

Alimentation Cétogène - Keto



TABLE DES MATIÈRES

Le principe de l'alimentation cétogène	p5
Guide des aliments cétogène	p8
Quels aliments pour l'alimentation cétogène	p13
• Aliments autorisés	p13
• Aliments à consommer en quantités modérées	p14
• Aliments à éviter en régime cétogène	p15
• Quelques exemples de fruits et leur teneur en glucides pour 100gr	p16
Liste de nouveaux réflexes keto-céto	P17
29 Recettes sucrées & Petit-déjeuner	p18
• Porridge à la noix de coco	p19
• Yaourt au beurre de cacahuètes et cacao en poudre	p20
• Pudding de chia pauvre en glucides	p21
• Pancakes aux noix de coco	p22
• Chocolat chaud	p23
• Crêpes céto à la whey	p24
• Gaufres keto	p25
• Pain perdu Keto	p26
• Dessert à la crème de noix de coco et fraises	p27
• Mug cake à la vanille	p28
• Smoothie au gingembre pauvre en glucides	p29
• Gâteau céto au cream cheese	p30
• Sablés céto sans sucre et sans farine	p31
• Cookies sans sucre amande et noix de coco	p32
• Clafoutis céto aux cerises	p33
• Délicieux Brownie	p34
• Gruau de psyllium	p36

• Gâteau au yaourt	p37
• Cheesecake aux fruits rouges sans sucre	p38
• Petits Gâteaux nantais sans farine	p39
• Pâte à tartiner vanille-fleur d'oranger	p40
• Mi-moelleux choco-noisette	p41
• Tarte au citron meringuée keto	p42
• Biscuits à la citrouille épicée	p44
• Fat bombs chocolat et arachides	p45
• Mousse au chocolat	p46
• Le tiramisu aux fraises	p47
• Muffins coco, citron, graines de chia et tournesol	p48
• Confiture chia balsamique framboise sans sucre	p49

30 Recettes Céto - Keto p50

• Omelette avocat et poivron	p51
• Œufs au fromage, salami et épinards frais	p52
• Poulet au pesto, légumes et fromage frais	p53
• Bœuf au Brocoli Facile	p54
• Poulet au citron au four	p55
• Saumon aux asperges	p56
• Cuisse de poulet rôties au piment	p57
• Salade César	p58
• Tagliatelle de courgettes sauce Alfredo	p59
• Gratin de chou-fleur au mascarpone et moutarde	p60
• Lasagnes de courgettes, mascarpone et bolognaise	p61
• Thon aux légumes	p62
• Bœuf Keto	p63
• Médallions de bifteck grillés aux asperges	p64
• Soupe de courgette cétogène	p65
• Gratin poulet et brocolis	p66
• Galettes de courgettes sans farine	p67
• Riz de chou-fleur	p69
• Smoothie aux épinards et au concombre	p70

- Mini quiches au chou-fleur et aux champignons p71
- Pizzas balls fromage oignon et romarin p72
- Poulet aux cacahuètes p74
- Purée d'endives au reblochon p75
- Roti de porc sauce moutarde et à la sauge p76
- Escalope de veau à la crème aux champignons p77
- Crackers aux Graines p78
- Queso Fundido p79
- Aubergines parmigiana p80
- Boulettes de dinde au fromage p81
- Quiches sans croutes p82

Pains – Brioche Céto – Keto p83

- Pain au sésame pauvre en glucides p84
- Pain cétogène express p85
- Pain oopsie (pain hamburger) p86
- Pain poudre d'amande et graines de lin p87
- Pain de mie sans farine p88
- Pain de graine de lin p89
- Pain aux amandes p90
- Pain au gingembre p91
- Brioche p92

Plan repas Céto – Keto 4 Semaines p93

- Semaine 1 p94
- Semaine 2 p98
- Semaine 3 p103
- Semaine 4 p107

LE PRINCIPE DE LA DIÈTE CÉTOGÈNE

INTRODUCTION

Le principe du régime Keto ou diète cétoène est de consommer (beaucoup) moins de sucre et plus de matières grasses. Il est donc très important de réduire au maximum la consommation de sucre et d'amidon (riz, pâtes, pain, pommes de terre, légumineuses...). Ainsi, une consommation de protéines modérées, de légumes verts et un apport de matières grasses de bonne qualité permet d'être rassasié et de manger des repas délicieux tout en perdant du poids.

