



4 parts



20 min



45 min

plats

- 4 grosses tomates ou 8 petites
- 600 g de konjac façon riz (poids égoutté)
- 320 g de chair à saucisse
- 10 g d'échalote
- 5 g d'huile de coco
- 3 g de persil frais
- Sel, poivre

Mélanger la chair à saucisse crue avec la moitié du persil ciselé et l'échalote finement émincée. Découper un chapeau aux tomates avant de les creuser (émincer en dés et réserver la chair retirée). Les farcir avec la chair à saucisse préparée. Déposer les tomates farcies dans un plat à gratin graissé à l'huile de coco. Cuire 45 min au four à 180 °C en ajoutant au bout de 35 min le riz de konjac (rincé, égoutté et mélangé à la chair émincée des tomates, au persil ciselé, au sel et poivre) dans le fond du plat. Le konjac va ainsi cuire dans le gras rendu par la viande.



E 314 kcal **L** 22,3 g **P** 14,1 g **G** 9,8 g **F** 7,2 g **R** 0,9/1

Ma variante:

Ne pas hésiter à varier les plaisirs en remplaçant le konjac façon riz par un riz de chou-fleur (recette [p. 215](#)) qui apportera une densité nutritionnelle plus importante.



Poulet pané à la cacahuète

Brocoli sauce parmesan



4 parts



20 min



15 min

plats

800 g de brocolis

500 g de filets de poulet

70 g de cacahuètes grillées salées

20 g de saindoux

10 g de gros sel

8 g de farine de coco

1 œuf

Ingrédients pour la sauce parmesan (voir [p. 147](#))

Couper, laver et cuire les fleurettes de brocoli 5 minutes dans une grosse casserole d'eau bouillante avec le gros sel.

Égoutter et stopper leur cuisson en les baignant dans un saladier d'eau froide.

Bien égoutter et réserver au chaud en couvrant de papier aluminium.

Préparer 3 assiettes creuses contenant, respectivement: la farine de coco, l'œuf (battu) et les cacahuètes concassées au préalable.

Salier, poivrer puis passer chaque filet de poulet successivement dans chacune des 3 assiettes selon l'ordre précédent, afin de les paner.

Cuire à couvert dans une poêle à feu doux dans le saindoux. Pendant ce temps, réaliser une sauce parmesan (recette [p. 147](#)).

Servir les filets de poulet avec les fleurettes de brocoli nappées de sauce parmesan.

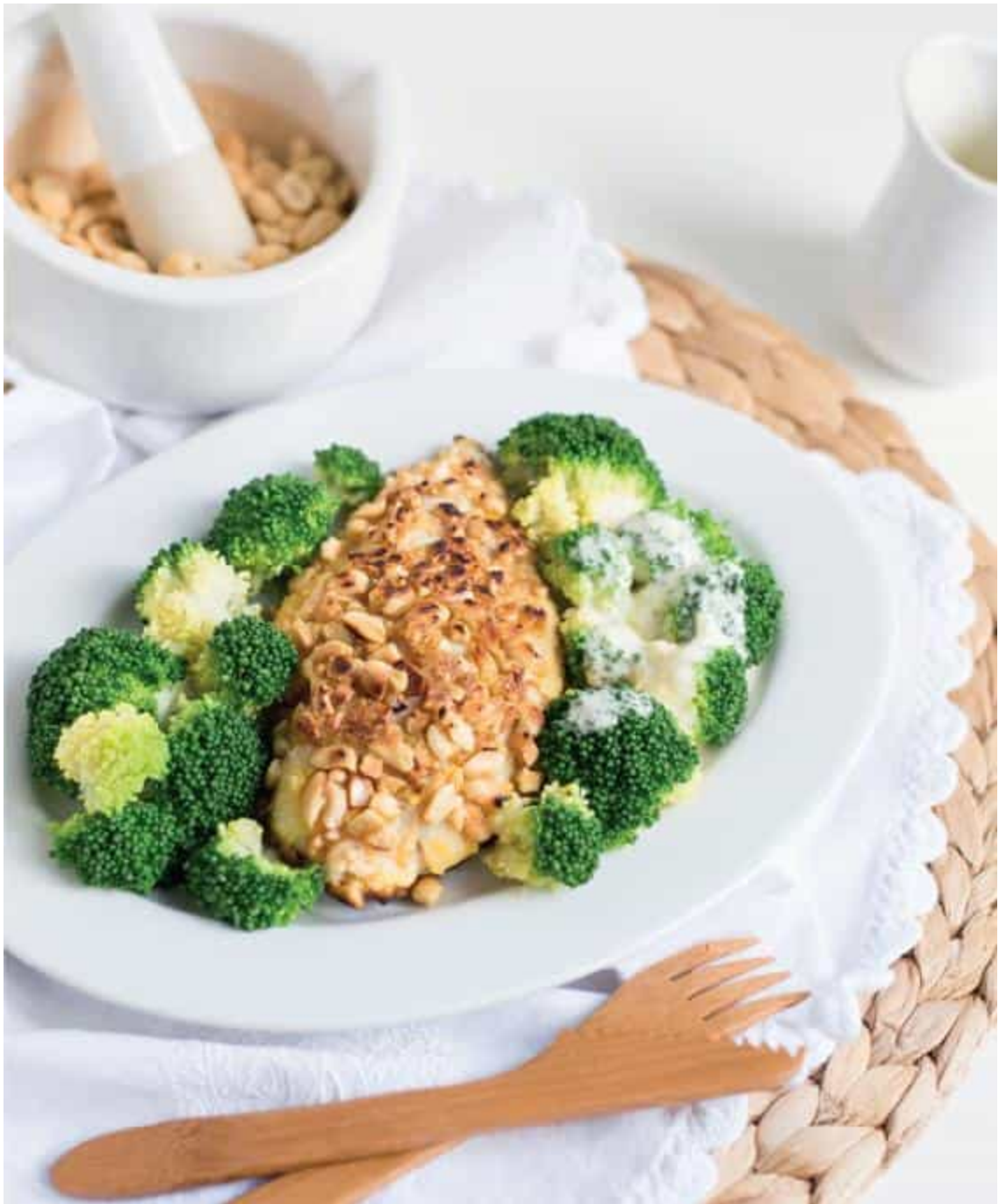


— — — — —

E 571 kcal **L** 35,6 g **P** 48,5 g **G** 9,5 g **F** 7,3 g **R** 0,6/1

Mon avis:

Le croquant et la saveur des cacahuètes, ainsi que la sauce toute douce feront oublier le brocoli à ceux qui pourraient ne pas «trop» l'apprécier... je pense aux petits mais aussi aux grands!



Cuisses de poulet

À la méditerranéenne



4 parts



10 min



50 min

plats

400 g de cuisses de poulet

400 g de haricots verts frais

200 g de crème fraîche épaisse

100 g d'olives noires

40 g de tomates cerises

20 g de pignons de pin

2 pincées de piment d'Espelette

Sel, poivre

Dans un grand plat, faire un lit de haricots verts et d'olives noires dénoyautées.

Y déposer les cuisses de poulet avant de saler et poivrer.

Cuire 35 minutes au four à 200 °C.

Sortir du four pour piquer les cuisses de poulet et en faire sortir le gras qui va nourrir les haricots verts. Verser le mélange crème fraîche-piment d'Espelette et ajouter les tomates cerises.

Remettre au four pour 15 minutes de plus et servir chaud saupoudré de pignons de pin.



E 449 kcal **L** 32,0 g **P** 29,5 g **G** 7,0 g **F** 6,8 g **R** 0,9/1

Mon aveu:

Cette recette est l'une de mes chouchoutes lorsque je sais que je vais manquer de temps pour cuisiner. La préparation est très rapide, il suffit juste de prévoir le temps de cuisson, et hop un plat

savoureux sans effort!



Magret de canard

Sauce aux cèpes



6 parts



25 min



25 min

plats

900 g de magrets de canard

300 g de crème fraîche épaisse

300 g de cèpes frais

20 g de saindoux

5 g de persil frais

Sel, poivre

Laver et émincer les cèpes avant de les faire revenir dans une poêle à feu moyen avec le saindoux, le sel, le poivre et le persil ciselé, sans cesser de remuer.

Ajouter les $\frac{3}{4}$ de la crème fraîche pour cuire 5 minutes supplémentaires à feu doux.

Retirer du feu, verser le reste de crème, couvrir et réserver. Avec un couteau bien aiguisé, quadriller l'épaisseur de gras des magrets, les saler et les poivrer avant de les cuire dans une poêle (non préchauffée) côté peau, à feu moyen pendant 8 à 10 minutes.

Une fois la peau bien dorée, retirer le gras de la poêle.

Les retourner et cuire 4 minutes supplémentaires.

Retirer du feu et envelopper les magrets dans un papier cuisson pour les laisser reposer 5 minutes.

Puis les couper en tranches de 1 cm et servir avec la sauce aux cèpes.



E 739 kcal **L** 69,1 g **P** 27,3 g **G** 1,9 g **F** 3,1 g **R** 2,4/1

Mon astuce «anti-gaspi»:

Je ne jette jamais le précieux gras rendu par les magrets: je le garde pour préparer par exemple d'irrésistibles potatoes (recette [p. 290](#))!



Saumon confit

Oméga-3 et vitamines préservés



4 parts



5 min



16 min

plats

600 g de pavés de saumon

3 feuilles de laurier

Sel, poivre

Huile

Remplir d'huile une casserole jusqu'à un niveau permettant de couvrir plus tard les pavés de saumon. À feu doux, monter la température de l'huile jusqu'à 55 °C, ajouter le laurier puis immerger les pavés de saumon.

Cuire 4 minutes par cm d'épaisseur en maintenant entre 50 et 55 °C en veillant à ne pas descendre sous les 50 °C (risque de développement de bactéries).

Exemple: votre pavé fait 4 cm d'épaisseur, le cuire 16 minutes (4 cm x 4 min) avant de l'égoutter, le saler et poivrer.

En restant sous les 60 °C, oméga-3 et vitamines seront préservés.

Filtrer l'huile refroidie, qui n'aura pas bouilli et donc pas absorbé les parfums du poisson, pour la réutiliser dans n'importe quelle préparation.



E 271 kcal **L** 17,0 g **P** 29,9 g **G** 0,0 g **F** 0,0 g **R** 0,6/1

Mon conseil «saveurs»:

Il sera parfait marié à une purée de chou-fleur au beaufort (recette [p. 216](#)).





Gratin dauphinois



6 parts



30 min



60 min

accompagnements

900 g de navets épluchés

80 g de beurre

40 cl de crème fraîche liquide

30 cl de lait entier

7 g d'ail

Noix de muscade

Sel, poivre

Éplucher les navets et les émincer en fines rondelles.

Porter à ébullition le lait avec l'ail pressé, la noix de muscade, le sel, le poivre et la moitié de la

crème.

Y ajouter les rondelles de navet et cuire 10 minutes à feu moyen en remuant de temps en temps.

Verser dans un plat à gratin beurré avec 10 g de beurre puis verser le reste de la crème et répartir le reste du beurre en petits morceaux sur le dessus.

Cuire 1 h à 180 °C.



E 373 kcal **L** 34,7 g **P** 4,3 g **G** 8,9 g **F** 3,4 g **R** 2,6/1

Riz de chou-fleur

Façon pilaf



4 parts



10 min



8 min

600 g de chou-fleur

20 g d'huile de coco

20 cl d'eau

5 g de bouillon cube de légumes

Sel, poivre

Au mixeur, mixer les fleurettes de chou-fleur pour en faire un «riz».

Faire fondre le bouillon cube dans l'eau bouillante et réserver.

Dans une grande poêle, faire revenir 2-3 minutes le «riz» de chou-fleur dans l'huile de coco, avant de verser le bouillon, saler et poivrer.

Laisser évaporer, cette fois à feu vif, sans cesser de remuer.

Assaisonner selon vos préférences: épices, herbes, sauces, fromages.



E 85 kcal **L** 5,8 g **P** 2,8 g **G** 4,4 g **F** 3,0 g **R** 0,8/1



Trio de purées aux fromages

Trop chou!



4 parts



20 min



10 min

accompagnements

400 g de chou-fleur blanc

400 g de chou-fleur violet

100 g de beurre

50 g de beaufort râpé Noix de muscade

400 g de brocolis

50 g de bleu d'Auvergne

50 g de mascarpone

Sel, poivre

Laver, égoutter, couper et cuire séparément les fleurettes des 3 choux à la vapeur 10 minutes (ou à défaut dans une casserole avec un petit fond d'eau en couvrant).

Égoutter et mixer au mixeur plongeant les choux-fleurs toujours séparément.

Ajouter à chaque purée: la moitié du beurre, du beaufort et de la muscade avant de mixer à nouveau, saler, poivrer.

Égoutter et mixer au mixeur plongeant le brocoli avant d'ajouter le mascarpone, le bleu coupé en dés, le sel et le poivre avant de mixer à nouveau.



E 406 kcal **L** 34,0 g **P** 12,3 g **G** 9,5 g **F** 6,2 g **R** 1,6/1



Terrine de légumes du soleil



8 parts



30 min



40 min

accompagnements

150 g de courgettes coupées en fines lamelles

150 g de cream cheese

100 g de gorgonzola

100 g de tomates cerises

25 g d'olives noires

25 cl de crème fraîche liquide

5 œufs

3 g de basilic frais

Sel, poivre

Tapiser de papier cuisson un moule à cake de 28 cm de long. À l'aide d'un épluche-légumes, réaliser de fines et longues lamelles de courgettes en vous arrêtant juste avant le cœur plein de graines (à jeter car il rendrait trop d'eau à la cuisson).

Dans un saladier, fouetter les œufs avec le cream cheese, la crème fraîche liquide avant d'ajouter le gorgonzola coupé en petits dés, le basilic ciselé, le sel et poivre.

Tapiser l'intérieur du moule avec la moitié des lamelles de courgettes dans le sens de la largeur en les faisant se chevaucher (sauf sur les extrémités où il faudra les disposer dans la longueur).

Déposer dans le fond du moule la moitié des olives et tomates cerises et verser la moitié de la préparation au gorgonzola.

Répéter une seconde fois ce montage avant de couvrir du reste de lamelles de courgette.

Cuire au four 40 minutes à 180 °C.

Laisser refroidir avant de placer minimum 3 heures au réfrigérateur.



— — — — —

E 255 kcal **L** 22,9 g **P** 9,1 g **G** 3,1 g **F** 0,9 g **R** 1,9/1

Mon astuce:

Idéale en été en guise d'entrée (avec une petite salade verte et une sauce tomate maison) ou bien en accompagnement d'une viande cuite au barbecue.



Pommes duchesse

Sauce roquefort



4 parts



35 min



55 min

accompagnements

600 g de chou-fleur

35 g de farine de coco

30 g de comté fruité

25 g de beurre

3 œufs

Noix de muscade

Sel, poivre

Sauce:

100 g de mascarpone

50 g de roquefort

Cuire le chou-fleur (20 minutes dans une casserole avec un fond d'eau chaude ou au cuit-vapeur).

