



CAROLINE
SCHWOB

La Popote de Potine

DÉBUTER LE RÉGIME KETO*

ET FAIRE FONDRE SES KILOS !



PLUS DE GRAS, MOINS DE SUCRE !

LAROUSSE

* RÉGIME CÉTOGÈNE

CAROLINE SCHWOB

DÉBUTER LE

RÉGIME

4 199

*

E T F A I R E F O N D R E S E S K I L O S /

Photographies de Fabrice Veigas

Stylisme de Marie-Élodie Pape

LAROUSSE

* RÉGIME CÉTOGÈNE



2020

des 70 ans !

Je m'appelle Caroline, je suis l'auteure et la créatrice des recettes du blog
« La Popote de Potine ».

Depuis aussi longtemps que je me souviens, j'ai été une vraie gourmande.
Je suis toujours en train d'expérimenter de nouvelles idées dans ma cuisine
avec, depuis maintenant quelques années, un nouveau défi : élaborer mes
recettes sans gluten et sans sucre en suivant une alimentation cétogène, dite
aussi « keto ».

Dans cet livre, je vous explique en quoi consiste cette alimentation, quels sont ses
nombreux bienfaits et comment adopter ce nouveau mode alimentaire au quoti-
dien, en famille, à l'extérieur et entre amis.

Je vous propose également 80 recettes gourmandes qui, je l'espère, réjouiront
vos papilles et feront évoluer vos habitudes alimentaires vers un mode de vie
plus sain et décomplexé !

Bonne lecture !

Caroline



INTRODUCTION.....	6
MON HISTOIRE	6
TOUT SUR L'ALIMENTATION KETO.....	10
ALIMENTATION CÉTOGÈNE PRATIQUE.....	19

LES BRUNCHS

ET PETITS

DÉJEUNERS 29

Petits pains à la cannelle.....	30
Confiture express à la framboise	32
Pâte à tartiner keto bueno	33
Caramel au beurre salé.....	34
Pâte à tartiner au praliné.....	35
Pain perdu express.....	36
Pancakes gourmands.....	38
Omelette sucrée à la fleur d'oranger.....	39
Muffins coco-citron vert	40
Porridge gourmand coco-choco.....	42
Smoothie green énergie	43

Salade pink folie	43
Chai latte crémeux.....	44
Omelette aux asperges vertes.....	45
Avocats cocotte à la crème de jambon	46
Rôsti à la courgette et saumon fumé.....	47
Oufs nuage à l'avocat et chorizo.....	48

LES RECETTES

SPECIAL APÉRO..... 51

Tortilla chips et salsa	52
Crème de pavane rouge.....	54

Dip pistache feta	55
Houmous de cœur de palmier	55
Caviar d'aubergine au chèvre frais	56
Rillettes de maquereau au citron vert	57
Focaccia méditerranéenne	58
Muffins au saumon et cream cheese	60
Samossas de crevettes en feuille de poireau.....	61
Pizza rolls	62
Falafels keto et sauce au sésame	64
Verrines mimosa au saumon fumé	66
Champignons farcis.....	67
Toasts de concombre au thon.....	67

LES PLATS

SUR LE POUCE

ET À EMPORTER 69

Salade bo bun au bœuf mariné.....	70
Kebab à l'effiloché de canard	72
Salade César au poulet grillé et chou kale	74
Tartellettes au cottage cheese et légumes	75
Pan bagnat à la crème de poulet et estragon	76
Taboulé de chou-fleur à l'orientale	78
Salade de spaghettis de courgette, œuf mollet et chorizo.....	79
Egg sandwich	80
Wrap de laitue	81
Gaspacho avo-coco	81
Ketobowl tout green	82
Ketobowl aux crevettes	83

LES PLATS

DE TOUS LES JOURS 85

Galettes de poulet au citron	
et mayonnaise au basilic.....	86
Pizza keto au poulet.....	88
Brochettes de porc mariné	89
Boulettes de bœuf façon keto	90
Curry de thon au lait de coco	92
Salmon minute et sauce pimentée	
aux herbes	93
Nuggets de saumon et sauce au yaourt	94
Frites de légumes à l'orientale	
et mayonnaise citronnée.....	95
Crab cakes et purée de brocoli	
aux herbes	96
Gnocchi keto et crème	
de parmesan	98
Mac à cheese au chou-fleur.....	99
Carbonara de courgette	100
Steaks de chou-fleur rôtis	101
Filets de cabillaud au lard	
et pak choï rôti.....	102



LES PLATS

POUR RECEVOIR 105

Soupe de tomate et fêta flottante	
au chèvre	106
Brochettes de canard et confit	
d'oignon rouge	107
Agneau aux mille épices	108
Steaks de thon snackés à la sauce	
chimichurri.....	109
Blanquette de la mer et fondue	
de poireaux	110



Ossobuco de ma grand-mère	112
Lasagnes au chèvre et herbes	114
Risotto crémeux aux champignons	
et pignons de pin	115
Raclette.....	116
Fondue	117
Tatin de fenouil au parmesan	118

LES DESSERTS

ET GOÛTERS 121

Streusel moelleux à la rhubarbe	122
Moelleux express coco-vanille	124
Fian au lait de coco	125
Petits pots à la vanille	125
Cheesecake frot chocolat	126
Mousse de skyr façon	
stracciatella.....	128
Mousse de cacahuète	
et chocolat noir	129
Glace au beurre de cacahuète	130
Cookies au chocolat blanc	
et aux noix	131
Tarte choco-caramel.....	132
Gâteau sablé aux noix de pécan.....	134



ON PAPOTE AVEC POTINE..... 136

LE TABLEAU DES ALIMENTS KETO..... 138

LE MOT DE LA FIN

INDEX..... 141



histoire

Il m'a fallu quelques années de souffrance et de questionnement avant de mettre le doigt sur ce qui n'allait pas dans mon alimentation. L'année 2016 a été difficile pour moi : j'avais de plus en plus souvent des douleurs intestinales, parfois intenses, je ressentais une fatigue extrême, j'étais parfois un peu déprimée. J'avais des réactions cutanées intempestives... Bref, je n'étais pas en grande forme et « je n'étais plus moi » !

Après une discussion poussée avec mon médecin généraliste, j'ai fait une analyse sanguine complète pour détecter d'éventuelles intolérances

alimentaires. Le diagnostic est tombé : j'étais intolérante au gluten. Mon corps était « encrassé », et le gluten avait bloqué l'assimilation de vitamines, ce qui a engendré d'autres intolérances (au lactose, aux œufs, au porc, aux graines de

moutarde et j'en passe !), moindres certes, mais qui me causaient certains maux et désagréments.

Pour couronner le tout, mes analyses révélaient la présence d'une candidose - ces petits champignons pathogènes appelés candida albicans qui hantent et colonisent le tube digestif et qui prolifèrent en se nourrissant de toutes les formes de sucre - ce qui accentuait un peu plus mon malaise intestinal.

Vous l'aurez compris, j'étais mal en point et mes habitudes alimentaires devaient changer si je voulais retrouver un bien-être et une vie plus

agréable ! C'est donc plus déterminée que jamais que j'ai décidé de réagir, car j'aime trop manger pour arrêter de me faire plaisir ! Il fallait que je trouve des alternatives aux produits et recettes contenant du gluten et des sucres raffinés.

Je suis intolérante au gluten

et au sucre !



Le gluten, qu'est-ce que c'est ?

Quand je parle d'intolérance au gluten à des personnes non concernées, j'ai souvent l'impression d'être incomprise. Alors, qu'est-ce que cela signifie et comment est-ce que cela se présente ?

Le mot gluten signifie « colle » en latin. On le trouve dans les graines de céréales (blé, seigle et orge). Il se compose :



• de glutéine, qui permet l'élasticité d'une pâte, c'est-à-dire sa capacité à s'étirer et à retrouver sa forme initiale ;

• de gliadine, qui permet l'extensibilité de la pâte, c'est-à-dire sa capacité à s'étirer sans se déchiner.

Le gluten « colle » les molécules d'amidon entre elles tout en laissant passer l'air. Il apporte une texture moelleuse aux pains, gâteaux, etc.

Pour une personne bien portante, il ne pose pas de problème, car c'est une colle naturelle. En revanche, pour une personne avec une intolérance, voire allergique (maladie cœliaque), la seule solution est de le bannir afin de stopper les troubles qu'il peut provoquer.

QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE L'INTOLÉRANCE AU GLUTEN
ET L'ALLERGIE (MALADIE COELIAQUE) ?

L'allergie au gluten est une maladie intestinale chronique auto-immune. Elle est immédiate au contact du gluten et les symptômes ne se font pas attendre :
nausées, vomissements, diarrhée, douleurs abdominales et ballonnements, tétanie et/ou inflammation de la langue. Sur du long terme, d'autres symptômes se font sentir comme des douleurs osseuses, des œdèmes, une pigmentation cutanée, une déformation des doigts et ongles et/ou de l'anémie.

L'intolérance au gluten est moins violente et moins dangereuse, mais elle se caractérise par certains symptômes similaires (voir ci-dessous).

Quels sont les symptômes

de l'intolérance au gluten ?

PEAU ET ONGLES :

- ongles cassants
- eczéma

- éruption cutanée

- pâleur de la peau

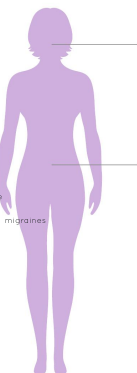
- psoriasis

COMPORTEMENT :

- dépression
- colère
- sentiment de solitude

SYMPTÔMES DIVERS :

- trouble du sommeil
- fatigue chronique
- migraines



BOUCHE :

- mauvaise haleine
- gencives enflées et saignements

INTESTIN :

- reflux gastriques
- ballonnements
- diarrhée
- constipation récurrente
- diverticules

MUSCLES :

- douleurs articulaires
- douleurs musculaires
- crampes
- spasmes musculaires

Quels sont les aliments à exclure

d'une alimentation sans gluten ?

Les ingrédients « à bannir » dans le régime sans gluten sont les céréales et les produits dérivés du blé (froment, épeautre), du seigle, de l'orge et, par extension, tous les produits transformés qui en contiennent. En effet, de nos jours, le gluten est très utilisé par l'industrie agroalimentaire dans la charcuterie, les plats préparés, les sauces industrielles, les bonbons...

ASTUCE

Le terme « **SABOT** » est un bon moyen mnémotechnique pour mémoriser 5 des 7 céréales contenant du gluten :

S : Seigle

A : Avoine

B : Blé

O : Orge

T : Tricale (céréale issue du croisement entre le blé et le seigle)

J'ai une candidose intestinale

et une addiction au sucre !

Outre mon intolérance au gluten, je souffre également d'une candidose intestinale. Les deux sont étroitement liées, car le gluten contient des glucides dont la candidose se nourrit...

Qu'est-ce qu'une candidose intestinale ?

La candidose est une mycose, due à la levure *Candida albicans* (une sorte de champignon) que l'on trouve normalement présente dans l'intestin et qui ne crée pas de symptômes lorsqu'elle est

régulée par de bonnes bactéries. En revanche,

si, comme moi, vous souffrez d'intolérances

alimentaires, que vos intestins sont

fragiles et que vous consommez

trop de sucre, ce petit champi-

gnon va s'en nourrir et prendre

la place des bonnes bactéries.

Quelles sont les conséquences d'une candidose ?

Le *Candida albicans* compte plus de 30 espèces

de bactéries et peut sécréter une multitude de

substances chimiques, souvent toxiques. Chaque



Le *Candida* mute alors en une mauvaise bactérie sous forme pathogène, ce qui engendre une série de maux digestifs.

Les envies boulimiques de sucre et les sautes d'humeur peuvent ainsi être liées à une candidose créée par les intolérances alimentaires et le déséquilibre du microbiote. Il est donc important de réduire au maximum sa consommation de sucre et de glucides afin de rééquilibrer la flore et la barrière intestinales !

espèce peut affecter notre organisme à différents

niveaux. Voilà donc une affection qu'il ne faut pas

prendre à la légère ! Elle se traduit la plupart du

temps par des troubles du transit : constipation
suivie d'un transit accéléré, humeur changeante,
grosse fatigue avec effet « gueule de bois »...

La candidose a également des effets sur le taux
de sérotonine, plus connue sous le nom d'« hor-
mone du bonheur ». Cette hormone est un neu-
rotransmetteur, elle permet de transmettre des
informations entre les neurones. Elle se trouve
dans le système nerveux central, le système car-
dio-vasculaire, le système nerveux intestinal et
le sang. La sérotonine agit sur plusieurs niveaux :
elle régule l'activité cérébrale, a une influence

sur le sommeil, l'appétit, l'humeur, l'anxiété et
la dépression.

Ainsi, lorsque la flore intestinale est perturbée (à
cause d'intolérances alimentaires, d'un manque de
végétaux dans l'alimentation, d'aliments indus-
triels consommés en excès...), elle entraîne une
inflammation. Environ 95 % de la sérotonine étant
produite par des bactéries gastro-intestinales,
cette inflammation engendre une baisse de la
sérotonine, qui aura des conséquences néfastes
sur le bien-être, le sommeil et sera en partie res-
ponsable des envies de sucre.

Appareil digestif perturbé
par une candidose

Baisse de la sérotonine

La candidose brouille les connexions
et ordonne au cerveau de manger du sucre

Compulsions et envies
de sucre incontrôlées

Ainsi, le *Candida albicans* entraîne une envie irrésistible de sucre dont il se nourrit goulûment.
Il ne s'agit pas de faim, mais d'envies compulsives, et une fixation sur le sucre peut en découler.

Un cercle vicieux qui s'aggrave avec les intolérances alimentaires !

Comment détecter une candidose intestinale ?

Le *Candida albicans* altère l'efficacité de la
muqueuse intestinale et sa perméabilité. Les
manifestations digestives résultent de l'impos-
sibilité pour les probiotiques d'exercer leur rôle
dans les mécanismes digestifs.

Les signes d'une candidose de l'intestin peuvent
être les suivants : constipation, diarrhée, colite
avec douleurs abdominales, ballonnements, gaz,
irritations et démangeaisons au niveau de l'anus.

Si les levures ont colonisé d'autres organes du
système digestif, on peut également retrouver
ces symptômes : brûlures d'estomac, remontées

acides, nausées, vomissements, muguet (mycose
de la bouche), maux de gorge. Enfin, si l'efficacité
de la flore intestinale est altérée, la candidose a
aussí un impact direct sur les capacités du sys-
tème immunitaire à lutter contre les germes res-
ponsables des maladies. C'est pour cela qu'une
candidose intestinale peut parfois se manifes-
ter par une fatigue chronique, une plus grande
sensibilité aux allergies et intolérances alimen-
taires et une augmentation des infections virales
ou bactériennes.

Pour moi, il était primordial de changer d'alimentation. C'est ainsi que je me suis

tournée vers l'alimentation cétogène, dite aussi « keto », dont je vous explique

les principes dans le chapitre suivant.

Alimentation keto

Dans les années 1920, la diète cétogène, ou « keto », était prescrite aux enfants atteints d'épilepsie afin de diminuer leurs crises. En effet, priver le corps de sucre a des effets anticonvulsivants chez les épileptiques. Ce mode d'alimentation est également préconisé pour améliorer les symptômes du diabète de type 2 et des maladies cardio-vasculaires.

Ces dernières années, la diète cétogène est devenue une méthode populaire pour mincir, car, en l'adoptant, on constate très vite une perte de volume et de kilos. Une grande majorité des personnes qui suivent cette alimentation recherchent aussi cette perte de poids.

Personnellement, j'ai adopté ce mode de vie pour ne plus souffrir des diverses intolérances alimentaires qui troublaient mon quotidien (voir p. 6) et je dois avouer que si elle me convient parfaitement, je suis aussi ravie d'avoir perdu une bonne dizaine de kilos au passage ! Tout cela, sans contraintes, sans frustrations ni efforts démesurés.

LE DIABÈTE ET L'ALIMENTATION CÉTOGÈNE

Chez les diabétiques, l'alimentation cétogène suscite un intérêt grandissant car elle a des bienfaits sur le poids et le contrôle de la glycémie. Selon une étude américaine publiée récemment dans le journal *Diabetes Therapy*, en adoptant une alimentation cétogène sous surveillance médicale régulière, une grande partie des patients ont vu une amélioration de leur état.

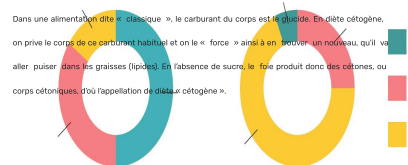
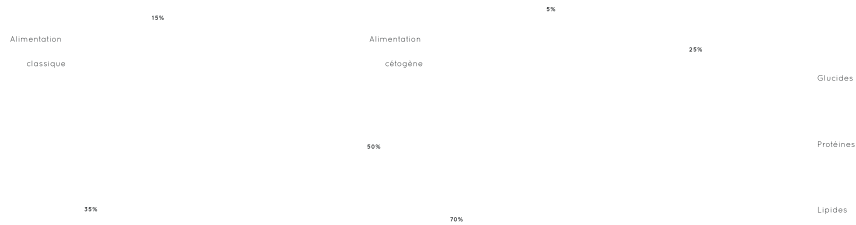
Avant d'adopter ce type d'alimentation, je vous recommande de bien vous documenter au préalable : lire sur le sujet et en discuter avec un spécialiste vous préparera à ce nouveau mode de vie, car oui, la diète cétogène est un mode de vie, et non pas un régime.

Comment fonctionne

Alimentation keto ?

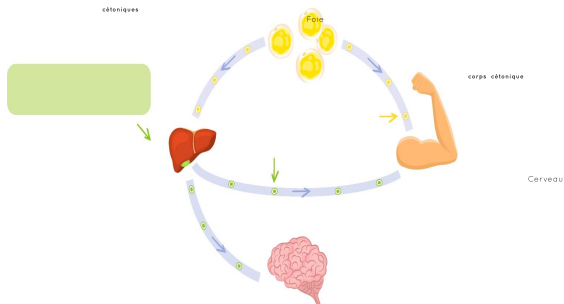
Le grand principe d'une alimentation keto est de consommer beaucoup moins de sucre et plus de lipides gras. L'alimentation cétogène s'appuie sur une consommation faible de glucides et une consommation plus importante de lipides :

5 % des calories journalières ingérées sont sous forme de glucides (contre 45 % à 65 % dans le cadre d'une alimentation « classique »), 75 % de calories sous forme de lipides et 20 % de calories sous forme de protéines.



Cellules grasses

Cétogénèse : le foie transforme les acides gras en corps cétoniques



acides gras

corps cétonique

Cerveau

Muscles

Quel lien entre alimentation cétogène

et perte de poids ?

Le principe de l'alimentation cétogène est assez simple : vous ne consommez pas ou peu de glucides (sucre et amidon), le taux de sucre dans le sang devient donc stable et la production d'insuline (l'hormone du stockage des graisses) baisse considérablement. Le corps se met ainsi à brûler des graisses et non des sucres, et vous allez vite sentir une sensation de satiété car contrairement au sucre, le gras n'appelle pas le gras !

En seulement quelques jours, vous allez perdre du volume car le corps va devoir puiser dans les graisses que vous lui donnez. Mais si elles sont insuffisantes, il va aller les chercher dans votre stock de graisse corporelle, d'où une perte de poids.

Voici ce qui se passe lorsque vous consommez des glucides et du sucre :



Et voici ce qui se produit quand vous consommez des lipides et très peu de glucides :



Objectif : maintenir la glycémie et la sécrétion d'insuline au plus bas afin de forcer l'organisme à puiser dans ses propres réserves de graisses.

Perte de poids

En contrôlant votre consommation de glucides, vous aurez moins de fringales et d'envies de sucre, et en y ajoutant un apport adéquat en protéines et un apport haut en lipides, vous n'aurez pas faim. C'est sur le gâteau « sans sucre » : vous perdez du poids !

Un grand nombre de sites Internet comme La Ceto Symptôme ou Eat Fat 2 Be Fit sont de véritables mines d'informations pour débuter une diète cétogène. Renseignez-vous bien car il est important d'en comprendre les mécanismes et les bonnes habitudes à adopter. Le Grand Livre de l'alimentation cétogène est également un excellent livre de référence.

Attention cependant, si la diète cétogène est souvent présentée dans les magazines comme étant un « régime » à la mode pour une perte de poids rapide, mieux vaut envisager de la suivre sur du long terme, en revenant à une alimentation à index glycémique bas ou « low carb » si le besoin de réintroduire davantage d'aliments se fait sentir.

CONSEIL

Les macronutriments
dans l'alimentation

Il est important de connaître les différentes catégories de macronutriments (protéines, lipides et glucides), car ils seront à surveiller au moment d'aborder ce nouveau mode d'alimentation. En effet, tous les aliments que nous consommons

apportent de l'énergie au corps. L'énergie dont le corps a besoin se mesure en calories (soit notre « carburant ») et ces calories se répartissent dans le dosage des macronutriments apportés au cours de la journée.

LES DIFFÉRENTS MACRO- NUTRIMENTS	Les protéines entrent dans la composition des muscles, de la peau, des ongles, des poils et du sang. Elles sont indispensables et doivent être consommées en quantité suffisante chaque jour.	Les lipides sont les graisses ou le gras permettant de transporter un bon nombre de vitamines (A, D, E et K) et de faciliter ainsi leur absorption. Les lipides apportent de l'énergie et sont rassasiants.	Les glucides forment l'ensemble des sucres des aliments. Ils comprennent les sucres, l'amidon et les fibres alimentaires. Ils apportent une énergie rapide et éphémère à l'organisme.
	OÙ LES TROUVE-T-ON ? 	OÙ LES TROUVE-T-ON ? 	OÙ LES TROUVE-T-ON ? 

Il est important de réduire au maximum la consommation de riz, de pâtes, de pain, de pommes de terre, de légumineuses, de fruits très sucrés, de gâteaux et autres aliments préparés, car ils sont très riches en glucides.			

De mon côté, je consomme donc des protéines modérément, beaucoup de légumes verts et de matières grasses de bonne qualité qui me permettent d'être rassasiée et de manger des repas délicieux, tout en évitant les problèmes digestifs et d'intolérances.



Concrètement, comment répartir

les macronutriments en alimentation keto ?

Il existe différents niveaux de restrictions des glucides, en fonction de vos besoins et de vos envies.

Les organismes fonctionnent et réagissent différemment selon les individus. Il faut donc pouvoir adapter son taux de glucides journalier :

- « **Low carb** » : entre 50 et 100 g de glucides par jour ;
- **Keto modérée** : entre 20 et 50 g de glucides par jour ;
- **Keto stricte** : moins de 20 g de glucides par jour.

Plus l'apport en glucides est élevé, plus la quantité de lipides (graisses) doit être diminuée. En

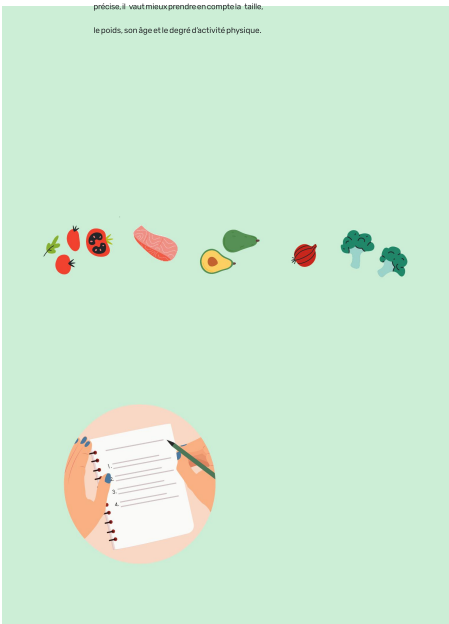
« keto stricte », il faut consommer trois fois plus de graisses que de sucre. Le mode « low carb », quant à lui, offre une approche plus permissive puisque la consommation de gras est égale à celle de sucre.

Si votre but est une perte de poids « rapide », votre apport de glucides doit être le plus bas possible. Mais attention, il faut vous assurer que ce faible apport soit compensé par un taux de lipides plus élevé afin de permettre au corps de trouver son carburant !

Comment calculer

vos besoins nutritionnels quotidiens ?

On considère qu'un homme de taille moyenne a besoin en moyenne de 2 000 calories par jour et 1 600 pour une femme. Mais pour être certain de cibler les besoins de chacun de manière plus précise, il vaut mieux prendre en compte la taille, le poids, son âge et le degré d'activité physique.



Il est donc important de calculer vos besoins en calories pour votre métabolisme de base (à dire le nombre de calories nécessaires à votre corps pour fonctionner : au repos, marcher, respirer, penser, etc.). On le calcule en fonction de vos mensurations et de votre mode de vie.

1. Je calcule d'abord mon besoin calorique :

Basez-vous pour cela sur votre genre, âge, taille et poids, et appliquez la formule « Mifflin-St Jeor » :

- **Pour les hommes** : $(10 \times \text{le poids en kg}) + (6,25 \times \text{la taille en cm}) - (5 \times \text{l'âge en années}) + 5$
- **Pour les femmes** : $(10 \times \text{le poids en kg}) + (6,25 \times \text{la taille en cm}) - (5 \times \text{l'âge en années}) - 161$

Multipliez ensuite le résultat par votre degré d'activité :

- Sédentaire : $\times 1,2$
- Légèrement actif(ve) : $\times 1,375$
- Modérément actif(ve) : $\times 1,55$
- Très actif(ve) : $\times 1,725$
- Plus de 2 heures de sport intensif par jour : $\times 1,9$

MON EXEMPLE

Je suis une femme de 45 ans mesurant 1,75 m, pesant 70 kg et faisant du sport
trois fois par semaine. Mes besoins caloriques journaliers sont les suivants :

$$[(10 \times 70) + (6,25 \times 175) - (5 \times 45)] - 161 = 1487,75 \text{ calories} \times 1,55 \text{ (modérément active)} = 2\,306 \text{ calories}$$

Mon besoin calorique de base est donc de 2 300 calories environ par jour.

2. Je calcule ensuite mes besoins journaliers de lipides :

La formule est la suivante :

Besoin calorique de base - [(quantité de glucides + quantité de protéines) $\times$ 4] / 9 = ____ g de lipides

QUANTITÉ DE GLUCIDES VISÉE :

Keto stricte :

moins de 20 g de glucides /jour

Keto modérée :

entre 20 g et 50 g de glucides /jour

entre 50 g et 100 g de glucides /jour



QUANTITÉ DE PROTÉINES NÉCESSAIRE :

Sédentaire :

poids idéal visé (en kg) $\times$ 1 g = ____ g

Active :

poids idéal visé (en kg) $\times$ 2 g = ____ g

MON EXEMPLE

$$2\,300 - [(20 \times 1,70 \times 2) \times 4] / 9 = 191$$

Mes besoins en macronutriments quotidiens sont donc les suivants :

Glucides = 20 g / Protéines = 140 g / Lipides = 190 g

Ces calculs peuvent paraître compliqués et
contraignants à vos débuts, mais il est impor-
tant de connaître vos valeurs personnelles afin

que vos premiers pas en alimentation cétogène
se fassent sur de bonnes bases. C'est vous qui
devez donc choisir vers quel type d'alimentation
vous voulez aller !

ASTUCE

Des applications pour Smartphone
peuvent être utilisées pour faire ces
calculs et vous permettent
de surveiller ce que vous mangez
dans la journée en vous donnant les
macronutriments consommés et ceux
restants. C'est très pratique ! J'utilise
personnellement Macro, mais il en existe
d'autres comme Yazio, Keto diet, etc.

Quels sont les bénéfices

d'une alimentation sans sucre (léto)

et sans gluten ?

Quand on surveille son alimentation, qu'on élimine la malbouffe et autres aliments industriels, les bénéfices se font rapidement sentir. Pour ma part, ils ont dépassé mes espérances : l'arrêt du sucre et du gluten a eu des effets incroyables sur moi !

Une meilleure digestion : c'était

mon but premier, car mon corps était en réelle souffrance. Je suis personnellement à 20 g de glucides par jour, j'ai un rythme de vie très actif,

les effets de l'arrêt du sucre sur mon organisme ont donc été assez rapides et j'ai senti assez vite une diminution de mes douleurs intestinales, ballonnements et même flatulences. Grâce à une part plus importante de fibres, de bons gras et une diminution drastique des sucres, j'ai senti mon transit revivre. Adieu les aigreurs d'estomac et les remontées acides !