La diète cétoène est comme son nom l'indique, une diète qui engendre la production de cétones par le foie, indiquant ainsi que le corps ne métabolise plus des glucides mais des lipides.

LE PRINCIPE DE BASE

- ✓ Mangez : Les viandes, le poisson, les œufs, les légumes verts et les lipides de bonne qualité (beurre, huile d'olive, noix, fromage...)
- ✓ Evitez : Le sucre (Les amidons, pâtes, pain, pommes de terre, fruits (sauf fruits rouges car pauvres en sucre...), le lait car il contient du lactose qui est aussi une forme de sucre.

VOUS MANGEZ À VOTRE FAIM

Mangez à votre faim, jusqu'à ce que vous soyez rassasiés. Tant que vous perdez du poids, vous n'avez pas besoin de compter les calories ou de peser vos aliments et surtout oubliez tous les produits allégés industriels.

ET VOUS PERDEZ DU POIDS ...

Les raisons du succès du Régime Keto sont scientifiques : Quand vous ne consommez pas de sucres et d'amidon, votre taux de sucre dans le sang se stabilise et la production d'insuline, l'hormone de stockage de la graisse, baisse. Vous vous mettez à brûler de la graisse tout en étant rassasié.

Les résultats sont visibles rapidement, quelques jours suffisent à peine pour voir la différence. Pourquoi ?

Dans le cadre d'un régime alimentaire à base de glucides, le corps préférera toujours brûler des glucides pour produire de l'énergie, mais en cas de pénurie de glucides, le corps s'adaptera et commencera à brûler les lipides.

Le régime Keto est la façon la plus rapide de perdre vos kilos en trop tout en préservant, voire en augmentant votre énergie. Dès la deuxième semaine vous commencez à brûler vos stocks de graisse.

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 haut en lipides, vous n'aurez pas faim durant cette diète.

MÉTHODE 100% NATURELLE

Le Régime Keto ne requiert aucun produit spécial : vous n'aurez pas à acheter des compléments alimentaires hors de prix, ni à faire des massages et séances de physiothérapies coûteuses. La cétose nutritionnelle est un processus totalement naturel, qui vous permettra de brûler du gras sans avoir faim.

RÉSULTATS DURABLES

Le Régime Keto vous permet d'atteindre votre poids de forme et surtout de le garder. Après quelques semaines de régime Kéto, le sucre ne va plus vous manquer.

De même, votre taux d'insuline restera stable, vous n'aurez plus de fringales, ni d'envies de sucrés. La nourriture Kéto est disponible partout, vous apprendrez à faire les bons choix pour manger Kéto où que vous soyez.



GUIDE DES ALIMENTS CÉTOGÈNE



Tout en limitant les apports en sucres (pain, pâtes, riz, confiseries, fruits sucrés...), la diète cétogène vous permet de rester rassasié, d'avoir de l'énergie et de perdre du poids rapidement et durablement.

Voici une liste non exhaustive des aliments qui peuvent être consommés dans le cadre de la diète cétogène. En cas de doute, vérifier la teneur en glucide des aliments, tout en gardant à l'esprit qu'il ne faut pas dépasser 20-30 gr de sucres par jour pour rester en cétose.

FROMAGES

- Fromage bleu
- Cheddar
- Fromage blanc entier (Jebly ou Saint-Môret)
- Cream Cheese (Philadelphia)
- Feta
- Halloumi
- Gouda (Fromage rouge)
- Mozzarella
- Ricotta au lait entier
- Gruyère



CRÈMERIE

- Crème de noix de coco (attention à celles sucrées)
- Lait de noix de coco (attention à celles sucrées)
- Œufs
- Crème fraîche épaisse
- Crème glacée sans sucre
- Crème fouettée (sans sucre)



HUILES ET GRAS

- Huile d'amande
- Beurre
- Huile de noix de coco
- Huile de poisson (huile de foie de morue)
- Huile de lin
- Huile de pépin de raisin
- Mayonnaise
- Huile d'olive
- Beurre de cacahuètes
- Huile de sésame
- Huile de tournesol
- Huile végétale