Bien égoutter, avant d'ajouter: les œufs, le beurre coupé en morceaux, la farine de coco, en mixant bien au mixeur plongeant après chaque ajout.

Rajouter le comté râpé, le sel, le poivre et une pincée de noix de muscade râpée avant de mélanger à la cuillère en bois.

Laisser reposer 5 min pour que la farine de coco absorbe l'humidité.

Avec cette préparation, remplir une poche à douille (équipée d'une grosse douille cannelée) et dresser les pommes duchesse sur la plaque du four tapissée de papier cuisson.

Cuire au four 35 minutes à 180 °C.

Pendant ce temps, dans une petite casserole faire fondre le mascarpone et le roquefort émietté.

Saler, poivrer et servir avec les pommes duchesse toutes chaudes.



E 357 kcal **L** 27,8 g **P** 15,4 g **G** 7,7 g **F** 6,7 g **R** 1,2/1

Mon astuce:

À défaut de poche à douille, faites de jolis «tas» avec une grosse cuillère... ce sera tout aussi bon.





Steaks de chou-fleur



4 parts



10 min



35 min

accompagnements

800 g de chou-fleur

20 g de parmesan râpé

20 g de jus de citron

10 cl d'huile d'olive

10 g de basilic frais

Sel, poivre

Couper le chou-fleur en tranches de 2 cm d'épaisseur.

Saler, poivrer et déposer sur la plaque du four couverte de papier cuisson (graissé du bout des doigts avec 1 c. à c. d'huile).

Cuire au four à 160 °C, 15 minutes sur chaque face.

Préparer la sauce en mixant l'huile, le basilic, un peu de sel et poivre puis le jus de citron.

Sortir les steaks du four, saupoudrer de parmesan, napper de la sauce et remettre au four 5 minutes.

Servir chaud.



E 300 kcal **L** 27,1 g **P** 5,7 g **G** 5,8 g **F** 4,1 g **R** 2,3/1



Épinards crémeux



2 parts 15 min 3 min

600 g d'épinards frais

20 g de noix de coco râpée

20 g d'huile de coco

10 cl de crème de coco

½ c. à c. de curcuma en poudre

Sel, poivre

Rincer puis bien égoutter les épinards à l'aide d'une essoreuse à salade. Les équeuter, enlever les côtes en pliant en 2 chaque feuille puis en tirant sur la nervure centrale. Cuire à feu moyen 1 bonne minute dans une grande casserole dans l'huile de coco en remuant bien, juste pour les faire «tomber», saler, poivrer. Rajouter la crème de coco, le curcuma et laisser mijoter à feu doux quelques instants juste pour réchauffer. Servir en saupoudrant de noix de coco râpée. Cette recette m'a été inspirée par le plat d'un de mes cafés bellifontains préférés: merci Paul et Paulette!



E 322 kcal **L** 28,9 g **P** 10,6 g **G** 7,8 g **F** 11,1 g **R** 1,6/1

Fenouil rôti

Crumble noisette



4 parts



25 min



40 min

accompagnements

800 g de petits fenouils (poids net préparé)

200 g de crème fraîche épaisse

100 g de noisettes en poudre

60 g d'amandes en poudre

50 g de beurre demi-sel (mou)

30 g d'huile Quintesens bio

1/2 œuf battu

Sel, poivre

Couper les tiges sèches et la base dure des fenouils, avant de les laver et les couper en très fins quartiers dans la longueur.

Disposer dans un plat à gratin et arroser avec l'huile, saler et poivrer.

Cuire au four 30 minutes à 200 °C.

Pendant ce temps, fouetter le beurre mou avec le demi-œuf battu avant d'ajouter les poudres d'amande et de noisette.

Mélanger pour obtenir une pâte sableuse.

Au bout des 30 minutes de cuisson, resserrer les fenouils qui auront diminué de taille et les napper de crème fraîche (assaisonnée de sel et de poivre) avant d'égrainer dessus le crumble cru noisette-amande.

Remettre au four pour 10 minutes à 180 °C.



— — — — —

E 619 kcal **L** 58,0 g **P** 12,1 g **G** 6,3 g **F** 7,4 g **R** 3,2/1

Mon idée «saveurs»:

Le léger goût anisé du fenouil fera de ce plat le compagnon idéal d'un poisson.



Poêlée radis et haricots verts

Du potager de Lili



4 parts



15 min



10 min

accompagnements

600 g de radis (poids sans les fanes)

200 g de haricots verts frais

20 g d'huile de coco

10 g de graines de sésame doré

5 g de coriandre

Sel, poivre

Sauce:

50 g de purée d'amande complète

2 cl de lait d'amande

Dans une petite casserole, faire chauffer à feu doux le lait d'amande avec la purée d'amande et réserver.

Cuire les haricots verts équeutés 10 minutes dans l'eau bouillante puis égoutter.

Laver et couper en 2 les radis avant de les faire revenir quelques minutes à la poêle avec l'huile de coco.

Ajouter les haricots verts et laisser mijoter 2-3 minutes avant d'ajouter la coriandre ciselée, le sel et poivre.

Servir en nappant de la sauce et en saupoudrant des graines de sésame doré.



E 174 kcal **L** 14,0 g **P** 5,3 g **G** 5,7 g **F** 4,7 g **R** 1,3/1

Mon petit truc:

Le goût des radis est plus doux lorsqu'ils sont rôtis ce qui permet de les associer à beaucoup d'autres accompagnements, comme du jambon ou des œufs brouillés pour une assiette croquante.



Pain perdu

Ma madeleine de Proust



10 tranches



20 min



60 min

desserts

12 cl de crème fraîche liquide

12 cl de lait entier

10 g de Pure Via 0

20 g d'huile de coco

1 œuf

½ gousse de vanille Ingrédients du pain de Dave Asprey (voir [p. 143](#))

Préparer un pain de Dave Asprey (recette [p. 143](#)) et le couper en 10 tranches.

Battre l'œuf, le lait, la crème, les grains de la gousse de vanille et le Pure Via 0.

Verser ce mélange dans une assiette creuse pour y tremper et bien imbiber recto verso les tranches de pain.

Dorer ces tranches à la poêle dans l'huile de coco.



E 145 kcal **L** 11,1 g **P** 9,9 g **G** 1,3 g **F** 0 g **R** 1,0/1



Tarte aux mûres sauvages

Retour de cueillette



6 parts



40 min



15 min

desserts

250 g de mûres sauvages

Ingrédients pour la pâte à tarte amande (p. 136) Ingrédients pour la crème pâtissière avec lactose (p. 150)

Préparer un fond de tarte à l'amande (recette p. 136), l'étaler dans un moule rectangulaire de 35 cm sur 11 cm ou dans un moule rond de 20 cm de diamètre.

Le piquer avec une fourchette et cuire à blanc 15 minutes à 180 °C.

Pendant ce temps, préparer une crème pâtissière avec lactose (recette p. 150) puis l'étaler sur la pâte à tarte précuite et refroidie.

Disposer les mûres sur la crème et laisser prendre minimum 3 h au réfrigérateur.



E 440 kcal **L** 37,0 g **P** 14,9 g **G** 6,4 g **F** 5,8 g **R** 1,7/1

Mon conseil «déco»:

Pour plus de couleurs, remplacer la moitié des mûres par des framboises!



Mousse au chocolat

Comme un nuage



4 parts



20 min



-

desserts

150 g de chocolat noir 100%

20 g de Pure Via 0

15 cl de crème fraîche liquide entière

5 cl de lait d'amande

4 œufs

Avant de commencer, placer au réfrigérateur les fouets du batteur ainsi qu'un saladier rempli avec la crème.

Pendant ce temps, faire fondre au bain-marie le chocolat, retirer du feu et réserver.

Battre les jaunes d'œufs avec le Pure Via 0 jusqu'à ce que le mélange soit mousseux puis sans cesser de fouetter, ajouter le chocolat fondu puis le lait d'amande.

Monter en neige les blancs d'œufs et en ajouter la moitié au mélange précédent sans précaution pour le «détendre» et obtenir un mélange homogène avant d'incorporer, cette fois délicatement, le reste des blancs montés.

Sortir du congélateur la crème fraîche et la monter en chantilly ferme au batteur avant de la rajouter délicatement au mélange chocolat-œufs.

Verser le tout dans 4 petits pots et laisser prendre minimum 3 h au réfrigérateur.



E 430 kcal **L** 38,6 g **P** 12,9 g **G** 4,1 g **F** 9 g **R** 2,3/1

Mon astuce:

Pour parfumer votre mousse, vous pouvez ajouter 2 c. à s. de café expresso ou quelques gouttes d'huile essentielle culinaire aux agrumes.



Fondant chocolat

S.O.S. four en panne!



6 parts



25 min



-

desserts

170 g de chocolat noir 100%

100 g de poudre de noisette

20 cl de crème fraîche liquide

50 g de beurre

30 g de Pure Via 0

25 cl de crème anglaise: (20 cl de crème fraîche liquide, 3 cl de lait entier, 3 g de Pure Via 0, 2 jaunes d'œufs, ½ gousse de vanille)

Réaliser une crème anglaise avec les quantités indiquées ci-contre (voir recette [p. 149](#)).

Au bain-marie, faire fondre le chocolat avec le beurre.

Hors du feu, ajouter la crème liquide, mélanger avant de verser le Pure Via 0 et la poudre de noisette.

Mixer au mixeur plongeant pour lisser la préparation puis verser dans un moule de 15 cm de diamètre (parfait pour avoir un fondant épais) tapissé de papier cuisson.

Placer une nuit au réfrigérateur.

Sortir 1 à 2 h avant dégustation et servir avec la crème anglaise.



E 582 kcal **L** 56,7 g **P** 8,8 g **G** 5 g **F** 8,2 g **R** 4,1/1

Mon astuce «budget»:

Pas toujours bon marché, ni facile à trouver, la poudre de noisette peut être remplacée par celle d'amande plus commune.



Petites crèmes aux œufs

De Mamy Solange



6 parts



15 min



35 min

desserts

25 cl de crème fraîche liquide

25 cl de lait d'amande

10 g de Pure Via 0

4 jaunes d'œufs

2 œufs entiers

½ gousse de vanille

Verser de l'eau à mi-hauteur dans un grand plat afin de préparer un bain-marie et le placer dans le four à 170 °C.

Dans une casserole, mélanger et faire chauffer à feu doux: le lait d'amande, la crème fraîche liquide et les grains de la gousse de vanille.

Dans un saladier, fouetter les œufs entiers, les jaunes d'œufs et le Pure Via 0 puis ajouter, sans cesser de fouetter, le contenu de la casserole.

Verser le tout dans 6 petits ramequins et les déposer dans votre plat à bain-marie dont l'eau doit logiquement désormais frémir au four.

Cuire 35 minutes à 170 °C.

Sortir du bain-marie, laisser refroidir et placer au réfrigérateur jusqu'à dégustation.



E 215 kcal **L** 20,5 g **P** 5,8 g **G** 1,6 g **F** 0,0 g **R** 2,8/1

Mon conseil:

Si vous réalisez une seule crème dans un grand plat, rajouter 10 minutes supplémentaires de cuisson.



Cake au chocolat



8 parts



25 min



45 min

desserts

200 g de crème fraîche épaisse

100 g de poudre d'amande

50 g d'huile de coco

25 g de farine de coco

25 g de cacao en poudre non sucré

20 g de chocolat noir 100%

20 g de Pure Via 0

3 g de levure chimique

3 œufs

1 pincée de sel

Dans un saladier, mélanger: la poudre d'amande, la farine de coco, le cacao en poudre, le Pure Via 0, la levure et le sel.

Au bain-marie, faire fondre le chocolat (haché grossièrement au couteau) avec l'huile de coco.

Dans un second saladier, battre la crème fraîche en y ajoutant les œufs un à un avant de verser le mélange chocolat-huile de coco.

Ajouter ensuite en deux fois le mélange sec du premier saladier jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Verser dans un moule à cake de 22 cm tapissé de papier cuisson.

Cuire au four 45 minutes à 180 °C.



E 280 kcal **L** 25,5 g **P** 7,7 g **G** 2,6 g **F** 3,9 g **R** 2,5/1

Mon astuce «sans lactose»:

Pour réaliser une version sans lactose, remplacer simplement la crème fraîche par de la crème de coco.



Tarte fraise & pistache



6 parts



30 min



15 min

desserts

150 g de fraises

80 g de pistaches crues émondées

6 gouttes d'extrait d'amande amère

Ingrédients de la pâte à tarte à l'amande (voir p. 136) Ingrédients de la crème pâtissière avec lactose (voir p. 150)

Sur une feuille de papier cuisson, torréfier les pistaches 15 minutes au four à 150 °C.

Réaliser une pâte à tarte à l'amande (recette p. 136), l'étaler dans un moule de 22 cm de diamètre, la piquer avec une fourchette et cuire à blanc 15 minutes à 180 °C.

Pendant ce temps, réaliser une crème pâtissière avec lactose (recette p. 150) puis terminer en y ajoutant les pistaches torréfiées et l'extrait d'amande amère avant de mixer au mixeur plongeant pour obtenir une crème onctueuse.

Verser cette crème pistache sur la pâte précuite et laisser prendre au réfrigérateur minimum 2 h.

Au moment de servir, disposer dessus les fraises coupées en fines tranches.



E 504 kcal **L** 43,6 g **P** 17,8 g **G** 7,0 g **F** 4,9 g **R** 1,8/1

Mon secret:

Torréfier les pistaches est vraiment une étape indispensable. Elle permet le développement de leur arôme ensuite mis en valeur par l'ajout d'extrait d'amande amère.



Fraisier

Comme un parfum d'été!



8 parts



1 h 30



25 min

desserts

Gâteau:

180 g de poudre d'amande

15 g de Pure Via 0

6 g de levure chimique

6 œufs

5 gouttes d'extrait d'amande amère

Garniture:

250 g de fraises

20 cl de crème fraîche liquide entière (bien froide)

20 cl de lait entier

15 g de Pure Via 0

3 jaunes d'œufs

4 g de feuilles de gélatine

1 gousse de vanille

Mélanger 6 jaunes avec 15 g de Pure Via 0 et l'extrait d'amande. Ajouter la poudre d'amande et la levure.

Battre 6 blancs en neige et en ajouter la moitié au précédent mélange. Incorporer délicatement le reste des blancs. Verser dans un moule de 20 cm de diamètre tapissé de papier cuisson. Cuire 25 min à 180 °C. Laisser refroidir.

Faire tremper la gélatine dans une assiette creuse remplie d'eau froide.

Dans un saladier, fouetter 3 jaunes avec 15 g de Pure Via 0 et les grains de vanille jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter le lait porté à ébullition. Fouetter. Verser dans une casserole et cuire à feu doux en fouettant. Dès que cela épaissit, retirer du feu, ajouter la gélatine essorée et mélanger.

Verser dans un saladier, laisser refroidir, filmer, placer 1 h au frigo.

Monter la crème fraîche en chantilly et l'incorporer délicatement au précédent mélange.