Une plus jolie peau, des cheveux et des ongles

renforcés : endite cétogène, on fait le plein de bons acides gras que l'on trouve dans le saumon ou l'avocat, mais aussi des vitamines et des minéraux présents dans les graines et les légumes. J'ai donc très vite constaté une réelle amélioration de ma peau : beaucoup plus lumineuse, plus lisse et avec moins d'imperfections. Idem pour mes ongles et mes cheveux qui poussent à une vitesse folle.



Une énergie à revendre : fini les coups

de barre après les repas ou en milieu de journée qui me poussaient à me jeter sur un goûter sucré. L'alimentation cétogène bloque les pics d'insuline en assurant un taux constant et j'arrive à maintenir ma glycémie afin de ne plus ressentir d'hypoglycémie. Le fait d'absorber une très petite quantité de glucides facilite la digestion, demande moins d'énergie et supprime les coups de mou. Finie le brouillard le matin, l'esprit est vif, clair et opérationnel très rapidement.

Un sommeil réparateur : j'aime

beaucoup dormir, mais même avec 9 ou 10 heures de sommeil, je me sentais très fatiguée et par fois un peu bougonne. Comme ma candidose augmentait mes envies

de sucre de façon dramatique, mon corps avait des coups de boost, mais je redescendais aussi vite. Aujourd'hui, fini les crises de sucre et à moi sommeil de plomb et journées en forme : je dors 7 à 8 heures par nuit et je ne ressens plus de coup de fatigue.

Une silhouette retrouvée :

bien qu'un grand nombre d'adeptes de l'alimentation cétogène espèrent une perte de poids rapide, cela n'était pas mon but premier. Mais je ne vais pas me plaindre d'avoir perdu une bonne dizaine de kilos ! Mon ventre n'est plus gonflé comme avant, mes jambes sont beaucoup moins lourdes, car je ne souffre plus de rétention d'eau chronique. Bref, je me sens bien plus légère et affinée et c'est tant mieux !

Comment vous adapter

à cette nouvelle alimentation ?

Du jour au lendemain, le corps doit s'habituer à ne plus recevoir de glucides, sa dose d'énergie habituelle. Vous allez donc sans doute constater quelques effets secondaires les premiers jours, mais ceci est tout à fait normal, passager et sans gravité !

La « grippe céto-gène » : j'ai pu ressentir un léger mal de tête et une fatigue sur 2 à 3 jours. On appelle cela « la grippe céto-gène », qui se manifeste généralement dans les premiers jours et ne dure pas longtemps, entre quelques jours et une semaine, selon les individus. Vous pouvez aussi ressentir de légers vertiges, quelques nausées, un brulard mental, tous liés à un manque d'hydratation dû à la réduction drastique des glucides. Vous pouvez tout à fait ne pas ressentir ces effets si vous consommez suffisamment de lipides, en ajoutant plus de matières grasses à vos repas.

Une mauvaise haleine : c'est certainement l'effet le plus gênant, mais il disparaît vite. Il est associé à un goût de solvant dans la bouche, qui s'explique très facilement : vous fabriquez des corps cétoniques, ou acétone, et cela est très bon signe, car cela signifie que votre corps commence à brûler du gras et non plus du sucre comme énergie principale. Pour vaincre ce désagrément, une solution : boire, boire, boire. Cela ne devrait pas être un problème, car vous risquez d'éprouver une soif plus intense que d'habitude. Je vous recommande de choisir une eau riche en sodium type Saint-Vère

* ou Vichy Célestins

* .En

Des crampes dans les jambes : votre corps va perdre en eau, vous allez d'ailleurs le constater rapidement dans vos habits davantage que sur la balance. Cela va engendrer une perte de minéraux, dont de magnésium, qui sera à l'origine de ces crampes. Il est possible, en plus de saler un peu plus, de faire une cure de citrate de magnésium (300-400 mg

/jour). Vous trouverez des suppléments alimentaires très abordables en pharmacie ou sur Internet, mais prenez toujours conseil auprès de votre médecin.

Des éruptions ou démangeaisons cutanées : personnellement, j'en ai pas eu d'éruptions, mais des démangeaisons sur le dos et les épaules. Un phénomène certes très étrange, mais lié à la sudation due à ce nouveau mode alimentaire. Cela ne dure pas mais si cela vous dérange beaucoup, je vous conseille d'utiliser une crème hydratante et calmante, de porter des vêtements en coton et de ne pas vous forcer à faire des activités trop intenses les premiers temps.

Des changements au niveau du transit : vous imaginez bien que cette révolution alimentaire risque de modifier votre transit. Pour ma part, j'en ai pas eu de souci de ce côté-là : au contraire, moi qui souffrais d'atroce constipation, j'ai enfin redécouvert ce qu'était un transit « normal ». Il se peut que vous souffriez de constipation ou de diarrhée. Dans les deux cas, hydratez-vous bien, mangez un peu plus salé, consommez davantage de légumes verts type épinards et préparez-vous par exemple des puddings aux graines de chia ou de lin.



CONSEIL

Pour remédier à vos petits problèmes de constipation, qu'ils soient passagers ou récurrents, vous pouvez mélanger 1 à 3 c. à café de graines de lin moulues, de graines de chia ou de psyllium dans 1 verre d'eau (voir p. 21) ou un mélange de deux ou trois de ces options. Buvez cette préparation le matin à jeun pour plus d'efficacité, ou ajoutez ces fibres dans vos salades, plats ou boissons type milkshakes et smoothies. Ces fibres sont « solubles », c'est-à-dire qu'elles augmentent la teneur en eau des selles pour qu'elles soient plus faciles à évacuer. Il faut donc toujours bien vous hydrater : boire est important à tous les niveaux et cela permet aux fibres de faire pleinement leur travail.

À savoir : 1 c. à café de lin, chia ou psyllium contient 3 à 5 g de fibres et 0 à 1 g de glucides nets.

À chacun son rythme !

Pour adopter progressivement ce nouveau mode d'alimentation, je vous conseille de commencer par remplacer les boissons sucrées par de l'eau, d'essayer de boire votre café ou votre thé sans sucre,

d'éviter au maximum les produits industriels (gâteaux, plats préparés...) et de diminuer au mieux les aliments riches en glucides comme le pain, les pâtes et le riz.

Après quelques semaines de modération, vous pourrez vous lancer dans l'aventure. Vous êtes unique, tout comme votre métabolisme, c'est donc à vous de ressentir ce qui fonctionne pour vous et comment vous voulez aborder ce mode d'alimentation. Plonger tout de suite dans un mode strict fonctionnera pour certains, mais pour d'autres l'approche progressive du low carb vers le mode strict sera bien plus efficace. Si vous souhaitez consommer davantage de glucides au début, vous pouvez aussi choisir de pratiquer le jeûne intermittent et de diminuer votre consommation de glucides petit à petit.

Le régime cétogène n'est pas limité dans le temps : il s'agit davantage d'un mode de vie que d'un régime alimentaire à durée déterminée. Lorsqu'il est pratiqué dans le domaine thérapeutique, il peut durer de quelques semaines à plusieurs années en fonction des résultats espérés, mais il est possible d'augmenter graduellement sa quantité de glucides tout en faisant attention de ne pas « choquer » le corps en reprenant d'un coup une alimentation « classique ».

Choisissez votre rythme et gardez en tête l'idée que l'alimentation cétogène

n'est pas « juste » un régime !



en pratique

Pour adopter au mieux ce nouveau mode de vie qu'est l'alimentation céto, voici quelques pistes pour organiser votre cuisine et votre quotidien, faire vos courses et vous y retrouver dans les ingrédients à privilégier.

Moins de sucre.

plus de (bons) gras !

Ma manière de cuisiner a changé : jusqu'à lors je faisais très attention aux matières grasses, car on a toujours entendu que le gras était à bannir. En alimentation céto, on le met en avant ! Finies les légumes à l'eau sautés et sans saveur : je les accompagne de beurre ou de crème et je privilégie l'huile d'olive comme assaisonnement. Bien sûr, cela ne signifie pas faire baigner tous ses plats dans le gras, mais que vous pouvez consommer des aliments qui vous apporteront le « bon gras », comme le saumon, la sardine ou le maquereau, l'avocat, la crème épaisse, le yaourt grec ou encore des viandes plus grasses comme l'agneau ou le porc. Je mise aussi sur divers fromages et produits laitiers entiers comme le cream cheese (type St-Môret ou Philadelphia *), qui sont parfaits pour « pimper » les assiettes. J'ajoute un max d'herbes fraîches et d'épices qui égayent les plats et j'utilise plus d'oléagineux

* ou Philadelphia

*).

(notamment le beurre de cacahuète, la purée d'amande ou de noix et le) pour réaliser des pâtisseries ou agrémente mes yaourts grecs le matin. J'adore les fruits et, là encore, j'ai vu un changement : en alimentation céto, on mise sur les fruits les moins glucidiques (voir p. 138). Je me fais donc plaisir avec les framboises, les fraises, les myrtilles, la rhubarbe, les mûres et, de temps en temps, un fruit de la Passion ou un kiwi. Si ce n'est pas la saison, je privilégie la version surgelée.

Enfin, vous verrez que, sans vous forcer, vous allez boire beaucoup plus qu'avant, et c'est tant mieux ! Il faut hydrater un maximum, mais toujours sans sucre. Je mets donc l'accent sur les eaux infusées ou aromatisées, les thés et les tisanes en tout genre. Vous pouvez même vous permettre un litte avec une bonne crème liquide entière qui rendra votre boisson bien gourmande. Vous verrez, vous allez adorer !

Un peu d'acidification

La première chose à faire est de trier et de compartimenter pour éviter d'être tenté(e). Dans ma cuisine, j'ai réservé un placard pour mes produits keto et, à part, j'ai gardé les aliments pour le reste de ma famille avec les féculents, les

légumineuses, les pâtes à tartiner, le pain, les compotes, etc. Procédez de la même façon avec le réfrigérateur. Si vous vivez seul(e), je vous conseille tout simplement de donner les aliments que vous ne consommerez pas.

Les aliments cétó-compatibles

Retrouvez le tableau des aliments cétó-compatibles p. 138. Vous verrez qu'ils sont nombreux, et retrouvez cette variété dans mes recettes.

En revanche, il vous faudra chasser ces aliments de votre garde-manger :

- **Les plats préparés** : pizza, quiche, raviolis, burger, poisson pané, nuggets, etc.
- **Les gâteaux, viennoiseries et biscuits sucrés et salés.**
- **Les céréales et produits céréaliers** : blé, riz, quinoa, boulgour, farines, pâtes, pains, biscuits, flocons d'avoine, etc.

- **Les sucres, sucreries et produits sucrés** : sucre blanc, roux, de coco, cassonade, mélasse, agave, bonbons, pâtes à tartiner et poudre de cacao sucrée.

- **Les légumineuses** : toutes.

- **Les légumes tubercule et racine** : pomme de terre, patate douce, carotte, manioc, panais, betterave et topinambour.

- **Les fruits** : surtout la banane, l'ananas, la mangue, la pomme, la poire et les cerises qui sont très riches en sucre.

Comment se sentir rassasié

en excluant les féculents ?

La base de l'alimentation cétogène est de réduire les glucides entre 20g et 50g maximum par jour et d'augmenter les lipides. C'est donc cette consommation de bon gras (poisson, huile, beurre, avocat, noix de macadamia, etc.) qui va vous aider à ne pas éprouver la faim entre les repas. Les lipides seront votre nouvelle source d'énergie et vous aideront à ressentir la satiété plus vite ! Essayez donc de consommer entre 20g et 30g de lipides par repas en combinant différentes sources.

Par exemple :

Un petit déjeuner salé avec 2 œufs (10 g) cuits dans 1 c. à soupe de beurre (12 g) et 3 tranches

de bacon (9 g) vous apportera 31 g de lipides et 2 g de glucides.

Un déjeuner avec 1 pavé de saumon de 100 g

(14 g) et une sauce à la crème (2 c. à soupe) (10 g) vous apportera 24 g de lipides et 1 g de glucides.

Un dîner avec 1 avocat cocotte (voir p. 44) vous apportera à lui seul 21 g de lipides et 4 g de glucides.

Grâce à l'absence de glucose (sucré) et des pics de glycémie, vous allez peu à peu retrouver les « vraies sensations » de faim. Cela vous permettra d'éviter les fringales permanentes.

Comment faire vos courses ?

J'ai toujours aimé faire les courses alimentaires : j'aime choisir mes produits et flâner dans les allées, car c'est souvent à ce moment-là qu'une idée de recette me vient ! Si pour certains, cela peut devenir une corvée, petit à petit, vous prendrez aussi plaisir à savoir ce que vous mangez et à choisir les aliments qui vous font du bien.

Privilégiez le plus possible les produits frais (viandes, poissons, fruits et légumes). Au début, vous allez devoir « investir » dans des produits

keto. Certains seront faciles à trouver, d'autres seront moins connus, mais grâce à la liste ci-dessous et au QR code p. 139, vous aurez toutes les informations nécessaires.

UN DOUTE SUR LA VALEUR ÉNERGÉTIQUE D'UN ALIMENT ?

La table du Ciqual, ou Centre d'information sur la qualité des aliments, sera LA référence. Elle propose des données de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation (ANSES). Les fiches nutritionnelles regroupent les teneurs en différents constituants pour 100 g de l'aliment étudié. Sont détaillés les protéines, lipides, glucides, vitamines et minéraux ainsi que la valeur énergétique.

Source : Centre d'information sur la qualité des aliments <https://ciqual.anses.fr>

Quel budget courses pour débuter en keto ?

Vous allez faire du tir dans vos placards et repartir sur de nouvelles bases. Mais concrètement, combien ça coûte ? Comptez entre 60 € et 80 € pour le panier moyen des aliments de base keto.

Les produits ci-dessous vous permettront de débuter et deviendront des incontournables :

- Farine d'amande et poudre d'amande
- Farine de lupin
- Farine de coco
- Érythritol
- Huile de coco
- Graines de chia
- Nouilles de konjac

Les autres aliments à privilégier sont disponibles partout et font partie des aliments du quotidien que vous achetez sans doute déjà : œufs, beurre, crème liquide à 30%, viande et poisson, légumes...

Pour ma part, les courses me revenaient plus cher auparavant, puisqu'elles laissaient plus de place à l'improvisation et aux achats d'impulsion. En éliminant les produits transformés, on s'épargne des dépenses superflues, et ce budget

pourra ainsi être utilisé pour l'achat des ingrédients keto de base !

Comment remplacer les ingrédients

du quotidien par des versions keto ?

J'AI DANS MON PLACARD...

JE REMPLACE PAR...

Farine de blé, de châtaigne, etc.

Poudre ou farine d'amande, farine de lupin, de noisette, de soja ou de coco, psyllium (p. 22)

Sucre blanc, roux, de coco, cassonade, mélasse, etc.

Érythritol, stévia ou autre sucrant n'impactant pas la glycémie (p. 23)

Fécule de maïs

Gomme de xanthane, de guar, agar-agar ou lupin

Pâtes, riz, quinoa, lentilles, etc.	Pâtes ou riz de konjac, spaghettis de courgette, coeurs de palmiers, riz de brocoli ou de chou-fleur
Remmes de terre	Niveau, céleri-rave, chou-rave ou chayotte (christophine)
Pain, briache, biscottes, crackers, etc.	Pain keto et sans gluten

Toutes les farines issues de céréales contiennent du sucre et du gluten. Remplacez-les par des mélanges de farines : les farines sans gluten ont besoin d'être mélangées, sinon, elles risquent de rendre les gâteaux secs et friables.

• **La farine de coco** est obtenue à partir de chair de noix de coco séchée et dégraissée, puis broyée. Elle est très riche en fibres et en protéines et pauvre en glucides (34 fois moins qu'une farine de blé), avec un indice glycémique (IG) très bas (35). Grâce à son goût sucré, elle convient parfaitement à la pâtisserie sans gluten. Vous la trouverez en grande surface et en magasin bio.

• **La farine d'amande et la poudre d'amande.** La différence entre les deux tient au fait que la farine a été dégraissée, elle a donc une teneur

plus élevée en protéines, mais plus basse en glucides et en lipides que la poudre d'amande. Elle rendra vos préparations plus croustillantes quand la poudre d'amande, plus riche en lipides, apportera du moelleux. La farine est également plus dense et plus fine que la poudre d'amande. La poudre d'amande se trouve facilement au rayon pâtisserie des supermarchés, tandis que la farine d'amande, un peu plus chère, se trouve chez des marques spécialisées (voir p. 139).



• **La farine de graines de psyllium** est fabriquée avec les enveloppes des graines de psyllium blond. Elle est particulièrement efficace pour favoriser le transit intestinal et le maintien d'une cholestérolémie normale. Son apport en calories est très faible et elle contient plus de 5 g de fibres par cuillère à café. Elle est principalement utilisée dans les recettes de pains. On la

trouve en magasin bio ou sur des sites spécialisés (voir p. 139).

• **La farine de lin doré** est riche en protéines végétales et ne contient pas de gluten. **La farine de**

lin brun renferme deux fois plus de fibres que le lin doré. Les deux ont la même teneur en nutriments, en acides gras oméga-3 et en phyto-estrogènes. La graine de lin moulue est riche en gras et regorge d'acides ALA oméga-3. La tout se trouve facilement en magasin bio, mais vous pouvez préparer vous-même votre farine en broyant finement les graines dans un blender.

• **Les graines de chia** sont riches en protéines et en fibres et contiennent 0 g de glucides. Elles sont parfaites pour les pains, les desserts à base de lait ou de crème et les smoothies. Elles sont aussi riches en acide alpha-linolénique (ALA), une substance qui fait partie des acides gras oméga-3, en antioxydants et en calcium. Moudre les graines de chia vous permettra d'avoir un apport en ALA plus important (utilisez un mortier), mais vous pouvez aussi les consommer entières. Elles se trouvent facilement en grande surface ou en magasin bio.

• **La farine de lupin** contient 10 g de matières grasses, 7 g de glucides et 38 g de protéines pour 100 g. On y retrouve des fibres en grande quantité pour un IG de 15. Le lupin aide à lutter contre le mauvais cholestérol et favorise la perte de poids. La farine de lupin est aussi un très bon émulsifiant et permet de lier des sauces (comme la béchamel qui requiert de la farine). Elle n'a pas un goût très prononcé, elle se marie donc avec n'importe quel ingrédient. Vous la trouverez en magasin bio ou sur des sites spécialisés (voir p. 139).

• **La farine de soja** jaune pâle, a un goût et une odeur semblables à la noix. Elle est riche en nutriments essentiels, notamment en protéines, en acides aminés, en magnésium et en fer. Le soja a des vertus pour lutter contre les désagréments de la ménopause, le surpoids et l'ostéoporose. Je l'associe à la farine d'amande dans la fabrication de mes pains. Vous la trouverez en magasin bio ou sur des sites spécialisés (voir p. 139).

• **La farine de cacahuète** est riche en fibres (plus de 15 g pour 100 g) et en protéines végétales avec un taux record de 22,8 g pour 100 g. 100 % naturelle, elle remplace certains compléments alimentaires, comme les protéines laitières. Vous la trouverez en magasin bio ou sur des sites spécialisés (voir p. 139).



Les sucrants naturels

En diète cétogène, le sucre roux, de coco, le miel, le sirop d'agave, la mélasse et autres sucres ne sont pas

recommandés, même si naturels, car ils comportent un taux élevé de glucides. Mais il existe des alternatives pour avoir un goût sucré dans vos préparations.

• La stévia est utilisée depuis très longtemps en médecine chinoise pour soigner les diabétiques, car elle ne provoque pas d'augmentation de la glycémie. Les feuilles de cette plante verte d'Amérique du Sud contiennent des stéviolosides et des néoaulosides, à savoir des molécules sans glucose reconnues pour leur pouvoir sucrant supérieur à celui du sucre. La stévia existe en gouttes, en poudre, en comprimés, nature ou aromatisée. La stévia liquide est très concentrée et se présente en général dans un flacon à pipette. Attention de ne pas avoir la main trop

lourde, car son pouvoir sucrant est 200 fois supérieur à celui du sucre !

Je vous conseille la stévia pure

comme Purévia[®], que l'on trouve dans

la plupart des grandes surfaces. Certaines

stévias contiennent de l'aspartame, lisez

donc bien les étiquettes !

• Le monk fruit ou fruit du moine est un

petit fruit orange d'Asie qui ne contient pas de

sucres, mais qui a un goût sucré grâce à une

molécule antioxydante. Il est encore presque

exclusivement cultivé en Chine et plus répandu

en outre-Atlantique. L'extrait de fruit de moine est

intéressant, car il a un pouvoir sucrant 250 fois

supérieur au sucre standard et très faible en calo-

ries, voire totalement dépourvu (selon la façon

dont il est traité). J'aime beaucoup ce sucrant car

il est très doux et n'a pas d'arrière-goût comme

la stévia. Vous le trouverez sur des sites spécia-

lisés (voir p. 139).

Les sucres d'alcool ou alcools de sucre

La famille des « sucres d'alcool », « alcools de sucre », « sucres alcoolisés » ou encore « polyal-

cools » regroupe des dérivés de produits naturels.

Pendant des décennies, les alcools de sucre ont

été des alternatives populaires au sucre. Ils res-

semblent au sucre et ont le goût du sucre, mais

avec moins de calories et d'effets néfastes sur

la santé. On y retrouve l'érythritol, l'allitol, le

plupart de mes recettes), le maltitol, le xylitol, le

sorbitol (attention, ces trois derniers ont quand

même un effet sur la glycémie et sont laxatifs,

je ne m'en sers donc pas dans mes recettes et

ne les recommande pas.)

• L'érythritol est un édulcorant naturel issu de

fruits ou d'aliments fermentés. Il a un pouvoir

sucrant inférieur au sucre raffiné (de 60-80 % à

poils égal) et contient donc moins de calories.

Il n'a aucun impact sur la glycémie car c'est un

« polyol » qui a une composition trop complexe

pour que le corps l'assimile. Il est donc pourvu

d'un taux de glucose de 0 et ne sera pas à com-

ptabiliser dans vos macronutriments. L'érythritol

s'élimine directement dans les urines et les selles,

mais il faut faire attention de ne pas en consom-

mer de grosses quantités car vous pourriez

ressentir une petite gêne intestinale. Je vous

rassure, la dose utilisée dans mes recettes est

tout à fait raisonnable !

• L'allulose est un sucre rare présent dans cer-

tains produits d'origine végétale et non utilisé

comme combustible par le corps. Il a le goût et

la texture du sucre, mais contient peu de calo-

ries et de glucides. Il possède 70 % du pouvoir

édulcorant du saccharose, sans apport énergé-

tique. Bien qu'il soit absorbé presque entière-

ment, il est excrété dans l'urine et ne présente

aucun effet adverse lorsqu'il est consommé à

des doses raisonnables.



• **Huile de coco** est très facile à trouver et à utiliser. Elle peut se cuire à haute température sans se dénaturer, contrairement aux huiles polyinsaturées, comme l'huile de lin ou de noix. Riche en acides gras saturés, elle protège malgré tout les artères et le cœur, grâce à son processus de métabolisation : le corps utilise immédiatement les réserves de gras, sans les stocker.

• **Legheeou ghi** est un beurre clarifié, c'est-à-dire débarrassé de son eau, du lactose et des protéines animales. D'origine indienne, il sobtient en cuisant le beurre très lentement à basse température. Une fois fondus, les éléments qui composent le beurre se séparent, il faut alors filtrer les résidus et conserver uniquement la matière grasse pure. Le beurre clarifié présente plusieurs avantages : il résiste à la cuisson, se conserve longtemps et à température ambiante. Vous le trouverez en magasin bio ou sur des sites spécialisés (voir p. 139).

• **Le chocolat noir à 85% ou 100% de cacao** peut en rebuter certains en raison de son amertume, mais c'est le chocolat qui contient le moins de sucre. Grâce aux flavonoïdes, le chocolat noir diminue les risques de maladies cardiovasculaires et ses antioxydants aident à maintenir la souplesse des artères et à limiter les risques d'athérosclérose.

• **Le chocolat au lait sans sucre.** La plupart des chocolats au lait sans sucre sont à base de maltitol. Comme je l'évoquais précédemment, ce sucrant aurait tout de même un impact sur la

glycémie, mais bien moindre que du sucre classique. Certaines marques proposent maintenant des chocolats à base de stévia (voir p. 139).

• **Le chocolat blanc sans sucre.** Les puristes vous diront que ce n'est pas du chocolat et ils n'auront pas tort car cette confiserie produite à partir de beurre de cacao ne contient pas de pâte de cacao (le beurre de cacao est désodorisé et n'a donc pas le goût du cacao). Ce sont uniquement le goût sucré et le lait en poudre qui donnent sa saveur au chocolat blanc. Vous trouverez ma sélection p. 139.



• **La whey** est une protéine en poudre issue du lait de vache, également appelée « petit-lait » ou « lactosérum ». Je l'utilise de temps en temps pour apporter du protéique à mes préparations et remplacer le beurre qui apporterait de l'élasticité et du moelleux. Vous la trouverez en magasin de sport ou sur des sites dédiés (voir p. 139).

• **La gomme xanthane** est un polyséide obtenu à partir de l'action d'une bactérie issue des plantes. C'est une poudre alimentaire, soluble à froid et utilisée pour ses propriétés épaississantes et gélifiantes. Elle se dissout dans tous les liquides, sauf l'alcool et l'huile pure. Elle est plus facile à

travailler à froid qu'à chaud, il est donc préférable de la mélanger à la préparation à froid, puis de réchauffer l'ensemble. Vous la trouverez en magasin bio ou sur des sites spécialisés (voir p. 139).

• **Dagar-agar** est un liant et gélifiant végétal parfait pour remplacer la gélatine animale. Il peut être utilisé dans une multitude de recettes : confitures, gelées de fruits, flans, mousses, etc. La poudre d'agar-agar doit être diluée dans un liquide à froid, portée à ébullition 10 à 20 secondes, puis la préparation gélifie dès que la température atteint 40 °C. Vous la trouverez en magasin bio ou sur des sites spécialisés de (voir p. 139).

APPRENEZ À LIRE LES ÉTIQUETTES !

En lisant les étiquettes des produits, vous traquerez plus facilement les sucres qui se cachent partout ! Les industriels doivent y indiquer les ingrédients du produit par ordre de quantité utilisée. Tout ce qui contient les mots « sirop », « malt », « fécule » ou « amidon », et tout ce qui se termine en « ose », « ol » ou « ide » doit vous alerter.

QUELLE DIFFÉRENCE ENTRE « GLUCIDES » ET « DONT SUCRES » ?

Le sucre est présent à l'état naturel dans les fruits et légumes et dans d'autres aliments contenant des glucides, comme les produits laitiers, les céréales ou les légumineuses. Sur l'étiquette d'un produit, le terme « glucides » désigne l'ensemble des sucres simples et complexes naturellement présents ou ajoutés. Cela inclut le sucre, l'amidon et les fibres, qui sont considérées comme des glucides mais qui ne sont pas métabolisées. Si le terme glucides apparaît seul sans plus de détail, cela signifie qu'il n'y a pas de sucres ajoutés.

Une journée type

J'insiste sur le fait que les goûts de chacun pourront trouver une option qui convient. Contrairement aux « régimes » que vous avez pu entendre précédemment, en keto, on ne compte pas les calories, mais on planifie les journées sur la répartition des macronutriments (voir p. 14).

PETIT DÉJEUNER

- Omelette sucrée à la fleur d'orange (voir p. 39)
- 1 thé ou café

DÉJEUNER



- Salade de mesclun et vinaigrette maison

DÎNER

- Steak de chœur rôti (voir p. 101)
- 1 yaourt grec avec de la stévia

- 1 carré de chocolat à 85 %

Total de la journée : 20 g de glucides

Bien entendu, ceci est tout à fait modulable en fonction de vos goûts !

Adaptez vous

à toutes les circonstances !

On peut penser que, lorsqu'on adopte une alimentation cétogène, il devient compliqué de sortir, de recevoir ou même de partir en vacances. Cela ne veut pourtant pas dire se couper de tout et de tous ! Personnellement, cela n'a jamais posé de problème pour ma vie sociale. Avoir les bons réflexes est primordial, mais vous verrez qu'il existe beaucoup d'aliments et de plats compatibles avec votre diète. Voici toutes les infos et les astuces pour garder un mode de vie « normal » en toute situation !

Dans ma vie de tous les jours, en famille

Rien de plus simple, car vous êtes chez vous !