NOIX ET OLÉAGINEUX

- Amandes
- Noisettes
- Noix de cajou
- Cacahuètes
- Noix du Brésil
- Avocats
- Olives



SAUCES

- Sauce vinaigrette
- Sauce Caesar
- Ranch sauce
- Sauce vinaigre balsamique



POISSONS

- Saumon
- Sardines
- Sole
- Truite
- Thon
- Thon en boîte



FARINES ET POUDRES

- Farine d'amandes
- Farine de noix de coco
- Poudre d'amandes (amandes moulues)
- Poudre de cacao (sans sucre)
- Farine de graines de lin (blond ou brun)
- Poudre de psyllium
- Graines de sésame moulues



VOLAILLES

- Cuisses de poulet
- Ailes de poulet
- Canard
- Caille
- Dinde
- Charcuterie



FRUITS PEU SUCRÉS

- Myrtilles
- Citron
- Olives
- Framboises
- Fraises



LÉGUMES VERTS

- Epinards
- Brocolis
- Haricots verts
- Salade
- Concombres
- Courgettes
- Choux
- Chou-fleur

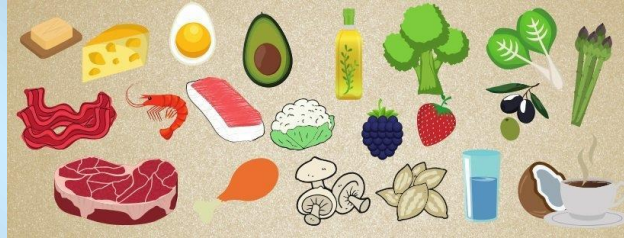


VIANDES

- Agneau
- Bœuf
- Saucisses
- Porc
- Charcuterie sans sucres ajoutés



QUELS ALIMENTS POUR LE RÉGIME CÉTOGÈNE ?



- Pour réussir à entrer en cétose, il est important de composer des menus cétogènes, et donc de connaître les aliments autorisés du régime keto.
- Petit tour d'horizon des aliments autorisés, des aliments compatibles en quantités modérées et des aliments à éviter dans le cadre d'une alimentation cétogène.

ALIMENTS AUTORISÉS EN RÉGIME CÉTOGÈNE



- Les poissons gras : Maquereau, saumon, sardines, Crevettes, fruits de mer,
- Viandes grasses : Magret de canard, agneau,
- Viandes maigres arrosées d'huile d'olive,
- Légumes et crudités :
- Concombres, courgettes,
- Champignons, salade, poireaux,
- Cornichons, avocats,
- Œufs,
- Huile d'olive, de colza, de noix,
- Huile de tournesol, de sésame,
- Poudre d'amande, farine de lupin

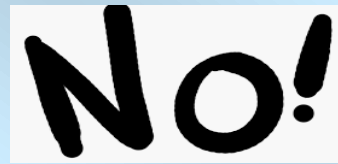
ALIMENTS À CONSOMMER EN QUANTITÉS MODÉRÉES

**À CONSOMMER
AVEC MODÉRATION**

Voici une liste d'aliments compatibles avec une diète cétogène, mais à consommer en quantités modérées, car ils contiennent plus de glucides ou de moins bons gras :

- Les charcuteries, les saucisses,
- Les fromages frais et les yaourts nature,
- Le Cream cheese type Philadelphia,
- Les édulcorants comme la stévia et l'érythritol : les effets sur la glycémie variant d'un individu à un autre, à éviter si possible,
- Les graines type chia et lin,
- Les fruits à coque et oléagineux : amandes, noisettes, noix de pécan, cacahuètes,
- L'huile de coco nature (desserts et pâtisseries keto, bulletproof coffee),
- L'huile de coco désodorisée (cuisson),
- Le lait de coco 100%,
- La crème de coco,
- Les baies et quelques fruits rouges : airelles, myrtilles, mûres, framboises,
- Les autres fruits à faible teneur en glucides,
- La farine de noix de coco.