Couper le gâteau en 2 dans l'épaisseur, puis recouper pour obtenir 2 disques du diamètre du cercle à pâtisserie (18 cm). Déposer le cercle sur un plat et en tapisser le tour intérieur de papier sulfurisé.

Glisser au fond un disque de gâteau, placer les $\frac{3}{4}$ des fraises coupées en 2, pointes vers le haut, contre le papier pour faire le tour du gâteau, ajouter la mousse avec les fraises restantes coupées en dés.

Déposer l'autre disque de gâteau. Placer une nuit au frigo.

Retirer délicatement le cercle et le papier et déguster.



E 342 kcal **L** 28,2 g **P** 13,8 g **G** 5,2 g **F** 2,6 g **R** 1,5/1



Tartelettes meringuées

Groseille et noix de pécan



6 parts



50 min



18 min

desserts

125 g de groseilles

2 blancs d'œufs

8 g de jus de citron

5 g de Pure Via 0

1 pincée de sel

Ingrédients de la pâte à tarte noix de pécan ([p. 138](#)) Ingrédients de la crème pâtissière avec lactose ([p. 150](#))

Préparer une pâte à tarte aux noix de pécan (recette [p. 138](#)), l'étaler dans 6 moules à tartelettes de 8 cm de diamètre ou un grand de 23 cm.

Cuire à blanc 10 minutes à 180 °C.

Laisser refroidir pour que la pâte durcisse un peu.

Préparer une crème pâtissière avec lactose (recette [p. 150](#)).

Laisser refroidir avant de l'étaler sur les fonds de tarte refroidis et d'ajouter 100 g de groseilles égrainés.

Au batteur électrique, battre les blancs d'œufs avec la pincée de sel. Dès qu'ils commencent à mousser ajouter le jus de citron et le Pure Via 0 sans cesser de fouetter jusqu'à obtenir des blancs en neige.

Étaler généreusement sur le dessus des tartelettes avec une spatule ou une grosse cuillère et mettre au four 8 minutes à 160 °C pour les dorer.

Décorer avec le reste de groseilles et placer au réfrigérateur 2 heures minimum.

Démouler délicatement au moment de servir.



E 458 kcal **L** 42,7 g **P** 10,4 g **G** 4,4 g **F** 4,7 g **R** 2,9/1



Choc'Amandine

Poire et chocolat en duo



6 parts



30 min



35 min

desserts

100 g de poire fraîche
50 g de poudre d'amande
40 g d'huile de coco
15 g de chocolat noir 100%
12 g de Pure Via 0
8 cl de lait d'amande
5 g d'amandes effilées
3 g de fécule de maïs (Maïzena)
1 c. à s. de rhum
2 œufs
6 gouttes d'extrait d'amande amère
Ingrédients pour la pâte au cacao ([p. 138](#))

Réaliser une pâte au cacao (recette [p. 138](#)), l'étaler dans un moule de 20 à 22 cm de diamètre et réserver au frais.

Dans une casserole hors du feu, délayer la Maïzena dans le lait froid avant d'ajouter les œufs et fouetter le tout.

Faire cuire à feu doux jusqu'à ébullition et laisser épaissir un peu.

Retirer du feu puis ajouter la poudre d'amande, l'huile de coco, le rhum, l'extrait d'amande amère et le Pure Via 0.

Mixer au mixeur plongeant et verser cette crème sur la pâte à tarte crue.

Saupoudrer de chocolat noir haché au couteau en pépites, d'amandes effilées, et de la poire coupée en gros dés (ou en petites billes avec l'outil pour réaliser les billes de melon).

Cuire au four 35 minutes à 180 °C.



E 439 kcal **L** 36,5 g **P** 16,3 g **G** 5,3 g **F** 5,9 g **R** 1,7/1

Ma variante:

Il est possible de remplacer la poire par des framboises ou des groseilles mais en les ajoutant, dans ce cas-là, après cuisson.



Buche de Noël

Citron & framboise



10 parts



35 min



-

desserts

300 g de cream cheese

200 g de poudre complète de noisette (ou amande)

125 g de framboises

90 g de beurre fondu

30 g de Pure Via 0

23 cl de crème liquide entière

1 gousse de vanille

1 citron non traité

Couper le citron en 2, en réserver 2 fines tranches, récupérer le zeste et réserver le jus.

Dans un saladier, mélanger le cream cheese à la fourchette avec 1 c. à s. de jus de citron, le zeste du citron, 25 g de Pure Via 0 et les grains de la vanille. Dans un autre saladier, monter en chantilly la crème liquide bien froide. Mélanger sans précaution 1 c. à s. de cette chantilly avec le cream cheese, puis incorporer délicatement le reste de chantilly. Dans un troisième saladier, mélanger la poudre de noisette, 5 g de Pure Via 0 et le beurre fondu.

Dans un moule à cake de 20 cm tapissé de papier sulfurisé, poser 3 framboises et verser la crème jusqu'au 1/3 de la hauteur du moule. Ajouter la moitié des framboises. Recouvrir d'un peu de crème, ajouter le reste des framboises et napper d'une dernière couche de crème. Tapoter délicatement le moule sur le plan de travail avant de lisser la crème sur le dessus. Terminer avec une couche du mélange noisette-beurre, tassé et lissé avec le dos d'une cuillère. Réserver 12 h au frigo. Au moment de servir, démouler en retournant sur un plat, retirer le papier et décorer des tranches de citron.



E 350 kcal **L** 34,3 g **P** 5,7 g **G** 3,5 g **F** 2,6 g **R** 3,7/1

Mon astuce:

Cette buche peut être servie glacée. Il suffira de la mettre 12 h au congélateur (au lieu du frigo) et la sortir 30 min. avant dégustation.



Mini-madeleines

Plus un zeste



35 unités



15 min



18 min

goûters

100 g de poudre d'amande

50 g de beurre

8 g de Pure Via 0

5 g de levure chimique

5 cl de lait d'amande

1 œuf

½ citron non traité

½ gousse de vanille

Dans une petite casserole, réaliser un beurre noisette avec 40 g de beurre.

Dans un saladier, fouetter l'œuf, le Pure Via 0, les grains de la vanille et le zeste (râpé finement) du demi-citron.

Ajouter le beurre noisette et mélanger avant d'ajouter la poudre d'amande et la levure.

Terminer avec le lait d'amande.

Beurrer et remplir des moules anti adhésifs à minimadeleines avec cette préparation.

Cuire au four 18 minutes à 160 °C.



E 33 kcal **L** 3 g **P** 0,9 g **G** 0,3 g **F** 0,3 g **R** 2,5/1

Mon conseil:

Si vous optez pour des moules à madeleines de taille normale, augmenter le temps de cuisson (piquer avec une pointe de couteau, lorsqu'elle ressort sèche, c'est cuit).



Sablés cannelle et orange



50 unités



20 min



10 min

goûters

100 g de poudre d'amande

10 g d'huile de coco crémeuse (non fondue)

6 g de Pure Via 0

6 g de cannelle

2 g de levure chimique

1 g de zeste râpé d'orange non traitée (ou quelques gouttes d'huile essentielle culinaire aux agrumes)

1 œuf

1 pincée de sel

Mélanger les ingrédients secs ensemble avant d'y ajouter l'œuf battu puis l'huile de coco.

Étaler et abaisser cette boule de pâte, entre 2 feuilles de papier cuisson, en une fine épaisseur de 2 mm maximum.

Mettre au congélateur 10 minutes sur une surface plane.

Retirer la feuille de papier cuisson du dessus et découper les biscuits à l'aide de petits emporte-pièces.

Les déposer sur la plaque du four tapissée de papier cuisson.

Cuire 10 minutes à 170 °C.



E 17 kcal **L** 1,4 g **P** 0,6 g **G** 0,2 g **F** 0,2 g **R** 1,7/1

Mon astuce:

Cette recette peut, bien évidemment, se décliner presque à l'infini avec vos parfums préférés: vanille, poudre de pistache et extrait d'amande amère, citron-pavot...



Pâte à tartiner

Choc'O noisette



15 portions



20 min



10 min

goûters

100 g de noisettes

30 g de chocolat noir 100%

20 g d'huile de coco

10 g de cacao en poudre non sucré

3 g de Pure Via 0

Torréfier les noisettes au four 10 minutes à 140 °C puis les frotter avec un essuie-tout pour retirer la peau.

Mixer pour obtenir une poudre très fine.

Ajouter l'huile de coco fondue et le cacao en poudre avant de mixer à nouveau.

Faire fondre au bain-marie le chocolat noir puis ajouter le Pure Via 0 et le mélange du mixeur.

Mettre dans un pot en verre.

Pour une texture coulante, conserver à température ambiante.

Pour une texture crémeuse, placer au frigo 1 à 2 h avant dégustation.

Pour une texture compacte, conserver au réfrigérateur.



E 71 kcal **L** 6,7 g **P** 1,5 g **G** 0,6 g **F** 1,2 g **R** 3,3/1

Mon truc:

Versée dans de petits bacs à glaçons conservés au réfrigérateur, cette préparation vous permettra de réaliser quelques gourmandises au goût praliné.



Gaufre chantilly et chocolat

Saveurs de fête foraine!



6 unités



30 min



12 min

goûters

10 g de chocolat noir 100%

12 cl de crème de coco (à 90% minimum d'extrait de noix de coco fraîche)

½ gousse de vanille

Ingrédients de la pâte à gaufre ([p. 146](#))

Préparer à l'avance une chantilly de coco (recette [p. 151](#)) avec 12 cl de crème et la vanille.

Réaliser à la dernière minute 6 gaufres (recette [p. 146](#)).

Les maintenir au chaud en les couvrant d'un papier aluminium.

Faire fondre le chocolat au bain-marie.

Servir en déposant un peu de chantilly sur la gaufre puis une touche de chocolat fondu.



E 193 kcal **L** 18,7 g **P** 6,3 g **G** 2,2 g **F** 2,7 g **R** 2,2/1

Mon secret «saveurs»:

Remplacer la vanille par quelques gouttes d'huile essentielle culinaire d'agrumes dans votre chantilly.





Chocolats au lait

Aux petites noisettes



12 carrés



25 min



-

goûters

- 30 g de chocolat noir 100%**
- 30 g de beurre doux**
- 20 g de noisettes**
- 15 g de crème fraîche épaisse**
- 5 g de Pure Via 0**

Sur une plaque couverte de papier cuisson, torréfier les noisettes au four 15 min à 140°. Les frotter à l'aide d'un papier essuie-tout pour retirer la peau avant de les concasser grossièrement. Au bain-

marie, faire fondre le beurre et le chocolat avant d'ajouter, hors du feu, la crème fraîche et le Pure Via 0. Mélanger une dernière fois et verser le tout dans 12 moules à glaçons. Saupoudrer et cacher les noisettes dans le chocolat fondu avec le bout d'une petite cuillère. Laisser prendre au réfrigérateur 2 heures. Conserver au frais.



E 48 kcal **L** 4,8 g **P** 0,6 g **G** 0,3 g **F** 0,7 g **R** 5,3/1



Chocolat chaud aux épices



1 bol 10 min 5 min

30 cl de lait de coco (60% de coco)

10 g de chocolat noir 100%

3 g de cacao non sucré

2 g de Pure Via 0

2 g d'épices (cannelle, anis étoilé)

Dans une casserole, porter à ébullition le lait (en garder 3 c. à s.). Ajouter les épices, le cacao en poudre et couvrir pour laisser infuser 30 minutes hors du feu. Remettre sur le feu, ajouter le chocolat haché au préalable au couteau, le Pure Via 0 et faire fondre sans cesser de fouetter. Verser dans une tasse. À l'aide d'un mousser à lait, réaliser une mousse avec le lait de coco restant, et la disposer sur le dessus de votre chocolat chaud fumant.



E 552 kcal **L** 55,8 g **P** 3,4 g **G** 7,1 g **F** 4,7 g **R** 5,3/1

Pain d'épices

Pour ma Poussinette



16 tranches



15 min



35 min

goûters

100 g de poudre d'amande

100 g de poudre de noisette

50 g d'huile de coco

15 g de Pure Via 0

15 g de farine de coco

10 g de levure chimique

8 cl de lait d'amande

4 œufs

1 pincée de sel

10 clous de girofle

6 g de cannelle en poudre

½ c. à c. de noix de muscade en poudre

½ c. à c. de gingembre en poudre

3 anis étoilés (Badiane)

Réaliser le mélange à épices en les mixant tous ensemble au moulin à café électrique (à défaut acheter toutes les épices déjà en poudre et les mélanger).

Dans un saladier, fouetter les jaunes d'œufs avec le Pure Via 0 puis ajouter le mélange suivant: poudre d'amandes, poudre de noisettes, farine de coco, levure et mélange d'épices.

Y verser ensuite l'huile de coco fondue et mélanger avant de rajouter le lait d'amande.

Monter les blancs en neige avec la pincée de sel et intégrer délicatement à la préparation précédente.

Verser dans un moule à cake de 25 cm tapissé de papier cuisson.

Cuire au four 35 minutes à 180 °C.



E 140 kcal **L** 12,3 g **P** 4,6 g **G** 1,6 g **F** 1,7 g **R** 2,0/1

Mon «secret»:

Ne craignez pas d'être généreux avec les épices, ce sont elles qui vont donner tout son caractère à votre pain d'épices, compagnon idéal d'un petit foie gras du pauvre (recette [p. 168](#)).



Shortbreads

Sachet de thé



25 unités



40 min



9 min

goûters

100 g de poudre d'amande

50 g de beurre demi-sel (à température ambiante)

30 g de chocolat noir 100%

10 g de Pure Via 0

½ gousse de vanille

Déco: ficelle

Mélanger au robot pâtissier la poudre d'amande, les grains de la gousse de vanille, le Pure Via 0 et ajouter le beurre mou coupé en morceaux, jusqu'à obtenir un mélange sableux pour en faire une boule.

Étaler cette boule entre 2 feuilles de papier cuisson, en un rectangle d'un demi-centimètre d'épaisseur et placer au réfrigérateur 30 min.

Décoller la feuille de papier de dessus, découper la pâte en rectangles de 5 x 3,5 cm environ, puis les 2 côtés du haut en biseau avant d'y faire un trou à l'aide d'un pic en bois.

Déposer ces biscuits crus sur la plaque du four tapissée de papier cuisson et mettre au congélateur 15 min avant de les cuire au four 10 min à 180 °C (ils sont cuits lorsqu'ils sont dorés).

Laisser refroidir les biscuits 1 h avant de passer dans les trous un bout de ficelle pour fabriquer une attache et pouvoir tremper la moitié du biscuit dans le chocolat fondu au bain-marie.

Bien laisser égoutter le chocolat en tenant le biscuit avec la ficelle puis déposer à plat sur une grande planche à découper tapissée de papier cuisson.

Placer au réfrigérateur 1 h.



E 48 kcal **L** 4,4 g **P** 1,1 g **G** 0,3 g **F** 0,6 g **R** 3,1/1

Mon petit plus:

Le beurre salé est indispensable pour apporter cette note délicieuse et si particulière à ces biscuits sablés dont je raffole.