Personnellement, j'ai mis toute le monde en mode

keto, sans que ma famille ne s'en aperçoive... Mon

marri n'en croyait d'ailleurs pas ses yeux quand il

a vu pour la première fois une de mes assiettes.

biens garnie et gourmande ! Cela l'a convaincu et,

sans trop d'efforts et en mangeant à même chose

que moi, il a perdu 15 kg ! Pour mes enfants, j'ai

simplement ajouté certains légumes et légumes

de temps en temps. Le sucre raffiné a été rem-

placé par de l'érythritol (voir p. 23) et du sucre

de coco pour les enfants. En famille, ma cuisine

reste très conviviale : burgers avec des buns

keto et sans gluten, pizza avec une pâte à base

de poulet (voir p. 88), spaghetti à la bolognaise

avec des tagliatelles de courgette ou des pâtes

de konjac, quiches, etc. Et toute le monde n'y voit

que du feu... Il était essentiel pour moi, même si

j'adore cuisiner, de ne pas faire 2 ou 3 plats dif-

férents à chaque repas : ne pas s'exclure des

rites familiaux est important et les habitudes se

prennent rapidement !

Je reçois des amis ou de la famille à la maison

Vous allez pouvoir faire manger keto à vos invi-
tées sans qu'ils s'en rendent compte !

Une soirée raclette ? Je remplace les pommes

de terre par des navets bouillis d'or, cuits au four

ou des brocolis vapeur. Une fondue savoyarde ?

Je suis invité(e) chez des amis

Si vos hôtes sont des proches, je vous conseille

de simplement leur demander ce qu'ils ont prévu.

Cela vous permettra de décider si vous devez

parler de votre alimentation cétogène.

Pour les apéros, vous pouvez manger du saucis-

son, des tomates cerises ou des dés de fromage.

En revanche, évitez les chips ou les gâteaux

apéro. Côté alcool, optez pour du crémant ou du

champagne, des alcools blancs et forts comme

du gin, de la vodka ou du whisky, peu concen-

trés en sucre (avec modération, bien entendu).

Je remplace le pain par des fleurettes de chou-
fleur ou de brocoli crues (voir p. 117). Non seule-

ment c'est super bon, mais c'est aussi beaucoup

plus digeste. Pour les desserts, un brownie au

chocolat keto ou une mousse au chocolat : tout

est compatible !

Ajoutez une eau pétillante ou un soda sans sucre.

Une autre solution est d'apporter avec vous un

morceau de pain keto pour aller avec le fromage

ou, selon le menu, un petit paquet de konjac

pour accompagner un plat en sauce si besoin.

Je fonctionne ainsi depuis le début et n'ai jamais

imposé mon mode alimentaire à mes hôtes. Je

propose aussi d'apporter le dessert, ce qui me

permet de finir sur une note sucrée : une mousse

au chocolat, un fraisier, une tarte choco-cara-

mel (voir p. 132).

Je trouve cette situation facile, mais je sais qu'elle peut faire peur car, devant un menu varié, il est parfois difficile de s'y retrouver. Voici quelques idées de plats à adopter selon le restaurant choisi :

• **Au restaurant italien** : en entrée, je privilégie des antipasti ou une salade tomate-mozzarella, et pour le plat, à la place des pâtes ou des pizzas, une escalope à la « saltimbocca » ou un osso-buco, et des légumes ou une salade verte.

• **Au restaurant japonais** : je choisis des brochettes de bœuf au fromage, des sashimis et une soupe miso. J'essaie de faire l'impasse sur le chou car, même s'il est autorisé, il est sucré. Privilégiez la sauce soja salée plutôt que sucrée.

• **Au restaurant chinois** : j'opte pour une salade avec des pousses de soja. Attention aux bouchées vapeur, réalisées à base de farine de riz, qui ont un indice glycémique élevé. À la place, je prends un plat à base de tofu, de crevettes ou de poulet. Attention à certains plats en sauce qui sont préparés avec une sauce brune très sucrée.



On me propose un apéro en terrasse

Pas de panique ! Si on évite les chips et les biscuits apéritifs, il est possible de consommer pas mal de boissons avec ou sans alcool. J'opte pour un thé, une tisane, un soda « zéro » ou une eau pétillante avec une rondelle de citron si c'est une petite pause dans l'après-midi. (Attention tout de même à ne pas abuser des boissons « zéro » car elles contribuent à entretenir une dépendance au goût sucré.) En soirée, je pars sur une boisson alcoolisée (avec modération, bien

• **Au fast-food** : en général, nous allons chez Five Guys qui propose une option de burger avec un bun de laitue. Le rêve ! Je fais simplement l'impasse sur les frites, mais je m'accorde par fois un Coca Zéro

ou du Burger King est votre seule option, vous pouvez prendre une salade ou un burger si vous ne mangez pas le bun et un soda sans sucre. Chez KFC, optez pour les pilons de poulet, mais il faudra sans doute faire attention à la panure qui contient du gluten et des glucides.

• **Au restaurant alsacien** : je suis originaire de Strasbourg et il est de coutume chez nous de se faire un bon Winstub ou Bierstub entre amis. Exit la tarte flambée, mais toujours prête à déguster un bon pot-au-feu ou une salade alsacienne (cervelas et gruyère râpé) !

• **À la brasserie française** : le choix est généralement facile car la carte offre suffisamment d'options keto. Une entrecôte grillée et légumes verts, des rognons ou un tartare avec salade verte,

sûr !) comme une bière blanche, un mojito (en demandant de ne pas mettre de sucre car j'ai toujours dans mon sac un petit sachet de sucre keto) ou une coupe de crémant ou de champagne.



Vous voilà maintenant prêt(e) à découvrir ce nouveau mode d'alimentation.

Je vous ai concocté des recettes faciles et rapides, allant du petit déjeuner au dîner

pour vous donner des idées de plats et menus originaux. Vous allez voir qu'on peut

se régaler en mangeant du bon gras et peu de sucre. Alors à vous de jouer !

PRÉPARATION / 10 MIN

CUISSON / 21 À 23 MIN

POUR 4 PETITS PAINS

10 min

À LA CANNELLE

- 1 c. à soupe de cannelle
- 120 g de poudre d'amande
- 2 c. à soupe de farine de coco
- 50 g de sucrant (ici, erythritol)
- 1 sachet de levure chimique
- 200 g de mozzarella râpée
- 60 g de cream cheese type St Môret®
ou Philadelphia®
- 2 œufs
- Huile pour former les boules



1. Préchauffez le four à 180 °C. Dans un bol, mélangez la poudre d'amande, la farine de coco, la cannelle, le sucrant et la levure chimique. Réservez.
2. Dans un grand bol allant au micro-ondes, mettez la mozzarella et le cream cheese et faites-les fondre par intervalles de 30 s en remuant entre chaque, jusqu'à ce que les fromages soient complètement fondus et forment une pâte uniforme (comptez 1 min). Laissez la pâte refroidir légèrement (2 min maximum) : trop chaude, elle risquerait de « cuire » les œufs, trop froide elle deviendrait dure. N'essayez pas de faire fondre le mélange une fois au micro-ondes car vous risqueriez de trop cuire une partie du fromage. Vous pouvez aussi le faire fondre au bain-marie.
3. Dans un mixeur, mélangez le fromage fondu, les œufs, le mélange de poudre d'amande et de farine de coco à vitesse moyenne, jusqu'à obtenir une pâte homogène. La pâte va être un peu collante, c'est normal.
4. Retirez la pâte avec une spatule. Enduisez légèrement vos mains d'huile, formez une boule, puis divisez-la en 4 parts égales. Roulez les morceaux entre vos paumes jusqu'à ce qu'ils forment des boules rondes et lisses. Placez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, puis enfournez pour 20 à 22 min, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

L'astuce de Potine

Glaquez dans la pâte quelques pépites de chocolat ou des brisures de noix de pécan, qui se marient à merveille avec la cannelle. Déquantez ces petits pains encore tièdes avec du beurre !



Pour 1 portion : Glucides : 3,6 g /
Protéines : 23,9 g / Lipides : 34 g





PRÉPARATION / 5 MIN

CUISSON / 10 MIN

REPOS / 30 MIN

POUR 1 POT DE 300 g ENVIRON

Déguster avec :

À LA FRAMBOISE

- 300 g de framboises surgelées
ou fraîches
- 130 g de sucrant (ici, fruit du moine
ou érythritol)
- 1 à 2 c. à café de gomme de guar
ou de xanthane ou d'agar-agar

1. Dans une casserole, portez les fruits (frais ou surgelés) à ébullition avec le sucrant. Si vous n'aimez pas les pépins, mixez les framboises et passez la purée de fruits au tamis. Ajoutez la gomme de guar et mélangez pendant 2 à 3 min, la compotée de fruits va commencer à s'épaissir. Laissez refroidir hors du feu jusqu'à ce que la confiture soit prise.
2. Placez la confiture dans un bocal hermétique et conservez-la jusqu'à 1 mois au frais.

L'astuce de Potine

Cette recette se décline avec des myrtilles, des fraises et d'autres fruits rouges compatibles avec l'alimentation lacto (voir p. 138). J'aime aussi ajouter quelques gouttes d'eau de rose à ma confiture de framboises.

Pour 30 g (0 c. à soupe) :

Glucides : 1 g / Protéines : 0,2 g / Lipides : 0,1 g



SPÉCIAL
ENFANTS

PRÉPARATION / 5 MIN

CUISSON / 10 MIN

POUR 1 POT DE 300 G ENVIRON

Photo: A. M.

K E T O B U E N O



1. Faites torréfier les noisettes 10 min au four à 180 °C. Frottez-les dans un torchon pour retirer le maximum de peau brune pour éviter un goût trop amer. Mixez-les avec 1 c. à soupe d'huile jusqu'à obtenir une purée liquide et crémeuse, puis réservez.
2. Dans un bol allant au micro-ondes, faites fondre le chocolat blanc avec le reste d'huile par tranches de 30 s, jusqu'à ce qu'il soit bien fondu (ou au bain-marie). Incorporez la purée de noisette, puis fouettez jusqu'à obtenir un mélange bien onctueux et homogène.
3. Placez la pâte à tartiner dans un bocal hermétique et conservez-la à température ambiante.

Pour 20 g (0 c. à soupe) :

Glucides : 3,1 g / Protéines : 3,3 g / Lipides : 16,6 g

PRÉPARATION / 5 MIN
CUISSON / 5 MIN
REPOS / 30 MIN
POUR 1 POT

De quoi

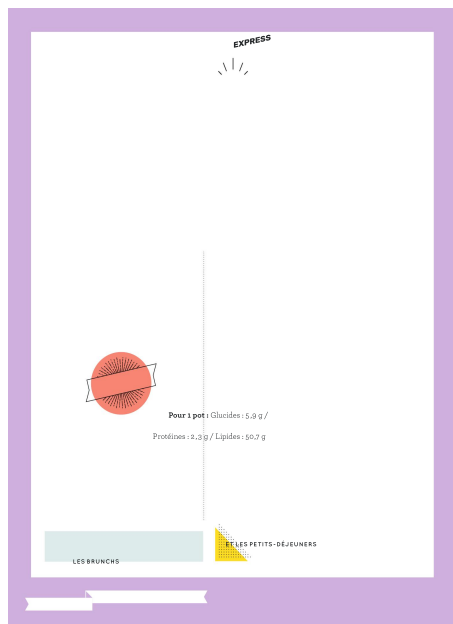
A U B E U R R E S A L É

- 50 g de beurre demi-sel mou en morceaux
- 150 g d'allulose (voir p. 138)
- 90 ml de crème liquide
- ¼ c. à café d'extrait de vanille

1. Dans une casserole, faites fondre l'allulose à feu moyen-vif. Lorsqu'il commence à fondre, remuez avec une spatule jusqu'à ce qu'il soit complètement fondu et commence à bouillir. Surveillez en remuant jusqu'à ce que l'allulose vire au doré (attention, cela va très vite).
2. Hors du feu, incorporez aussitôt le beurre en fouettant jusqu'à ce qu'il soit complètement fondu. Le caramel va bouillonner, faites attention à ne pas vous brûler. Ajoutez la crème. Le caramel va bouillonner à nouveau. Mélangez bien rapidement, puis ajoutez l'extrait de vanille et continuez à bien mélanger pour incorporer la crème au caramel.
3. Laissez refroidir à température ambiante, puis placez le caramel au beurre salé dans un bocal hermétique.

La saveur de Potine

Le caramel se conserve au moins 1 semaine au frais. N'hésitez pas à le réchauffer au micro-ondes pour une texture plus liquide.



PRÉPARATION / 15 MIN

CUISSON / 20 MIN

REPOS / 20 MIN

POUR 1 POT DE 350 G

200 g de sucre

A U P R A L I N É

• 150 g de noisettes

• 150 g d'amandes

(non décafé de préférence)

• 150 g de sucrant
(ici, érythritol)

• 1 c. à café d'extraît de vanille



1.

Faites torréfier les noisettes et les amandes 8 à 10 min au four à 200 °C. La peau des noisettes

va se craqueler et les amandes vont légèrement blondir. Laissez-les refroidir, puis placez-les dans

un sac congélation et frottez-les entre vos mains pour retirer la fine pellicule.

2.

Dans une casserole, versez le sucrant et ajoutez les noisettes et amandes torréfiées, puis faites chauffer à feu vif. Le sucrant va se liquéfier, continuez bien à remuer jusqu'à ce que le mélange brunisse.

Quand le sucrant arrive à ébullition, baissez à feu doux pour éviter de vous brûler avec les éventuelles projections. Lorsque les noisettes et amandes sont bien enrobées et que le sirop de sucrant est brun, ôtez la casserole du feu.

3.

Étalez le mélange sur une plaque antiadhésive et laissez-le refroidir jusqu'à ce qu'il durcisse.

« Cessez » la plaque de praliné et mettez les morceaux dans un mixeur.

4.

Mixez les morceaux de caramel et la vanille jusqu'à obtenir une pâte fondante et légèrement liquide (comptez 3 à 4 min). Placez la pâte à tartiner dans un bocal hermétique.



SPECIAL
ENFANTS



Pour 100 g : Glucides : 10,1 g /

Protéines : 11,3 g / Lipides : 48,4 g



La sauce de Pâté

Cette pâte à tartiner agréablement vos pains,

croûtes, charcuterie ou mûres.

gourmands.

EXPRESS

PRÉPARATION : 5 MIN

CUISSON : 5 MIN 30 À 7 MIN 30

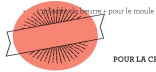
POUR 2 PERSONNES

Plus facile

E X P R E S S

POUR LE PAIN :

- 1 œuf
- 30 g de beurre fondu
- 2 c. à café de crème fraîche
- 20 g de farine de coco ou de poudre d'amande
- 1 c. à soupe de sucrant (ici, érythritol)
- ¼ c. à café de levure chimique



POUR LA CRÈME :

- 1 œuf
- 1 c. à soupe de crème fraîche
- ¼ de c. à café de cannelle
- ¼ c. à café d'extract de vanille

POUR LA GARNITURE :

- Un peu de pâte à tartiner (voir p. 35)
- Sucre glace (flocin floe ou érythritol misé)

Pour 1 portion : Glucides : 4,1 g /
Protéines : 9,5 g / Lipides : 33,3 g

ET 82/110 DE CALORIES

1.

Préparez le pain. Dans un saladier, mélangez l'œuf, le beurre, la crème, la farine de coco, le sucrant et la levure chimique afin d'obtenir une pâte homogène et sans grumeau. Versez la préparation dans

un petit plat à gratin (10 x 15 cm environ) beurré allant au micro-ondes et faites cuire 1 min. 30 à puissance maximale. Vérifiez que le « pain » soit cuit uniformément, sinon faites cuire à nouveau quelques secondes (la cuisson dépend de la puissance de votre four).

2.

Laissez refroidir le pain quelques minutes, puis démoulez-le et coupez-le en bâtonnets d'environ 3 à 4 cm d'épaisseur.

3.

Préparez la crème. Dans un bol ou une assiette creuse, fouettez tous les ingrédients, puis trempez-y les bâtonnets de pain.

4.

Faites chauffer une poêle beurrée à feu moyen et faites cuire les bâtonnets de pain perdu 2 à 3 min de chaque côté.

5.

Disposez aussitôt le pain perdu dans des assiettes pour le déguster chaud. Au moment de servir, faites fondre légèrement un peu de pâte à tartiner pour obtenir une « sauce » onctueuse et lisse. Saupoudrez les bâtonnets de pain perdu de sucre glace et trempez-les dans la sauce.

L'astuce de Potine

Servez ce pain perdu avec une pâte à tartiner

chocolatée ou du sirop d'érable sans sucre, à

remplacer dans ma shopping list (voir p. 135)



PRÉPARATION / 5 MIN

CUISSON / 10 MIN

POUR 12 PANCAKES

EXPRESS

Pancake

G O U R M A N D S

- 150 g de ricotta
- 3 œufs
- 1 c. à soupe d'érithritol brun (Sukrin Gold) ou autre sucrant
- 70 g de farine d'amande
- ½ sachet de levure chimique
- ¼ c. à café de vinaigre de cidre
- 80 g de beurre

- Recuiture : un peu d'érithritol glace

(pour servir)



Pour 1 portion : Glucides : 0,9 g /
Protéines : 15,9 g / Lipides : 5,5 g

LES BRUNCHS

ET LES PETITS-DEJUNERS

1. Dans un saladier, mélangez la ricotta et les œufs

au batteur électrique, jusqu'à obtenir un mélange assez homogène. Ajoutez le sucrant, la farine d'amande, la levure chimique et 1 pincée de sel. Fouettez pour bien incorporer les ingrédients secs et obtenir une belle pâte, puis ajoutez le vinaigre de cidre (il n'aura pas d'impact sur le goût, mais apportera du moelleux et du gonflant).

2. Faites chauffer une grande poêle à feu vif, puis baissez à feu moyen et faites fondre une noisette de beurre. Ajoutez 3 à 4 petits ronds de pâte dans la poêle et faites-les cuire 1 à 2 min d'un côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et faciles à retourner, puis faites cuire l'autre côté. Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

3. Au moment de servir, saupoudrez les pancakes de sucre glace.

L'astuce de Poline

Vous pouvez napper les pancakes de caramel au beurre salé (p. 34), de pâte à tartiner (p. 32) ou de confiture keto (p. 38). Si vous n'avez pas

d'érithritol « glace », mixez de l'érithritol en poudre à puissance maximale.

PRÉPARATION : 5 MIN

CUISSON : 5 MIN

POUR 1 À 2 PERSONNES

C'est parti

À LA FLEUR D'ORANGER

- 3 œufs
- 1 à 2 c. à soupe de fleur d'oranger
(selon les goûts)
- 2 c. à café de sucrent (ici, érythritol)
- 1 c. à soupe de mascarpone
- 1 noisette de beurre

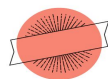


1. Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Montez les blancs en neige au batteur électrique avec une pincée de sel.
2. Dans un saladier, mélangez au batteur les jaunes avec l'érythritol, le mascarpone et la fleur d'oranger. Quand la préparation est bien homogène, incorporez les blancs d'œufs délicatement en mélangeant du bas vers le haut afin de ne pas « casser » les œufs en neige et de garder l'omelette bien aérienne.



Faites chauffer une poêle et faites-y fondre le beurre en le répartissant bien sur toute la surface. Versez le mélange d'œufs dans la poêle, les bords de l'omelette vont prendre rapidement. À l'aide d'une spatule, poussez délicatement les parties cuites du bord vers le centre et repoussez les parties crues du centre vers le bord. Inclinez la poêle si nécessaire. Une fois que l'omelette est prise, rabattez les deux bords vers le centre et retournez l'omelette pliée avec une spatule. Quand les 2 côtés sont cuits, glissez-la sur une assiette et servez.

EXPRESS



Pour 1 portion : Glucides : 1,8 g /

Protéines : 21,2 g / Lipides : 35 g



L'astuce de Putine

Vous pouvez personnaliser cette recette selon vos envies. Remplacez la fleur d'oranger par de l'extrait

de vanille, d'amande amère ou des myrtilles

surpêché pour un côté fruité ! J'aime la dilguer

avec une coupelle de fruits rouges, mais vous

pouvez aussi l'accompagner d'amandes

effilées grillées ou d'un coulis de fruits.

PRÉPARATION / 10 MIN

CUISSON / 15 À 20 MIN

REPOS / 20 MIN

POUR 10 À 12 MUFFINS

764

COCO • CITRON VERT

POUR LES MUFFINS :

- 3 c. à soupe de noix de coco râpée
- Le zeste et le jus de 2 citrons verts
 - 200 g de poudre d'amande
 - 20 g de farine de coco
- 120 g de sucrant (ici, érythritol)
- 1 sachet de levure chimique
 - 80 g de beurre fondu
- 150 ml de boisson végétale à l'amande sans sucre
 - 3 œufs
- 50 g de mascarpone
- Biscuits : quelques gouttes d'extra de citron

POUR LE GLAÇAGE :

- Le jus de 1 citron vert
- 100 g de sucre glace (ici, érythritol Sukrin®)
- 40 g de cream cheese type St Môre® ou Philadelphia®

Pour 1 portion : Glucides : 2,4 g /
Protéines : 6,8 g / Lipides : 19,5 g



1. Préchauffez le four à 180 °C. Dans un bol, mélangez la poudre d'amande, la farine de coco, le sucrant, la levure chimique, la noix de coco râpée et une pincée de sel.
2. Dans un autre bol, à l'aide d'un batteur électrique, amalgamez le beurre, la boisson végétale, les œufs, le mascarpone, le zeste et le jus de citron vert et éventuellement l'extra de citron. Incorporez les ingrédients secs et continuez à mélanger à faible puissance, jusqu'à obtenir un mélange homogène.
3. Versez la préparation dans des moules à muffins et enfournez-les pour 15 à 20 min en surveillant la cuisson. Vérifiez si les muffins sont cuits en piquant un cure-dents au centre, il doit ressortir propre et sec. Laissez-les refroidir sur une grille.
4. Préparez le glaçage. Mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir un mélange homogène, ni trop liquide ni trop pâteux. Étalez-le au pinceau sur les muffins. Laissez prendre environ 20 min au frais.

L'astuce de Putine

Préparez un glaçage coco en mélangeant de la crème de coco épaisse, du cream cheese, de la coco râpée et le zeste d'un citron vert, ou allégez les matières. Ces muffins seront parfaits pour un brunch ou le petit déjeuner !



EXPRESS

PRÉPARATION / 5 MIN

CUISSON / 6 À 8 MIN

POUR 1 PERSONNE

P • = valeur moyenne

C O C O • C H O C O

- 2 c. à soupe de noix de coco râpée
non sucrée • pour le décor
- 1 c. à café de cacao en poudre
sans sucre
- 1 c. à soupe de graines de chia
- 1 c. à soupe de graines de chia
- 100 ml de boisson végétale à
l'amande ou autre selon vos goûts
- 50 ml de crème liquide entière à 30 %

- Quelques pépites de chocolat
sans sucre (pour $\frac{1}{2}$ c. à soupe)
- Sucre d'érable : 1 c. à soupe de sucrant
(ici, érythritol Suketo)

Pour 1 portion : Glucides : 7 g /
Protéines : 127 g / Lipides : 133,5 g

LES BRUNCHS

ET LES PETITS-DEJUNERS

1. Dans une casserole, mélangez les graines de
chanvre, la noix de coco râpée, les graines de chia et
le cacao jusqu'à ce que tous les ingrédients soient
bien amalgamés. Incorporez la boisson végétale
et la crème liquide et faites chauffer à feu moyen.
Remuez le porridge à l'aide d'un petit fouet jusqu'à
ce que le gruau soit à température désirée et que
les graines de chia soient bien gonflées (comptez
quelques minutes). Si besoin, n'hésitez pas à rajouter
un peu de boisson végétale ou d'eau.
2. Versez le porridge dans un bol et ajoutez éventuel-
lement le sucrant. Saupoudrez de quelques pépites
de chocolat et d'un peu de coco râpée.

L'astuce de Putine

Ce porridge sera délicieux avec quelques graines
de sésame d'été sans sucre ou 1 c. à soupe de beurre
d'oléagineux (cacahuètes, amande, noisette...)
Pour une touche de fraîcheur, quelques
myrtilles s'accorderont à merveille
avec la coco et le chocolat.

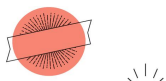
EXPRESS

PRÉPARATION / 5 MIN

POUR 2 VERRES

- 1/2 avocat
- 6 à 8 feuilles de menthe fraîche
- Le jus de 1 citron vert
- 1 c. à soupe de graines de chia
- 1 c. à soupe de sirop d'agave
- 100 ml de lait de coco sans sucre
- Facultatif : quelques glaçons

Pour 1 portion : Glucides : 4,8 g /
Protéines : 2,8 g / Lipides : 9,9 g

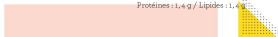


PRÉPARATION / 5 MIN

POUR 1 GRAND VERRE

- 1 poignée de framboises (50 à 80 g environ)
- 1 c. à café de gingembre en poudre
- 1 c. à café d'essence de vanille
- 1 c. à soupe de sirop d'agave
- 100 ml de boisson végétale à l'amande
- Facultatif : quelques glaçons

Pour 1 portion : Glucides : 4 g /
Protéines : 1,4 g / Lipides : 1,4 g



Smoothie

GREEN ÉNERGIE

1. Dans un blender ou un mixeur, mettez l'avocat, la menthe, le jus de citron vert, les graines de chia, le sirop d'agave, éventuellement les glaçons et recouvrez avec le lait de coco. Mixez jusqu'à obtenir un mélange lisse et homogène. Ajoutez éventuellement un peu d'eau fraîche pour obtenir la texture désirée.
2. Ce smoothie est assez consistant, répartissez-le dans 2 verres et servez-le moitié pour le lendemain (le jus de citron vert permet la conservation). Dégustez avec une paille !

L'astuce de Potine

Remplacez les graines de chia par des pousses d'épinards, du concombre ou des feuilles de chou kale.

Smoothie

PINK FOLIE

1. Dans un blender ou un mixeur, mettez les framboises, le gingembre, l'essence de vanille, le sirop d'agave, éventuellement les glaçons et recouvrez avec la boisson végétale. Mixez jusqu'à obtenir un mélange bien lisse et homogène. Ajoutez éventuellement un peu d'eau fraîche pour obtenir la texture désirée.
2. Dégustez avec une paille dans un grand verre.

L'astuce de Potine

Ajoutez des fraises ou myrtilles et remplacez la poudre par du gingembre frais râpé et pressé.

Déjeuner

C R É M E U X

PRÉPARATION : 5 MIN

CUISISON : 2 MIN

POUR 1 TASSE

- 1 sachet de thé chai
- 1 c. à café d'essence de vanille
- 1 c. à café d'huile de coco
- 1 c. à café de cannelle * pour le décor
- 100 ml de crème liquide à 30 %
- Facultatif : 1 c. à café de sucrant

1. Faites infuser le sachet de thé chai dans 350 ml d'eau bouillante plus ou moins longtemps selon votre goût, mais de façon à ce qu'il soit noir pour avoir un bon goût d'épices.
2. Dans un blender, mixez le thé chaud, l'essence de vanille, l'huile de coco, un peu de cannelle et éventuellement le sucrant pendant 1 min à forte puissance. Versez la préparation dans votre tasse ou mug préféré.
3. Dans une casserole, faites chauffer et mousser la crème liquide. Ajoutez-la au chai et déposez la mousse sur le dessus. Saupoudrez de cannelle et dégustez !

La saveur de l'Inde

J'ai découvert le chai latte lors d'un voyage en Inde où il est servi très sucré, mélangé avec du masala (un mélange d'épices) dans du lait bouillant et infusé à même la casserole. En diète végétarienne, on remplace le sucre raffiné par des sucres naturels. Vous pouvez aussi ajouter du gingembre, de la cardamome, de l'ani, du fenouil, du poivre, des clous de girofle, voire de la cardamome moulu, de la muscade ou du cumin !

Pour 1 portion :

Glucides : 3,3 g / Protéines : 2,5 g / Lipides : 4,4 g



PRÉPARATION / 10 MIN

CUISSON / 15 MIN

POUR 2 PERSONNES

(voir recette)

AUX ASPERGES VERTES

- 6 œufs
- 1 boîte d'asperges vertes
- 30 g de beurre demi-sel + 1 noix
- 4 à 5 brins de ciboulette ciselée
- ¼ fromage de chèvre frais type Chamois®
- 2 c. à soupe de crème fraîche

Laetia de Poline

Servez avec un toast de pain grillé
lento beurré, un régal ! Vous pouvez
égoutter les œufs de cuire et de

carottes, qui se marient très bien avec
les asperges. Vous pouvez aussi
remplacer le chèvre frais par du
parmesan râpé qui apportera
une touche plus rustique.