ALIMENTS À ÉVITER EN RÉGIME CÉTOGÈNE



**Voici la liste de tous les aliments interdits
dans le cadre d'une alimentation cétogène :**

- Le pain,
- Les pâtes,
- Les céréales : blé, maïs, riz, etc.
- Les pommes de terre,
- Les légumineux,
- Les sucres, miel, agave, sirop d'érable, etc.
- Les fruits à teneur élevée en glucides : pommes, bananes, oranges, etc.



Privilégier les bons gras

**La plupart des fruits à coques sont compatibles avec la
diète cétogène comme la noix du Brésil, les noix de pécan,
les amandes, etc.**

**Et il est même possible de manger des vrais fruits en
alimentation cétogène : tous ceux qui ont des teneurs
faibles en glucides.**

**Mais effectivement, les quantités doivent être calculées
pour éviter de sortir de cétose.**

VOICI QUELQUES EXEMPLES DE FRUITS ET LEUR TENEUR EN GLUCIDES POUR 100g :



Fruit	glu/ 100g	kcal	Portion	glu/ portion	kcal / portion
Rhubarbe	1,5	22	tige : 80g	1	18
Citron	3,1	39	1 citron : 100 g	3	39
Carambole	3,9	27	1 carambole : 120 g	5	32
Framboises	4,3	44	1 poignée de 40 g	2	18
Fraise	6,1	35	5 à 6 fraises	3	18
Groseille	6,6	56	1 poignée de 30 g	2	17
Melon	6,6	33	1/4 de melon	5	26
Abricot	7,1	43	1 abricot	4	26
Goyave	7,3	55	1 goyave moyenne	8	61
Pastèque	7,4	35	1 tranche moyenne	6	28
Cassis	8	65	1 poignée de 30 g	2	20
Mûre	8,1	49	1 poignée de 30 g	2	15
Pêche	8,2	43	1/2 pêche	6	30
Kiwi	8,4	59	1 kiwi	8	59
Noix de coco râpée	8,6	594	1 poignée de 30 g	3	178
Prune	8,8	54	1 prune	3	16
Papaye	9,9	43	1/4 petite papaye	10	43
Myrtille	10,6	58	1 poignée de 40 g	4	23

**LISTE DE NOUVEAUX RÉFLEXES KETO-CÉTO QUI
PEUVENT ÊTRE ADOPTÉS POUR REMPLACER LES
HABITUDES BIEN ANCRÉES DES RÉGIMES
TRADITIONNELS, RICHES EN GLUCIDES :**



- **Remplacer farine de blé par** -> farine de lupin et / ou poudre amandes
- **Yahourt aromatisé** -> yahourt grec nature + graines chia
- **Pâtes** -> shirataki de konjac
- **Purée de pomme de terre** -> purée de chou-fleur
- **Frites** -> frites de céleri raves ou frites d'avocat
- **Sucre** -> stévia, érythritol
- **Lait** -> lait d'amande ou de coco non sucré
- **Soupe** -> bouillon de légumes, bouillon d'os
- **Riz** -> riz de chou-fleur ou de brocoli
- **Crêpes** -> pancakes à la farine d'amandes

RECETTES SUCRÉES & PETIT-DÉJEUNER



PORRIDGE À LA NOIX DE COCO

Ingrédients :

- 3 Cs de crème de coco
- 1 $\frac{1}{2}$ œuf
- 1 $\frac{1}{2}$ Cs de beurre sans sel
- 80 gr lait d'amande
- 1 $\frac{1}{2}$ Cs poudre de coco
- 2 pincées de cannelle
- 2 pincées de sel



Préparation :

- Verser le lait d'amande dans un plat profond et cuire à feu doux.
- Ajouter la poudre de coco, la cannelle et une pincée de sel.
- Incorporer la crème de coco, l'œuf et le beurre.
- Bien fouetter et laisser cuire jusqu'à ce que le mélange épaississe.
- Servir accompagné de mûres et de noix de coco râpée non sucrée.

YAOURT AU BEURRE DE CACAHUÈTES ET CACAO EN POUDRE

Ingrédients :

- 250 g de yaourt sans sucre
- $\frac{1}{2}$ Cs de beurre de cacahuètes
- 1 Cc rase de cacao en poudre
- $\frac{1}{2}$ Cc de stevia



Préparation

- Mélangez le yaourt avec le beurre de cacahuètes, le cacao en poudre et la stevia.