Glace minute à la fraise

Pour fondre de plaisir!



1 part



10 min



-

goûters

70 g de fraises parfumées, coupées en quartiers et congelées (Mara des bois)

50 g de cream cheese

Verser tous les ingrédients dans le blender et mixer jusqu'à obtenir une texture crémeuse.

Déguster de suite.

Vous pouvez aussi conserver cette glace au congélateur dans un plat hermétique supportant la congélation. Il vous suffira alors de la sortir 30 minutes avant dégustation.



E 130 kcal **L** 10,9 g **P** 3,3 g **G** 4,8 g **F** 1,4 g **R** 1,3/1

100 %
USA



Pancakes du dimanche

Citron-pavot et framboises



8 unités



15 min



20 min

p'tit dej'

150 g de framboises

15 g de graines de pavot

10 g d'huile de coco

5 g de jus de citron

5 g de zeste de citron non traité

3 g de graines de chia

3 c. à s. d'eau

Ingrédients pour les pancakes coco ([p. 145](#))

Dans une casserole à feu doux, laisser mijoter quelques minutes les framboises coupées, avec l'eau et le jus de citron pour faire compoter. Retirer du feu, ajouter les graines de chia et laisser gonfler 10 minutes.

Réaliser une préparation de pâte à pancakes à la farine de coco ([recette p. 145](#)) en ajoutant à la pâte le zeste de citron et les graines de pavot.

Cuire les pancakes dans l'huile de coco et les tartiner de la compotée.



E 119 kcal **L** 8,8 g **P** 5,4 g **G** 2,6 g **F** 3,9 g **R** 1,1/1

Mon astuce:

Si vous êtes un peu pressé, incorporer les framboises (coupées en 2 au préalable) directement dans la pâte à pancakes pour gagner quelques minutes.



Granola

Ultra-gourmand!



8 parts



15 min



40 min

p'tit dej'

100 g de noix de macadamia
50 g de noix de pécan
25 g de poudre d'amande
25 g de noix de coco en poudre
20 g de graines de tournesol
20 g de graines de lin blond
20 g de chocolat noir 100%
30 g de beurre de cacahuètes
30 g d'huile de coco
1 blanc d'œuf

Concasser grossièrement les noix (pécan et macadamia) et les mélanger dans un saladier avec les graines et les poudres.

Dans une petite casserole, faire fondre à feu doux l'huile de coco avec le beurre de cacahuètes. Verser le mélange sur la préparation dans le saladier avant de bien mélanger. Laisser refroidir 5 minutes. Ajouter le blanc d'œuf battu pour obtenir des petits paquets.

Disposer le tout sur la plaque du four tapissée de papier cuisson et cuire 40 minutes à 150 °C en remuant, avec une grosse cuillère, à mi-cuisson.

Laisser refroidir complètement puis ajouter le chocolat haché au couteau.



E 282 kcal **L** 26,9 g **P** 5,4 g **G** 2,2 g **F** 4,1 g **R** 3,5/1

Mon astuce «budget»:

Pour une version plus économique, je remplace parfois les deux noix par des amandes.





Pudding de chia

Fibres + Oméga-3



1 part



15 min



–

p'tit dej'

20 g de graines de chia

20 g de framboises

10 g de myrtilles

10 cl de lait d'amande

¼ gousse de vanille

Mélanger les graines de chia avec le lait d'amande et les grains de la vanille (on peut remplacer la vanille par de la cannelle, du cacao ou quelques gouttes d'huile essentielle culinaire).

Laisser gonfler 15 minutes, en mélangeant toutes les 5 minutes.
Déguster accompagné des fruits rouges.



E 142 kcal **L** 9,4 g **P** 6,6 g **G** 3,3 g **F** 8,3 g **R** 1,0/1

Tartines d'avocat

À la New-yorkaise



1 part 15 min 6 min

2 tranches de pain aux graines et noix (recette [p. 141](#))

50 g d'avocat

10 g de radis

4 g de graines germées

1 œuf

Sel, poivre

Cuire l'œuf 6 minutes dans une casserole d'eau frémissante.

Arrêter la cuisson en le plongeant dans un bol d'eau froide avant de l'écaler.

Sur chaque tranche de pain, déposer un peu d'avocat et de radis émincés puis un demi-œuf mollet.

Saler, poivrer et saupoudrer de graines germées.



E 627 kcal **L** 52,4 g **P** 26,1 g **G** 5,3 g **F** 10,2 g **R** 1,7/1



Café gras

The bulletproof coffee



1 part



5 min



–

p'tit dej'

20 cl de café allongé

8 g d'huile de coco

8 g de beurre clarifié (ou huile de coco)

Option: cannelle, vanille

Mixer le café chaud avec le reste des ingrédients au mixeur plongeant 30 secondes.

Vous obtiendrez ainsi une texture et un goût proches de ceux d'un café latte.

C'est la potion idéale pour commencer la journée grâce à son énergie disponible extrêmement rapidement.

En fonction de vos objectifs, et donc de vos besoins en lipides, vous pouvez moduler la quantité d'huile de coco.



E 129 kcal **L** 14,8 g **P** 0,6 g **G** 0 g **F** 0 g **R** 25,6/1





Breakfast sandwich

Good morning!



1 unité



10 min



10 min

p'tit dej'

30 g de farine de lin doré

½ c. à c. de vinaigre de cidre

¼ c. à c. de bicarbonate

10 g de bacon

20 g de cheddar

2 œufs

Cuire à la poêle dans 5 g d'huile de coco un œuf au plat en gardant le jaune coulant. Dans un bol, fouetter dans l'ordre: la farine de lin, le bicarbonate, 1 œuf, le vinaigre et 1 c. à s. d'eau et cuire à la poêle dans 5 g d'huile de coco pour réaliser 2 pancakes à l'aide d'un emporte-pièce de 8 cm de diamètre graissé. Déposer le cheddar sur l'un des pancakes et faire fondre sous le gril du four 2 min. Ajouter l'œuf au plat, le bacon et le second pancake.



E 444 kcal **L** 35,2 g **P** 31,4 g **G** 1,2 g **F** 11,4 g **R** 1,1/1

Balls apéro

Au cœur surprise



30 balls



20 min



—

aperitif

300 g de cream cheese
50 g de noix de pécan
20 g de tomates confites
20 g de graines de sésame doré
15 g d'olives noires dénoyautées
15 g de chorizo
10 g de ciboulette

Couper les olives, le chorizo et les tomates confites en 10 morceaux chacun.

Couper le cream cheese en 30 dés, y insérer dans chacun un morceau au choix de: chorizo, olive ou tomate confite puis rouler entre vos mains pour obtenir une boule.

Une fois toutes les boules prêtes (hop, un petit lavage de mains), les rouler dans: les graines de sésame, les noix de pécan concassées, ou la ciboulette ciselée selon les associations que vous souhaitez réaliser.

Réserver au frais une petite heure avant de servir.



E 43 kcal **L** 4,1 g **P** 1,0 g **G** 0,7 g **F** 0,3 g **R** 2,5/1

Mon coup de cœur:

Ne passez pas à côté du duo «chorizo-pécan», c'est mon préféré!



Cookies salés

Chorizo, pignons, olives



16 unités



20 min



15 min

aperitif

100 g de poudre d'amande

70 g d'huile de coco

40 g d'olives noires

40 g de chorizo doux

30 g de parmesan râpé

20 g de farine de coco

20 g de pignons de pin

8 g de levure chimique

2 g de thym frais

3 œufs

Sel, poivre

Couper en dés les olives et le chorizo.

Dans un bol, mélanger: la poudre d'amande, la farine de coco, le parmesan râpé, la levure, le thym, le sel et le poivre.

Dans un saladier, fouetter les œufs avec l'huile de coco (fondue) jusqu'à obtenir un mélange mousseux avant d'y ajouter le contenu du bol.

Mélanger à la spatule puis ajouter les dés d'olives, de chorizo et les pignons de pin.

Avec cette préparation, former des boules à la main.

Les déposer sur la plaque du four couverte de papier cuisson, et les aplatir légèrement avec la paume de la main.

Cuire au four 15 minutes à 180 °C. Servir tout chaud!



E 134 kcal **L** 11,9 g **P** 4,5 g **G** 1,3 g **F** 1,6 g **R** 2,0/1

Ma variante:

Pour varier les plaisirs, j'aime parfois y ajouter des dés de fromage (comté, bleu) et remplacer les pignons de pin par des noix de pécan... le fromage dégoulinant devient irrésistible!



Flat iron steak salad

Souvenir du Colorado



2 parts



15 min



5 min

salades

300 g de bœuf

200 g d'avocat

100 g de salade verte

60 g de roquefort

20 g d'huile de noixette

10 g de jus de citron

Fleur de sel, poivre

Préparer dans chaque assiette un lit de salade assaisonné d'huile et de jus de citron.

Y déposer le roquefort émietté et l'avocat coupé en tranches.

Poivrer et cuire le bœuf, puis le découper en tranches (dans le sens de la fibre de la viande) et le déposer sur l'assiette préparée avant de saupoudrer de fleur de sel.



E 603 kcal **L** 48,6 g **P** 34,9 g **G** 2,8 g **F** 5,9 g **R** 1,3/1

Mon petit plus:

La viande de bœuf étant la star de cette recette, je vous conseille de la choisir avec soin. Pour moi, un morceau (pas trop fin) de type hampe, araignée ou bavette est idéal.



Bagels fraîcheur

Concombre & saumon fumé



6 unités



20 min



20 min

plats

180 g de cream cheese

150 g de saumon fumé

120 g de concombre

5 g d'aneth frais

Ingrédients pour les bagels ([p. 144](#))

Préparer et cuire 6 bagels (recette [p. 144](#)).

Les couper en 2 dans l'épaisseur.

Avec le cream cheese, tartiner les faces intérieures.

Garnir dans l'ordre suivant: aneth ciselé, concombre en tranches et enfin saumon fumé.



E 330 kcal **L** 26,2 g **P** 17,8 g **G** 3,7 g **F** 3,7 g **R** 1,2/1

Mon astuce «céto»:

Remplacer le concombre par de l'avocat pour augmenter la part de lipides.



Burger Terre & Mer

Aux 2 saumons



4 parts



30 min



8 min

plats

400 g de saumon frais

4 petits avocats (400 g)

100 g de tranches de saumon fumé

40 g de mâche

20 g d'oignon rouge

10 g d'huile de coco

5 g de graines de sésame

1/2 œuf battu

Sel, poivre

Pocher les pavés de saumon dans l'eau bouillante 8 minutes, bien égoutter sur du papier absorbant et retirer la peau.

Écraser la chair du saumon à la fourchette avant d'y ajouter le demi-œuf battu, le sel et le poivre.

Bien mélanger.

Former 4 steaks avec cette préparation et les faire dorer à la poêle dans l'huile de coco.

Réaliser les burgers en superposant dans l'ordre: ½ avocat épluché (coupé le fond légèrement pour qu'il tienne bien droit dans l'assiette), saumon fumé, steak de saumon, oignon rouge en très fines tranches, mâche et un dernier ½ avocat avant de le saupoudrer de graines de sésame.



E 435 kcal **L** 33,6 g **P** 28,6 g **G** 1,7 g **F** 5,6 g **R** 1,1/1

Mon astuce:

Attention, si vous décidez de préparer ces burgers un peu à l'avance, napper délicatement les avocats avec un peu de jus de citron (avant de saupoudrer les graines de sésame) pour éviter qu'ils ne s'oxydent et noircissent.





Nuggets de poulet

Pour mes petits poussins!



4 parts



15 min



10 min

plats

500 g d'escalopes de poulet

120 g de poudre d'amande

20 g d'huile de coco

1 œuf

1 pincée d'épices cajun

Sel, poivre

Découper les filets de poulet en petits dés de même taille, pour une cuisson homogène.

Préparer 2 assiettes creuses: une avec l'œuf battu et une avec le mélange poudre d'amande-épices cajun-sel-poivre.

Passer ces dés dans l'œuf battu puis le mélange de la seconde assiette en prenant soin de bien les enrober.

Cuire à feu moyen dans une poêle avec l'huile de coco sans couvrir, pour avoir une jolie croûte dorée et croustillante.



E 412 kcal **L** 25,2 g **P** 41,7 g **G** 1,8 g **F** 2,7 g **R** 0,6/1



Onion rings



4 parts 20 min 18 min

200 g d'oignon

60 g de poudre d'amande

40 g de parmesan

1 œuf

½ c. à c. de paprika

Sel, poivre

Couper les oignons en rondelles d'environ 0,5 cm d'épaisseur.

Dans une assiette creuse, battre l'œuf.

Dans une seconde assiette creuse, mélanger la poudre d'amande, le parmesan râpé, le paprika, le sel et le poivre.

Tremper les rondelles d'oignon dans la première assiette puis la seconde.

Déposer les rondelles panées sur la plaque du four tapissée de papier cuisson.

Cuire 18 minutes à 200 °C en retournant à mi-cuisson pour avoir deux faces bien croustillantes.



E 179 kcal **L** 13,0 g **P** 9,9 g **G** 3,8 g **F** 2,1 g **R** 0,9/1

Hamburger

Mac Nelly



4 unités



30 min



60 min

plats

400 g de bœuf haché (20% de M.G.)

100 g de tomate

80 g de cheddar

80 g de fines tranches de lard

40 g d'oignon

40 g de cornichons

20 g de salade verte

20 g de saindoux

Ingrédients pour 4 buns (voir [p. 142](#))

Réaliser 4 pains buns (voir [p. 142](#)) et les couper en 2 dans l'épaisseur.

Émincer l'oignon et le faire revenir dans la moitié du saindoux.

Former 4 steaks avec le bœuf haché.

Dorer les tranches de lard à la poêle avant de réserver et faire dorer à feu doux l'intérieur des pains buns dans la graisse rendue par le bacon.

Faire cuire les steaks à la poêle avec le reste de saindoux avant de les déposer sur la plaque du four couvert de cheddar pour passer le tout au gril 2 minutes.

Monter le burger avec: 1/2 pain bun, de la salade verte, 2 tranches de tomates, steak haché-cheddar, du cornichon émincé, du lard, de l'oignon et 1/2 pain bun.



E 731 kcal **L** 59,6 g **P** 41,9 g **G** 3,6 g **F** 16,6 g **R** 1,3/1

Mon truc «organisation»:

Pour gagner du temps, je prépare souvent mes pains buns la veille, ce qui me permet de n'avoir plus qu'à cuire le reste des ingrédients à la dernière minute. Pour l'accompagnement, je prévois léger car ces petits pains à la texture moelleuse offrent une rapide sensation de satiété grâce à leur richesse en fibres!



Hot dog



4 unités



30 min



45 min

plats

280 g de saucisses de Strasbourg

20 g de moutarde

20 g de cornichons au vinaigre

1 feuille de salade

Pains nuage (60 g de cream cheese, 5 œufs, 1 pincée de sel)

Ingédients du ketchup (en réserver 80 g)

Réaliser une préparation pour pain nuage (voir [p. 142](#)) avec les quantités indiquées ici.