Pour 1 portion : Glucides : 2 g /
Protéines : 27,5 g / Lipides : 28,5 g



1. Coupez le bas des asperges (5 cm environ). Faites-les rôtir dans une poêle bien chaude avec le beurre, jusqu'à ce qu'elles soient grillées, mais légèrement croquantes. Coupez-les en tronçons d'environ 2 cm et réservez.
2. Dans un saladier, fouettez les œufs, salez et poivrez. Ajoutez la ciboulette (réservez-en un peu pour le décor), le chèvre frais et les tronçons d'asperges grillées (réservez-en quelques-uns pour le décor).
3. Dans une poêle, faites fondre une noix de beurre et faites cuire le mélange d'œufs à feu doux en mélangeant régulièrement, puis ajoutez la crème. Hors du feu, continuez à mélanger jusqu'à ce que les œufs soient cuits à votre goût (personnellement, je les aime un peu « baveux »).
4. Répartissez les œufs brouillés dans des assiettes, garnissez avec les asperges réservées et parsemez d'un peu de ciboulette.

PRÉPARATION : 5 MIN

CUISSON : 6 À 7 MIN

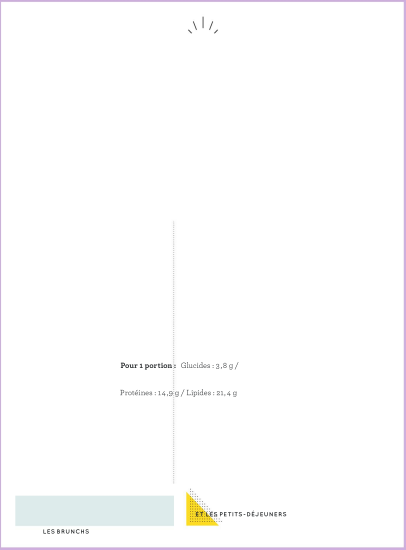
POUR 4 PERSONNES

© [maison](#)

À LA CRÈME DE JAMBON

- 3 gros avocats
- 2 tranches de jambon blanc
décongelé
- 4 œufs
- 3 c. à soupe de cream cheese
type St Môret® ou Philadelphia®
- 1 bouquet de ciboulette ciselé

1. Préchauffez le four à 200 °C. Coupez les avocats en 2 et retirez les noyaux. Si besoin, creusez légèrement la chair pour pouvoir y déposer la garniture.
2. Cassez un œuf dans chaque moitié d'avocat. Salez et poivrez, puis enfournez jusqu'à ce que le blanc soit cuit (comptez 5 à 7 min en surveillant la cuisson).
3. Pendant ce temps, dans un blender, mixez le jambon, le cream cheese et un peu de ciboulette (réservez-en quelques brins pour le décor).
4. Une fois les avocats cocotte cuits, ajoutez 1 c. à soupe de crème de jambon autour du jaune d'œuf et parsemez de ciboulette. Servez aussitôt.



Pour 1 portion : Glucides : 3,8 g /
Protéines : 14,0 g / Lipides : 21,4 g

LES BRUNCHS

ET LES PETITS-DEJUNERS

L'astuce de Potine

*Vous pouvez faire gratiner vos avocats cocotte
en ajoutant du gruyère râpé et remplacer
la crème de jambon par des lardons
grillés fumés.*

PRÉPARATION / 20 MIN

CUISSON / 10 MIN

REPOS / 30 MIN

POUR 4 PERSONNES

Voilà le résultat

E T S A U M O N F U M É

- 2 grosses courgettes râpées
- 4 belles tranches de saumon fumé
- 120 g de farine d'amande
- 2 oeufs
- 3 c. à café d'herbes fraîches ciselées
(persil plat, coriandre, menthe)
- 1 gousse d'ail pressée
- 4 c. à soupe de crème fraîche
(pour servir)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive



1. Mettez les courgettes dans une passoire, saupoudrez-les de sel et laissez-les égoutter 30 min ou la veille pour le lendemain, afin de retirer un maximum d'eau. Rincez-les ensuite rapidement à l'eau claire, puis séchez-les bien dans un torchon en serrant très fort.

2. Dans un bol, mélangez les courgettes, la farine d'amande, les oeufs, les herbes fraîches (réservez-en 1 c. à soupe pour le service), l'ail, du poivre et un peu de sel jusqu'à obtenir une préparation homogène (si la consistance est encore un peu liquide, ajoutez un peu de farine d'amande).

3. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle, puis étalez de grosses cuillères à soupe de préparation en espaçant les rôtis. Laissez-les dorer 2 à 3 min, puis retournez-les jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Ajoutez un peu d'huile dans la poêle si besoin et répétez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

4. Disposez 1 ou 2 rôtis dans chaque assiette, étalez une tranche de saumon fumé par-dessus et finissez par 1 c. à soupe de crème. Salez, poivez et parsemez d'herbes fraîches réservées.

astuce de Potine

Vous pouvez intégrer le saumon fumé en lamelles dans la préparation, ou le remplacer par une belle tranche de jambon ou miel ou de jambon cru. Rôti blanc ou jambon de Parma.



Pour 1 portion : Glucides : 6,7 g /

Protéines : 35,7 g / Lipides : 31,9 g

PRÉPARATION / 10 MIN

CUISSON / 6 À 7 MIN

POUR 2 PERSONNES

EXPRESS

Café express

À L'AVOCAT ET CHORIZO

- 3 œufs
- 1 avocat
- 50 g de chorizo doux en dés
- 2 à 3 brins de coriandre ou de persil
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Le jus de 1/2 citron



1. Préchauffez le four à 200 °C. Séparez les blancs des jaunes d'œufs en veillant à ne pas casser les jaunes. Montez les blancs en neige au batteur électrique avec une pincée de sel.
2. Formez 2 « nuages » avec la préparation sur une plaque recouverte de papier sulfurisé légèrement huilé. Creusez un puit dans chaque nuage, puis enfournez pour 3 à 4 min. Déposez 1 jaune d'œuf dans chaque nuage et poursuivez la cuisson 2 à 3 min.
3. Pendant ce temps, faites griller les dés de chorizo dans une poêle bien chaude et coupez l'avocat en lamelles.
4. Dressez les nuages dans des assiettes, parsemez-les de dés de chorizo et de coriandre ciselée. Disposez les lamelles d'avocat à côté et citronnez-les.

Pour 1 portion : Glucides : 6,3 g /
Protéines : 12,3 g / Lipides : 28,4 g

L'astuce de Poline

Pour une version « spicy », ajoutez du chorizo

de piment de Cayenne. Vous pouvez aussi
choisir du chorizo épicié qui remplacera à

merveille votre œuf nuage.



PRÉPARATION / 10 MIN

CUISSON / 5 À 10 MIN

REPOS / 10 MIN

POUR 30 TORTILLAS ENVIRON

Tortillas

E T S A L S A

POUR LES TORTILLAS :

- 1 c. à soupe de graines de chia
- 180 g de farine d'amande
 - 1 c. à café de cumin
- 1 c. à café d'ail en poudre
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

POUR LA SALSA :

- 1 boîte de tomates concassées
- ½ oignon rouge en petits dés
 - 3 à 4 gouttes de Tabasco®
 - Ail en poudre au goût
- Quelques brins de coriandre fraîche ciselés



1. Préchauffez le four à 200°C. Dans un bol, mélangez les graines de chia avec 60 ml d'eau. Laissez reposer 10 min, jusqu'à obtenir une texture gélatineuse.
2. Dans un saladier, pétrissez à la main la farine d'amande, l'huile d'olive, le cumin, l'ail et le gel de graines de chia en pressant les ingrédients entre vos doigts, jusqu'à obtenir une pâte (comptez 1 min environ).
3. Placez la boule de pâte entre 2 morceaux de papier sulfurisé et étalez-la au rouleau aussi finement que possible (sur 1 à 2 mm maximum). Retirez la couche supérieure de papier, découpez des triangles à l'aide d'une roulette à pizza ou d'un couteau bien aiguisé. Disposez le papier sulfurisé avec les tortillas prédécoupées sur une plaque de cuisson et enfournez pour 5 à 10 min, ou jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Hors du four, laissez les tortillas refroidir 5 min sur la plaque. Utilisez un couteau ou une petite spatule pour les décoller du papier.
4. Préparez la salsa. Mélangez tous les ingrédients et réservez au frais jusqu'au moment de servir.
5. Servez les tortillas trempées dans la salsa.

L'astuce de Potine

Vous pouvez conserver les tortillas jusqu'à 5 jours dans un contenant hermétique à température

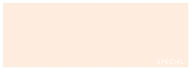
ambiante. Elles se ramolliront légèrement après 3 jours mais vous pouvez les réchauffer 1 min à 75 °C au moment de servir pour leur redonner du croquant.

Pour 1 tortilla : Glucides : 0,3 g /

Protéines : 1,6 g / Lipides : 1 g

Pour 1 bol de salsa : Glucides : 13,5 g /

Protéines : 3,7 g / Lipides : 0,8 g





POUR 4 À 6 PERSONNES

POUR 4 À 6 PERSONNES

Whitman

D E C Œ U R

D E P A L M I E R

- 1 boîte de courge de palmiers
(220 g environ) égouttées
- 1 gousse d'ail épluchée
- 1 c. à café de jus de citron
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- pour servir
- 30 g de parmesan râpé
- 1 pincée de piment doux
- 5 à 6 brins de ciboulette ciselés

2 c. à soupe d'huile d'olive

2. Servez frais.

L'astuce de Potine

Pour 1 portion : Glucides : 4,4 g /
Protéines : 7,9 g / Lipides : 17 g

1.

Dans un mixeur, mixez les cœurs de palmiers avec l'ail, le jus de citron et l'huile d'olive en mince filet jusqu'à obtenir un mélange lisse. Ajoutez le parmesan, le piment, du sel et du poivre, puis mixez bien à nouveau. Versez la préparation dans un bol, parsemez de ciboulette et arrosez d'un peu d'huile.

2.

Servez avec des tortillas chips (voir p. 52)
ou des feuilles d'endives.

Pour 1 portion : Glucides : 1,8 g /

Proteínas : 4 g / Lípidos : 9,7 g

PRÉPARATION / 10 MIN

CUISSON / 25 À 30 MIN

POUR 4 À 6 PERSONNES

Dans 1 verre

A U C H È V R E F R A I S

- 2 aubergines (400 g environ)
- 100 g de chèvre frais type Chamois®
 - 2 grosses d'ail épluchées
 - 1 c. à soupe de cumin
- 12 feuilles de menthe ciselées
- 4 à 6 tomates cerises en petits dés
- 3 c. à soupe d'huile d'olive

1. Préchauffez le four à 210 °C. Coupez les aubergines en 2 dans la longueur. Quadrillez-les légèrement côté chair avec la pointe d'un couteau et badigeonnez-les de 1 c. à soupe d'huile d'olive. Enfouissez pour 25 à 30 min, ou jusqu'à ce que la chair soit bien tendre. Laissez refroidir.
2. Dans un mixeur, mettez l'ail, le reste d'huile d'olive, le cumin, le chèvre frais, du sel, du poivre et la moitié des feuilles de menthe. Réservez le reste pour le décor. Prélevez la chair des aubergines et ajoutez-la dans le bol. Mixez jusqu'à obtenir une purée bien lisse et onctueuse.
3. Répartissez le caviar d'aubergine dans des verrines, ajoutez une tomate cerise sur chacune et parsemez de la menthe réservée. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

L'astuce de Putine

J'ai choisi de rendre ce caviar d'aubergine crémeux en l'associant avec du chèvre frais, mais vous pouvez aussi le mélanger avec de la pâte de sésame (tahini) et du citron vert pour le décliner en herminette.

PRÉPARATION : 10 MIN

REPOS : 30 MIN

POUR 4 PERSONNES

Sauvage & magnolia

A U C I T R O N V E R T

- 350 g de maqueveau fumé
- 1 citron vert non traité
- 2 c. à soupe de ricotta
- 1 c. à café de moutarde mi-forte
- 1 bouquet de ciboulette ciselé
- 1 c. à soupe d'huile d'olive



1. Retirez la peau du maqueveau et émiettez-le dans un bol à la fourchette. Ajoutez la ricotta et mélangez bien.
2. Prélevez le zeste du citron vert et pressez le jus de la moitié. Incorporez le tout au maqueveau. Ajoutez la moutarde, l'huile d'olive et la ciboulette. puis mélangez bien. Filmez le bol et réservez-le au frais au moins 30 min.
3. Au moment de servir, vous pouvez décorer les rillettes avec des suprêmes de citron vert et les accompagner de tranches de pain grillé (keto et sans gluten) ou de lamelles de poivron.

Laetare de Potine

Vous pouvez utiliser des maqueveaux fumés au poivre ou aromatisés aux condiments. Épices et herbes fraîches peuvent varier en fonction de vos goûts et de vos envies.

Pour 1 portion : Glucides : 2,3 g /
Protéines : 15,8 g / Lipides : 38,3 g



PRÉPARATION / 20 MIN

CUISSON / 25 MIN

POUR 10 À 12 PERSONES

Focaccia

M É D I T E R R A N É E N N E

- 300 g de farine d'amande
- Ail en poudre au goût
- 1 sachet de levure chimique
- 1 c. à café de gomme de xanthane
- 2 à 3 brins de romarin frais
ou séché
- 3 c. à soupe de yaourt grec
- 1 dizaine de tomates cerises coupées
en 2 (jaunes et rouges)
- 1/2 oignon rouge en rondelles
- 20 à 30 g de feta (pour servir)
- 2 à 3 c. à soupe d'huile d'olive + 1 filet



1. Préchauffez le four à 200 °C. Dans un bol, mélangez la farine d'amande, l'ail, du sel, du poivre, la levure chimique et la gomme de xanthane. Incorporez le romarin, puis ajoutez 100 ml d'eau tiède (attention, pas chaude mais tiède, à 38 °C environ), le yaourt grec et l'huile d'olive. Pétrissez la pâte à la main jusqu'à obtenir une pâte bien homogène, légèrement souple et humide.

2. Étalez la pâte dans un moule ou un plat allant au four tapissé de papier sulfurisé. À l'aide du manche d'une spatule en bois, formez des petits trous espacés sur la surface de la pâte. Disposez sur la surface des moitiés de tomates cerises, puis les rondelles d'oignon rouge entre elles. Versez un filet d'huile d'olive et donnez un tour de sel du moulin. Enfournez pour 25 min, la focaccia doit être bien dorée.

3. Au moment de servir, émiettez un peu de feta sur le dessus de la focaccia. Coupez-la en petits carrés et servez-les encore tièdes.

L'astuce de Potine

Vérifiez la garniture en ajoutant des anchois, des morceaux d'artichaut, des tomates confites, etc.

Pour une version encore plus gourmande, ajoutez quelques morceaux de mozzarella que vous ferez fondre.

Pour 1 part : Glucides : 3,4 g /
Protéines : 10,5 g / Lipides : 7,5 g



PRÉPARATION / 20 MIN

CUISSON / 8 MIN

POUR 20 SANDOUBAS

Image de recette

EN FEUILLE DE POIREAU

- 125 g de petites crevettes sauvages
 - 2 blancs de poireaux
 - 3 avocat
- 1 bouquet de coriandre ciselé
 - 1 citron vert
 - Piment doux au goût
- 1 poignée de cacahuètes grillées et salées
 - Sauce soja (gros service)



1. Faites cuire les blancs de poireaux 8 min dans une casserole d'eau bouillante salée, puis passez-les sous l'eau froide et égouttez-les bien. Coupez-les dans la longueur, mais jusqu'au centre seulement afin d'obtenir de larges bandes. Disposez les bandes de blancs de poireaux entre 2 feuilles de papier absorbant afin de retirer l'excédent d'eau.

2. Dans un bol, écrasez l'avocat à la fourchette, ajoutez de la coriandre, un peu de jus de citron vert, du sel, du poivre et du piment doux.

3. Disposez sur une bande de blanc de poireau, 1 petite c. à café de purée d'avocat, 2 ou 3 petites crevettes, 1 ou 2 cacahuètes et pliez en triangle en rabattant la partie inférieure vers la droite. Rabattez ensuite le triangle obtenu vers la gauche, puis répétez l'opération en remontant pour obtenir un chausson triangulaire.

4. Servez avec un peu de sauce soja (sans gluten pour les plus intolérants).

L'astuce de Potine

Ce qui est intéressant ici est de remplacer la feuille de brick par une feuille de poireau. La garniture peut varier en fonction de vos envies : achas de poulet au curry, tartare de saumon à l'ail et, etc.

Pour 1 sandoeba | Glucides : 0,7 g /
Protéines : 1,9 g / Lipides : 1,9 g



PRÉPARATION / 15 MIN

REPOS / 5 MIN

CUISSON / 20 À 25 MIN

POUR 12 ROLLS

2024

POUR LA PÂTE À PIZZA :

- 200 g de mozzarella râpée
- 2 c. à soupe de cream cheese type
St Milet® ou Philadelphia®
- 1 œuf
- 75 g de poudre d'amande
- ¼ sachet de levure chimique
- 2 à 3 c. à soupe de farine de lupin

POUR LA GARNITURE :

- 4 tomates bien blanches
- 120 g de fromage râpé type cheddar,
comté, etc.
- 20 olives vertes dénoyées
coupées en dés
- ½ c. à café d'origan séché



L'astuce de Potine

Mélangez vos rolls avec du saumon, du
fromage frais aux herbes, de la
tomate, du pesto... Vous pouvez
aussi ajouter des épices pour
aromatiser la pâte à pizza.

Pour 1 roll : Glucides : 1,3 g /

Protéines : 13,4 g / Lipides : 13,3 g



2. Préparez la pâte à pizza. Dans un bol allant au micro-ondes, mélangez la mozzarella et le cream cheese. Faites-les fondre 50 s à puissance élevée, mélangez bien, puis remettez au micro-ondes par tranches de 30 s en mélangeant entre chaque.

Jusqu'à ce que les fromages soient bien fondus. Ajoutez l'œuf préalablement battu et mélangez bien à la spatule pour que le mélange devienne lisse. Ajoutez la poudre d'amande et la levure chimique.

Mélangez jusqu'à ce que le tout soit bien incorporé, puis salez et poivrez. La pâte va être collante, pour l'étaler correctement, ajoutez la farine de lupin afin qu'elle prenne une texture plus lisse et solide. Laissez reposer 5 min.

2. Préchauffez le four à 180 °C. Abaissez la pâte et étirez-la légèrement avec vos mains. Entre 2 feuilles de papier sulfurisé, étalez-la en un rectangle de 2 à 3 mm d'épaisseur. Garnissez-la avec une première couche de jambon sur toute la surface, puis ajoutez le fromage et les olives. Saupoudrez d'origan.

3. Formez un rouleau de pâte en partant du côté le

plus large du rectangle et en serrant bien la pâte et ses ingrédients. Vous allez obtenir une sorte de « bûche ». À l'aide d'un couteau bien aiguisé, découpez des tranches dans le rouleau et déposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfournez pour 20 à 25 min, ou jusqu'à ce que les rolls soient bien dorés. Dégustez tiède.



PRÉPARATION / 10 MIN

CUISSON / 35 MIN

REPOS / 5 MIN

POUR 20 FALAFELS

Chaque un

E T S A U C E A U S É S A N E

POUR LES FALAFELS :

- 1 tête de brocoli moyenne
en morceaux
- 70 g de poudre d'amande
- 30 g de farine de coco
 - 20 g de psyllium
 - 1 gros œuf
- 50 g de mozzarella râpée
- 1 c. à café d'il en poudre
- ¼ c. à café de cumin
- ½ c. à café de bicarbonate de soude
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 poignée de coriandre fraîche
- 1 poignée de menthe fraîche
- 1 poignée de persil frais
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

POUR LA SAUCE :

- 2 c. à café de pâte de sésame (tahini)
 - 1 yaourt grec
- Ail en poudre au goût
- 10 feuilles de menthe ciselées
- 1 c. à café de jus de citron vert



100g

1. Préparez les falafels. Préchauffez le four à 200 °C. Dans un mixeur, hachez finement le brocoli, jusqu'à obtenir une consistance beaucoup plus fine que celle du riz. Si vous utilisez du brocoli surgelé, faites-le cuire au préalable avec de l'huile d'olive. Ajoutez le reste des ingrédients et mixez à nouveau jusqu'à obtenir un mélange homogène.
2. Avec vos mains, formez des petits « palets » en forme de falafels et déposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfouissez pour 35 min, ou jusqu'à ce que les falafels soient dorés. Laissez refroidir 5 min avant de servir.
3. Préparez la sauce en mélangeant tous les ingrédients. Servez avec les falafels.

L'astuce de Putine

Voici une recette idéale pour faire manger des légumes à vos enfants : on ne sent pas du tout le brocoli, qui remplace à merveille les pois chiches. Vous pouvez aussi cuire les falafels à l'ancienne pour un pique-nique, ils sont délicieux tièdes ou froids.

Pour 1 falafel :

Glucides : 1 g / Protéines : 2,9 g / Lipides : 3,7 g

Pour 100 g de sauce :

Glucides : 38 g / Protéines : 6 g / Lipides : 32,8 g



PRÉPARATION / 15 MIN

CUISSON / 10 MIN

REPOS / 3 À 4 MIN

POUR 6 PERSONNES

d'accompagnement

A U S A U M O N F U M É

- 6 œufs
- 3 tranches de saumon fumé en très fines lamelles
- 3 c. à soupe de mayonnaise
- 3 brins d'estragon ciselés
- 1 c. à café de moutarde mi-forte
- 3 gros cornichons en petits dés
- 1 c. à soupe de crème fraîche entière

1. Faites cuire les œufs 10 min dans une casserole d'eau bouillante en ajoutant un peu de sel pour les écaler plus facilement. Passez-les sous l'eau froide et laissez refroidir 3 à 4 min.
2. Pendant ce temps, dans un bol, mélangez la mayonnaise avec l'estragon (réservez 6 feuilles pour le décor), la moutarde, les cornichons et la crème. Salez et poivrez.
3. Écalez les œufs durs, hachez-les au couteau et mettez-les dans un grand bol. Incorporez petit à petit la sauce jusqu'à obtenir un mélange bien crémeux. Répartissez la préparation dans 6 verrines, puis disposez les lamelles de saumon et les feuilles d'estragon réservées.
4. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

L'astuce de Potine

Vous pouvez remplacer les cornichons par des câpres et préparer votre mayonnaise maison avec un jaune d'œuf et de la moutarde que vous émulsionnez à l'aide d'huile.

PRÉPARATION / 10 MIN

CUISSON / 20 MIN

POUR 4 PERSONNES

F A R C I S

- 80 champignons de Paris (petits ou moyens) sans pieds
- 100 g de fromage frais aux herbes type "Burrata"
- 1 c. à soupe de crème fraîche
- 100 g de chorizo en petits morceaux
- Ail en poudre au goût
- 1 poignée de brins de thym
- 100 g de fromage râpé

Pour 1 portion (5 petits champignons) :

Glucides : 3,3 g / Protéines : 15,9 g /

Lipides : 26,7 g

1. Préchauffez le four à 200 °C. Dans un bol, mélangez le fromage frais aux herbes, la crème, le chorizo, l'ail, le thym, du sel et du poivre. Jusqu'à obtenir une préparation bien homogène.
2. Farçissez les champignons de crème au chorizo en remplissant bien leur surface creuse. Disposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Saupoudrez de fromage râpé et enfournez pour 20 min.

Lastuce de Potline

Avec des champignons à farcir plus gros, et une salade verte, cette recette fera un repas.



100g

EXPRESS

PRÉPARATION / 10 MIN

POUR 20 À 25 TOASTS

D E C O N C O M B R E A U T H O N

- 1 concombre
- 1 boîte de thon égoutté et essoré

150 g de cream cheese type St-Moritz



- 3 à 4 c. à soupe de mayonnaise
- 1 c. à soupe de Tabasco
- 1 c. à soupe de graines de sésame

Pour 1 toast : Glucides : 0,5 g /

Protéines : 3,6 g / Lipides : 2,6 g

1. Coupez le concombre en rondelles de 0,5 cm en gardant la peau. Dans un bol, mélangez le thon au cream cheese, salez et poivrez. Étalez 1 c. à café de préparation sur chaque rondelle.
2. Dans un autre bol, mélangez la mayonnaise et le Tabasco. Versez-la à la fourchette sur le dessus des « toasts » pour un effet tigré. Saupoudrez de sésame, salez et poivrez.

Lastuce de Potline

Ces « toasts » peuvent se réaliser avec du navet râpé des romanes ou des champignons. Vous pouvez remplacer le thon par de la chair de crabe.

PRÉPARATION / 15 MIN

CUISSON / 10 MIN

REPOS / 30 MIN

POUR 1 PERSONNE

À la carte

A U B O U F M A R I N É

POUR LA SALADE :

- 1 morceau de bavette de boeuf en lamelles
- ¼ oignon de printemps en lamelles
- 100 g de vermicelles de konjac
- 2 feuilles de laitue en lamelles
- ¼ concombre pelé en lamelles
- 1 petit morceau de chou rouge émincé
- Quelques brins de coriandre et de menthe hachés
- Facultatif : sauce soja sans gluten
- 1 petite poignée de cacahuètes concassées

POUR LA MARINADE :

- 1 gousse d'ail pressée
- Sauce nuoc-mâm au goût
- 1 c. à café de sucrant (si, érythritol)
- 1 c. à soupe de jus de citron
- Quelques brins de coriandre hachés
- Gingembre en poudre au goût

Pour 1 bo bun : Glucides : 9,1 g /

Protéines : 60,4 g / Lipides : 29,8 g

1. Préparez la marinade. Dans un grand bol, mélangez l'ail, la sauce nuoc-mâm, 3 c. à soupe d'eau, le sucrant, le jus de citron, la coriandre hachée et le gingembre. Placez les lamelles de boeuf dans la marinade et réservez 30 min au frais.
2. Faites chauffer une poêle ou un wok et faites revenir les lamelles de boeuf avec l'oignon de printemps. Réservez la marinade.
3. Pendant ce temps, rincez les vermicelles de konjac à l'eau froide, puis faites-les cuire 2 min dans une casserole d'eau bouillante. Égouttez-les, placez-les dans un grand bol et couvrez.
4. Disposez la laitue, le concombre et le chou rouge dans le bol des vermicelles. Ajoutez les lamelles de boeuf encore tièdes. Parsemez de menthe et de coriandre et arrosez avec la marinade de la viande. Arrosez éventuellement d'un peu de sauce soja et parsemez le tout de cacahuètes.

L'astuce de Putine

Le bo bun est un plat traditionnel vietnamien à décliner selon vos envies. Composez-le par exemple avec des lamelles de viande de porc grillées, et ajoutez de la citrouille ou du basilic thaï pour varier les saveurs.



PRÉPARATION / 10 MIN

CUISSON / 25 MIN

RECÈTE / 5 À 10 MIN

POUR 4 PERSONNES

Yaka

À L'EFFILOCHÉ DE CANARD

POUR LE PAIN À KEBAB :

- 1 sachet de levure de boulanger
 - 1 c. à café de sucre
- 100 g de poudre d'amande
 - 30 g de farine de coco
 - 30 de psyllium
- 3 c. à café de gomme de xanthane
 - 1 c. à café de cumin
- 3 c. à soupe de crème liquide entière
 - 1 c. à soupe de vinaigre de cidre
 - 5 g de sel

POUR LA GARNITURE :

- 1 cuisse de confit de canard
- 1/2 courgette en fines lamelles
- 1/2 poivron rouge en fines lamelles
- 1/2 poivron jaune en fines lamelles
 - Ail en poudre au goût
- 1 oignon rouge en rondelles
 - 3 feuilles de laitue
- Sauce au choix : mayonnaise, sauce au yaourt, au sésame, etc.
 - Huile d'olive

1. Préparez les pains. Dans un petit bol, mélangez la levure de boulanger avec le sucre et 2 c. à café d'eau tiède, jusqu'à ce que le tout se dissolve. Le sucre va activer la levure mais n'aura pas d'impact sur la glycémie. Couvrez et laissez reposer 5 à 10 min.
2. Préchauffez le four à 180 °C. Dans un saladier, mettez les ingrédients restants du pain, ajoutez la levure, 90 ml d'eau tiède et pétrissez à la main pour former une boule lisse. Divisez-la en 2, formez 2 petites boules et écrasez-les légèrement avec la paume de la main pour former des pains de 2 cm d'épaisseur environ. Placez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et enfournez pour 15 min. Retournez-les afin qu'ils soient dorés des 2 côtés et enfournez en même temps les cuisses de canard dans un plat. Prolongez la cuisson de 10 min.
3. Pendant ce temps, faites cuire la courgette, les poivrons et l'oignon rouge dans une poêle bien chaude avec de l'huile d'olive. Ajoutez l'ail, salez et poivrez. Lorsque le mélange est légèrement caramélisé, réservez au chaud.
4. Effilochez la chair de canard en retirant la peau et les os. Tartinez la base de chaque pain de sauce, puis garnissez de salade, de légumes caramélisés et d'effiloché de canard.