PUDDING DE CHIA

PAUVRE EN GLUCIDES

Ingrédients :

- 180 g lait de coco
- 1 $\frac{1}{2}$ Cs de graines de chia
- 4 $\frac{1}{2}$ Cs d'eau de coco
- 1 $\frac{1}{2}$ Cs extrait de vanille



Préparation : 5min

- Dans un bol en verre, mélanger le lait de coco, l'eau de coco et les graines de chia.
- Ajouter également l'extrait de vanille et la cannelle, si vous le souhaitez. Bien mélanger.
- Couvrir et placer au réfrigérateur pour laisser gélifier pendant la nuit ou au moins 1 heure. Servir en saupoudrant de baies, si vous le souhaitez. Dégustez !

PANCAKES AUX NOIX DE COCO

Ingrédients :

- 3 Cs de lait de coco
- 1 $\frac{1}{2}$ gros œuf
- 1 $\frac{1}{2}$ blanc d'œuf
- 3 Cs de poudre d'amande
- 1 $\frac{1}{2}$ Cs levure
- 1 $\frac{1}{2}$ Cs de flocons de noix de coco non sucrés
- 1 $\frac{1}{2}$ Cs stevia



Préparation : 15min

- Mélanger tous les ingrédients dans un mixeur.
- Verser la pâte avec une cuillère sur une plaque préalablement huilée et chauffée à feu moyen.
- Cuire de chaque côté jusqu'à obtenir une couleur brune puis servir.
- Garnir de noix de coco râpée non sucrée.

CHOCOLAT CHAUD

Ingrédients :

- 3 Cs de poudre de cacao
- 1 $\frac{1}{2}$ Cs de beurre, sans sel
- 3 Cs de fraiche épaisse, en accompagnement
- 1 $\frac{1}{2}$ Cs d'extrait de vanille



Préparation : 5min

- Dans un mixeur, mélanger l'eau chaude avec les ingrédients :
- Ajouter la poudre de cacao.
- Ajouter le beurre et l'extrait de vanille et mélanger jusqu'à obtenir un mélange onctueux et crémeux.
- Décorer avec la crème fraîche.
- Verser dans un verre et déguster !

CRÊPES CÉTO À LA WHEY

Pour cette recette :

5 gr de glucides net, 28 gr de protéines et 21 gr de lipides.

Ingrédients

- 60 gr Cream cheese ou mascarpone
- 2 œufs
- Une demi-mesure de whey saveur vanille sans sucre ajouté
- Une pointe de couteau de gomme de xanthan (facultatif)
- $\frac{1}{2}$ Cc de levure chimique



Préparation

- Mélanger tous les ingrédients, bien mixer (j'utilise un mixeur plongeur et son grand verre).
- Cuire les crêpes sur une poêle antiadhésive (faire attention en les retournant elles cassent facilement).
- A servir avec une confiture Keto ou du sirop sans sucre, Amlou... au choix !

Astuce : si vous n'avez pas de gomme de xanthan, laisser la pâte reposer 5 minutes, elle va s'épaissir grâce à la whey.

GAUFRES KETO

Pour la totalité de la recette :

Glucides nets : 16 gr / Protéines : 36 gr / Lipides : 45 gr

Ingrédients

- 1/2 de boîte de Cream cheese ou Jebly (env 100 gr)
- 4 œufs
- 6 Cs de farine de noix de coco
- Extrait de vanille
- Edulcorant (facultatif)
- 1 Cc de levure chimique



Préparation :

- Mélanger tous les ingrédients dans un bol sauf la farine de noix de coco et bien mixer au batteur. Ajouter la farine de noix de coco petit à petit jusqu'à ce que le mélange ait la consistance d'une pâte à gaufres.
- Bien chauffer votre gaufrier, beurrer au besoin et faire cuire les gaufres.
- A servir avec une confiture Ceto, du sirop sans sucre, du chocolat 85 % fondu mélangé à de la crème ou de la crème fouettée.