À l'aide de papier cuisson, créer 4 mini-moules rectangulaires (placés côte à côte dans un moule à gratin de 10 cm x 30 cm) et y verser la préparation de manière égale.

Cuire au four 30 min à 150 °C. Laisser refroidir avant de démouler.

Réaliser une sauce ketchup ([p. 148](#)). En réserver 80 g.

Plonger les saucisses dans une casserole remplie d'eau frémissante, couper le feu, couvrir et laisser 10 minutes.

Pendant ce temps, faire réchauffer les pains au four 10 min à 160 °C.

Sur chaque pain (incisé dans la longueur), déposer une saucisse, napper de ketchup, de moutarde, de salade et de cornichons émincés.



E 378 kcal **L** 31,5 g **P** 19,3 g **G** 4,1 g **F** 0,6 g **R** 1,3/1

Mon conseil:

Idéal accompagné d'onion rings (recette [p. 285](#)) ou de frites de courgette (recette [p. 291](#)).





Potatoes



4 parts



20 min



15 min

accompagnements

600 g de navets

40 g d'huile de coco

200 g de crème épaisse

50 g de fromage frais ail-fines herbes

2 branches de persil ciselé

Sel, poivre, fleur de sel

Éplucher et découper en fins quartiers les navets.

Cuire à feu moyen dans une grande poêle avec l'huile de coco pendant 15 minutes en remuant bien pour dorer sur toutes les faces.

Mélanger tous les autres ingrédients (sauf la fleur de sel) pour faire la sauce et servir avec les potatoes toutes chaudes saupoudrées de fleur de sel.



E 321 kcal **L** 30,8 g **P** 3,2 g **G** 5,8 g **F** 3,4 g **R** 3,4/1



Frites de courgette



4 parts 30 min 40 min

800 g de courgettes (poids net en frites)

100 g de poudre d'amande

80 g de parmesan râpé

1 œuf

Laver, essuyer et couper les courgettes dans le sens de la longueur pour en retirer le cœur plein de graines à jeter avec les extrémités. Couper en 2 dans la hauteur puis détailler en fines frites. Préparer 2 assiettes creuses: une avec l'œuf battu et une avec la moitié du mélange parmesan-poudre d'amande. Passer les frites dans chaque assiette (œuf, puis amande-parmesan) pour les paner. Disposer les frites sur la plaque de cuisson couverte de papier cuisson. Cuire au four 40 minutes à 190 °C. À mi-cuisson, les retourner et saupoudrer du reste de parmesan-poudre d'amande avant de remettre au four.



E 312 kcal **L** 22,0 g **P** 18,0 g **G** 6,5 g **F** 5,0 g **R** 0,9/1

Carrot cake



8 parts



40 min



1 h 40

desserts

300 g de carottes râpées

180 g de beurre fondu

150 g de poudre d'amande

50 g de farine de coco

50 g de noix concassées

25 g de Pure Via 0

15 g de levure chimique

4 g de cannelle

4 œufs

2 pincées de noix de muscade

1 pincée de sel

Ingrédients pour le glaçage au cream cheese ([p. 151](#))

Dans un saladier, fouetter les œufs jusqu'à ce qu'ils deviennent mousseux. Ajouter le beurre fondu (refroidi) avant de fouetter à nouveau.

Dans un second saladier, mélanger: la poudre d'amande, la farine de coco, la levure, le Pure Via 0, le sel, la cannelle et la noix de muscade. Verser le tout dans le premier saladier. Lorsque le mélange est homogène, ajouter les carottes râpées et les noix concassées.

Verser la moitié du mélange dans un moule rond de 15 cm de diamètre tapissé de papier cuisson et cuire 50 minutes à 180 °C. Laisser refroidir, démouler et cuire de la même manière la seconde moitié de pâte à gâteau.

Pendant ce temps, préparer un glaçage au cream cheese (recette [p. 151](#)).

Laisser refroidir le deuxième gâteau.

Couper avec un grand couteau la croûte de l'un des 2 gâteaux pour en faire une base lisse puis recouvrir les 2 gâteaux de glaçage au cream chesse avant de les empiler (celui avec la croute coupée devra être celui du dessous).



E 520 kcal **L** 47,9 g **P** 11,2 g **G** 7,0 g **F** 5,7 g **R** 2,6/1

Mon astuce:

Vous pouvez réaliser ce cake sans faire d'étages, en cuisant toute la pâte en une fois dans un moule plus grand (25 cm de diamètre) en prévoyant un temps de cuisson de 60 min et en recouvrant de glaçage uniquement le dessus du gâteau.



Brownie

Du petit écureuil de Central Park!



9 parts



15 min



15 min

desserts

150 g d'huile de coco

100 g de chocolat noir 100%

70 g de farine de coco

40 g cacao en poudre non sucré

40 g de noix de pécan

40 g de noisettes

25 g de Pure Via 0

5 œufs

1 pincée de sel

Sur la plaque du four tapissée de papier cuisson, torréfier les noisettes et les noix de pécan 10 minutes à 140 °C.

Dans un saladier, mélanger: la farine de coco, le cacao en poudre, le Pure Via 0 et le sel.

Dans un second saladier, à l'aide d'un batteur électrique, fouetter les œufs et l'huile de coco fondue (refroidie).

Une fois le mélange homogène, rajouter progressivement le contenu du premier saladier sans cesser de battre à vitesse lente.

À la spatule, ajouter et incorporer délicatement: le chocolat en tablette (haché au couteau), les noix de pécan et les noisettes.

Étaler dans un moule carré de 20 cm de côté tapissé de papier cuisson.

Cuire au four 15 minutes à 180 °C.

Laisser refroidir avant de déguster.



E 364 kcal **L** 33,9 g **P** 8,7 g **G** 3,5 g **F** 8,0 g **R** 2,8/1

Mon secret «gourmand»:

Comme je ne fixe pas de limites à ma gourmandise, j'aime ajouter à ce brownie des marbrures au beurre de cacahuète avant de le mettre à cuire ou le servir avec une crème anglaise (recette [p. 149](#)).



Cheesecake

New York style



12 parts



30 min



1 h 23

desserts

750 g de cream cheese
300 g de crème fraîche épaisse
200 g de poudre d'amande
125 g de groseilles
90 g de beurre fondu
31 g de Pure Via 0
7 g de jus de citron
5 g de beurre (pour le moule)
2 œufs
2 c. à s. d'eau
1 gousse de vanille

Mélanger la poudre d'amande et 3 g de Pure Via 0 avant d'ajouter le beurre fondu pour obtenir un mélange sableux.

Étaler et tasser cette préparation, à l'aide du dos d'une grosse cuillère, dans le fond de votre moule de 23 cm de diamètre (bien étanche et à bords amovibles si possible) tapissé d'un rond de papier cuisson. Puis cuire au four 8 minutes à 180 °C.

Préparer la garniture en mélangeant le cream cheese avec 25 g de Pure Via 0. Puis ajouter: les œufs, le jus de citron, les grains de la gousse de vanille, et enfin la crème fraîche en battant bien après chaque ajout.

Sortir du four la pâte et beurrer les bords intérieurs du moule à l'aide d'une fourchette pour ne pas se brûler.

Couler la garniture dans le moule sur la pâte précuite.

Cuire au four 1 h 15 à 140 °C avec un bol d'eau chaude dans le bas du four.

Laisser refroidir avant de laisser prendre 24 h au réfrigérateur.

Servir avec le coulis, en faisant compoter les groseilles égrainées avec l'eau et 3 g de Pure Via 0 dans une petite casserole à feu moyen quelques minutes.



E 403 kcal **L** 38,2 g **P** 9,4 g **G** 4,8 g **F** 2,4 g **R** 2,7/1

Mon astuce:

Il est possible de créer des variantes en utilisant par exemple de la poudre de noisette pour la base, et de la cannelle ou quelques gouttes d'huile essentielle culinaire pour la garniture.



Pecan pie

La douceur du sud des États-unis



8 parts



35 min



30 min

desserts

200 g de noix de pécan

150 g de beurre fondu

25 g de Pure Via 0

3 c. à s. de lait d'amande

3 œufs

1 gousse de vanille

Ingédients pour la pâte à tarte amande (p. 136)

Réaliser une pâte à tarte à l'amande (recette [p. 136](#)) et l'étaler dans un moule de 24 cm de diamètre.

Au batteur, fouetter les 3 œufs avec le beurre fondu (refroidi) et le Pure Via 0.

Ajouter le lait d'amande et les grains de la gousse de vanille avant de fouetter vivement une dernière fois pour obtenir un mélange mousseux.

Concasser la moitié des noix de pécan et répartir sur la pâte crue dans le moule.

Verser le mélange œufs-beurre-lait et saupoudrer des noix de pécan restantes.

Cuire au four 30 minutes à 180 °C.

Laisser refroidir et servir tiède.



E 543 kcal **L** 51,5 g **P** 13,1 g **G** 2,4 g **F** 4,6 g **R** 3,3/1

Mon astuce:

Elle est à tomber légèrement réchauffée au four et servie avec une quenelle de mascarpone.



Crumble Choco-Coco

Au cœur cheesecake



9 parts



30 min



40 min

desserts

300 g de cream cheese
200 g de poudre d'amande
100 g de beurre (mou)
80 g de poudre de noix de coco
50 g de Pure Via 0
45 g de crème fraîche épaisse
25 g de chocolat noir 100%
5 g de levure chimique
2 œufs
1 gousse de vanille
1 pincée de sel

Tapisser de papier cuisson un moule carré de 20 x 20 cm.

Dans un petit saladier, mélanger: la poudre d'amande, la poudre de noix de coco, le chocolat (haché au couteau en pépites grossières), la levure et le sel.

Dans un second saladier, fouetter le beurre mou avec 25 g de Pure Via 0. Lorsque le mélange est homogène, ajouter un œuf et la moitié des grains de la gousse de vanille et fouetter une dernière fois. Ajouter le mélange sec du petit saladier et mélanger à la cuillère en bois.

Verser dans le moule la moitié de cette pâte et l'étaler du bout des doigts. Cuire au four 10 minutes à 180 °C.

Pendant ce temps, battre le cream cheese avec le reste de Pure Via 0 (soit 25 g), de grains de vanille, la crème fraîche et le dernier œuf.

Sortir le plat du four et y verser le mélange à base de cream cheese avant de le recouvrir de la pâte restante aux pépites de chocolat en l'émiettant comme pour un crumble.

Remettre au four pour 30 minutes à 180 °C.

Laisser refroidir et placer au frais quelques heures avant de déguster.



E 414 kcal **L** 38,7 g **P** 9,9 g **G** 4,1 g **F** 4,0 g **R** 2,8/1





Crumble aux fruits rouges

Pour la pause de Sophie



4 parts 15 min 18 min

200 g de framboises

80 g de yaourt à la grecque

40 g de myrtilles

Ingrédients pour la pâte à crumble ([p. 139](#))

Disposer les fruits dans un moule à gratin de 20 x 15 cm.

Préparer une pâte à crumble (recette [p. 139](#)) et l'égrainer sur les fruits.

Cuire au four 18 minutes à 180 °C.

Servir encore tiède avec une cuillère de yaourt à la grecque froid déposée sur chaque part.



E 374 kcal **L** 31,8 g **P** 9,2 g **G** 6,6 g **F** 6,9 g **R** 2,0/1



Bouchées Choc'O chouettes

Au beurre de cacahuètes



10 unités



15 min



–

50 g de chocolat noir 100%

50 g d'huile de coco

50 g de beurre de cacahuète

3 g de Pure Via 0

Au bain-marie, faire fondre le chocolat et l'huile de coco. Hors du feu, ajouter le Pure Via 0. Avec ce mélange, remplir $\frac{1}{4}$ de chaque caissette en aluminium (ou mini-moules en silicone). Mettre au frais 30 minutes. Puis, déposer, au centre de chaque caissette, une noisette de beurre de cacahuète avant de remettre au frais 10 minutes. Terminer en recouvrant du reste de mélange chocolat-huile (refaire

chauffer quelques instants au bain-marie si nécessaire pour le faire fondre à nouveau). Laisser prendre 2 h au réfrigérateur. Conserver au frais.



E 104 kcal **L** 10,3 g **P** 2,1 g **G** 0,7 g **F** 1,6 g **R** 3,7/1

Cookies

Chocolat & Macadamia



16 unités



20 min



20 min

goûters

100 g de poudre d'amande
80 g de poudre de noisette complète
80 g de beurre à la fleur de sel (mou)
40 g de noix de macadamia grillées salées
30 g de chocolat noir 100%
12 g de farine de coco
10 g de Pure Via 0
6 g de levure chimique
1 œuf
½ gousse de vanille

Avec le batteur, fouetter le beurre pour le rendre crémeux avant d'ajouter l'œuf et fouetter à nouveau. Dans un bol, mélanger la poudre d'amande, la poudre de noisette, la farine de coco, la levure, le Pure Via 0 et les grains de la gousse de vanille et ajouter le tout au mélange beurre-œuf. Mélanger avec une grosse cuillère en bois.

Verser le chocolat haché en grosses pépites ainsi que les noix de macadamia concassées avant de mélanger une toute dernière fois.

Avec cette pâte, réaliser 16 boules, les disposer sur la plaque du four tapissée de papier cuisson et les aplatir légèrement avec la paume de la main.

Cuire au four 20 minutes à 170 °C.

Bien laisser refroidir 30 minutes avant de les transférer sur une assiette.



E 151 kcal **L** 14,0 g **P** 3,3 g **G** 1,3 g **F** 2,0 g **R** 3,0/1

Mon petit bonheur:

Ulrich adore ces cookies dont le parfum lui rappelle celui des petits biscuits de son enfance: les Chokinis! Si vous n'avez pas de poudre de noisette complète, remplacer par l'équivalent en poudre d'amande et pour les noix de macadamia, des cacahuètes grillées salées peuvent aussi faire illusion!



Cookies double choc'



8 unités



15 min



8 min

goûters

100 g d'avocat bien mûr

40 g de chocolat noir 100%

30 g de cacao en poudre non sucré

20 g de Pure Via 0

5 g de levure chimique

1 œuf

1 pincée de sel

Au batteur électrique, mélanger la chair de l'avocat coupé en gros dés avec le Pure Via 0.

Lorsque le mélange est homogène, verser dans l'ordre: l'œuf, le cacao en poudre, la levure et le sel, en fouettant bien après chaque ajout.

Rajouter le chocolat (haché au couteau en pépites) et mélanger à la grosse cuillère avant de faire des petits tas avec cette préparation sur la plaque du four tapissée de papier cuisson.

Les étaler légèrement avec le dos d'une cuillère.

Cuire au four 8 minutes à 180 °C.

Laisser refroidir et placer quelques heures au frigo avant de déguster.



E 77 kcal **L** 6,2 g **P** 2,5 g **G** 1,3 g **F** 2,9 g **R** 1,7/1

Mon astuce:

N'hésitez pas à personnaliser ces cookies forts en chocolat avec ce que vous avez sous la main: noix de pécan, beurre de cacahuètes, ou même des framboises, si le cœur vous en dit.