L'astuce de Potine

Ce kebab se prépare aussi avec du porc, du poulet, du bœuf ou de l'agneau effilochés et les garnitures de votre choix.

Pour 1 kebab : Glucides : 14 g /

Protéines : 30 g / Lipides : 45 g



PRÉPARATION / 15 MIN

CUISSON / 15 à 17 MIN

POUR 1 PERSONNE

Recette Diet

A U P O U L E T G R I L L É E T C H O U K A L E

POUR LA SALADE :

- 150 g de blancs de poulet
- 100 g de chou kale
- 20 g de beurre demi-sel
- 1 tranche épaisse de pain keto
en gros dés
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

POUR LA SAUCE :

- 1 œuf
- 1 c. à soupe de yaourt grec
- 2 filets d'anchois
- 1 petite gousse d'ail dégermée
- 50 g de parmesan + 20 g en copeaux
- pour servir
- ¼ c. à café de moutarde condiment
- ¼ c. à café de vinaigre balsamique
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

Pour 1 portion : Glucides : 10,8 g /
Protéines : 71,8 g / Lipides : 56,8 g

LES PLATS

SUR LE POUCE

1. Préparez la sauce. Faites cuire l'œuf 9 min dans de l'eau bouillante. Rafraîchissez-le sous l'eau froide et égalez-le.
2. Dans un blender, mixez le yaourt avec l'œuf, les anchois, la moitié de la gousse d'ail, le parmesan, la moutarde, le vinaigre, l'huile et du poivre pendant 2 min. Rectifiez l'assaisonnement et réservez dans un bol.
3. Préparez la salade. Faites fondre le beurre dans une poêle bien chaude et faites griller les dés de pain. Réservez les croûtons. Placez le poulet dans la poêle encore beurrée et faites-le griller 3 à 4 min par face à feu vif avec l'huile d'olive. Laissez refroidir et coupez le poulet en lamelles.
4. Enlevez les côtes centrales du chou kale pour ne garder que les feuilles tendres. Coupez-les en lamelles.
5. Dans une salade, disposez le chou kale, les lamelles de poulet, les croûtons, les copeaux de parmesan et assaisonnez avec la sauce César.

L'astuce de Putine

Vous pouvez remplacer le chou kale par de la laitue, de la salade iceberg, romaine ou des pousses d'épinards. Vous pouvez aussi ajouter quelques brins de basilic grillés et des câpres.

PRÉPARATION / 30 MIN

CUISSON / 25 À 30 MIN

REPOS / 10 MIN

POUR 4 PERSONNES

15 min

A U C O T T A G E C H E E S E E T L É G U M E S

POUR LA PÂTE :

- 80 g de farine d'amarante
- 30 g de farine de lupin
- 30 g de graines de lin moulues
- 2 brins de romarin finement hachés
 - 30 g de psyllium

POUR L'APPAREIL :

- 400 g de cottage cheese (2 pots)
- 1 courgette moyenne en rondelles
- 1 vingtaine de tomates cerises coupées en 2
- 1 bonne poignée de ciboulette et de persil plat ciselée
- Ail ou échalote en poudre au goût
- 1 oignon rouge en rondelles
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

Pour 1 tartelette : Glucides : 6 g /

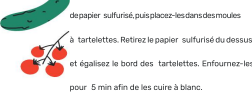
Protéines : 13,8 g / Lipides : 8,8 g

1. Préparez la pâte. Préchauffez le four à 200 °C.

Dans un saladier, mélangez à la main les farines.

les graines de lin, le romarin, le psyllium et pincée de sel. Versez doucement 200 ml d'eau chaude (attention, pas bouillante !) et formez une boule de pâte. Divisez-la en 6 boules.

2. Étalez finement les boules de pâte entre 2 feuilles



de papier sulfurisé, puis placez-les dans des moules à tartelettes. Retirez le papier sulfurisé du dessus et égalisez le bord des tartelettes. Enfouissez-les pour 5 min afin de les cuire à blanc.

3. Préparez l'appareil. Dans un bol, mélangez le cot-

tage cheese, les herbes, l'huile d'olive, l'échalote (ou l'ail), du sel et du poivre. Étalez ce mélange sur les tartelettes précuites et recouvrez-les d'oignon rouge, de courgette et de tomates cerises.

4. Enfouissez les tartelettes pour 20 à 25 min. À la sortie du four, laissez refroidir une dizaine de minutes afin que le fromage épaississe un peu, puis servez.

L'astuce de Potline

Ces tartelettes peuvent se décliner en version

tarte pour un dîner ou un dîner. Vous pouvez y ajouter des poivrons, des aubergines, ou

la remplacer à l'ail avec des oignons rouges, jaunes et blancs.

PRÉPARATION / 10 MIN

CUISSON / 17 À 20 MIN

POUR 2 PERSONNES

Plus léger

À LA CRÈME DE POULET ET ESTRAGON

POUR LE PAIN :

- 200 g de mozzarella râpée
- 60 g de cream cheese type Philadelphia® ou St Môres®
- 70 g de farine d'amarante
- pour le plan de travail
- 80 g de psyllium
- 1 sachet de levure chimique
- 1 gros œuf + 1 jaune (pour la dorure)

POUR LA GARNITURE :

- 1 filet de poulet en gros dés
- Estragon et ciboulette frais
- 2 c. à soupe de crème fraîche
- 1 c. à soupe de moutarde
- 2 feuilles de laitue
- 3 à 4 tomates cerises coupées en 2
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

Pour 1 pain baguette : Glucides : 8,3 g /
Protéines : 65,1 g / Lipides : 59,5 g

1. Préparez le pain. Préchauffez le four à 200°C. Faites fondre la mozzarella et le cream cheese au micro-ondes par tranches de 20 s en mélangeant entre chaque, jusqu'à ce que le fromage soit presque entièrement fondu. Fouettez l'ensemble, jusqu'à ce qu'il soit lisse, puis laissez refroidir légèrement (pas trop pour éviter que le mélange se fige).
2. Dans le bol d'un robot, mettez le fromage fondu, ajoutez les ingrédients secs et l'œuf entier, puis mélangez jusqu'à obtenir une pâte épaisse. Pétrissez-la plusieurs fois sur le plan de travail fariné avec vos mains légèrement humides. Une fois la pâte lisse, divisez-la en 4 portions, roulez-les en boules et placez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Avec la paume de la main, appuyez légèrement sur chaque boule pour former un petit bun. Badigeonnez le dessus de jaune d'œuf. Enfournes pour 14 à 17 min, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Sortez du four et laissez refroidir quelques minutes.
3. Pendant ce temps, préparez la garniture. Faites griller les dés de poulet dans une poêle avec l'huile d'olive. Laissez légèrement refroidir, puis mixez-le avec la crème, la moutarde, la ciboulette et l'estragon. Salez et poivrez.
4. Coupez les pains en 2, garnissez-les avec une feuille de laitue, quelques tomates cerises et la crème de poulet.

Lasture de Poline

Si vous portez le poulet en morceaux,
coupez-le en lamelles et faites la sauce
à l'estragon à part.



DE CHOU-FLEUR À L'ORIENTALE

PRÉPARATION / 15 MIN

POUR 4 PERSONNES

EXPRESS

- 400 g de chou-fleur en fleurettes
- 6 brins de persil ciselés
- 6 brins de coriandre ciselés
- 1 dizaine de feuilles de menthe ciselées
- 40 g d'amandes concassées
- 1 c. à café de cumin
- 1 c. à café d'ail en poudre
- 1 c. à café de cannelle
- 1 c. à café de gingembre en poudre
- 4 c. à soupe d'huile de sésame
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique blanc

1. Mixez les fleurettes de chou-fleur jusqu'à obtenir une texture proche de celle du riz (vous pouvez aussi utiliser une râpe manuelle comme pour des carottes).
2. Dans un saladier, mélangez les herbes ciselées et les amandes au riz de chou-fleur. Ajoutez les épices, salez et poivrez.
3. Dans un bol, émulsionnez l'huile de sésame et le vinaigre balsamique. Versez la vinaigrette dans le taboulé et mélangez bien.
4. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

Enduce de Poline

Pour la vinaigrette, vous pouvez remplacer

l'huile de sésame par une huile d'olive fruitée.

Pour un peu plus de douceur orientale,

ajoutez quelques gouttes de fleur

d'orange.

Pour 1 portion : Glucides : 4,3 g /

Protéines : 3,8 g / Lipides : 15,4 g



PRÉPARATION / 10 MIN

CUISSON / 8 MIN

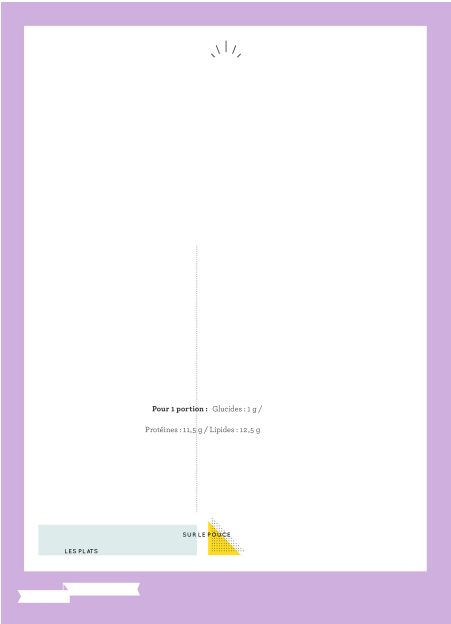
POUR 4 PERSONNES

75

S A N D W I C H

- 4 œufs
- ½ avocat
- Épices pour guacamole au goût
- 2 tranches de bacon grillées coupées en 2
- 2 tranches de fromage à pâte dure type beaufort coupées en 2

1. Faites cuire les œufs 8 min dans une casserole d'eau bouillante. Rafraîchissez-les sous l'eau froide, puis égalez-les et coupez-les en deux.
2. Dans un bol, écrasez le demi-avocat à la fourchette et mélangez-le avec les épices, du sel et du poivre pour faire un guacamole.
3. Coupez un peu l'ovale du demi-œuf qui sera la base du sandwich. Disposez sur chaque moitié 1 c. à café de guacamole, ½ tranche de bacon et ½ tranche de fromage. Posez la deuxième partie de l'œuf et plantez un cure-dent au milieu en piquant dans toutes les épaisseurs.
4. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.



L'astuce de Putine

Vous pouvez préparer cette recette à l'avance, dans
ce cas, pensez à citronner le guacamole pour qu'il
ne noircisse pas. J'ai choisi du beaufort, mais
vous pouvez opter pour un autre fromage
à pâte dure.

PRÉPARATION / 5 MIN

POUR 1 PERSONNE

- 1 grande feuille de laitue
- 1 tranche de jambon blanc
- 20 g de cream cheese type St Mifet®
ou Philadelphia®
- ¼ avocat en lamelles
- ¼ de poivron rouge en lamelles
- 1 morceau de fromage à pâte dure
type comté en lamelles

Pour 1 wrap : Glucides : 7,7 g /

Protéines : 19,5 g / Lipides : 22,8 g



POUR 2 PERSONNES

- 1 avocat
- 150 ml de lait de coco
- $\frac{1}{2}$ jus de citron vert
- 100 g de yaourt grec ou de skyr
- $\frac{1}{2}$ c. à café de piment doux
- Quelques feuilles de coriandre fraîche
- pour le décor
- 4 à 5 tomates cerises en dés

Pour 1 portion : Glucides : 9,4 g /

Protéines : 4,3 g / Lipides : 19,4 g

Wiley

DE LAITUE

1. Salez et poivrez la feuille de laitue. Placez le jambon dessus et tartinez-le avec du cream cheese. Disposez au centre les lamelles d'avocat, de polivron et le fromage.
2. Formez un rouleau en roulant la feuille de laitue de bas en haut et en serrant bien les éléments. Coupez le rouleau en deux et maintenez les wraps fermés avec des piques en bois.

L'astuce de Potine

Ce wrap est idéal pour un déjeuner léger

et rapide. Vous pouvez aussi réaliser le

wrap à base de fromage râpé fondu à

la poêle jusqu'à obtenir une galette.

Gaspacho

A V O - C O C O

1. Dans un blender, mixez l'avocat avec le lait de coco et le jus de citron vert. Ajoutez le yaourt, le piment, du sel, du poivre et la coriandre. Mixez jusqu'à obtenir un mélange homogène et lisse.
2. Au moment de servir, ajoutez des dés de tomates ciselées et un peu de coriandre. Servez dans un grand verre avec une paille pour un déjeuner sur le pouce ou en soupe pour un côté plus chaud.

L'astuce de Potine

L'avoat et le lait de coco vous apporteront les

bons gras nécessaires pour arriver à satiété

Servez avec une tranche de pain tosté

ഗുണമേ, വേദമേ, മഹിമേ, മഹിമേ, മഹിമേ, മഹിമേ.



L'astuce de Potine

Vous pouvez remplacer le tofu, fumé par un œuf mollet. Le principe du bowl est d'associer divers éléments, vous pouvez donc le personnaliser à l'infini !

Pour 1 bowl : Glucides : 6,5 g /

Protéines : 19,6 g / Lipides : 24,4 g

Tél: 01 77 77 77 77

PRÉPARATION : 10 MIN

CUISSON : 25 MIN

POUR 2 PERSONNES

T O U T G R E E N

POUR LE BOWL :

- 100 g de brocoli en fleurettes
- 100 g de chou-fleur en fleurettes
- Ail en poudre au goût
- 1/2 radis noir pelé et râpé (50 g environ)
- 1 poignée de jeunes pousses d'épinards
- 100 g de tofu fumé en petits dés
- Herbes fraîches ciselées : persil plat, menthe, basilic
- Quelques pignons de pin
- 2 c. à soupe d'huile d'olive

POUR LA VINAIGRETTE :

- 1 c. à soupe de purée d'ail
- 1 c. à soupe d'huile de graines de courge
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique blanc

1. Préparez le bowl. Préchauffez le four à 200 °C. Dans un plat allant au four, mélangez à la main les fleurettes de brocoli et de chou-fleur avec l'huile d'olive, l'ail, du sel et du poivre afin qu'ils s'enduisent bien de tous les condiments. Enfouissez pour 25 min, jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres et légèrement rôtis.
2. Répartissez le radis noir dans des assiettes creuses ou des grands bols. Disposez-y les fleurettes rôties, les pousses d'épinards et le tofu. Garnissez d'herbes fraîches et de quelques pignons de pin.
3. Préparez la vinaigrette. Dans un bol, émulsionnez tous les ingrédients pour obtenir une sauce un peu crémeuse. Au moment de servir, nappez les bowls de vinaigrette et mélangez bien.

EXPRESS

PRÉPARATION / 10 MIN

CUISSON / 5 MIN

POUR 1 PERSONNE

Végétal

AUX CREVETTES

POUR LE BOWL :

- 100 g de riz de konjac
- 5 à 6 grosses crevettes décortiquées
- 1 c. à soupe d'huile de sésame
- 1 avocat en fines tranches

- 50 g de chou blanc râpé et en fines lanières

- 1/2 avocat en lanières
- 1/2 c. à soupe de graines de sésame blond et 1 c. à soupe de graines de sésame noir

POUR LA VINAIGRETTE :

- 2 c. à soupe d'huile de sésame
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique blanc ou le jus de citron vert
- 1 p. à café de moutarde de Dijon douce
- 1 pincée de graines de sésame blond ou noir

Pour 1 bowl : Glucides : 13,5 g / Protéines :

19,4 g / Lipides : 46,8 g

1. Préparez la vinaigrette. Dans un bol, émulsionnez tous les ingrédients.
2. Préparez le bowl. Rincez bien le riz de konjac et faites-le cuire 2 min dans une casserole d'eau bouillante. Égouttez et réservez dans un grand bol ou une assiette creuse.
3. Faites cuire les crevettes quelques instants dans une poêle avec l'huile de sésame, puis laissez refroidir.
4. Citronnez les tranches d'avocat pour qu'elles ne noircissent pas. Dressez le riz de konjac dans un bol ou une assiette creuse, ajoutez le chou blanc, le concombre et l'avocat, puis disposez les crevettes au milieu. Arrosez de vinaigrette et saupoudrez de graines de sésame.

La source de Potine

Vous pouvez remplacer les crevettes par des dés de saumon ou de cabillaud. Ce bowl se mange aussi bien chaud que froid, l'idéal pour une lunch bar ou un pique-nique.

PRÉPARATION / 10 MIN

CUISSON / 8 MIN

POUR 4 PERSONNES

EXPRESS

Gardez au frais

A U C I T R O N E T M A Y O N N A I S E

A U B A S I L I C

POUR LES GAULETTES :

- 600 g de filets de poulet en gros dés
- 2 oeufs
- 150 g de mozzarella râpée
- 1 c. à soupe de ciboulette fraîche
finement hachée
- 2 à 3 brins de persil
- 1 c. à soupe d'ail en poudre
- Le jus de 1 citron (vert ou jaune)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

POUR LA MAYONNAISE :

- 2 jaunes d'oeufs
- 1 c. à café de moutarde mi-forte
- 25 cl d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à soupe de yaourt grec
- 1 bouquet de basilic frais
finement haché

Pour 1 galette : Glucides : 1,7 g /

Protéines : 45,8 g / Lipides : 15,8 g

Pour 1 bol de mayonnaise : Glucides : 0,3 g /

Protéines : 8 g / Lipides : 66,1 g

65 CALORIES

1. Préparez les galettes. Mixez les dés de poulet avec les oeufs, la mozzarella, la ciboulette, le persil, l'ail, du sel, du poivre et le jus de citron. Mélangez bien pour obtenir une « pâte ».
2. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-doux. Avec une cuillère à soupe, formez des boules de pâte de poulet et aplatissez-les légèrement dans la poêle pour former des galettes. Faites-les cuire environ 6 à 8 min, jusqu'à ce qu'elles soient dorées des 2 côtés.
3. Préparez la mayonnaise. Dans un bol, fouettez les jaunes d'oeufs, la moutarde et du sel. Versez l'huile d'olive lentement en fouettant sans cesse jusqu'à ce que la mayonnaise épaississe. Incorporez le jus de citron, le yaourt grec et le basilic. Salez et poivrez.
4. Servez les galettes chaudes avec la mayonnaise et l'accompagnement de votre choix, par exemple des frites de légumes (voir p. 95).

L'astuce de Putine

Le poulet se marie avec de nombreux épices et condiments : curry et coriandre, paprika et menthe, etc. Vous pouvez remplacer la mayonnaise par une sauce au yaourt et jouer avec différentes herbes fraîches !



PRÉPARATION / 10 MIN

CUISSON / 25 À 30 MIN

POUR 4 PERSONNES

Don

A U P O U L E T

POUR LA MÊTE À PIZZA :

- 500 g de blancs de poulet coupés en dés
- 1 œuf
- 150 g de mozzarella râpée
- 1 c. à café d'ail en poudre
- 1 c. à café d'herbes de Provence

POUR LA GARNITURE :

- Sauce tomate
- Crème fraîche
- Jambon
- Légumes...

Pour 1 part : Glucides : 5,8 g / Protéines : 73,3 g / Lipides : 27 g

LES PLATS

DE TOUS LES JOURS

1. Préchauffez le four à 200 °C. Préparez la pâte à pizza. Mixez les dés de poulet avec l'œuf, la mozzarella, l'ail, les herbes de Provence, du sel et du poivre jusqu'à obtenir une boule de pâte compacte.
2. Sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, déposez la boule de pâte, recouvrez-la d'une autre feuille de papier sulfurisé et, à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, étalez-la de manière régulière pour former un rectangle ou un rond d'environ 0,5 cm d'épaisseur. Décollez la feuille du dessus.
3. Enfouez la pâte pour 12 à 15 min, jusqu'à ce que les bords soient légèrement dorés (attention de ne pas trop la cuire car elle va continuer à cuire par la suite). Si la pâte précuite a rendu un peu d'eau, retirez-la en faisant attention de ne pas vous brûler.
4. Garnissez la pizza avec les ingrédients de votre choix et enfouez pour 10 à 15 min, selon la garniture.

L'astuce de Potline

Cette pâte à pizza est idéale pour un apport de protéines et peut être déclinée avec du thon, à la place du poulet. Vous pouvez y ajouter les épices et aromates de votre choix.

.88.

PRÉPARATION / 10 MIN

CUISSON / 10 À 12 MIN

REPOS / 2 H À 1 NUIT

POUR 4 PERSONNES

Yamato

D E P O R C M A R I N É

POUR LES BROCHETTES :

- 2 filets mignons de porc en gros dés (500 à 800 g environ)
- 1 poivron rouge en dés
- 1 poivron vert en dés

POUR LA MARINADE :

- 1 gousse d'ail
- 30 feuilles de menthe
- 200 ml d'huile de sésame
- 2 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à café de sucre (ou érythritol)
- 1 c. à café de cumin
- 1 c. à café de gingembre en poudre

1. Préparez la marinade. Mixez tous les ingrédients dans un robot ou un blender afin d'obtenir une pâte.
2. Déposez les dés de filet mignon dans un plat creux et couvrez-les de la marinade en massant les morceaux pour faire pénétrer la sauce. Réservez-les au frais 2 h minimum ou toute une nuit.

Préparez les brochettes en alternant les dés de porc et de poivrons. Faites cuire les brochettes au barbecue, à la plancha ou au four 10 à 12 min suivant les goûts et en les retournant à mi-cuisson. Servez avec l'accompagnement de votre choix.

Estime de Potine

Servez avec une salade verte ou le taboulé à

Orientale (voir p. 38) qui se marient très

bien avec la menthe.

Pour 1 portion : Glucides : 2,4 g /

Protéines : 46,5 g / Lipides : 18,6 g

PRÉPARATION / 10 MIN

CUISSON / 5 À 8 MIN

POUR 4 PERSONNES

EXPRESS

100% végétarien

FAÇON KETTA

POUR LES BOULETTES :

- 500 g de bœuf haché
- 1 c. à café de cumin
- ¼ c. à café de cannelle
- 1 c. à café de piment doux en poudre
- 2 c. à soupe de coriandre et de menthe ciselées
- 2 cibettes ou oignons de printemps



POUR LA SAUCE AU YOGURT :

- 1 yaourt grec
- 1 c. à café de pâte de sésame
- Le jus de ½ citron vert
- Herbes fraîches ciselées : ciboulette, menthe, coriandre au choix

POUR SERVIR :

- Piment doux
- Coriandre ciselée

1.

Préchauffez le four à 180 °C. Préparez les boulettes.

Dans un saladier, malaxez à la main la viande avec du sel, du poivre, l'huile et les épices, jusqu'à ce que

tous les éléments soient bien incorporés. Ajoutez la coriandre, la menthe et les cibettes et mélangez le tout à la main, puis formez des boulettes.

2.

Disposez les boulettes sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et enfournez pour 5 à 8 min, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées. Elles ne doivent pas trop cuire et rester rosées au centre.

3.

Préparez la sauce. Dans un bol, mélangez tous les ingrédients.

4.

Servez les boulettes dès la sortie du four, saupoudrées de piment et de coriandre et accompagnées de la sauce au yaourt. Servez par exemple avec des crudités ou une poêlée de légumes.



L'astuce de Putine

Vous pouvez remplacer le bœuf par du hachis d'agneau. La cuisson peut aussi se faire au barbecue : entourez la viande hachée autour d'un pic en bois sur une épaisseur de 1 cm.

Pour 1 boulette :

Glucides : 0,9 g / Protéines : 35,3 g / Lipides : 10 g

Pour 1 bol de sauce :

Glucides : 7,6 g / Protéines : 6 g / Lipides : 11,2 g



EXPRESS

A U L A I T D E C O C O

PRÉPARATION / 8 MIN

CUISSON / 5 MIN

POUR 4 PERSONNES

Pour 1 portion : Glucides : 4,7 g /

Protéines : 18,9 g / Lipides : 7,1 g

- 2 grosses boîtes de thon (560 g environ)
- 500 ml de lait de coco
- 1 gousse d'ail pressée
- 1 échalote ciselée
- 1 c. à café de cumin
- 1 c. à café de coriandre moulue
- 1 c. à café de paprika
- 4 c. à café de curry
- 1 boîte de tomates concassées
- 1 bouquet de coriandre fraîche ou de ciboulette ciselée
- 1 filet d'huile d'olive

1. Dans un wok (ou une grande poêle), faites revenir l'ail et l'échalote dans l'huile d'olive (le thon est à l'huile, vous pouvez utiliser cette huile). Lorsqu'ils sont dorés, ajoutez les épices pour qu'elles s'imprègnent bien de l'huile, puis incorporez les tomates concassées. Remuez bien.
2. Égouttez le thon et coupez-le en morceaux de taille moyenne. Faites attention de ne pas trop l'émietter pour éviter d'en faire une bouillie. Ajoutez-le avec le lait de coco, mélangez bien et laissez mijoter 3 à 4 min à feu moyen.
3. Au moment du service, salez et poivrez, puis parsemez le curry de coriandre.

L'astuce de Potine

Servez ce curry avec des nouilles, du riz long-grain, ou du riz de chou-fleur. Ce plat se conserve très bien et qui peut aussi se manger froid en « rillettes » sur une tranche de pain grillé.



POLY 2 PERSONNES

ET SAUCE PIMENTÉE AUX HERBES

- L.** Dans un bol, pressez la gousse d'ail et mélangez-la avec le persil. Ajoutez le piment, du sel, du poivre, les pignons de pin, le vinaigre et l'huile d'olive. Mélangez tous les ingrédients et réservez au frais.

2. Placez chaque pavé de saumon au centre d'une feuille de papier sulfurisé. Salez et poivrez, puis refermez chaque papier en formant une papillote. Pour cela, rabattez les deux côtés les plus larges vers le centre et roulez les côtés joints vers le bas, puis fermez les extrémités gauche et droite en tournant comme une papillote. Placez les papillotes sur une assiette ou un plat allant au micro-ondes et faites-les cuire 2 à 3 min en fonction de l'épaisseur des pavés.

3. Ôtez les saumons cuits de leur papillote et dressez-les dans une assiette. Nappez-les généreusement de sauce pimentée aux herbes et servez avec une poêlée de légumes par exemple.

Pour 1 portion : Glucides : 2,1 g /

Protéines : 31,3 g / Lipides : 48,1 g

PRÉPARATION / 15 MIN

CUISSON / 8 À 10 MIN

POUR 4 PERSONNES

SPECIAL
ENFANTS

Nugget de saumon

ET SAUCE AU YAOURT

POUR LES NUGGETS :

- 4 filets de saumon frais ou congelés
sans peau
- 1 œuf
- 3 c. à soupe de poudre d'amande
- 10 noisettes concassées finement
- 2 c. à café d'ail en poudre
- 1 c. à café de paprika

POUR LA SAUCE :

- 150 g de yaourt grec ou de skyr
- 1 c. à soupe de mayonnaise
- Ciboulette fraîche et/ou persil frais



Pour 1 portion de nuggets (Glucides : 1,8 g /
Protéines : 33,4 g / Lipides : 25,1 g)

Pour 1 portion de sauce : (Glucides : 2,2 g /
Protéines : 2,1 g / Lipides : 23,3 g)

LES PLATS

DE TOUS LES JOURS

1. Préchauffez le four à 200 °C. Préparez les nuggets. Coupez les filets de saumon en gros bâtonnets. Assurez-vous qu'ils soient bien froids, s'ils sont congelés, c'est encore mieux car cela va permettre de cuire le saumon sans le rendre trop sec et d'avoir une panure croustillante.
2. Dans un bol, battez l'œuf en omelette. Dans une assiette creuse, mélangez bien la poudre d'amande, les noisettes, l'ail, le paprika, du sel et du poivre. Trempez les bâtonnets de saumon dans l'œuf battu, puis roulez-les dans la panure et déposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Enfourez pour 8 à 10 min selon votre four, jusqu'à ce que la panure soit joliment dorée.
3. Préparez la sauce. Mixez le skyr, la mayonnaise, les herbes, du sel et du poivre.
4. Servez les nuggets bien chauds avec la sauce et des frites de légumes, par exemple (voir p. 95).