PAIN PERDU KETO

Ingrédients :

- 2 Cs de farine de noix de coco
- 1/2 Cc de levure chimique
- 1 œuf
- 2 Cs de crème fraîche
- 50 grammes de beurre
- Quelques gouttes d'extrait de vanille (facultatif)



Préparation :

- Bien mélanger les ingrédients secs dans un bol, ajouter le reste des ingrédients (sauf le beurre) et battre énergiquement. Mettre dans un ramequin et cuire au micro-ondes, puissance max pendant 2 minutes. Le haut du pain doit être complètement sec.
- Sortir du four, couper en deux et frire dans le beurre.
- Il est également possible de tremper les tranches de pain dans un œuf battu avec 1/2 Cc d'extrait de vanille et 1/2 Cs d'édulcorant, puis frire dans le beurre.
- Servir avec du la stévia, du fromage frais ou de la confiture de fraises sans sucre.

DESSERT À LA CRÈME DE NOIX DE COCO ET AUX FRAISES

Ingrédients

- 4 $\frac{1}{2}$ Cs de crème de coco
- 1 $\frac{1}{2}$ Cs de fraises fraîches
- 1 $\frac{1}{2}$ Cs d'huile de coco
- 1 $\frac{1}{2}$ Cs d'extrait de vanille



Préparation : 15min

- Ajouter les fraises dans un mixeur.
- Ajouter l'extrait de vanille et l'huile de coco.
- Enfin, ajouter la crème de noix de coco.
- Mélanger jusqu'à avoir une consistance lisse et crémeuse.
- Servir et déguster !

MUG CAKE À LA VANILLE

Ingrédients :

- 1 $\frac{1}{2}$ œuf, entier
- 1 $\frac{1}{2}$ Cs d'Huile de coco
- 1 $\frac{1}{2}$ Cs de Gousse de vanille ou Extrait de vanille
- 1 $\frac{1}{2}$ Cs stevia
- 80 g lait d'amande (peut être remplacé par un autre lait)
- 3 Cs de poudre d'amande (peut être remplacée par de la poudre de noix de coco)
- 2 pincées de sel
- 1 Cs de levure



Préparation : 5min

- Dans un bol moyen, ajouter le lait d'amande et l'extrait de vanille et bien mélanger.
- Ajouter l'huile de coco et la poudre d'amande. Bien mélanger.
- Ajouter l'œuf, la stevia (ou un autre édulcorant à faible teneur en glucides) et la levure chimique.
- Remuer jusqu'à bien mélanger.
- Transférer le mélange dans un plat allant au micro-ondes.
- Mettre au micro-ondes pendant environ 90-120 secondes, jusqu'à ce que la consistance soit ferme.

SMOOTHIE AU GINGEMBRE PAUVRE EN GLUCIDES

Ingrédients :

- 4 $\frac{1}{2}$ Cs de crème de coco
- 1 $\frac{1}{2}$ Cs d'huile de coco
- 30 gr d'épinards surgelés
- 1 $\frac{1}{2}$ citron pressé
- 1 Cs de gingembre frais, râpé
- 150 g eau



Préparation : 5min

- Ajouter les épinards dans un mixeur.
- Ajouter ensuite du gingembre frais et de l'huile de coco.
- Ajouter la crème de coco et l'eau.
- Mélanger jusqu'à avoir une consistance lisse.
- Verser dans un verre et déguster !

GÂTEAU CÉTOGÈNE AU CREAM CHEESE

Ingrédients :

- 120 gr de poudre d'amandes
- 4 œufs
- 100 gr de cream cheese (ou mascarpone)
- 50 gr de beurre
- Extrait de vanille
- 1 Cc de levure chimique
- Pour une variante au citron : 1/2 Cc d'arôme de citron naturel, le jus d'un demi-citron.
- Edulcorant : équivalent de 120 gr de sucre (J'ai mis 60 gr de Canderel erythritol et stevia)



Préparation :

- Commencer par bien battre le beurre et l'édulcorant, ajouter le cream cheese et battre encore. Le mélange doit être homogène.
- Ajouter les œufs un à un en battant. C'est le moment d'ajouter le jus de citron et l'arôme si vous optez pour le goût citron.
- Incorporer la poudre d'amande et la levure, bien battre puis mettre dans un moule beurré ou tapissé de papier cuisson.
- Cuire pendant 40 minutes à 160 degrés. Le gâteau est bien cuit quand vous plongez un couteau et qu'il ressort sec. Il vaut mieux le surcuire un peu car il faut que l'eau s'évapore au maximum.