Donuts chocolat



6 unités



30 min



15 min

goûters

40 g d'huile de coco

30 g de farine de coco

30 g de cacao en poudre non sucré

5 g de Pure Via 0

3 g de levure

4 œufs

1 pincée de sel

Glaçage:

20 g de chocolat noir 100%

20 g de crème de coco

15 g d'huile de coco

4 g de Pure Via 0

Pour les moules:

10 g d'huile de coco

1 c. à c. de farine de coco

Déco:

2 g de vermicelles multicolores

Mélanger la farine de coco, le cacao en poudre, 5 g de Pure Via 0, le sel et la levure avant d'ajouter les œufs, l'huile de coco (fondue) et bien fouetter.

Remplir au $\frac{3}{4}$ les moules à donuts (ou à défaut des moules à mini-muffins) graissés à l'huile de coco et farinés avec 1 c. à c. de farine de coco..

Cuire au four 15 minutes à 180 °C.

Pendant ce temps, faire fondre au bain-marie le chocolat avec l'huile de coco et 4 g de Pure Via 0 avant d'ajouter hors du feu la crème de coco.

Démouler les donuts, les napper avec le glaçage au chocolat et saupoudrer de vermicelles.



E 215 kcal **L** 19,2 g **P** 7,2 g **G** 2,8 g **F** 4,4 g **R** 1,9/1

Mon astuce «déco»:

Si vous ne disposez pas de vermicelles, remplacez-les tout simplement par de la poudre de noix de coco.



Cupcakes

Noix de coco & Fraise



6 unités



30 min



25 min

goûters

160 g de poudre d'amande

6 petites fraises

40 g de poudre de noix de coco

18 g de Pure Via 0

10 g de levure chimique

14 cl de lait d'amande

6 g d'huile de coco

½ gousse de vanille

2 œufs

1 pincée de sel

Glaçage:

80 g de beurre

80 g de cream cheese

20 g de crème fraîche liquide

10 g de Pure Via 0

½ gousse de vanille

Mélanger dans un saladier: la poudre d'amande, la noix de coco, la levure, le Pure Via 0, le sel et les grains de la gousse de vanille.

Dans un second saladier, mélanger les œufs, le lait d'amande et l'huile de coco fondue avant d'ajouter dans le premier saladier pour obtenir un mélange homogène.

Remplir de cette préparation vos moules à muffins au $\frac{3}{4}$.

Cuire au four 25 min à 180 °C.

Pendant ce temps, préparer le glaçage au cream cheese (recette [p. 151](#)).

Décorer les muffins refroidis à l'aide d'une poche à douille remplie de glaçage au cream cheese.
Terminer en déposant une petite fraise.



E 413 kcal **L** 37,7 g **P** 10,7 g **G** 4,5 g **F** 3,6 g **R** 2,5/1

Mon astuce:

Pour plus d'originalité, j'aime bien remplacer la fraise par une tranche de carambole.



Scones

Cranberry et cannelle



12 unités



30 min



20 min

goûters

100 g de poudre d'amande
80 g de cream cheese
40 g de beurre froid
15 g de cranberries fraîches
15 g de Pure Via 0
10 g de farine de coco
3 g de levure chimique
4 g de cannelle en poudre
1 œuf
1 pincée de sel

Confiture:

50 g d'eau
30 g de cranberries fraîches
2 g de Pure Via 0

Dans un grand saladier, mélanger: la poudre d'amande, la farine de coco, la levure, le Pure Via 0, la cannelle et le sel.

Rajouter le beurre coupé en petits dés et malaxer jusqu'à obtenir une texture sableuse.

Ajouter l'œuf battu, les 15 g de cranberries fraîches et mélanger jusqu'à obtenir une boule homogène.

Former un boudin de pâte de 3 cm de diamètre, l'envelopper dans du film étirable et mettre au réfrigérateur 30 minutes.

Sortir du frigo et couper en 12 tranches de 1,5 cm d'épaisseur.

Les disposer sur une plaque de cuisson tapissée de papier cuisson.

Cuire au four 20 minutes à 180 °C.

Pendant ce temps, verser tous les ingrédients de la confiture et faire mijoter dans une casserole à feu moyen en remuant pendant 5 minutes environ.

Déguster en coupant en 2 les scones pour les garnir de cream cheese et de confiture.



E 107 kcal **L** 9,4 g **P** 3,2 g **G** 1,5 g **F** 1,4 g **R** 2,0/1

Mon astuce:

La pâte peut être préparée à l'avance, conservée au réfrigérateur dans le film étirable. Ainsi on peut déguster les scones tout chaud, en les cuisant juste avant de les servir!



Fat balls

Coco et citron vert



16 unités



20 min



–

goûters

60 g d'huile de coco fondue
50 g de poudre de noix de coco
40 g de graines de lin
20 g de poudre d'amande
10 g de jus de citron vert
4 g de Pure Via 0
Le zeste d'½ citron vert

Enrobage:

15 g de poudre de noix de coco

Mélanger tous les ingrédients secs (sauf les 15 g de noix de coco pour l'enrobage) puis ajouter le jus de citron et enfin l'huile de coco pour obtenir une préparation homogène.

Laisser le mélange prendre 45 minutes au réfrigérateur.

Réaliser des boules en pressant fortement 1 c. à s. de préparation dans votre main.

Rouler les balls dans les 15 g de poudre de noix de coco.

Conserver au frais.



E 82 kcal **L** 8,1 g **P** 1,0 g **G** 0,5 g **F** 1,4 g **R** 5,3/1



Thé Chai latte



1 mug



5 min



8 min

goûters

20 cl d'eau

10 cl de lait d'amande

2 cl de crème fraîche liquide

1 c. à c. de thé noir

1 c. à c. de cannelle en poudre

1/2 c. à c. de gingembre moulu

2 gousses de cardamome

1 clou de girofle

1 anis étoilé

1 pincée de muscade râpée

1 g de Pure Via 0

Faire bouillir l'eau avant d'y ajouter les épices (seulement la moitié de la cannelle) et laisser mijoter 5 minutes à feu doux.

Rajouter le thé, le lait d'amande et le Pure Via 0.

Couvrir et laisser infuser 3 minutes à feu très doux.

Filtrer et verser dans un mug.

Fouetter la crème fraîche liquide pour en faire une chantilly et la déposer sur le thé avant de la saupoudrer du reste de cannelle.



E 105 kcal **L** 9,8 g **P** 2,5 g **G** 1,5 g **F** 0,4 g **R** 2,5/1

Mon astuce:

Les plus pressés pourront opter pour un mélange d'épices masala chai tout prêt, vendu dans le commerce.





Muffins aux myrtilles

Péché mignon de Doudou



6 unités



15 min



18 min

goûters

160 g de poudre d'amande

80 g de myrtilles fraîches

18 g de Pure Via 0

10 g de farine de coco

10 g de levure chimique

4 œufs

Dans un saladier, mélanger: la poudre d'amande, la farine de coco, la levure, le Pure Via 0 et une pincée de sel.

Ajouter les œufs battus au préalable (on peut aussi ajouter 2 gouttes d'huile essentielle de citron) et mélanger grossièrement à la cuillère en bois avant d'ajouter les myrtilles.

Avec cette préparation, remplir au $\frac{3}{4}$ six moules à muffins ou caissettes en papier.

Cuire au four 18 minutes à 180 °C puis laisser un petit quart d'heure à four éteint.



E 250 kcal **L** 19,0 g **P** 11,6 g **G** 4,8 g **F** 3,5 g **R** 1,2/1



Viva
Italia

Panna cotta salée

Gorgonzola et tomate confite



6 parts



10 min



-

aperitif

100 g de gorgonzola

30 cl de crème liquide

10 cl de lait entier

20 g de tomates confites

10 g de pignons de pin

4 g de feuilles de gélatine

Faire tremper les feuilles de gélatine dans une assiette creuse remplie d'eau froide.

Porter à ébullition dans une casserole: le lait, la crème fraîche et le gorgonzola coupé en dés, tout en remuant.

Lorsque le fromage est fondu, retirer du feu et ajouter la gélatine (bien essorée) avant de la faire fondre dans le mélange.

Verser le tout dans 6 verrines.

Mettre au réfrigérateur pour 3 h minimum.

Au moment de servir, saupoudrer de tomates confites hachées grossièrement et de pignons de pin.



E 255 kcal **L** 24,2 g **P** 5,8 g **G** 2,9 g **F** 0,2 g **R** 2,8/1

Mon secret:

Rapide à réaliser, c'est la verrine apéritive parfaite pour les déjeuners, en famille ou entre amis, au soleil.



Focaccia

Olives et romarin



6 parts



20 min



15 min

aperitif

100 g de farine de lin (ou graines de lin doré moulues maison)

60 g de poudre d'amande

40 g d'olives noires dénoyautées

20 g d'huile d'olive

5 g de levure

4 œufs

1 branche de romarin

Sel, poivre

Dans un grand saladier, mélanger la poudre d'amande, la farine de lin (ou graines moulues), la levure, le romarin ciselé, le sel et poivre.

Ajouter 2 œufs entiers, 2 jaunes d'œufs et la moitié de l'huile d'olive et fouettant bien après chaque ajout.

Battre en neige les 2 blancs d'œufs restants et les ajouter délicatement à la préparation précédente.

Étaler la pâte avec une spatule en plastique sur la plaque du four couverte de papier cuisson en un disque de 22 cm de diamètre, y enfoncer les olives.

Cuire au four 15 minutes à 180 °C.

À la sortie du four, badigeonner du reste d'huile d'olive et servir chaud.



E 255 kcal **L** 20,9 g **P** 10,4 g **G** 1,7 g **F** 6,3 g **R** 1,7/1

Mon conseil dégustation:

À servir à l'apéritif avec une crème au gorgonzola ou en guise de pain durant un repas aux accents italiens.



Fleurs de bacon



6 fleurs



15 min



25 min

entrées

18 tranches de bacon (180 g)

125 g de mozzarella

100 g de crème fraîche épaisse

70 g de gorgonzola

50 g de tomates cerises

7 œufs

6 feuilles de basilic

Poivre

Dans un saladier, fouetter la crème fraîche avec un œuf.

Ajouter le basilic ciselé, les fromages coupés en dés et le poivre.

Sur un moule en silicone pour 6 muffins, tapisser chaque empreinte de 3 tranches de bacon en les faisant se chevaucher. Bien tapisser les fonds et faire dépasser les tranches en hauteur pour faire de jolis pétales.

Remplir chaque empreinte avec 1/6 du mélange du saladier et les tomates coupées en 2.

Cuire 10 minutes à 180 °C, sortir du four et casser un œuf entier dans chaque fleur avant de cuire 15 minutes supplémentaires.

Laisser refroidir avant de démouler délicatement.



E 284 kcal **L** 20,7 g **P** 22,4 g **G** 1,5 g **F** 0,1 g **R** 0,9/1

Mon astuce:

Bien souvent je les prépare à l'avance, les conserve au frigo. Il suffit ensuite de les réchauffer 20 min à 140 °C juste avant de servir.



Asperges alla parmigiana



4 parts



15 min



15 min

entrées

24 fines asperges vertes

8 fines tranches de lard (160 g)

10 g de parmesan en copeaux

10 g d'huile Quintesens bio

Sauce:

150 g de mascarpone

30 g de parmesan râpé

Sel, poivre

Éplucher les asperges en laissant les têtes intactes.

Précuire 2-3 minutes dans une poêle chaude les tranches de lard avant de les enrouler autour de fagots de 3 asperges chacun.

Déposer sur la plaque du four tapissée de papier cuisson.

Badigeonner d'huile les asperges.

Cuire au four 15 minutes à 200 °C.

Pendant ce temps, préparer une sauce parmesan (recette [p. 147](#)) et réserver au chaud.

Sortir du four, saupoudrer de copeaux de parmesan et napper avec la sauce.



E 340 kcal **L** 29,7 g **P** 14,0 g **G** 3,5 g **F** 2,1 g **R** 1,7/1



Gâteau

Asperge et Parme



6 parts



30 min



40 min

entrées

250 g de ricotta

150 g de fines asperges vertes

100 g de poudre d'amande

100 g de jambon de Parme

40 g de parmesan râpé

25 g de tomates confites

15 g de farine de coco

16 cl de lait d'amande

5 g de levure chimique

2 œufs

2 g de basilic frais

Sel, poivre

Éplucher la base des asperges vertes (laisser les têtes intactes), les attacher avec une petite ficelle en un petit fagot et le cuire 6 minutes dans une grande casserole d'eau bouillante.

Égoutter et déposer le fagot sur du papier absorbant avant de le détacher.

Couper la moitié du jambon de Parme en petits morceaux et l'autre moitié en longues lamelles pour les rouler en petites rosaces, réserver le tout.

Dans un saladier, fouetter les œufs puis ajouter (en fouettant après chaque ajout): la ricotta, le lait, la farine de coco, la poudre d'amande, la levure, le parmesan, les morceaux de jambon, le basilic ciselé, le sel et poivre.

Tapisser de papier cuisson un moule à manqué de 21 cm de diamètre avant d'y verser la préparation. Puis y déposer les asperges vertes comme des rayons de soleil en y intercalant les rosaces de jambon et les tomates confites. Enfoncer un peu les asperges pour qu'elles ne sèchent pas trop à la cuisson.

Cuire au four 40 minutes à 180 °C.

Servir tiède ou froid.



E 313 kcal **L** 22,0 g **P** 20,0 g **G** 5,7 g **F** 3,1 g **R** 0,9/1

Mon secret:

Ce petit gâteau salé est parfait pour les repas à emporter comme un pique-nique ou un déjeuner sur le pouce au bureau.



Frittata

Épinard et mozzarella



4 parts



25 min



35 min

entrées

250 g de mozzarella

200 g de pousses d'épinards

100 g de coppa

25 cl de crème fraîche liquide

20 g de pignons de pin

20 g d'huile de coco

3 g d'huile Quintesens bio

6 œufs

6 feuilles de basilic ciselé

Torréfier les pignons de pin dans une poêle avec une noisette d'huile de coco, retirer et ajouter une noisette d'huile à nouveau pour y faire «tomber» quelques instants les pousses d'épinards lavées et essorées. Réserver.

Finir en faisant revenir, à la poêle, la coppa hachée très grossièrement au couteau.

Battre les œufs avec la crème fraîche, l'huile Quintesens, le sel, le poivre et le basilic ciselé.

Graisser un moule de 25 cm x 15 cm avec le reste d'huile de coco avant d'y verser la préparation aux œufs.

Saupoudrer avec les pousses d'épinards, la coppa, la mozzarella coupée en dés et les pignons de pin.

Cuire au four 35 minutes à 200 °C.