L'astuce de Potline

Vous pouvez réaliser votre panure à partir
de pain keto préalablement grillé et mixé.
Mélangez la poudre obtenue aux mêmes
ingrédients.

PRÉPARATION / 10 MIN

CUISSON / 25 MIN

POUR 4 À 6 PERSONNES

Fils d'Ajoux

À L'ORIENTALE

ET MAYONNAISE CITRONNÉE

POUR LES FRITES :

- 1 grosse courgette
- 1/2 céleri boule
- 1 morceau de potiron
- 4 navets boule d'or de taille moyenne
- 1 c. à soupe d'épices orientales
- 2 c. à soupe d'huile d'olive

POUR LA MAYONNAISE :

- 2 jaunes d'œufs
- 1 c. à café de moutarde mi-forte
- 80 cl d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de jus de citron

Pour 1 portion de frites :

Glucides : 5,3 g / Protéines : 2,9 g /
Lipides : 4,6 g

Pour 1 bol de mayonnaise :

Glucides : 3,3 g / Protéines : 5,6 g /
Lipides : 60,2 g

1. Préchauffez le four à 210 °C. Préparez les frites.

Lavez la courgette, épluchez le céleri, le potiron et les navets, puis taillez-les en frites longues et fines.

2. Placez les légumes dans un grand saladier. Ajoutez l'huile, les épices, salez et poivrez, puis mélangez à la main jusqu'à ce que toutes les frites soient recouvertes d'huile et d'épices.

Répartissez les frites sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, sans qu'elles se chevauchent. Si besoin, utilisez une deuxième plaque ou faites une seconde fournée. Enfourez pour 25 min, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

3. Pendant ce temps, préparez la mayonnaise. Fouettez les jaunes d'œufs, la moutarde et du sel. Versez l'huile lentement en fouettant sans cesse jusqu'à ce que la mayonnaise épaississe. Incorporez le jus de citron. Salez et poivrez.

4. Servez les frites avec la mayonnaise.

L'astuce de Poline

Ces frites de légumes sont un accompagnement idéal pour de nombreux plats comme des viandes grillées, mais vous pouvez aussi les servir à l'apéro pour changer des chips !

PRÉPARATION / 5 MIN

CUISSON / 20 À 25 MIN

REPOS / 30 MIN

POUR 4 À 6 PERSONNES

Chut crab

ET PURÉE DE BROCOLI AUX HERBES

POUR LES CRAB CAKES :

- 700 g de chair de crabe cuite et bien égouttée
- 1 oignon nouveau émincé
- ½ bouquet de persil plat ciselé
- 1 gros œuf
- 2 c. à soupe de farine de coco
- Sauce tartare (pour servir)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 4 c. à soupe pour la cuisson

POUR LA PURÉE :

- 2 têtes de brocoli en fleurettes
- 3 c. à soupe de crème fraîche
- 40 g de beurre demi-sel
- 5 à 6 feuilles de sauge
- ½ botte de cresson
- 1 petite gousses d'ail émincée



1. Préparez la purée. Faites cuire le brocoli à la vapeur 10 à 12 min environ, jusqu'à ce qu'il soit tendre.
2. Mixez le brocoli, la crème, le beurre, les herbes fraîches, l'ail, du sel et du poivre. Si la consistance est un peu trop compacte, ajoutez un peu d'eau de cuisson jusqu'à obtenir une purée bien lisse et homogène.
3. Préparez les crab cakes. Mixez la chair de crabe, l'oignon nouveau, le persil, l'ail, l'huile d'olive, la farine de coco, du sel et du poivre, jusqu'à obtenir une pâte homogène. Réservez 20 min au frais.
4. Façonnez 6 crab cakes et faites-les frire dans l'huile à feu moyen environ 5 min de chaque côté ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
5. Servez les crab cakes avec la purée et la sauce tartare.

L'astuce de Potine

Vous pouvez remplacer le crabe par du thon en boîte, mais assurez-vous d'égoutter un peu plus d'huile au mélange pour éviter qu'il ne soit trop sec.

Pour 1 portion de purée :

Glucides : 3,8 g / Protéines : 4,4 g / Lipides : 13,1 g

Pour 1 portion de crab cake :

Glucides : 6,3 g / Protéines : 24,4 g / Lipides : 15,9 g



PRÉPARATION / 10 MIN

REPOS / 1h

CUISSON / 4 à 5 MIN

POUR 4 PERSONNES

Gros-Lin

ET CRÈME DE PARMISAN

- 120 g de parmesan fraîchement râpé
- 130 g de farine ou poudre d'amande
 - 20 g de farine de coco
 - ou de farine de lupin
- 2 c. à soupe de gomme de xanthane
 - 200 g de ricotta
 - 1 œuf
 - 20 g de beurre
 - 2 c. à soupe d'huile d'olive
 - un peu pour le façonnage

- 1 grosse  brayée

- 400 ml de crème liquide entière à 30 %

La sauce de Putine

Ajoutez des jeunes pousses d'épinards

blanchies sur vos gnocchis avant de les

napper de sauce au parmesan. Un

régal ! Les gnocchis peuvent être

congelés jusqu'à 2 mois non

cuits.

Pour 1 portion : Glucides : 78 g /

Protéines : 35,1 g / Lipides : 69,1 g



LES PLATS

DE TOUS LES JOURS

1. Dans un bol, mélangez les farines et la gomme de xanthane, puis réservez.

2. Dans un saladier, mélangez la ricotta, l'œuf battu

et 70 g de parmesan, jusqu'à ce que l'appareil soit

bien homogène. Ajoutez le mélange de farines peu

à peu et mélangez bien. Salez au goût. La pâte doit

être collante, mais former facilement une boule.

Si ce n'est pas le cas, ajoutez un peu de farine

d'amande. Enveloppez dans un film alimentaire et

réservez au moins 1 h au frais.

3. Huilez légèrement vos mains et formez de longs boudins de pâte de 3 à 4 cm de diamètre. La pâte sera molle et légèrement collante, mais devrait se former facilement. Coupez les boudins en tronçons de 3 cm et placez-les sur le plan de travail légèrement fariné. Pressez avec une fourchette pour les aplatir légèrement.

4. Faites chauffer le beurre et l'huile dans une poêle à feu moyen-doux, puis ajoutez l'ail. Lorsqu'il est légèrement doré, ajoutez les gnocchis et tournez-les avec précaution. Une croûte dorée doit se former des deux côtés, comptez 4 à 5 min de cuisson.

5. Pendant ce temps, faites chauffer la crème et le reste de parmesan à feu moyen. La sauce va s'épaissir légèrement. Salez et poivrez.

6. Servez les gnocchis dans une assiette creuse et recouvrez-les de la sauce au parmesan.

PRÉPARATION / 10 MIN

CUISSON / 20 À 25 MIN

POUR 4 PERSONNES

100 g de chou-fleur

A U C H O U - F L E U R

- 1 grosse tête de chou-fleur
en fleurettes
- 240 g de crème fraîche
- 1 c. à café d'ail en poudre
- 90 g de cream cheese type
Philadelphia®
- 30 g de parmesan râpé
- 100 g de cheddar râpé
+ 50 g pour gratiner
- 100 g de mozzarella râpée



1. Préchauffez le four à 200°C. Faites cuire les fleurettes de chou-fleur à la vapeur ou dans de l'eau bouillante salée environ 5 min. Il faut qu'elles soient encore croquantes, mais légèrement tendres. Vous pouvez aussi utiliser du chou-fleur surgelé et le cuire à l'eau bouillante ou au micro-ondes.

Dans une grande casserole à feu doux, versez la crème. Incorporez l'ail, du sel et du poivre. Ajoutez le cream cheese et mélangez jusqu'à obtenir une consistance lisse et homogène, puis incorporez le parmesan et le cheddar en continuant de remuer jusqu'à ce que le tout soit fondu et bien mélangé. Incorporez le chou-fleur et mélangez bien afin d'enrober le chou-fleur.

3. Versez le chou-fleur dans un plat allant au four et garnissez avec le reste de cheddar râpé et la mozzarella. Enfouissez pour 15 à 20 min ou jusqu'à ce que le dessus soit doré.

La source de Protéine

Ce plat réconfortant peut être agrémenté de quelques légumes, d'un peu de ciboulette ou servi comme base de grain pour y glisser un affoûché pour un Parmesan revisité.

Pour 1 portion : Glucides : 7 g /

Protéines : 24 g / Lipides : 44 g





De quoi se

DE COURGETTE

PRÉPARATION / 15 MIN

CUISSON / 20 MIN

POUR 4 PERSONNES

- 2 courgettes vertes
- 2 courgettes jaunes
- 200 g de lardons fumés
- 300 ml de crème fleurette
- 150 g de parmesan râpé
- 4 jaunes d'œufs à température ambiante
- 2 c. à soupe d'huile d'olive

1. Détaillez les courgettes en tagliatelles à l'aide

d'un Économe (sans le cœur avec les graines),
ou en spaghetti avec une spirale à légumes.
Étalez-les de façon homogène dans un grand
plat allant au micro-ondes et faites-les cuire 6 à
8 min dans un fond d'eau (ou 2 à 3 min dans
une casserole d'eau bouillante). Réservez-les
au chaud.

2. Pendant ce temps, faites griller les lardons dans
une poêle à feu vif jusqu'à ce qu'ils soient dorés,
puis réservez-les.

3. Dans la même poêle, faites revenir à feu vif
les tagliatelles de courgettes 2 à 3 min dans
l'huile d'olive, puis ajoutez les lardons, la crème
et la moitié du parmesan. Mélangez et laissez
cuire 2 min.

4. Salez et poivrez. Formez un dôme de pâtes
dans les assiettes en creusant un petit puits
et cassez-y un jaune d'œuf. Saupoudrez d'un
peu de parmesan et dégustez.

L'astuce de Poutine

Pour une touche 100 % italienne, remplacez
les lardons par de la pancetta et le
parmesan par du pecorino !

Pour 1 portion : Glucides : 5,3 g /

Protéines : 15 g / Lipides : 54,4 g

PRÉPARATION / 5 MIN
CUISSON / 25 MIN
POUR 2 PERSONNES

DE CHOU-FLEUR RÔTIS

- 1 tête de chou-fleur
- 1 c. à café d'ail en poudre
- 1 c. à café de paprika
- 1 c. à soupe de cumin
- 1 c. à soupe de coriandre moulu
- 70 ml d'huile d'olive
- Herbes fraîches au choix : coriandre, ciboulette, menthe, basilic, persil plat, aneth, etc.

L'astuce de Potine

En fait, il s'agit de chou-fleur le plus principal dans l'assiette, mais vous pouvez aussi le servir comme accompagnement d'un poisson vapeur ou d'une viande grillée.



Pour 1 steak :

Glycides : 5 g / Protéines : 4,5 g / Lipides : 15,8 g

1. Préchauffez le four à 200°C. Retirez les feuilles vertes et sectionnez la tige du chou-fleur, puis coupez-le en deux dans la longueur pour en faire 4 belles tranches d'environ 2 cm d'épaisseur (s'il vous en reste, réservez-le pour faire du riz de chou-fleur). Placez ces steaks de chou-fleur sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
2. Dans un bol, mélangez les épices, 1 pincée de sel, puis ajoutez-y l'huile d'olive pour obtenir une pâte bien huileuse. Badigeonnez les deux côtés des steaks de chou-fleur avec ce mélange.
3. Enfournez pour 5 minutes sous un drapeau de papier d'aluminium. Retirez le papier d'aluminium et faites rôtir 10 minutes supplémentaires. Retournez les tranches de chou-fleur et faites-les cuire environ 10 minutes de l'autre côté.
4. Versez un peu d'huile aux épices sur les steaks et parsemez d'herbes fraîches. Servez par exemple avec des crudités.

PRÉPARATION / 10 MIN

CUISSON / 20 À 25 MIN

POUR 4 PERSONNES

Ti

A U L A R D E T P A K C H O I R Ô T I

- 2 choux pale chof coupés en 3 dans la longueur
- 4 morceaux de cabillaud taillés dans la partie épaisse d'environ 150 g chacun
- 16 fines tranches de poitrine fumée

POUR LE BEURRE ÉPICÉ :

- 40 g de beurre mou
- 1 gousse d'ail émincée
- 1 c. à café de curcuma
- 1 c. à café de poudre de coco
- 1 c. à café de piment doux en poudre
- 1 c. à café de cannelle

POUR LA SAUCE :

- 200 ml de lait de coco
- Le jus de ½ citron vert

Pour 1 portion : Glucides : 5,3 g /
Protéines : 42,4 g / Lipides : 28,8 g

1. Préchauffez le four à 200 °C. Placez les choux sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

2. Préparez le beurre épicé. Dans un bol, à l'aide d'une fourchette, mélangez le beurre avec l'ail, du sel, du poivre et toutes les épices. Le beurre doit être « pomme » et bien homogène. À l'aide d'un pinceau, brossez les moitiés de pak chof de beurre aux épices, puis enfournez-les pour 20 à 25 min.

3. Pendant ce temps, préparez les filets de cabillaud en entourant chacun de 4 tranches de poitrine fumée. Déposez-les dans un plat allant au four et enfournez-les pour 15 min en vous calant sur la cuisson des choux pour que la cuisson se termine simultanément.

4. Pendant ce temps, préparez la sauce. Dans une casserole, faites chauffer le lait de coco avec le jus de citron vert, du sel et du poivre.

5. Disposez le poisson et la moitié d'un pak chof dans chaque assiette et nappez de sauce coco.

Estace de Poine

Vous pouvez remplacer le pak chof par

des courgettes qui se marient aussi très bien avec ces épices, le poisson et la sauce coco.



ET ÎLE FLOTTANTE AU CHÈVRE

PRÉPARATION / 20 MIN

REPOS / 1 H 30

POUR 4 PERSONNES

Pour 1 portion :

Glucides : 6,6 g /

Protéines : 4,8 g /

Lipides : 20,9 g

POUR LA SOUPE :

- 2 boîtes de tomates concassées
- 1 petite gousse d'ail
- 1 bouquet de basilic
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 filet pour servir
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- Beurre salé : 1 c. à café de sucre
- (sel, erythritol)
- 1 poignée de pignons de pin (pour servir)

POUR LES ÎLES FLOTTANTES :

- 100 g de chèvre frais type Chamois®
- 200 ml de crème liquide entière très fraîche
- 1 c. à café de paprika

1. Préparez la soupe. Dans un mixeur, mettez les

tomates concassées, l'ail, le basilic (réservez 4 feuilles pour le décor), l'huile d'olive, le vinaigre balsamique et le sucre. Salez et poivrez. Mixez 1 min jusqu'à obtenir une soupe onctueuse et homogène. Réservez au moins 1 h 30 au frais.

2. Préparez les îles flottantes. Dans un bol, versez la crème bien froide, le chèvre frais, du sel et le paprika. Montez le tout en chantilly assez ferme à l'aide d'un batteur électrique.

3. Dressez la soupe dans des assiettes creuses ou des bols. Déposez une généreuse quenelle de chantilly au chèvre sur le dessus. Parsemez de quelques pignons de pin, décorez avec une feuille de basilic et un filet d'huile d'olive. Servez bien frais.

L'astuce de Patine

Si vous n'aimez pas le chèvre, remplacez-le par du parmesan. À saupoudrer sur la chantilly montée.





PRÉPARATION / 20 MIN

CUISON / 15 À 17 MIN

POUR 4 PERSONNES

• 2 magrets de canard

Pour 1 brochette et 1 portion de confit d'oignon :

Glycides : 4 g / Protéines : 44,3 g / Lipides : 75,8 g

Recette

DE CANARD ET CONFIT

D' OIGNON ROUGE

1. Préparez le confit. Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites cuire les oignons rouges, le thym et le sucrant, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement caramélisés. Versez le vinaigre pour les déglacer, puis mélangez bien. Laissez cuire à feu doux jusqu'à évaporation complète du vinaigre. Salez et poivrez, puis réservez au chaud.
2. Dégraissez un peu les magrets, tout en gardant une belle couche de gras. Détaillez-les en dés réguliers. Réalisez 4 brochettes en alternant les dés de magret, les morceaux de courgette et les tomates cerises. Salez et poivrez.
3. Faites cuire les brochettes avec le romarin au barbecue ou sous le grill du four pendant 8 à 10 min en les retournant plusieurs fois.
4. Servez les brochettes avec le confit d'oignon rouge.

La sauce de Potée

Mais pouvez aussi faire mariner le magret avec des épices ou des herbes.

PRÉPARATION / 10 MIN

CUISON / 1 H 40

POUR 4 PERSONNES

Agneau

AUX M I L L E É P I C E S

- 800 g d'agneau déossé et en petits dés
- 30 g de beurre
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon rouge haché finement
- 2 gousses d'ail écrasées en purée
- 1 morceau de gingembre frais râpé
- 1 bouquet de coriandre ciselé + quelques brins pour le décor

- 1 c. à café de curcuma
- 1 c. à café de paprika
- 1 c. à café de coriandre moulue
- 1 c. à café de curry
- 1 c. à café de cumin

- 1 c. à café de graines de fenouil
- 1 c. à café de piment doux ou de Cayenne
- 1 boîte de tomates concassées
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique (blanc si vous avez)

Pour 1 portion : Glucides : 15,6 g / Protéines : 62,2 g / Lipides : 47,8 g

LES PLATS

POUR RECEVOIR

1. Dans une cocotte en fonte ou une grande casserole, faites chauffer le beurre et l'huile d'olive, puis faites revenir l'oignon rouge, l'ail, le gingembre râpé et la coriandre jusqu'à ce que le mélange commence à dorer. Ajoutez les dés d'agneau et faites-les rissoler sur toutes les faces.
2. Ajoutez toutes les épices, du sel, du poivre, les tomates concassées, le vinaigre balsamique, et couvrez le tout avec 450 ml d'eau environ. Mélangez bien, réduisez le feu et laissez mijoter 1 h 30. La viande doit devenir tendre, surveillez la cuisson de temps en temps en remuant et vérifiez s'il reste assez d'eau pour que la préparation n'accroche pas. Vous devez obtenir une sauce bien consistante, des morceaux de viande bien tendres et une douce saveur d'épices.
3. Servez l'agneau nappé de sauce avec l'accompagnement de votre choix.

L'astuce de Potine

Ce plat se prépare à l'avance et sera encore meilleur le lendemain ! Vous pouvez le servir avec du riz de chou-fleur des côtes ou une fondue d'épinards mélangée avec du riz de kamjoo.

.BIS.

EXPRESS

PRÉPARATION / 10 MIN

CUISSON / 4 MIN

POUR 4 PERSONNES

Shake : 100 kcal

SHACKÉS À LA SAUCE CHIMICHURRI

- 4 steaks de thon
- 1 filet d'huile d'olive

POUR LA SAUCE CHIMICHURRI :

- 1 échalote cisailée
- 10 brins de ciboulette cisailés
- 1 bouquet d'origan frais cisailé
- 1 petit oignon rouge
- 4 petits cornichons aigres-doux
- 1 petit piment rouge épépiné
- 1 c. à soupe de vinaigre de vin
- 4 c. à soupe d'huile d'olive

Pour 1 portion : Glucides : 1,7 g /

Protéines : 35,6 g / Lipides : 21,1 g

1. Préparez la sauce chimichurri. Dans un bol, mélangez l'huile d'olive avec le vinaigre, puis ajoutez les herbes et les condiments.
 2. Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive et faites revenir les steaks de thon 2 min de chaque côté, ils doivent être rosés à l'intérieur. Salez et poivrez.
- Servez le thon avec la sauce chimichurri sur le dessus et l'accompagnement de votre choix.

La source de Protéine

Vous pouvez aussi utiliser de l'origan séché
et du piment en poudre. La sauce chimichurri
peut être préparée à l'avance, mais doit
être gardée au frais et consommée
sous 24 à 48 heures.

PRÉPARATION / 15 MIN

CUISSON / 30 MIN

POUR 4 PERSONNES

Déroulé de la recette

ET FONDUE DE POIREAUX

- 4 pavés de saumon avec peau
 - 4 filets de cabillaud
 - 8 grosses crevettes
 - 6 poireaux émincés
 - 20 g de beurre
- 1 cube de bouillon de légumes
 - 1 bouquet garni

POUR LA SAUCE CRÉMEUSE :

- 30 g de beurre
- 30 g de farine de lupin
- 50 ml de vin blanc
- Le jus de ½ citron
- 4 à 5 c. à soupe de crème fraîche entière



1. Dans une sauteuse, faites suer les poireaux avec le beurre jusqu'à ce qu'ils soient cuits, en remuant régulièrement pour qu'ils ne brûlent pas au fond. Couvrez pour garder au chaud, feu éteint.
2. Dans une grande casserole, mélangez le cube de bouillon et le bouquet garni dans 2 l d'eau. Laissez frémir 2 min, puis ajoutez le saumon (en laissant la peau) et le cabillaud. Faites-les pocher 6 min dans l'eau toujours frémissante.
3. Égouttez le poisson, retirez la peau du saumon (elle s'enlève toute seule) et réservez les morceaux de poisson pochés sur une assiette. Filtrez à l'aide d'une passoire très fine le court-bouillon dans lequel le poisson a cuit et réservez-en 150 ml dans un verre.
4. Préparez la sauce crémeuse. Dans une casserole, faites fondre le beurre, ajoutez la farine et fouettez ce « roux » jusqu'à ce qu'il commence à bouillir légèrement. Ajoutez successivement, en fouettant bien après chaque ajout, le court-bouillon filtré, le vin blanc, le jus de citron, la crème, du sel et du poivre.
5. Versez la sauce crémeuse dans la fondue de poissons (réservez une petite saucière pour le service), mélangez bien et ajoutez les morceaux de poisson, puis réchauffez le tout 1 à 2 min à feu doux.
6. Dressez dans les assiettes et décorez avec 2 grosses crevettes.

L'astuce de Poline

Vous pouvez éplucher votre poisson et ajouter des noix, des coques ou d'autres fruits de mer !

Pour 1 portion : Glucides : 9,9 g /

Protéines : 77,3 g / Lipides : 46,3 g



POUR 100 G



PRÉPARATION / 10 MIN

CUISSON / 1 h 45

POUR 4 PERSONNES

On se

D E M A G R A N D - M È R E

- 6 morceaux de jarret de veau
(osso buco)
- 3 à 4 c. à soupe de farine de lupin
 - 1 échalote émincée
 - 1 gousses d'ail pressée
- 3 boîtes de tomates concassées
 - 200 ml de purée de tomate
 - 1 verre de vin blanc sec
- 1 feuille de laurier et quelques
brins de thym
- 100 g de grosses olives vertes
dénoyautées et coupées en petits
morceaux
- 200 g de champignons de Paris
émincés
- 2 cubes de bouillon type
Kub Or®
- 80 g de beurre
- 2 c. à soupe d'huile d'olive

Pour 1 portion : Glucides : 4,4 g /

Protéines : 60,5 g / Lipides : 29,3 g



1. Faites chauffer l'huile et 40 g de beurre dans un faitout. Passez les morceaux d'osso-buco dans la farine de lupin, puis faites-les revenir dans l'huile et le beurre. Salez et poivrez, puis retournez les morceaux de viande pour qu'ils dorent de tous les côtés. Retirez-les du faitout et réservez.

2. Dans le faitout, mettez le reste du beurre et faites dorer l'échalote et l'ail. Ajoutez les tomates concassées et la purée de tomate, remuez bien et couvrez 2 à 3 min à feu moyen. Versez le vin blanc, salez et poivrez. Ajoutez le laurier, le thym, les olives et les champignons, puis remettez les morceaux de viande dans le faitout.

3. Faites fondre 2 cubes de bouillon dans 500 ml d'eau bouillante et versez le tout dans le faitout. Mélangez bien et laissez cuire à couvert 1 h 30 minimum à feu moyen (plus vous laisserez mijoter, plus la viande sera tendre).

L'astuce de Potine

Comme beaucoup de plats en sauce, l'osso-buco peut se préparer à l'avance et sera encore meilleur le lendemain ! Vous pouvez le servir avec du riz de choux-fleur ou de lentilles.



PRÉPARATION / 20 MIN

CUISSON / 25 MIN

POUR 4 À 6 PERSONNES

2cups

A U C H È V R E E T H E R B E S

- 2 paquets de lasagnes de konjac
- 2 bâches de chèvre en fines rondelles

- 100 g d'emmental râpé
- Huile d'olive pour le plat

POUR LA BÉCHAMEL :

- 120 g de beurre
- 5 c. à soupe de farine de lupin
- 150 ml de boisson végétale

À Demander ou autre selon vos goûts

- 1 bouquet de basilic haché
- 1 bouquet de persil plat haché
- 1 bouquet d'estragon haché
- 1 dizaine de feuilles de menthe

Estime de Potine

Pour une version non végétarienne,
ajoutez des dés de poulet grillés
à votre préparation.

Pour 1 portion : Glucides : 3,8 g /
Protéines : 28 g / Lipides : 45,6 g



LES PLATS

POUR RECEVOIR

1.

Préchauffez le four à 180°C. Préparez la béchamel.

Dans une casserole, faites fondre le beurre, puis ajoutez la farine de lupin pour obtenir un roux. Le mélange doit devenir un peu compact et granuleux. Mélangez à l'aide d'une cuillère en bois 1 min à feu doux afin que le « roux » prenne. Versez doucement la boisson végétale tout en fouettant bien. Salez et poivrez. Le mélange va s'épaissir et vous obtiendrez une belle béchamel crémeuse et homogène. Si elle est trop épaisse, assouplissez-la avec un peu plus de boisson végétale ou de l'eau.

2.

Ajoutez les herbes à la béchamel. Mélangez bien, salez et poivrez.

3.

Rincez bien à l'eau les lasagnes de konjac et disposez-les sur du papier absorbant pour en retirer un maximum d'eau.

4.

Badigeonnez légèrement un plat à gratin avec un peu d'huile d'olive, puis recouvrez le fond de plaques de lasagnes. Étalez une belle couche de béchamel aux herbes, parsemez de rondelles de chèvre et recommencez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Terminez par une couche de béchamel et de fromage râpé, puis enfournez pour 25 min.

PRÉPARATION / 20 MIN

CUISSON / 12 MIN

POUR 2 PERSONNES

2020 2020

AUX CHAMPIGNONS ET PIGNONS DE PIN

- 400 g de riz de konjac (8 paquets)
- 5 champignons de Paris frais
 - Bouchetif : 6 givelles
- 5 petite champignons bruns
- 1 poignée de pignons de pin
 - 20 g de beurre
- 1 gousse d'ail pressée
- 1 échalote finement hachée
 - 100 ml de vin blanc
- 1 cube de bouillon de volaille
- 4 c. à soupe de crème fraîche
- 50 g de parmesan + 30 g pour servir
- 4 à 5 brins de ciboulette ciselée



1. Égouttez et rincez abondamment le riz de konjac, puis réservez-le afin qu'il perde un maximum d'eau.
2. Épluchez les champignons de Paris, nettoyez les givelles et les petits bruns, puis coupez le tout en petits morceaux.
3. Dans une poêle, faites fondre le beurre puis ajoutez l'ail, l'échalote et les champignons. Faites-les suer à feu doux 5 min. Ajoutez le riz de konjac et mélangez bien pendant 1 à 2 min, puis ajoutez le vin blanc et incorporez le cube de bouillon de volaille fondu dans 100 ml d'eau chaude. Laissez mijoter jusqu'à évaporation du liquide et ajoutez la crème, le parmesan, la ciboulette, du sel et du poivre. Mélangez jusqu'à obtenir un risotto bien crémeux.
4. Servez le risotto dans des assiettes creuses, parsemez de parmesan râpé et de pignons de pin torréfiés 2 à 3 min dans une poêle bien chaude.

L'astuce de Potine

J'adore les risottos car vous pouvez les agrémenter avec un grand nombre de légumes comme le potiron râpé, les asperges vertes, etc.