SABLÉS CÉTO SANS SUCRE ET SANS FARINE

Ingrédients :

- 150 gr de poudre d'amandes
- 80 gr de beurre fondu
- Equivalent de 75 gr de sucre en édulcorant de votre choix (j'ai utilisé de l'érythritol mélangé à de la stevia).
- 50 gr de cerneaux de noix
- Une pincée de sel



Préparation

- Mélanger tous les ingrédients en malaxant jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène.
- Faites un boudin et enveloppez-le dans un film alimentaire ; laissez reposer au réfrigérateur 2 heures ou 25 minutes au congélateur.
- Préchauffez le four à 180°C (Th 6).
- Découpez vos sablés et enfournez pour 10 à 15 min. Surveillez bien vos sablés car ils cuisent assez rapidement.

COOKIES SANS SUCRE AMANDE ET NOIX DE COCO

Ingrédients :

- 150 gr de poudre d'amandes blanchies
- 50 gr de noix de coco râpée
- 5 Cs d'édulcorant stevia ou sucralose en poudre (selon le goût)
- 2 œufs
- 1 Cs de levure chimique (1 grand sachet ou deux petits)
- 1 pincée de de sel
- 1 Cc d'extrait de vanille
- 2 Cs d'huile de noix de coco ou de beurre fondu
- 50 gr de chocolat à 85% de cacao haché en petits morceaux



Préparation

- Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
- Mélanger tous les ingrédients jusqu'à ce que la pâte soit parfaitement homogène.
- Poser du papier sulfurisé non beurré, ou un tapis silicone sur une plaque allant au four.
- Former des cookies de 3 cm de diamètre à peu près à l'aide d'une cuillère, aplatir légèrement avec une fourchette. Les cookies de s'étendent pas à la cuisson, pas la peine de laisser beaucoup d'espace entre chaque cookie.
- Cuisez à 180°C pendant 10 minutes. Ils doivent être bien dorés et bien croustillants.
- Laisser refroidir avant de déguster.

CLAFOUTIS CÉTO AUX CERISES

Macro pour une part (6 parts par clafoutis) :

114 Kcal, 2,8 Glucides nets, 9,4 gr de Lipides et 4,7 de protéines.

Ingrédients

- 50-55 gr de cerises (6-7 cerises)
- 3 œufs
- 90 gr de crème fraîche
- 40 gr d'erythritol
- 10 gr de psyllium
- 1 gr de gomme de xanthan - (facultatif)
ou bien une demi-mesure de whey vanille.
- Une Cc d'extrait de vanille



Préparation

- Moudre d'erythritol jusqu'à ce qu'il ait la substance de sucre glace, l'ajouter aux œufs et battre 1 minute au batteur électrique. Ajouter au mélange le psyllium moulu en poudre fine et le reste des ingrédients. Battre 30 secondes.
- Verser dans un moule de 20 cm sur 12 ou similaire, disposer les cerises coupées en deux par-dessus et enfourner à 160 degrés pendant 40-50 minutes. Vérifier que la pâte est bien cuite en plongeant un couteau fin dans le clafoutis. Sortir du four et laisser refroidir avant de servir.
- Le clafoutis se congèle bien. Vous pouvez mettre les parts au congélateur et les sortir au fur et à mesure de vos envies ou de vos macros !

NB : Il est possible de remplacer l'erythritol par l'édulcorant de votre choix, vous pouvez aussi remplacer les cerises par d'autres fruits en veillant à ne pas dépasser 50 gr.