E 652 kcal **L** 55,4 g **P** 33,1 g **G** 4,0 g **F** 2,1 g **R** 1,5/1



Beignets de mozzarella

Salade italienne



2 parts



20 min



5 min

salades

100 g de salade verte

100 g de billes de mozzarella

100 g de mortadelle

60 g de tomates cerises

50 g de poudre d'amande

1 œuf

Sel, poivre

Vinaigrette:

20 g d'huile d'olive

10 g de jus de citron

4/5 feuilles de basilic frais hachées

Huile pour la friture

Assaisonner la salade verte avec la vinaigrette, y déposer la mortadelle et les tomates cerises coupées en 2.

Préparer 2 assiettes creuses contenant respectivement l'œuf battu et la poudre d'amande.

Passer les billes de mozzarella dans l'œuf battu puis dans la poudre d'amande.

Recommencer les 2 opérations pour obtenir une panure plus épaisse.

Paner ainsi toutes les billes avant de les faire dorer dans un petit bain d'huile dans le fond d'une poêle.

Dresser sur les assiettes de salade.



E 601 kcal **L** 50,5 g **P** 27,2 g **G** 5,3 g **F** 3,3 g **R** 1,6/1

Mon astuce:

Vous pouvez cuire les billes panées à l'avance et juste les faire réchauffer dans la friture au moment de servir, elles seront à nouveau dégoulinantes de fromage!



The Pizza!



4 parts



40 min



15 min

plats

800 g de chou-fleur

200 g de coulis de tomates

160 g de mozzarella

100 g de jambon de Parme

80 g de tomates cerises

60 g de champignons de Paris frais

60 g de parmesan râpé

2 œufs

4-5 feuilles de basilic frais

8 g d'huile Quintesens bio

Sel, poivre

Au robot, avec la râpe la plus fine, râper les fleurettes de chou-fleur.

Cuire ce riz de chou-fleur: 4 minutes à puissance maximale au four à micro-ondes ou alors 8-10 minutes au cuit-vapeur.

Étendre sur votre plan de travail un torchon propre et verser dessus le chou-fleur pour que l'humidité s'évapore et qu'il refroidisse. Refermer le torchon pour essorer au-dessus de l'évier le chou-fleur et en retirer toute l'humidité. Cette étape est cruciale: si le chou-fleur n'est pas assez essoré, votre pâte à pizza sera toute molle.

Verser dans un saladier ce bloc de chou-fleur obtenu et le casser avant d'y ajouter le parmesan râpé, le sel, le poivre et le basilic ciselé. Mélanger.

Ajouter ensuite les œufs et bien mélanger.

Avec cette pâte, former sur les plaques de votre four (couvertes de papier cuisson graissé à l'huile) 2 grandes pizzas ou 4 petites individuelles.

Cuire au four 10 minutes à 220 °C.

Sortir du four et napper de coulis de tomates, mozzarella, jambon de Parme, champignons émincés et

tomates cerises coupées en quartiers.

Remettre au four pour 5 minutes.



E 370 kcal **L** 22,1 g **P** 29,1 g **G** 9,2 g **F** 5,6 g **R** 0,6/1



Pizza verde

On se met au vert!



4 parts



25 min



18 min

plats

100 g de mascarpone

80 g d'olives noires dénoyautées

70 g de mortadelle

70 g de gorgonzola

40 g de tomates cerises

Sel, poivre

Ingédients de la pâte au chou kale ([p. 139](#))

Préparer une pâte au chou kale (recette [p. 139](#)), l'étaler (en une grande pizza ou deux moyennes) et la cuire à blanc 10 minutes à 180 °C.

Tartiner la pâte précuite de mascarpone, saler et poivrer.

Garnir ensuite avec la mortadelle, le gorgonzola coupé en dés, les tomates cerises coupées en 2 et les olives.

Remettre au four pour 8 minutes à 180 °C.



E 560 kcal **L** 49,2 g **P** 19,3 g **G** 5,3 g **F** 6,3 g **R** 2,0/1

Mon astuce:

Si comme moi, vous étiez un aficionado de la pizza 4 fromages, cette base de pâte au kale vous permettra de la revisiter en couleurs avec vos fromages préférés sur une couche de mascarpone.



Lasagnes

Mamma Mia!



4 parts



50 min



30 min

plats

500 g de bœuf haché (20% de M.G.)
400 g de tomates pelées
300 g de courgettes (poids net épluchées en lamelles)
250 g de ricotta
125 g de mozzarella
20 g d'oignon
15 g de parmesan râpé
15 g de saindoux
5 cl de crème fraîche liquide
5 g de beurre
1 œuf
1 c. à c. de basilic séché
1 c. à c. d'origan séché
Sel, poivre

Laver les courgettes, couper et jeter les 2 extrémités.

Détailler en fines lamelles les 4 faces à l'aide d'un économe en vous arrêtant au cœur plein de graines (et d'eau) que vous jetterez.

À la poêle, faire fondre l'oignon émincé dans le saindoux puis ajouter le bœuf haché pour le cuire jusqu'à ce qu'il soit bien sec. Ajouter les tomates pelées émincées et leur jus, le basilic, l'origan, le sel et le poivre.

Laisser mijoter à feu vif sans cesser de mélanger pour laisser évaporer le jus des tomates (5-10 minutes) et obtenir une sauce bolognaise.

Dans un grand bol, fouetter la ricotta avec l'œuf puis y ajouter la crème fraîche liquide, le parmesan

râpé, le sel et le poivre.

Passer au dressage dans un moule de 20 x 15 cm (graissé au préalable avec le beurre) en disposant deux fois de suite le montage suivant: 1/3 des lamelles de courgettes pour faire une épaisseur sur tout le fond, puis la moitié du bœuf à la tomate, et enfin la moitié du mélange à la ricotta.

Terminer avec une troisième couche de lamelles de courgettes couverte de fines tranches de mozzarella.

Cuire au four 30 minutes à 180 °C.



E 700 kcal **L** 55,3 g **P** 40,3 g **G** 8,2 g **F** 1,8 g **R** 1,1/1

Mon secret «gourmand»:

Pour plus de gourmandise, parfois je rajoute 80 g de gorgonzola en dés dans la crème à la ricotta!



Tagliatelles fraîcheur

Concombre & saumon fumé



4 parts



15 min



–

plats

800 g de concombre (poids net épluché en lamelles)

400 g de pavé de saumon fumé

20 g de graines de sésame doré

Sauce:

300 g de crème fraîche épaisse

60 g de jus de citron

4 brins d'aneth

Sel, poivre

Laver le concombre et à l'aide d'un épluche-légumes, réaliser de fines et longues lamelles (s'arrêter avant le cœur plein de graines qu'on jettera).

Disposer ces tagliatelles de concombre dans 4 assiettes.

Mélanger la crème, le jus de citron, l'aneth (en réserver un peu pour la décoration), le sel et le poivre pour faire une sauce et la verser sur les tagliatelles.

Découper le saumon fumé en dés et disposer sur la crème.

Terminer en saupoudrant des graines de sésame et d'aneth.



E 448 kcal **L** 35,6 g **P** 25,7 g **G** 4,5 g **F** 1,9 g **R** 1,2/1

Ma variante:

Le saumon fumé peut être remplacé par du saumon frais poché 10 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée avant d'être égoutté et émietté grossièrement.



Galette rustique

Ricotta & Tomate



4 parts



30 min



30 min

plats

200 g de ricotta

100 g de tomates cerises

50 g de jambon cru de Parme

40 g de parmesan

1 œuf

6 feuilles de basilic

Sel, poivre

Ingédients de la pâte aux 1000 graines (voir [p. 136](#))

Réaliser une pâte aux 1000 graines (recette [p. 136](#)) et l'étaler entre 2 feuilles de papier cuisson en un rond de 28 cm. Mettre au réfrigérateur 20 minutes.

Pendant ce temps, mélanger la ricotta avec l'œuf, le parmesan râpé et le poivre avant d'ajouter le basilic ciselé.

Ressortir la pâte, la déposer sur la plaque du four et décoller le papier cuisson du dessus.

Étaler sur la pâte, la préparation à la ricotta (en laissant un tour vide de 4 cm) et y déposer les tomates cerises coupées en 2 et le jambon cru en chiffonnade.

Terminer en repliant délicatement les bords extérieurs de la pâte sur la crème (en vous aidant du papier cuisson) et ainsi «refermer» la tarte.

Cuire au four 30 minutes à 180 °C.



E 619 kcal **L** 47,6 g **P** 33,4 g **G** 7,4 g **F** 6,0 g **R** 1,2/1



Roulés d'aubergine au cœur filant



4 parts



40 min



15 min

plats

500 g d'aubergines

300 g de tomates pelées

250 g de mozzarella

8 tranches de jambon de Parme (100 g)

30 g de parmesan râpé

5 cl d'huile Quintesens bio

10 feuilles de basilic

Sel, poivre

Égoutter et couper la mozzarella en 8 bâtonnets.

Mixer grossièrement les tomates pelées, puis ajouter le basilic ciselé, saler et poivrer.

Couper 16 lamelles d'aubergine (pas trop épaisses) et les arroser d'huile (en réserver 2 c. à s.).

Faire dorer ces lamelles sur les 2 faces à la poêle avec le reste d'huile à feu moyen.

Sur chaque tranche d'aubergine poêlée, déposer une demi-tranche de jambon de parme (coupée dans la largeur) puis un bâtonnet de mozzarella à une extrémité et rouler le tout.

Dans un plat, verser la sauce avec les tomates pelées, y déposer les roulés et saupoudrer de parmesan râpé.

Cuire au four 15 minutes à 180 °C pour faire fondre la mozzarella et gratiner le parmesan.



E 419 kcal **L** 31,5 g **P** 24,0 g **G** 6,5 g **F** 4,5 g **R** 1,0/1

Mon astuce:

Vous pouvez tout préparer à l'avance (en vous arrêtant avant la cuisson au four), conserver le plat au frais et le cuire juste au moment de servir.



Aubergines farcies



4 parts



25 min



35 min

plats

2 aubergines (500 g)
160 g de chair à saucisse
40 g de féta
40 g de yaourt à la grecque
20 g de tomates cerises
10 g de pignons de pin
10 g d'oignon émincé
15 g de concentré de tomates
20 g d'eau
10 g de saindoux
4 feuilles de basilic
Sel, poivre

Couper les aubergines en deux et inciser profondément la chair en dessinant des losanges.

Cuire au four 25 minutes à 180 °C.

Laisser refroidir avant d'évider la chair à la cuillère (en prenant soin de ne pas déchirer la peau) et la hacher au couteau.

Faire revenir l'oignon émincé dans le saindoux (en garder une noisette pour la suite).

Puis ajouter la chair à saucisse et cuire à feu moyen avant d'ajouter le concentré de tomates (dilué au préalable avec l'eau), la chair hachée de l'aubergine, le sel et le poivre.

Farcir les aubergines évidées avec le mélange à base de chair à saucisse, saupoudrer de féta émiettée, de tomates cerises coupées en 2.

Cuire au four 10 minutes à 180 °C.

Pendant ce temps, toaster les pignons de pin à la poêle avec une noisette de saindoux.

Sortir les aubergines du four, y déposer une quenelle de yaourt à la grecque par demi-aubergine puis saupoudrer de basilic ciselé et de pignons de pin.



E 244 kcal **L** 17,9 g **P** 9,7 g **G** 9,5 g **F** 3,0 g **R** 0,9/1



Steak à l'italienne



4 parts



20 min



10 min

plats

500 g de bœuf haché (20% de M.G.)

120 g de gorgonzola

100 g de mascarpone

100 g de pousses d'épinards

40 g de tomates séchées

30 g d'huile de noisette

20 g de saindoux

6 feuilles de basilic ciselées

Sel, poivre

Dans une casserole, faire fondre 40 g de gorgonzola avec le mascarpone, le sel, le poivre et réserver cette sauce.

Dans un saladier, mélanger le bœuf haché avec les tomates séchées émincées, le sel, le poivre et le basilic.

Avec ce mélange, former 4 steaks et les truffer du reste de gorgonzola coupé en petits dés.

Cuire les steaks à la poêle dans le saindoux.

Servir avec la sauce chaude et les pousses d'épinards assaisonnées avec l'huile de noisette.



E 705 kcal **L** 63,4 g **P** 29,1 g **G** 3,6 g **F** 1,1 g **R** 1,9/1

Ma variante:

Je suis une grande fan des pousses d'épinards, mais si ce n'est pas votre cas, un mesclun fera parfaitement l'affaire.



Boulettes de bœuf au cœur coulant



4 parts



20 min



10 min

plats

500 g de bœuf haché (20% de M.G.)

200 g de tomates pelées

150 g de billes de mozzarella

20 g d'oignon

20 g de saindoux

5 g de basilic frais

1 œuf

Sel, poivre

Dans un saladier, verser le bœuf haché.

Creuser un puits et y verser l'œuf avec le sel, le poivre et bien mélanger.

Ajouter l'oignon finement émincé, la moitié du basilic ciselé, et mélanger de nouveau pour obtenir un résultat homogène.

Déposer dans la paume de votre main un peu de ce mélange, y faire un puits avec le pouce de l'autre main, déposer une bille de mozzarella puis refermer avec le mélange au bœuf.

Rouler entre vos deux mains pour former une jolie boule.

Déposer vos boulettes dans une poêle chaude avec le saindoux, puis baisser à feu moyen pour le reste de la cuisson en retournant régulièrement pour cuire sur toutes les faces.

Ajouter les tomates pelées mixées, saupoudrer du reste de basilic ciselé et laisser mijoter à feu doux quelques instants de plus.



E 534 kcal **L** 44,4 g **P** 31,0 g **G** 2,1 g **F** 0,6 g **R** 1,3/1

Mon conseil «dégustation»:

Ces boulettes avec leur sauce sont délicieuses servies sur un lit de spaghettis de courgettes (voir recette [p. 355](#)).



Cordon bleu du Piémont

Mozzarella, coppa et noisette



4 parts



10 min



10 min

plats

600 g d'escalopes de dinde (ouvertes et aplaties par votre boucher)

200 g de mozzarella

120 g de fines tranches de coppa

80 g de poudre de noisette

60 g de tomates cerises

20 g saindoux

1 œuf

12 feuilles de basilic

Sel, poivre

Préparer deux assiettes creuses contenant respectivement l'œuf battu et la poudre de noisette.

Saler et poivrer les escalopes avant de déposer sur la moitié de chacune d'elle: la coppa en tranches, la mozzarella tranchée, le basilic et les tomates cerises coupées en quartiers.

Plier chaque escalope pour la refermer comme un chausson en soudant les 2 extrémités avec une pique en bois.

Passer les cordons bleus dans l'œuf battu puis la poudre de noisette pour les paner.

Cuire à feu moyen à la poêle dans le saindoux.



E 589 kcal **L** 36,0 g **P** 61,7 g **G** 2,2 g **F** 1,9 g **R** 0,6/1

Mon petit plus:

Si vous aimez les saveurs un peu plus corsées, le gorgonzola pourra remplacer la mozzarella.





Chou kale façon carbonara



4 parts



15 min



10 min

plats

400 g de chou kale

200 g de crème fraîche épaisse

200 g de lardons (ou pancetta)

80 g de parmesan râpé

20 g d'huile de coco

4 jaunes d'œufs

Sel, poivre

Dans une poêle, faire revenir les lardons et réserver.