Pour 1 portion : Glucides : 4,4 g /

Protéines : 17,5 g / Lipides : 33,5 g



Yann

PRÉPARATION / 10 MIN

Pour 1 portion de raclette
et de charcuterie : Glucides : 0,7 g /
Protéines : 39,4 g / Lipides : 19,5 g

- Fromage à raclette : comptez 200 à 300 g par personne. Privilégiez les fromages au lait cru : raclette naturo, fumés, à la moutarde. J'aime aussi proposer du mortier qui se prête très bien à la raclette.
 - Charcuterie : comptez environ 150 g par personne. Optez pour du jambon cuit ou cru, de la rosette, du bacon, de la viande des Grisons, du salami, de la coppa et/ou des lardons fumés.
 - Condiments : cornichons, oignons blancs ou rouges coupés en petits dés, ciboulette ou herbes de Provence...
1. Idéalement, demandez à votre fromager de trancher les différentes sortes de fromage, sinon coupez-les en tranches d'une épaisseur d'environ 0,5 cm. Disposez le fromage sur une grande assiette.
2. Disposez la charcuterie sur un grand plateau avec les condiments. Branchez votre appareil à raclette et régalez-vous !



PRÉPARATION / 20 MIN

- 400 g de comté vieux
- 400 g de beaufort d'Ital
- 400 g de gruyère
- 1 gousse d'ail pressée
- 200 ml de vin blanc de Savoie sec

type apremont

Pour 1 portion : Glucides : 2,1 g /
Protéines : 80 g / Lipides : 101 g

ASTUCE KETO

En alimentation cétogène, les pommes de terre ou le pain ne sont pas conseillés.
Mais cela ne veut pas dire que vous devez dire adieu aux sauces fromagées !
Remplacez les tout simplement par des légumes.

- 1 tête de brocoli en fleurettes

- 1 chou-fleur en fleurettes

- 4 petits haricots jaunes en dés

- Huile d'olive

Préchauffez le four à 200 °C. Huilez, salez et poivrez les légumes. Mettez-les dans un plat allant au four et enfournez pour 30 min en remuant à mi-cuisson.

Pour 1 portion de légumes : Glucides : 12,7 g /
Protéines : 7,6 g / Lipides : 1,4 g

1. Frottez le caquelon à fondue avec la gousse

d'ail. Râpez tous les fromages et réservez-les. Versez le vin blanc dans le caquelon et faites chauffer jusqu'à légère ébullition. Incorporez une poignée de fromage râpé. Servez-vous d'une cuillère en bois et mélangez le fromage en formant un huit. Une fois le fromage fondu, rajoutez une nouvelle poignée de fromage et renouvelez l'opération jusqu'à épuisement du fromage.

2. Une fois tout le fromage fondu, continuez la cuisson environ 5 min, jusqu'à obtenir un mélange lisse et crémeux. Placez le caquelon sur le réchaud et passez à table !



PRÉPARATION / 20 MIN

CUISSON / 45 MIN

POUR 4 À 6 PERSONNES

100 g de beurre

A U P A R M E S A N

POUR LA GARNITURE :

- 3 bulbes moyens de fenouil
- 80 g de parmesan râpé
- 2 c. à soupe d'erythritol brun
- 20 g de beurre + 1 noix pour le moule
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

POUR LA PÂTE :

- 50 g de farine d'amande
- 100 g de poudre d'amande
- 50 g de farine de lupin
- 50 g de parmesan râpé
- 50 g de beurre fondu
- 2 œufs



L'astuce de Potline

Servez avec une belle salade verte et une vinaigrette au citron.

Pour 1 part : Glucides : 6,1 g /

Protéines : 21,8 g / Lipides : 23,1 g



100 g de pâte

1. Préchauffez le four à 190 °C. Préparez la pâte. Dans un saladier, mélangez la farine d'amande, la poudre d'amande et la farine de lupin avec une pincée de sel et le parmesan. Ajoutez le beurre fondu et les œufs, puis travaillez bien la pâte à la main et formez une boule lisse. Étalez-la entre 2 feuilles de papier sulfurisé avec un rouleau à pâtisserie et réservez-la au frais.
2. Préparez la garniture. Coupez les fenouils en deux dans le sens de la longueur (soit 6 morceaux) et réservez les petits plumets pour le décor.
3. Dans une poêle, faites chauffer le beurre et l'huile d'olive et faites cuire les moitiés de fenouils avec le sucrant 8 min de chaque côté. Ils vont légèrement rôtir et caraméliser. Salez et poivrez.
4. Beurrez le fond d'un plat à tarte et déposez-y les morceaux de fenouil (côté plat). Saupoudrez de parmesan.
5. Sortez la pâte du réfrigérateur, enlevez une première couche de papier sulfurisé et retournez la pâte afin de recouvrir le fenouil. Ôtez délicatement la deuxième feuille de papier sulfurisé, rentrez les bords à l'intérieur du moule et piquez doucement la pâte à l'aide d'une fourchette. Enfouissez pour 25 min, ou jusqu'à ce que la pâte soit cuite et dorée.

. 118 .



PRÉPARATION / 15 MIN

CUISON / 35 À 38 MIN

POUR 10 PERSONNES

It would not, then,

À LA RHUBARBE

POUR LE MOELLEUX À LA RHUBARBE :

- 500 g de rhubarbe pelée
- et en morceaux
- 200 g de sucrant
- 1 c. à soupe (ici, érythritol)
- 4 œufs
- 150 g de farine d'amande
- 50 g de poudre d'amande
- 1 sachet de levure chimique
- 180 g de beurre fondu
- 1 c. à café d'extraît de vanille

POUR LE STREUSEL :

- 80 g de sucrant (ici, sucre des moines brun)
- 80 g de farine d'amande
- 80 g de beurre
- Quelques gouttes d'amande amère



Pour 1 part : Glucides : 5,7 g/

Proteines : 12,9 g / Lipides : 18,5 g

1. Préchauffez le four à 180 °C. Tapissez un moule à chaudière (de 24 cm) de papier sulfurisé.
2. Préparez le moelleux. Mettez les morceaux de rhubarbe dans une casserole avec 100 g de sucralose et faites cuire 5 à 8 min à feu moyen (vous devez garder de beaux morceaux de rhubarbe). Égouttez-les afin d'enlever un maximum d'eau et réservez.
3. À l'aide d'un batteur électrique, fouettez les œufs avec le reste de sucralose, puis ajoutez tout en fouettant, la farine et la poudre d'amande, la levure, le beurre fondu et la vanille. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène. Versez la pâte dans le moule et enfournez pour 15 min.
4. Préparez le streusel. Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients à la main pour obtenir un mélange sableux.
5. Sortez le moelleux du four et recouvrez-les avec les morceaux de rhubarbe. Saupoudrez-les d'un peu de sucralose, puis recouvrez-les avec le streusel. Poursuivez la cuisson 5 min, ou jusqu'à ce que le streusel soit bien doré. Laissez complètement refroidir avant de démouler.

L'astuce de Potine

Ce gâteau peut se décliner avec des fruits
rouges en fonction des saisons, mais vous
pouvez aussi utiliser de la rhubarbe
surgelée.



PRÉPARATION / 5 MIN

CUISSON / 1 MIN 30 À 2 MIN

REPOS / 8 À 10 MIN

POUR 1 PERSONNE

74 • des notes

C O C O - V A N I L L E

POUR LE MOELLEUX :

- 1 œuf
- 1 c. à soupe de lait non végétale à l'amande non sucrée
- 1 c. à soupe de crème de coco en boîte ou de crème fraîche
- 1 c. à soupe d'extraits de vanille
- 2 c. à soupe de farine de coco
- 1 c. à soupe de sucrant (ici, érythritol)
- ¼ de c. à café de levure chimique

- Huile de noix de coco pour le moule

POUR LE GLAÇAGE :

- 2 c. à soupe de crème fraîche
- 1 c. à soupe de sucrant (ici, érythritol)
- 1 c. à café d'extraits de vanille
- 1 c. à soupe de noix de coco râpée

POUR LA DÉCO :

- Noix de coco râpée ou vanille en poudre

Pour 1 moelleux : Glucides : 15,5 g /
Protéines : 12,4 g / Lipides : 42,6 g

LES DESSERTS

ET LES GÔUTERS

1. Préparez le moelleux. Graissez une grande tasse ou un ramequin avec l'huile de noix de coco. Dans un saladier battez l'œuf avec la boisson végétale, la crème de coco et la vanille. Incorporez la farine de coco, le sucrant et la levure chimique. Mélangez bien pour obtenir une pâte lisse et homogène.
2. Versez la pâte dans un récipient allant au micro-ondes et faites cuire puissance maximale pendant 1 min 30 à 2 min. Démoulez délicatement le moelleux en décollant les bords à l'aide de la pointe d'un couteau. Laissez refroidir.
3. Préparez le glaçage. Dans un saladier, mélangez la crème, le sucrant, la vanille et la noix de coco râpée. Si vous avez le temps, réservez votre glaçage 5 à 10 min au frais.
4. Coupez le moelleux en deux et posez la première moitié sur une assiette. Recouvrez-la de glaçage. Placez la deuxième moitié par-dessus et recouvrez la totalité du moelleux avec le reste du glaçage.
5. Au moment de servir, saupoudrez de coco râpée et/ou de vanille en poudre.

L'astuce de Potine

Ce moelleux coco peut se glacer d'une crème ou chocolat en remplaçant la vanille par 1 à 2 c. à café de cacao en poudre.

PRÉPARATION / 5 MIN

CUISSON / 45 MIN

REPOS / 2 H

POUR 4 À 6 PERSONNES

- 500 ml de lait de coco
- 500 ml de crème de coco
- 4 œufs
- 80 g de noix de coco râpée
- 80 g de sucrent (ici, érythritol brun)
- Les graines de 1 gousse de vanille
- Beurre (pour le moule)
- Chapeux de noix de coco ou noix de coco râpée (pour le décor)

Pour 1 part : Glucides : 4,3 g /

Protéines : 8,6 g / Lipides : 43,5 g



PRÉPARATION / 5 MIN

CUISSON / 30 MIN

POUR 4 PERSONNES

- 250 g de mascarpone

- 3 œufs

- 100 ml de crème liquide entière à 30 %

- 10 g de sucrent (ici, érythritol)

- Les graines de 1 gousse de vanille

ou 1 c à café d'extraît naturel de vanille

L'astuce de Potline

Au moment de servir, rappez les crèmes

de caramel (voir p. 34), de confiture

(voir p. 30) ou du topping de

votre choix.



A U L A I T D E C O C O

1. Préchauffez le four à 180 °C. Dans un saladier, fouettez les œufs avec la noix de coco râpée, puis versez le lait et la crème de coco, le sucrent et les graines de vanille.
2. Répartissez la préparation dans un moule beurré, enfournez et laissez cuire pendant 45 min environ au bain-marie. Laissez tiédir, puis réservez au moins 2 h au frais.
3. Au moment de servir, parsemez de noix de coco.

L'astuce de Potline

Servez ce flan avec un coulis de fruits

rouges ou du caramel pour plus de

gourmandise.

Net

À L A V A N I L L E

1. Préchauffez le four à 180 °C. Dans un saladier, fouettez le mascarpone et les œufs. Jusqu'à ce que le mélange soit onctueux et homogène. Ajoutez la crème, le sucrent et la vanille et battez jusqu'à ce que la crème soit épaisse et onctueuse.
2. Versez la préparation dans des pots en verre ou des ramequins allant au four. Disposez-les dans un plat allant au four rempli d'eau sur 3,4 cm (l'eau ne doit pas entrer dans les pots). Enfourez pour 30 min ou jusqu'à ce que le centre des crèmes ne « bouge » plus trop. Laissez refroidir.

Pour 1 pot de crème : Glucides : 3,2 g /

Protéines : 8,1 g / Lipides : 32,5 g

PRÉPARATION / 20 MIN

CUISSON / 10 À 12 MIN

REPOS / 3 H

POUR 6 À 10 PERSONNES

Dessert

TOUT CHOCOLAT

POUR LA BASE :

- 170 g de poudre d'amande
- 3 c. à soupe de cacao en poudre
- Extrait de vanille au goût
- 80 g de sucrant (ici, érythritol)
- ¼ c. à café de levure chimique
- ¼ de c. à café de sel de mer
- 60 g de beurre • pour le moule
- 1 œuf

POUR LE CHEESECAKE :

- 500 g de cream cheese type St-Moré® ou Philadelphia®
- 80 g de crème fraîche
- 100 g de chocolat noir à 85 % fondu
- 2 c. à soupe de cacao en poudre non sucré
- 70 g de sucrant (ici, érythritol brun)
- 1 c. à café d'extrait de vanille
- 200 ml de crème liquide
- Chapeaux de chocolat ou poudre de cacao (pour le décor)

Pour 1 part : Glucides : 4,7 g /

Protéines : 10 g / Lipides : 47,7 g

1. Préchauffez le four à 180 °C. Préparez la base. Beurrez un plat à tarte ou un moule à manqué rond ou recouvrez le fond avec du papier sulfurisé.
2. Mixez la poudre d'amande, le cacao, la vanille, le sucrant, la levure chimique, le sel et le beurre froid jusqu'à ce que le beurre soit bien incorporé. Ajoutez l'œuf et mélangez jusqu'à ce que la pâte soit légèrement « sablée ».
3. À la main, étalez la pâte dans le moule en faisant en sorte que l'épaisseur soit régulière partout. Enfournez pour 10 à 12 min, ou jusqu'à ce que le fond de tarte soit cuit. Laissez complètement refroidir.
4. Préparez le cheesecake. Dans un saladier, battez le cream cheese, la crème, le chocolat fondu, le cacao, le sucrant et la vanille jusqu'à ce que le mélange soit bien crémeux et homogène.
5. Montez la crème liquide en chantilly bien ferme, puis incorporez-la délicatement à la crème au chocolat pour obtenir un appareil à cheesecake onctueux.
6. Versez la garniture au chocolat sur la base cuite et réservez au frais 3 h minimum.
7. Au moment de servir, garnissez le cheesecake de copeaux de chocolat en râpant 1 carré de chocolat sur la surface du gâteau ou saupoudrez de poudre de cacao.

L'astuce de Poutine

Rien ne vous empêche d'utiliser du chocolat au lait ou du chocolat blanc selon vos goûts et envies.



W up

D E S K Y R F A Ç O N

S T R A C C I A T E L L A

PRÉPARATION / 10 MIN

REPOS / 10 MIN

POUR 2 PERSONNES

- 100 g de skyr végétal
(ou normal si vous préférez)
- 20 g de pépites de chocolat noir à 85 %
- 1 blanc d'œuf
- 1 c. à café de sucrant (ici, érythritol)
- 1 c. à café d'essence de vanille

1. Montez le blanc d'œuf en neige bien ferme avec une pincée de sel jusqu'à ce qu'il soit bien ferme.
2. Ajoutez le sucrant, la vanille et le skyr en mélangeant doucement jusqu'à obtenir une mousse bien homogène et légère. Ajoutez les pépites de chocolat et mélangez à nouveau.
3. Réservez au frais une dizaine de minutes avant de servir.

L'astuce de Potine

*La mousse de skyr peut s'agrémenter de fruits
frais comme des fraises, mais vous pouvez
également remplacer les pépites de
chocolat par un trait de jus
de citron.*

Pour 1 mousse : Glucides : 2,1 g /
Protéines : 1,8 g / Lipides : 0,1 g



PRÉPARATION / 5 MIN
REPOS / 12 H
POUR 4 PERSONNES

Don

A U B E U R R E D E C A C A H U Ê T E

- 4 c. à soupe de beurre de cacahuète
 - 4 c. à soupe de mascarpone
- 2 c. à soupe d'allulose ou du sucrant de votre choix
- Quelques pépites de chocolat noir sans sucre (pour servir)

1. Dans un saladier, battez le mascarpone, le beurre de cacahuète et le sucrant jusqu'à obtenir un mélange onctueux et homogène. Versez la préparation dans un contenant allant au congélateur et laissez congeler 12 h minimum.
2. Si vous utilisez de l'allulose, la crème glacée restera « moelleuse » et sera facile à servir à la cuillère. Si vous avez utilisé un autre sucrant, laissez votre glace décongeler une dizaine de minutes avant de la servir.
3. Disposez les boules de glace à la cacahuète dans des coupes, puis parsemez de pépites de chocolat.



Pour 1 portion : Glucides : 4,2 g /
Protéines : 14,2 g / Lipides : 38 g

LES DESSERTS

ET LES GOÛTERS

L'astuce de Potine

Si la glace est vraiment très dure, ce qui peut arriver, je vous conseille de mixer la dose déjaite pour lui redonner une texture glace minute.

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 16 À 18 MIN

REPOS : 1 H 00

POUR 12 COOKIES

SPÉCIAL
ENFANTS

Détails en annexes

B L A N C E T M Y R T I L L E S

POUR LA NÔTE :

- 80 g de pépites de chocolat blanc

saupé sucre

- 50 g de myrtilles fraîches

- 150 g de farine d'mande

- 1 c. à café de farine de lupin

- 1 sachet de levure chimique

- 60 g de beurre mou

- 50 g de sucrant (ici, érythritol liqué)

- 1 œuf

- ½ c. à café d'extraits de vanille

POUR LA GARNITURE :

- 70 g de cream cheese type

Philadelphia®

- ½ c. à café d'extraits de vanille

- 1 c. à soupe de sucrant en poudre

(ici, érythritol)

- 50 g de noix de coco râpée

- 3 à 4 c. à soupe de confiture

de myrtilles (voir p. 30)

Pour 1 cookie : Glucides : 2,1 g /

Protéines : 6,8 g / Lipides : 7,5 g

1. Préparez la pâte. Dans un saladier, fouettez les farines, 1 pincée de sel et la levure. Réservez.

2. À l'aide d'un batteur électrique, crèmez le beurre et le sucrant à grande vitesse environ 2 min, jusqu'à obtenir une consistance légère et crémeuse.

Ajoutez l'œuf et la vanille, puis mélangez. Versez le mélange d'ingrédients secs et fouettez pour l'incorporer. Ajoutez les trois quarts des pépites de chocolat (réservez le reste pour le déco), puis incorporez délicatement les myrtilles à la spatule.

La pâte sera épaisse et collante. Couvrez et réservez 1 h 30 au frais.

Préparez la garniture. Dans un saladier, mélangez le cream cheese, la vanille et le sucrant, puis réservez au frais.

4. Préchauffez le four à 180 °C. Prélevez 1 c. à soupe bombée de pâte à cookie et creusez un petit puits. Remplissez-le avec 1 c. à café de garniture et un peu de confiture. Sur le dessus, ajoutez ½ c. à soupe de pâte à cookie et refermez toutes les ouvertures. Roulez doucement en boule et pressez quelques pépites de chocolat sur le dessus et les côtés de chacune. Placez-les 10 min au congélateur.

5. Disposez les cookies sur une plaque recouverte de papier sulfurisé en les espaçant de 3 à 4 cm. Enfournez pour 16 à 18 min. Laissez refroidir 10 min sur une plaque à pâtisserie, puis transférez les cookies sur une grille.

La note de Peline

Variez la recette avec des fondations et des noix de macadamia concassées.

PRÉPARATION / 30 MIN
CUISSON / 12 MIN
REPOS / 1 H 45
POUR 8 À 10 PERSONNES

☞

C H O C O - C A R A M E L

POUR LA BASE :

- 150 g de farine d'mande
- 50 g de farine de coco
- 50 g de sucrant (ici érythritol)
- 50 g de beurre fondu
- 3 œufs

POUR LA GARNITURE :

- 3 à 4 c. à soupe de caramel
(voir p. 34)
- 100 g de chocolat noir à 85 %
- 2 c. à café d'huile de coco
- Grains de sel rose (pour le décor)



1. Préchauffez le four à 180 °C. Préparez la base. Mixez les deux farines, le sucrant, le beurre, les œufs et une pincée de sel jusqu'à obtenir une boule de pâte bien homogène. La pâte va peut-être coller un peu, dans ce cas réservez-la 15 min au frais afin de faciliter le travail.
2. Une fois la pâte « durcie », disposez-la entre 2 feuilles de papier sulfurisé et étalez-la sur une épaisseur d'environ 0,5 cm avec un rouleau à pâtisserie. Placez-la dans le fond d'un moule à manqué (de 24 cm), enlevez la feuille de papier sulfurisé du dessus et recouvrez la pâte de pois secs pour garder une surface de pâte plane. Enfouissez pour 12 min ou jusqu'à ce que la base soit dorée. Passé ce temps, retirez la base du four, enlevez les pois secs et laissez-la refroidir.
3. Préparez la garniture. Étalez une généreuse couche de caramel sur la pâte refroidie. Attention, ne chargez pas trop sinon cela ne tiendra pas à la découpe. Réservez au frais minimum 30 min pour que le caramel prenne.
4. Dans un bol allant au micro-ondes, faites fondre le chocolat avec l'huile de coco jusqu'à obtenir un mélange homogène. Laissez refroidir un peu. Sortez la tarte du réfrigérateur et étalez le chocolat fondu sur la couche de caramel. Tapez le moule sur le plan de travail afin que la couche de chocolat soit égale sur toute la surface de la tarte. Remettez la tarte 1 h au frais pour que le chocolat se fige.
5. Au moment de servir, décorez la tarte de quelques grains de sel rose.

L'astuce de Putine

Utilisez un moule rond creusé afin de faciliter le démoulage. Avec ce type de moule, on peut voir les couches successives de pâte, caramel et chocolat.

Pour 1 part : Glucides : 4,7 g /
Protéines : 9,1 g / Lipides : 13,3 g





PRÉPARATION / 15 MIN

CUISSON / 45 MIN

REPOS / 30 MIN

POUR 4 À 6 PERSONNES

Gâteau sans

AUX NOIX DE PÉCAN

POUR LA BASE :

- 150 g de farine d'amande
- 40 g de poudre d'amande
- 50 g de sucrant (ici, érythritol blanc)
- 60 g de beurre froid en petits morceaux • pour le moule

POUR LA GARNITURE

AUX NOIX DE PÉCAN :

- 100 g de noix de pécan légèrement grillées
- 110 g de beurre
- 120 g de sucrant (ici, érythritol brun)
- 2 c. à café d'extract de vanille
- 100 g de crème fraîche
- 3 gros œufs



1.

Préchauffez le four à 180 °C. Préparez la base. Dans le bol d'un robot, mélangez la farine et la poudre d'amande, le sucrant et 1 pincée de sel. Pulsez quelques fois pour amalgamer, puis ajoutez les morceaux de beurre et mélangez jusqu'à ce que la préparation forme des miettes grossières.

2.

Pressez la pâte à la main au fond d'un moule carré (20 x 20 cm) préalablement beurré ou tapissé de papier sulfurisé. Enfouissez pour 12 min. ou jusqu'à ce que les bords soient juste dorés.

3.

Préparez la garniture. Faites fondre le beurre dans une casserole à feu doux. Incorporez le sucrant et fouettez jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Retirez du feu et incorporez la vanille et la crème. Ajoutez les noix préalablement battus et 1 pincée de sel, puis fouettez jusqu'à ce qu'ils soient complètement incorporés.

4.

Répartissez les noix de pécan sur la base de pâte, puis versez la crème dessus. Enfouissez pour 20 à 25 min. jusqu'à ce que la garniture soit prise. Retirez du four et laissez refroidir 30 min avant de couper le gâteau en carrés.

L'astuce de Potine

N'hésitez pas à cuire ce gâteau dans un moule rond pour un effet tarte aux noix de pécan. Servez tiède, ce sera encore meilleur !

Pour 1 part : Glucides : 3,7 g /

Protéines : 10,2 g / Lipides : 25,2 g



Je reçois beaucoup de messages de mes abonnés et j'ai la chance de pouvoir échanger

avec eux sur Instagram et Facebook. Certaines questions reviennent régulièrement :

Je les partage avec vous car vous pourriez aussi vous les poser !

Si vous avez une question qui n'est pas listée ci-dessous, n'hésitez pas à me contacter sur mon compte

Instagram. J'essaie de répondre à toutes les questions et d'échanger de manière régulière avec vous.

Peux-tu nous décrire
ton alimentation avant
le sans sucre et sans
gluten ?

J'essayais déjà de consommer un maximum de légumes et de
protéines. Je n'ai jamais acheté de plats tout prêts et j'ai toujours
aimé cuisiner ! En revanche, je mangais énormément de sucre
et de fruits très sucrés (bananes ou ananas), des chips, etc.

Quel a été le déclic
qui t'a fait changer
de mode alimentaire ?

Je faisais attention à ne pas consommer trop d'aliments à base
de gluten mais le sucre était trop présent dans mon alimentation
et mes problèmes digestifs persistaient. C'est en discutant avec
un ami qui suivait ce mode d'alimentation que j'ai commencé à
m'y intéresser sérieusement.

As-tu consulté un
médecin avant de
te lancer dans cette
alimentation sans sucre
et sans gluten ?

Absolument ! Je le recommande vivement. Chaque métabolisme,
est différent et il faut que votre alimentation soit adaptée à vos
besoins. Pour le sans gluten, j'ai été guidée par mon médecin
généraliste spécialisé en micronutrition. Renseignez-vous bien et,
si besoin, faites une analyse sanguine (taux de cholestérol,
glycémie, etc.

Est-ce que ce n'est
pas trop contraignant
à force ?

Au début, comme tout changement, il faut bien entendu faire
attention un peu à tout. Mais très vite les mécanismes se mettent
en place. Quand on a un objectif, qui en plus est pour se sentir
mieux dans son corps, les choses sont simples !

Est-ce que tu comptes
le nombre de calories
par jour ?

Pas du tout ! En diète cétogène, le nombre de calories importe
peu car on a le plus attentivement les glucides. Sans oublier
qu'il existe des bonnes et des mauvaises calories, ce n'est pas
toujours intéressant de s'y fier.

Qu'est-ce qui a été le
plus difficile pour toi ?

Quand j'ai su que j'étais intolérante au gluten, j'ai été triste
d'abandonner les pâtes, pizzas, pains au chocolat, etc. Mais je
voyais mon état s'améliorer et je me régale maintenant avec
des pizzas keto maison !

Comment arrives-tu
à tenir sur la longueur
et à rester motivée ?

Bref, on a tellement envie de manger comme les autres qu'on
pourrait tout lâcher sur un coup de tête. Mais, pour moi par exemple, le
plus vraiment besoin de motivation car ce mode d'alimentation
est devenu mon quotidien. Alors oui, de temps en temps je croque

Triches-tu de temps
en temps ?

pour un morceau de pizza. Mais je reviens dès le lendemain à
mes bonnes habitudes ! C'est mon corps qui me motive car si
je m'abandonne, je ressens à nouveau des douleurs.

Vas-tu au restaurant et,
si oui, comment
gères-tu ?

J'adore aller au restaurant ! J'essaie de regarder la carte du
préalable sur le site : il y a toujours moyen de manger équilibré
avec une viande grillée ou un poisson, ou en demandant une
salade à la place des frites. J'ai listé mes options de plats dans
divers restaurants à 22.

**Comment fais-tu quand
tu es invitée à un apéro ?**

Si je sais que c'est un apéro dinatoire, je mange un peu avant
afin de ne pas être trop tentée par les pizzas, les chips et autres
options glucidiques. Mes amis connaissent aussi mes habitudes
alimentaires et je trouve toujours des formules cerises ou des
plateaux de charcuterie ou du saucisson.... Je trouve aussi toujours
une option et je m'achète un verre de vin rouge pour tranquiliser
mes amis !

**Comment gérer l'alcool
en soirée, aux apéros
ou dîners entre amis
ou en famille ?**

Ma consommation d'alcool est assez raisonnable mais j'aime bien
boire une coupe pour l'apéro et un petit verre de vin à table. Je ne
suis plus en phase d'attaque donc je peux me permettre cet écart.
Si vous êtes au début de votre nouveau mode alimentaire, je vous
conseille de vous limiter à un verre de crémant, champagne ou un
verre de vin et de boire beaucoup d'eau le lendemain.

**Si tu fais des excès,
comment gères-tu
le lendemain ?**

On ne culpabilise pas l'abus vous êtes fait plaisir ? Tant mieux !
Apprenez à lâcher prise car le « mal » est fait et vous ne
pouvez pas revenir en arrière. Pour ma part, je reprends dès
le lendemain matin mes bonnes habitudes, je bois plus d'eau
et j'essaie de limiter ma consommation de glucides à moins
de 20 g. Attention toutefois à ne pas baisser les bras !

**Comment as-tu fait
pour te désintoxiquer
du sucre ?**

Le mal est bien trouvé car le sucre est une vraie drogue et une
véritable dette doit se faire au début. Se désintoxiquer du goût sucré
est la phase la plus dure : personnellement, je ne peux pas m'en
passer à 100 %. Il faut donc être raisonnable en changeant ses
habitudes alimentaires. J'ai commencé par remplacer mon
carré de chocolat 85 % ou lieu de la tablette de chocolat
ou lait, etc.

**Que penser des sucres
alternatifs ?**

En mode cétogène, je privilégie l'ergolitol et le sucre des moines.
Je ne suis pas fan du goût de la stévia, mais ces trois sucraloses
restent des alternatives naturelles et n'ont pas d'impact néfaste
sur le corps. Attention en revanche au maltitol et au xylitol
qui ont des effets laxatifs et peuvent engendrer des réactions
désagréables sur vos intestins.

**Quand tu as envie de
grignoter, que fais-tu ?**

Si vous saluez bien vos besoins de micronutriments et que vous
suffisamment assés de lipides, la sensation de faim sera de moins
en moins importante. En cas d'envie d'un petit goûter, j'aime faire
souvent un chat latte (eau p. 4,4) ou je mange quelques amandes.
Assurez-vous de bien manger lors des repas principaux et buvez
beaucoup, cela fera passer l'envie de grignoter.

**Comment gères-tu les
repas ? Bien manger
prend du temps !**

Qu'est-ce qu'il faut s'accrocher un peu plus ? J'ai essayé des plats
très simples, très rapides et healthy / identifier les et assurer
vous d'être toujours ce qu'il faut dans votre frigo ou vos placards.
J'ai donc décidé de faire un petit repas de 15 minutes.
(Idem car en 10 minutes, vous avez un plat sain, délicieux et hyper
simple. Pensez aussi au batch cooking qui consiste à préparer en
une fois différents plats à servir les jours suivants.

**Je mange sain mais
je ne perds pas
de poids...**

Es-tu sûre de manger comme il faut ? En alimentation sans
sucre il faut s'assurer que le corps puise son énergie non plus
dans les sucres glucidiques, mais dans les graisses (lipides). Il faut
donc veiller à manger de bonnes graisses, et suffisamment. Il
faut prendre le temps de réajuster ses habitudes alimentaires
car parfois, on a tendance à manger trop peu et le corps se
met en mode « je stocke car on ne me donne pas assez de
fuel » ! Si jamais cette stagnation dure, je conseille de consulter
un professionnel qui comprend les principes de l'alimentation
cétogène pour le guider.

LE TABLEAU DES ALIMENTS KETO

LES ALIMENTS CONSEILLÉS, À CONSOMMER RÉGULIÈREMENT

Les viandes		Les légumes	
Profitez de la graisse et de la peau !	La règle générale : si ça pousse au-dessus du sol, c'est bon !		
• Abats		• Artichaut	• Courgette
• Agneau		• Asperge	• Cresson
• Bœuf et bœuf (grande séché)		• Aubergine	• Échalote
• Canard		• Avocat	• Endive
• Charcuterie : jambon blanc, cru, saucisson, etc. (éviter les étiquettés car certaines charcuteries contiennent du sucre)		• Blette	• Epinard
		• Brocoli	• Fenouil
		• Celeri	• Haricot vert
		• Champignon	• Laitue et tous les légumes-feuilles
		• Chou	• Navet
		• Chou-fleur	• Oignon
	• Chou bok choy / pak choy		• Olive
	• Chou de Bruxelles		• Poireau
	• Chou frisé		• Potiron
	• Concombre		• Radis
	• Courge (avec modération)		• Salade
			• Tomate
Les œufs		Les boissons	
À consommer comme bon vous semble, pour le petit déjeuner, le déjeuner et le dîner. Les œufs biologiques sont à privilégier ou du moins de plein air.		• Café (avec beurre, crème, huile de coco)	• Eau
			• Eau pétillante
			• Tous les thés
Les poissons		Les produits laitiers	
• et huile de mer	Choisissez les plus gras de produit à 0 % !		
Le plus gras est le mieux !	Si vous essayez de perdre du poids, il peut être indiqué de supprimer ou de limiter les produits laitiers.		
• Anguille • Anchove		• Beurre (sans huiles végétales)	
• Calamar • Coque		• Crème à 35 % et 40 %	
• Crevette • Homard		• Crème fraîche double	• Feta
• Romard • Ruffe		• Fromage à la crème	
• Langoustine • Lutte		• Fromage bleu	
• Loup de mer		• Ghee	
• Maquereau • Merlu		• Parmesan	
• Morue • Moule			
• Noir de Saint-Jacques	• Yaourt méditerranéen à 10 % de matières grasses		
• Sardine • Saumon	• Tous les fromages à haute teneur en gras et à pâte dure		
• Saumon • Serran			
Les matières grasses		Les farines et poudres	
• Beurre		• Farine d'amande	
• Beurre de cacao		• Farine d'arachide	
• Crème de noix de coco		• Farine de coco	
• Ghee		• Farine de lupin	
• Graisse animale		• Farine de noisette	
• Huile d'avocat		• Farine de noix	
• Huile d'olive extra vierge		• Farine de soja	
• Huile de coco		• Poudre d'amande	
• Huile de macadamia		• Poudre de noisette	
• Huile MCT		• Poudre de psylla	
• Mayonnaise (éviter la composition)			
• Poudre MCT			

Voilà, votre lecture s'achève. J'ai mis tout mon cœur dans ce livre et j'espère que vous y avez trouvé de belles idées pour vous régaler ! J'espère qu'au fil des pages, vous aurez appris, découvert et surtout compris en quoi consiste l'alimentation cétogène. Les bienfaits que cette alimentation apporte au quotidien peuvent vous aider, vous aussi, à vous sentir mieux dans votre corps et votre tête ! Bien entendu, comme pour tous les sujets, vous allez certainement trouver des détracteurs et des avis contraires. Pour répondre à cela, j'ai envie de vous dire, continuez à lire, à vous renseigner et surtout à tester. Je suis la preuve que cette alimentation fonctionne, avec une perte de poids de 10 kg en 8 mois sans me priver, en mangeant à ma faim, sans frustration, en me faisant plaisir et en retrouvant une santé d'enfer ! L'alimentation cétogène n'est PAS un régime restrictif à la mode, une lubie passagère... c'est un réel mode d'alimentation à adopter sur la durée.

Souvenez-vous bien que chaque personne est unique. Nos corps réagissent différemment, mais je peux vous assurer que mes recettes ont été élaborées avec le plus grand soin pour vous permettre de trouver du bon, du beau et du plaisir gustatif ! Faciles et rapides à réaliser, elles vous permettront d'aborder ce nouveau mode d'alimentation avec plus d'assurance.

Vous pouvez me retrouver sur mes réseaux sociaux. N'hésitez pas à vous abonner et à me suivre sur Instagram et sur Facebook car je partage régulièrement des vidéos de recettes, de produits coup de cœur et autres informations utiles pour une alimentation toujours plus saine, légitime et sans gluten.

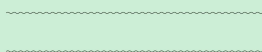
Je vous dis donc à très bientôt et vous remercie chaleureusement

d'avoir parcouru ce livre !

la_pipote_de_potine

www.facebook.com/lapopotepotine

www.lapopotepotine.com



Aper-aper

Canifine express
à la menthe 32

Aperçu

Aperçu aux mille épices 108

Amande

Pâte à tartiner au pain d'épice 35
Taboulé de chou-fleur
à l'orientale 78

Amande en poudre

Cheesecake tout chocolat 126
Farfalle keto et sauce
au sésame 64
Gâteau salé aux noix
de pécan 114
Kabab à l'ail et au citron 72
Muffins au saumon
et cream cheese 60
Nuggets de saumon
et sauce au yaourt 94
Pain perdu express 36
Pâte à pain à la cannelle 30
Pizza nilla 60
Steak maison
à la menthe 122
Tatin de fenouil au parmesan 116

Anchois

Salade César au poulet
grillé et chou-fleur 74

Asperge verte

Œufs brouillés aux asperges
vertes 45

Aubergine

Casserole d'aubergine
au chèvre frais 56

Avocat

Avocat croustillant à la crème
de jambon 46
Egg sandwich 60
Gaspacho avo-coco 81
Kebab aux crevettes 83
Œufs rouges à l'avocat
et chorizo 48
Smoothie green énergie 43
Wag de lactose 61

Bacon

Egg sandwich 60

Beurre de cacao

Glace au beurre de cacao 130
Mousse de cacao
et chocolat noir 129

Bœuf

Boulettes de bœuf façon keto 90
Salade bo-bun au bœuf mariné 70

Bœuf végétarien à l'ail

Sauce soja
à la menthe et herbes 114
Moules express coco-vanille 134
Muffins coco-citron vert 40
Pudding gourmand
coco-choco 42
Smoothie pink latte 41

Brocoli

Crab cakes et purée de brocoli
aux herbes 86
Farfalle keto et sauce
au sésame 64
Kebab tout green 62

Cabillaud

Bianchetto de la mer
et fondue de pommes 110
Filets de cabillaud
au lait et pain d'épice 102

Cacahuète

Mousse de cacahuète
et chocolat noir 129
Salade bo-bun au bœuf mariné 70
Samosas de crevettes
en feuille de pomme 81

Cacao en poudre non sucré

Cheesecake tout chocolat 126
Pudding gourmand coco-choco 42

Canard (magret)

Brochettes de canard
et confit d'ail 107

Canard confit

Kebab à l'ail et au citron 72

Caramel

Tarte choco-caramel 132

Céleri-rave

Frites de légumes à l'orientale
et mayonnaise citronnée 95

Champignon brun

Risotto crémeux
aux champignons
etignons de porc 115

Champignon de Paris

Champignons farcis 87
Omelette au grand-mère 112
Risotto crémeux aux
champignons etignons de porc 115

Cheddar

Mac & cheese
au chou-fleur 99

Chèvre

Lasagnes au chèvre
et herbes 114

Chèvre frais

Casserole d'aubergine
au chèvre frais 56
Œufs brouillés
aux asperges vertes 45
Soupe de tomate et lait
italien au chèvre 106

Chocolat blanc sans sucre

Cookies au chocolat blanc
et myrtilles 131
Pâte à tartiner keto bueno 33

Chocolat noir

Cheesecake tout chocolat 126
Glace au beurre de cacao 130
Mousse de cacao
et chocolat noir 129
Mousse de skyr façon
stracciatella 128
Pudding gourmand coco-choco 42
Tarte choco-caramel 132

Chorizo

Champignons farcis 87
Salade de spaghetti
de courgette, œuf mollet
et chorizo 79

Chou-fleur

Kebab tout green 62
Mac & cheese au chou-fleur 99

Steaks de chou-fleur rôti 101
Taboulé de chou-fleur
à l'orientale 78

Chou blanc

Kebab aux crevettes 83

Chou kale

Salade César au poulet grillé
et chou kale 76

Chou-pak-choi

Filets de cabillaud au lait et pain
d'épice 102

Chou rouge

Salade bo-bun au bœuf mariné 70

Citron jeune

Bianchetto de la mer et fondue
de pommes 110
Farfalle keto et sauce
au sésame 64
Frites de légumes à l'orientale
et mayonnaise citronnée 95
Gâteaux de poulet au citron
et mayonnaise au basilic 86
Houmous de cœur de palmier 55
Œufs rouges à l'avocat
et chorizo 48
Salade bo-bun au bœuf mariné 70

Citron vert

Boulettes de bœuf façon keto 90
Farfalle keto et sauce
au sésame 64
Filets de cabillaud au lait
et pain d'épice 102
Gaspacho avo-coco 81
Muffins coco-citron vert 40
Risettes de maquereau
au citron vert 97
Salade de spaghetti
de courgette, œuf mollet
et chorizo 79
Samosas de crevettes en feuille
de pomme 81
Smoothie green énergie 43

Cœur de palmier

Houmous de cœur de palmier 55

Concombre

Kebab aux crevettes 83
Salade bo-bun au bœuf mariné 70
Tacos de concombre au thon 67

Courgette

Brochettes de canard et confit
d'ail 107
Carbonara de courgette 100
Frites de légumes à l'orientale
et mayonnaise citronnée 95
Kebab à l'ail et au citron 72
Muffins au saumon
et cream cheese 60
Ravioli à la courgette et saumon
fumé 47
Salade de spaghetti
de courgette, œuf mollet
et chorizo 79
Tartiflette au fromage cheese
et légumes 73

Cottage cheese

Tartiflette au fromage cheese
et légumes 73

Crabe

Crab cakes et purée de brocoli
aux herbes 86

Cream cheese

Avocats cacotte à la crème	
de jambon	46
Champignons farcis.....	67
Chesecake tout chocolat.....	126
Cookies au chocolat blanc et myrtilles.....	131
Mac à cheese au chou fleur	99
Muffins au saumon et cream cheese	60
Muffins coco citron vert	40
Pan bagnat à la crème de poulet et estragon	76
Petits pains à la cannelle.....	30
Pizza rolls	62
Toasts de concombre au thon	67
Wrap de tortue.....	61

Crème de coco

Fian au lait de coco	125
Moeveux express coco-vanille	124

Crème fraîche

Blanquette de la mer et fondue de parmeux	110
Canard au beurre salé.....	34
Champignons farcis.....	67
Chesecake tout chocolat.....	126
Crab cakes et purée de brocoli aux herbes	96
Crème de poulet rouge	54
Gâteau sablé aux noix de pécan	134
Mac à cheese au chou fleur	99
Moeveux express coco-vanille	124
Oeufs brouillés aux asperges vertes	45
Pain perdu express.....	36
Pan bagnat à la crème de poulet et estragon	76
Risotto crémeux aux champignons et pigrons de pin.....	115
Riz à la courgette et saumon fumé	47
Verroines mimosa au saumon fumé	66

Crème liquide

Carbonara de courgette	100
Chai latte crémeux	44
Chesecake tout chocolat.....	126
Gnocchi keto et crème de parmesan	96
Kebab à l'africache de canard.....	72
Petits pots à la vanille.....	125
Porridge gourmand coco-choco.....	42
Soupe de tomate et de betterave au chèvre	106

Cresson

Crab cakes et purée de brocoli aux herbes	96
---	----

Crevette

Blanquette de la mer et fondue de parmeux	110
Kekaboul aux crevettes	63
Salissées de crevettes en feuille de parmesan.....	61

Epinard

Kekaboul tout green	62
---------------------------	----

Farine d'mande

Cookies au chocolat blanc et myrtilles.....	131
Focaccia méditerranéenne.....	56
Gâteau sabré aux noix de pécan	134
Gnocchi keto et crème de parmesan	96
Pan bagnat à la crème de poulet et estragon	76
Pancakes gourmands	38
Riz à la courgette et saumon fumé	47
Shevet moelleux à la rhubarbe.....	122

Tarte choco-caramel.....	132
Tartlettes au cottage cheese et légumes	73
Tatin de fenouil au parmesan.....	118
Tortilla chips et salsa	52

Farine de coco

Crab cakes et purée de brocoli aux herbes	96
Falafels keto et sauce au sésame	64
Gnocchi keto et crème de parmesan	96
Kebab à l'africache de canard.....	72
Moeveux express coco-vanille	124
Muffins coco-citron vert	40
Pain perdu express.....	36
Petits pains à la cannelle.....	30
Tarte choco-caramel.....	132

Farine de lupin

Blanquette de la mer et fondue de parmeux	110
Cookies au chocolat blanc et myrtilles	131
Lasagnes au chèvre et herbes	114
Disco-bucc de ma grand-mère	112
Pizza rolls	62
Tartlettes au cottage cheese et légumes	73
Tatin de fenouil au parmesan.....	118

Fenouil

Tatin de fenouil au parmesan.....	118
-----------------------------------	-----

Feta

Dip pistache-feta	55
Focaccia méditerranéenne.....	56

Framboise

Confiture express	
à la framboise	52
Smoothie pink latte	43

Fromage à pâte dure

Egg sandwich	60
Fondue	107
Wrap de tortue.....	61

Fromage de brebis

Salade de spaghetti de courgette, œuf mollet et chorizo	79
---	----

Fromage râpé

Champignons farcis.....	67
Fondue	107
Lasagnes au chèvre et herbes	114
Pizza rolls	62

Gomme de guar

Confiture express	
à la framboise	52

Gomme de xanthane

Confiture express	
à la framboise	52
Focaccia méditerranéenne.....	56
Gnocchi keto et crème de parmesan	96
Kebab à l'africache de canard.....	72

Graine de chanvre

Porridge gourmand coco-choco.....	42
-----------------------------------	----

Graine de chia

Porridge gourmand coco-choco.....	42
Smoothie green énergie	43
Tortilla chips et salsa	52

Graine de fenouil

Agneau aux mille épices	108
-------------------------------	-----

Graine de lin

Tartlettes au cottage cheese et légumes	73
---	----

Graine de sésame

Kekaboul aux crevettes	63
Toasts de concombre au thon	67

Jambon blanc

Avocats cacotte à la crème de jambon	46
Pizza rolls	62
Wrap de tortue.....	61

Lait de coco

Curry de thon au lait de coco	92
Filets de cabillaud au fard et poix-chai-réts	102
Fian au lait de coco	125
Gaspacho avo-coco	81
Smoothie green énergie	43

Laïthe

Kebab à l'africache de canard.....	72
Pan bagnat à la crème de poulet et estragon	76
Salade bo-bun au bœuf maigre	10
Wrap de tortue.....	61

Lard fumé

Filets de cabillaud au fard et poix-chai-réts	102
---	-----

Lardon

Carbonara de courgette	100
------------------------------	-----

Lasagne de herbes

Lasagnes au chèvre et herbes	114
------------------------------------	-----

Maquereau

Rillettes de maquereau au citron vert	57
---	----

Mascarpone

Glace au beurre de cacahuète	130
Mousse de cacahuète et chocolat noir.....	129
Muffins au saumon et cream cheese	60
Muffins coco-citron vert	40
Omelette sucrée à la fleur d'oranger	39
Petits pots à la vanille.....	125

Mozzarella

Tartilles keto et sauce au sésame	64
Galettes de poulet au citron et mayonnaise au basilic.....	66
Mac à cheese au chou fleur	99
Pan bagnat à la crème de poulet et estragon	76
Petits pains à la cannelle.....	30
Pizza keto au poulet	66
Pizza rolls	62

Myrtille

Cookies au chocolat blanc et myrtilles	131
--	-----

Noeuf

Frites de légumes à l'orientale et mayonnaise citronnée.....	95
--	----

Noisette

Nuggets de saumon et sauce au yaourt	94
Pâte à la tiner au praliné.....	35
Pâte à la tiner keto bueno	33
Salade de spaghetti de courgette, œuf mollet et chorizo	79

Noix de coco

Cookies au chocolat blanc et myrtilles	131
Filets de cabillaud au fard et poix-chai-réts	102
Fian au lait de coco	125
Moeveux express coco-vanille	124
Muffins coco-citron vert	40
Porridge gourmand coco-choco.....	42

Noix de pécan

Gâteau sablé aux noix de pécan	134
--------------------------------------	-----

Œuf

Avocats cacotte à la crème de jambon	46
--	----

Carbonara de courgette.....	100
Chocoatol tout chocolat.....	126
Crêpes au chocolat blanc et myrtilles.....	131
Crab cakes et purée de brocoli aux herbes.....	96
Egg sandwich.....	60
Falafels keto et sauce au tahini.....	64
Fian au lait de coco.....	125
Frites de légumes à l'orientale et mayonnaise citronnée.....	95
Galette de poulet au citron et mayonnaise au basilic.....	86
Gâteau salé aux noix de pécan.....	134
Gnocchi keto et crème de parmesan.....	98
Muffins au saumon et cream cheese.....	60
Muffins coco-choco vert.....	40
Œufs bouillies aux asperges vertes.....	45
Œufs froids à l'avoine et chorizo.....	48
Miseux express rose vanille.....	124
Mousse de cacahuète et chocolat noir.....	129
Mousse de skyr façon stracciatella.....	128
Nuggets de saumon et sauce au yaourt.....	94
Omelette sucrée à la fleur d'orange.....	39
Pain perdu express.....	36
Pain bagnat à la crème de poulet et estragon.....	76
Pancakes gourmands.....	38
Petits pains à la cannelle.....	30
Petits pots à la vanille.....	125
Pizza keto au poulet.....	88
Pizza ratli.....	62
Salade César au poulet grillé et chou kale.....	74
Salade de spaghetti de courgette, œuf mollet et chorizo.....	79
Steaks moelleux à la rhubarbe.....	122
Tarte chocolat-caramel.....	132
Tatin de fenouil au parmesan.....	118
Verrines mimosa au saumon fumé.....	66

Olive verte

Ossu-buco de ma grand-mère.....	112
Pizza ratli.....	62

Pain keto

Salade César au poulet grillé et chou kale.....	74
--	----

Parmesan

Carbonara de courgette.....	100
Gnocchi keto et crème de parmesan.....	98
Koumous de car de palmier.....	55
Mac à cheese au chou fleur.....	99
Miseux crémeux aux champignons et pignons de pin.....	115
Salade César au poulet grillé et chou kale.....	74
Tatin de fenouil au parmesan.....	118

Pâte de sébame

Boulettes de bœuf façon keto.....	90
Falafels keto et sauce au sébame.....	64

Pâte de konjac

Salade à la bun ou bœuf mariné.....	70
-------------------------------------	----

Pignon de pin

Ketobowl tout green.....	62
Miseux crémeux aux champignons et pignons de pin.....	115
Saumon minute et sauce pimentée aux herbes.....	95
Soupe de tomate et frai flottante au chèvre.....	106

Pistache

Dip pistache-feta.....	55
------------------------	----

Poireau

Blanquette de la mer et fondue de poireaux.....	110
Samosas de crevettes en feuille de paineau.....	81

Porc

Brochettes de porc mariné.....	89
Crème de porc au rouge.....	54
Kebab à l'ailichou de canard.....	72
Wrap de feta.....	81

Perc

Brochettes de porc mariné.....	89
--------------------------------	----

Petiten

Frites de légumes à l'orientale et mayonnaise citronnée.....	95
---	----

Poulet

Galette de poulet au citron et mayonnaise au basilic.....	86
Pain bagnat à la crème de poulet et estragon.....	76
Pizza keto au poulet.....	88
Salade César au poulet grillé et chou kale.....	74

Purée d'amanche

Ketobowl tout green.....	62
--------------------------	----

Purée de tomate

Ossu-buco de ma grand-mère.....	112
---------------------------------	-----

Puyllim

Falafels keto et sauce au sébame.....	64
Kebab à l'ailichou de canard.....	72
Pain bagnat à la crème de poulet et estragon.....	76
Tricletttes au cottage cheese et légumes.....	75

Radi noir

Ketobowl tout green.....	62
--------------------------	----

Rhubarbe

Steussel moelleux à la rhubarbe.....	122
---	-----

Ricotta

Gnocchi keto et crème de parmesan.....	98
Pancakes gourmands.....	38

Riz de konjac

Ketobowl aux crevettes.....	65
Ricotta crémeux aux champignons et pignons de pin.....	115

Sauce auge-mâm

Salade à la bun ou bœuf mariné.....	70
-------------------------------------	----

Sauce soja

Brochettes de porc mariné.....	89
Samosas de crevettes en feuille de paineau.....	81

Sauce tartare

Crab cakes et purée de brocoli aux herbes.....	96
---	----

Saumon

Blanquette de la mer et fondue de poireaux.....	110
Nuggets de saumon et sauce au yaourt.....	94
Saumon minute et sauce pimentée aux herbes.....	95

Saumon fumé

Muffins au saumon et cream cheese.....	60
Rillettes de maquereau au citron vert.....	57
Ris à la courgette et saumon fumé.....	47
Verrines mimosa au saumon fumé.....	66

Skyr végétal

Mousse de skyr façon stracciatella.....	128
--	-----

Tabsco'

Tosts de concombre au thon.....	67
Turrito chips et sauce.....	52

Thé chai

Chai latte crémeux.....	44
-------------------------	----

Thon

Curry de thon au lait de coco.....	92
Steaks de thon enrobés à la sauce chermoukh.....	109
Tosts de concombre au thon.....	67

Tofu fumé

Ketobowl tout green.....	62
--------------------------	----

Tomate cerise

Brochettes de canard et confit d'ailignon rouge.....	107
Caviar d'aubergine au chèvre frais.....	56
Faccoco méditerranéenne.....	58
Gaspacho auge-veco.....	81
Pain bagnat à la crème de poulet et estragon.....	76
Tortillettes au cottage cheese et légumes.....	75

Tomate concassée

Agneau aux mille épices.....	108
Curry de thon au lait de coco.....	92
Ossu-buco de ma grand-mère.....	112
Soupe de tomate et frai flottante au chèvre.....	106
Turrito chips et sauce.....	52

Vanille

Caramel au beurre salé.....	34
Chai latte crémeux.....	44
Chocoatol tout chocolat.....	126
Crêpes au chocolat blanc et myrtilles.....	131
Fian au lait de coco.....	125
Gâteau salé aux noix de pécan.....	134
Miseux express coco-vanille.....	124
Mousse de cacahuète et chocolat noir.....	129
Mousse de skyr façon stracciatella.....	128
Pain perdu express.....	36
Pâte à tartiner au protéine.....	35
Petits pots à la vanille.....	125
Smoothie pink-feta.....	43
Steussel moelleux à la rhubarbe.....	122

Vau

Ossu-buco de ma grand-mère.....	112
---------------------------------	-----

Vin blanc

Blanquette de la mer et fondue de poireaux.....	110
Fondue.....	117
Ossu-buco de ma grand-mère.....	112
Miseux crémeux aux champignons et pignons de pin.....	115

Verrin grec

Boulettes de bœuf façon keto.....	90
Dip pistache-feta.....	55
Falafels keto et sauce au sébame.....	64
Faccoco méditerranéenne.....	58
Galette de poulet au citron et mayonnaise au basilic.....	86
Gaspacho auge-veco.....	81
Nuggets de saumon et sauce au yaourt.....	94
Salade César au poulet grillé et chou kale.....	74

REMERCEMENTS

Le premier sur ma (grande) liste est bien entendu mon cher Pierre qui me soutient dans toutes mes aventures, m'encourage quand j'ai du mal et me challenge quand j'ai de la forme avec Tomas Margot, nous-mêmes, mon grand de testeurs, sans qu'aucune de mes recettes ne se trouvent dans ce livre, car s'ils n'aiment pas, je ne publie pas !

Vient ensuite ma Lulu, ma BFF ! C'est grâce à elle que j'ai rencontré Jérôme sa Photo, sa Cuisine, sa Pâtisserie !

Avec Seb, ils forment mes relecteurs aux yeux de lynx, mon deuxième panel de testeurs avec Gabin et Chacha et qui m'ont toujours donné leur avis franc et honnête. Je vous aime.

Et puis je tiens à remercier mes parents et ma famille de ceux qui, sans qu'ils le sachent, toujours, ont eux aussi été mes cobayes du dimanche ! Merci Maman et Papa, Julie Maman et Beau Papa, Titi, Lolo et Sylvie et puis les cousins !

Il y a aussi tous mes amis, mes potes ma Cocolette, Manu, Camille, Rapha, Emily, Karine, Luc, Lolo, Gaby,...

Maria, Ina, Philippe, Clémence, Corine, Karim, Emma, Clotilde, Bruno, Clem, Djalga, Laurent, Val, Stéphan, Hélène,

Enis, Miki, Seb, Y, Daria, Momo, Lili, Gelliane et Laurent, mon BBA, le Boulet, Eric et François qui sont toujours

là pour m'encourager sans jamais qu'ils soient contrariés ! Une assiette finie, un sourire en fin de repas,

un « là » parce qu'ils sont là, sont pour moi les plus beaux des compliments.

Mes abonnés d'Instagram et de Facebook. Vous qui avez été là depuis le début et qui m'encouragez et me poussez chaque jour à être plus créative ! Merci de me suivre et d'être aussi bienveillants.

Et « last but not least », mes adresses Emma et Flore chez Larousse, sans qui cet ouvrage n'aurait pu être

écrit pas vu le jour ! Vous avez cru en moi, en moi, m'avez encouragée, me soutenez en confiance avec vous pour

abriter cette folle aventure ! Merci.

Emilie, ma Pâtice

Direction de la publication : Isabelle Jaugey-Magnon et Ghislaine Store

Direction éditoriale : Emilie Franc

Édition : Flore Beauprendre

Direction artistique : Mélissande Mezio

Conception graphique et couverture : Valentine Arleoni

Mise en page : Lucile Journet

Relecture : Audrey Pasportier

Illustrations : B. Shuffenduck

© Larousse 2023

ISBN : 978-2-05-601472-5