Laver, retirer les côtes et couper grossièrement à la main le chou kale avant de le passer à l'essoreuse

à salade. Faire revenir le chou kale 4-5 minutes à feu moyen dans une grande poêle (en 2 fournées si nécessaire) avec l'huile de coco, saler et poivrer.

Bien mélanger pendant la cuisson pour qu'il ne brûle pas, mais soit juste attendri. Ajouter la crème fraîche et le parmesan râpé. Dresser dans les assiettes en saupoudrant le chou kale à la crème, avec les lardons et en déposant un jaune d'œuf cru par assiette.



E 530 kcal **L** 45,1 g **P** 24,2 g **G** 6,6 g **F** 3,6 g **R** 1,5/1

Spaghettis de courgettes

Pesto crémeux de pistache



4 parts



25 min



17 min

accompagnements

600 g de spaghettis de courgettes (poids net épluchées)

50 g de pistaches crues émondées

30 g de parmesan

30 g d'huile d'olive

8 cl de crème fraîche liquide

5 g d'huile de coco

Poivre

Sur la plaque du four tapissée de papier cuisson, torréfier les pistaches 15 minutes à 140 °C.

Au mixeur, hacher ces pistaches torréfiées avec le parmesan avant d'ajouter l'huile d'olive, le poivre et enfin la crème fraîche en mixant bien après chaque ajout.

Faire chauffer le tout à feu très doux dans une petite casserole et réserver.

Éplucher les courgettes à l'aide d'un épluche-julienne ou d'un spiraliseur pour en faire des spaghettis (laisser le cœur plein de graines qu'on jettera car il rendrait trop d'eau à la cuisson).

Faire revenir les spaghettis à la poêle dans l'huile de coco juste 1 à 2 minutes à feu vif sans cesser de remuer.

Saler, poivrer et napper du pesto crémeux à la pistache.



E 278 kcal **L** 24,5 g **P** 8,3 g **G** 6,4 g **F** 3,0 g **R** 1,7/1



Risotto parmesan

Aux petits légumes croquants



4 parts



30 min



10 min

accompagnements

600 g de chou-fleur

100 g de mascarpone

60 g de poivron rouge

60 g de tomates cerises

40 g de pois gourmands

40 g de parmesan

30 g d'huile de coco

10 g d'oignon

5 g de bouillon cube de légumes (ou de volaille pour une version non végétarienne)

15 cl d'eau

5 cl de vin blanc

Sel, poivre

Au mixeur, mixer les fleurettes de chou-fleur pour en faire un «riz».

Râper les $\frac{3}{4}$ du parmesan et réaliser des copeaux avec le reste.

Faire fondre le bouillon cube dans l'eau bouillante et réserver.

Éplucher la peau du poivron, jeter ses graines et émincer sa chair en dés avant de les faire revenir 5 minutes à feu vif dans 10 g d'huile de coco avec les pois gourmands.

Dans un wok ou une grande poêle, faire fondre l'oignon finement émincé dans le reste d'huile de coco pendant quelques minutes.

Ajouter le «riz» de chou-fleur et faire à nouveau revenir 2-3 minutes avant de verser le bouillon ainsi que le vin blanc. Laisser évaporer, cette fois à feu vif, sans cesser de remuer.

Ajouter le mascarpone, le sel, le poivre, le parmesan râpé avant de bien mélanger et rajouter les

légumes poêlés et les tomates cerises coupées en 4.
Saupoudrer de copeaux de parmesan au moment de servir.



E 278 kcal **L** 21,4 g **P** 9,4 g **G** 7,9 g **F** 4,9 g **R** 1,2/1

Ma version express:

Pour un risotto au parmesan tout simple, sans les légumes croquants, les glucides tombent à 5,8 g par personne et le ratio, lui, remonte à 1,5/1.



Tiramisu

Ti Amo



6 parts



45 min



30 min

desserts

250 g de mascarpone

90 g de crème fraîche liquide

60 g de crème fraîche épaisse

10 g de Pure Via 0

10 cl d'eau bouillante

5 cl de marsala à l'amande

5 g de cacao en poudre non sucré

1 g de café soluble instantané

Ingrédients du pain nuage (voir [p. 142](#))

Réaliser un grand pain nuage (recette [p. 142](#)) dans un moule à gratin de 20 cm x 15 cm ou rond de 18 à 20 cm de diamètre, tapissé de papier cuisson et le cuire au four 30 min à 150 °C.

Une fois bien refroidi, démouler et retirer délicatement le papier cuisson pour ensuite couper le pain nuage en deux dans l'épaisseur à l'aide d'un grand couteau.

Mélanger le café soluble, l'eau bouillante et 1 cl de marsala.

Dans un saladier: fouetter vivement une petite minute la crème fraîche épaisse et le Pure Via 0.

Ajouter ensuite le mascarpone, la crème fraîche liquide et le restant de marsala (4 cl) en fouettant bien après chaque ajout.

Dans votre moule (le même que celui utilisé pour la cuisson), déposer un des 2 pains et l'imbiber légèrement du mélange café-marsala à l'aide d'une cuillère à soupe. Attention, ne faire qu'un seul passage sinon le pain sera réduit en bouillie. Laisser le pain «boire» quelques instants avant d'étaler dessus la moitié de la préparation au mascarpone à l'aide d'une spatule en plastique. Procéder de la même manière pour réaliser 2 nouvelles couches (pain imbibé puis crème). (Il va vous rester

beaucoup de mélange au café au final [8 cl], c'est normal: vous pouvez le recycler dans vos prochains cafés ou yaourts à la grecque.)

Laisser prendre au réfrigérateur 3 h minimum.

Au moment de servir, saupoudrer de cacao en poudre non sucré à l'aide d'un tamis ou d'une fine passoire.



E 318 kcal **L** 29,5 g **P** 6,7 g **G** 4,0 g **F** 0,3 g **R** 2,8/1



Tarte chocolat & noisette



8 parts



35 min



15 min

desserts

160 g de chocolat noir 100%

40 g de noisettes concassées

20 cl de lait entier

18 g de Pure Via 0

15 cl de crème fraîche liquide

2 jaunes d'œufs

Ingrédients de la pâte à tarte amande (p. 136)

Réaliser une pâte à tarte à l'amande (recette [p. 136](#)), l'étaler dans un moule rectangulaire de 35 x 11 cm ou rond de 20 cm de diamètre. Cuire au four 15 min à 180 °C à blanc en la piquant à la fourchette au préalable et en la couvrant de papier cuisson avec des haricots secs.

Hacher au couteau le chocolat et réserver dans un saladier.

Porter à ébullition le lait et la crème.

Pendant ce temps, dans un autre saladier, fouetter les jaunes d'œufs avec le Pure Via 0 puis ajouter le contenu chaud de la casserole sans cesser de fouetter.

Remettre le tout dans la casserole à feu doux en remuant jusqu'à ce que la préparation nappe la cuillère en bois.

Verser cette préparation sur le chocolat haché et bien mélanger pour le faire fondre.

Verser cette ganache sur le fond de tarte précuit.

Laisser prendre minimum 4 h au réfrigérateur.

Saupoudrer de noisettes concassées au moment de servir.



E 427 kcal **L** 37,4 g **P** 12,8 g **G** 4,9 g **F** 7,5 g **R** 2,1/1

Mon astuce:

En remplaçant la poudre d'amande par une poudre complète de noisette dans la pâte, le résultat sera encore plus gourmand... à vous de choisir!





Panna cotta vanille & framboise

Pour mon amoureux



6 parts



20 min



–

desserts

60 g de framboises

25 cl de lait entier

25 cl de crème liquide

8 g de Pure Via 0

5 g de gélatine

½ vanille

Faire tremper les feuilles de gélatine dans de l'eau froide.

Dans une casserole, porter à ébullition: le lait, la crème, le Pure Via 0 et les grains de la demi-gousse de vanille.

Retirer du feu, ajouter la gélatine essorée et mélanger.

Verser la préparation dans 6 petits pots.

Mettre au frais minimum 3 h.

Décorer de framboises au moment de servir.



E 170 kcal **L** 15,7 g **P** 3,1 g **G** 3,6 g **F** 0,7 g **R** 2,3/1

Café latte frappé



1 part



10 min



–

goûters

30 cl de lait d'amande froid

7 cl de café expresso

Remplir des moules à glaçons avec le café expresso.

Laisser prendre quelques heures au congélateur.

(Petit conseil: en été, toujours avoir un bac à glaçons rempli de café tout prêt au congélateur!)

Démouler les glaçons de café dans un grand verre et verser le lait d'amande.

Laisser infuser quelques minutes avant de déguster bien frais.



E 112 kcal **L** 9,1 g **P** 6,2 g **G** 1,5 g **F** 0,0 g **R** 1,2/1



Café con panna



1 tasse



10 min



–

goûters

7 cl de café expresso

2 cl de crème de coco

Vanille

Préparer une chantilly de coco (recette [p. 151](#)) avec la crème de coco et la vanille. Prélever simplement une portion (sur les 10 portions de la recette de base).

Faire couler le café expresso dans une tasse puis y déposer un nuage de chantilly.

Servir illico presto!



E 36 kcal **L** 4,9 g **P** 0,6 g **G** 0,5 g **F** 0,2 g **R** 4,5/1



RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Notes

1 <http://www.diabetes-book.com>

2 Nettleton JA, Legrand P, Mensink RP. ISSFAL 2014 Debate: It is time to update saturated fat recommendations. *Ann Nutr Metab* 2015; 66(2-3): 104-108.

3 <http://gut.bmj.com/content/54/6/823>

4 Fildes A. Probability of an Obese Person Attaining Normal Body Weight: Cohort Study Using Electronic Health Records. *Am J Public Health*. 2015 September; 105(9): e54–e59.

5 Owen OE, Reichard GA Jr, Boden G, Shuman C. Comparative measurements of glucose, beta-hydroxybutyrate, acetoacetate, and insulin in blood and cerebrospinal fluid during starvation. *Metabolism*. 1974 Jan;23(1):7-14.

6 Paoli A, Rubini A, Volek JS, Grimaldi KA. Beyond weight loss: a review of the therapeutic uses of very-low-carbohydrate (ketogenic) diets. *Eur J Clin Nutr*. 2013 Aug;67(8):789-96.

Références

Atkins, R. (1972). Dr Atkins diet revolution. Bantam.

Banting, W. (1864). De l'obésité. Asselin.

Bernstein, R. K. (1997). Diabetes solution. Little brown.

Creed, S.-A., Noakes, T., & Proudfoot, J. (2015). The real meal revolution. Robinson Publishing.

De Lestrade, T. (2013). Le jeûne, une nouvelle thérapie? La Découverte.

De Lorgeril, M. (2013). Cholestérol mensonges et propagande. Thierry Souccar Editions.

Fung, J. (2016). The Complete Guide to Fasting. Victory Belt Publishing.

Fung, J. (2016). The obesity code. Greystone books.

Houlbert, A., & Nérin, E. (2011). Le nouveau régime IG. Thierry Souccar Editions.

Hyman, M. (2013). Trop de sucre. Marabout.

Kämmerer, U., Schlatterer, C., & Knoll, G. (2014). Le régime cétogène contre le cancer. Thierry Souccar Editions.

Kaplan, M. (2015). Paléobiotique. Thierry Souccar Editions.

Karleskind, B., Mercier, B., & Veroli, P. (2013). Guide pratique des compléments alimentaires. Thierry Souccar Editions.

Kendrick, M. (2008). The Great Cholesterol Con. John Blake Publishing Ltd.

Lustig, R. H. (2013). Fat chance. Plume.

Maffetone, P. (2010). The big book of endurance training and racing. Skyhorse publishing.

Moore, J. (2014). Keto Clarity. Victory Belt Publishing.

Newport, M. T. (2015). Le pouvoir thérapeutique du régime cétogène et de l'huile de coco. Josette Lyon.

Perlemuter, G., & Cassard, A.-M. (2016). Les bactéries, des amies qui vous veulent du bien. Solar Editions.

Perlmutter, D. (2013). Ces glucides qui menacent notre cerveau. Marabout.

Perlmutter, D. (2015). L'intestin au secours du cerveau. Marabout.

Piquet, F. (2012). Guide de l'équilibre acide-base. Thierry Souccar Editions.

Rodet, J.-C., & Lauzon, R. (2015). Les sucres et les édulcorants. Dauphin.

Rosedale, R. (2004). The rosedale diet. Harper Collins.

Schwartz, L. (2013). Cancer, guérir tous les malades? Hugo & compagnie.

Schwartz, L. (2016). Cancer, un traitement simple et non toxique. Thierry Souccar Editions.

Seignalet, J. (2012). L'alimentation ou la troisième médecine. Editions du Rocher.

Serrand, M. (2014). Maladie d'Alzheimer et s'il y avait un traitement? Thierry Souccar Editions.

Servan-Schreiber, D. (2007). Anticancer. Robert Laffont.

Seyfried, T. N. (2012). Cancer as a Metabolic Disease. Wiley-Blackwell.

Sinholle, D. (2015). Le guide de l'huile de coco. Thierry Souccar Editions.

Sisson, M. (2012). Le modèle paléo. Thierry Souccar éditions.

Souccar, T. (2006). Le régime préhistorique: Comment l'alimentation des origines peut nous sauver des maladies de civilisation. Indigène Editions.

Stefanson, V. (1960). The fat of the land. The Macmillan company.

Taller, H. (1961). Calories Don't Count. Simon & Schuster.

Taubes, G. (2008). Good calories, bad calories. Anchor.

Taubes, G. (2015). Pourquoi on grossit. Thierry Souccar Editions.

Taubes, G. (2017). The Case Against Sugar. Portobello Books Ltd.

Teicholz, N. (2014). The big fat surprise. Simon & Schuster.

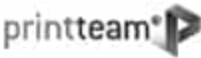
Veroli, P. (2013). Potassium: Mode d'emploi. Thierry Souccar.

Voegtlin, W. (1975). The stone age diet. Vantage press.

Volek, J. S., & Phinney, S. D. (2011). The art and science of low carbohydrate living. Beyond Obesity, LLC.

Volek, J. S., & Phinney, S. D. (2012). The art and science of low carbohydrate performance. Beyond obesity LLC.

- Wahls, T. (2014). The Wahls protocol. Avery.
- Walkowicz, M. (2015). Céto Cuisine, 150 recettes cétogènes. Thierry Souccar Editions.
- Walkowicz, M. (2015). Le compteur de glucides. Thierry Souccar Editions.
- Walkowicz, M. (2016). Low Carb, 101 recettes pauvres en glucides. Thierry Souccar Editions.
- Westman, E., Phinney, S., & Volek, J. (2011). Le nouveau régime Atkins. Thierry Souccar Editions.
- Yudkin, J. (1972). Pure, white, and deadly. Davis Poynter.

Fabrication  groupement d'imprimeurs spécialisés, imprimé et façonné en France, 3^e
trimestre 2017
www.print-team.fr

Dépôt légal: 3^e trimestre 2017