DÉLICIEUX BROWNIE

Temps de Cuisson : 25min / Préparation : 15 min (16 parts)

Ingrédients

- 180 gr chocolat noir 85% de cacao
- 100 gr de Beurre
- 4 œufs
- 75 gr de poudre d'amande
- 50 gr édulcorant en poudre
- $\frac{1}{2}$ Cc de sel
- $\frac{1}{2}$ Cc de levure chimique
- $\frac{1}{2}$ Cc de bicarbonate de soude
- $\frac{1}{2}$ Cc gomme de xanthane
- 100 gr de noix de pécan
- Arôme vanille



Préparation :

- Couper le beurre en cubes et hacher grossièrement le chocolat. Placer dans un récipient adapté au four micro-ondes et faire fondre pendant 90 secondes.
- Dans une jatte, battre vivement les 4 œufs et l'édulcorant*, idéalement au fouet électrique.
- Ajouter la poudre d'amandes, la levure, le bicarbonate, la gomme de xanthane et le sel et battre à nouveau.
- Incorporer le mélange beurre et chocolat fondus.

- Concasser grossièrement les noix de pécan et les incorporer à la pâte.
- Placer le mélange dans un plat à four carré et enfourner à 160° pendant 25 minutes.

Notes Pour l'intégralité du brownie :

Protéines : 75g / Lipides : 278g / Glucides : 40g

Soit, si vous réussissez à ne manger qu'une petite part (1/16ème) de ce délicieux gâteau, 5g de protéines, 18g de lipides et seulement 2,5gr de glucides.

* Au sujet de l'édulcorant, j'ai constaté qu'il est souvent meilleur de mélanger plusieurs types d'édulcorants. Pour cette recette, j'ai utilisé moitié Canderel en poudre, moitié érythritol.



GRUAU DE PSYLLIUM

Ingrédients

- 1 œuf battu
- 100 ml lait d'amandes
- 20 ml lait ou crème de coco
- 1 Cc.de graines de chia
- 2 Cc.de psyllium
- 1 Cc d'érythritol ou monk fruit
(Swerve pour moi)
- 1 pincée de cannelle



Préparation

- Bien mélanger le tout au fouet et chauffer au goût.
- Si la texture est trop épaisse, ajouter du lait d'amandes.

GATEAU AU YAOURT

INGRÉDIENTS

- 240 g de poudre d'amandes
- 100 g de beurre fondu
- 2 càs d'erythritol
- 5 œufs
- 1 yaourt grec
- 1 sachet de poudre à lever sans gluten
(ou 1 Ccde bicarbonate et 1 Cc de citron.
- Optionnel : 1 Cc de vanille en poudre, ou le jus d'un demi-citron



Préparation :

- Séparer les blancs des jaunes d'œuf
- Fouetter les blancs jusqu'à ce qu'ils soient solides.
- Mélanger les jaunes, le beurre, les amandes, le yaourt et l'erythritol.
- Délicatement, incorporer ce mélange aux œufs en neige.
- Beurrer un moule et verser le mélange. Cuire à 110 degrés pendant 40 minutes.
- Le résultat est très aérien, un peu comme un angel cake américain. Peut-être recouvert d'un glaçage à la crème.

CHEESECAKE AUX FRUITS ROUGES

SANS SUCRE

Ingrédients

- ✓ Une boîte de 200 gr fromage frais (type Jebli ou Saint Môret)
- ✓ Une boîte de 200 gr de cream cheese (Philadelphia)
- ✓ 200 ml de crème fraîche
- ✓ 200 gr d'amandes
- ✓ 50 gr de beurre à température ambiante
- ✓ 4 feuilles de gélatine
- ✓ Edulcorant au goût (n'hésitez pas à goûter et à regoûter)
- ✓ Une demi-gousse de vanille
- ✓ 250 gr de belles framboises
- ✓ 200 gr de fraises / 5 cl de jus de citron



Préparation

- Faire torréfier les amandes et les mixer, y ajouter le beurre et une Cs d'édulcorant en poudre.
- Tapisser un moule à cheese cake de 20-22 cm de cette pâte.
- Mettre les feuilles de gélatine à tremper dans l'eau froide.
- Dans un grand bol, mélanger les deux fromages, la crème, les graines de la gousse de vanille ; le jus de citron et l'édulcorant. Bien battre le tout jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- Essorer la gélatine et la délayer dans deux Cs d'eau très chaude.
- Incorporer la gélatine au bol de crème et verser dans le moule, sur les amandes concassées.
- Mettre au réfrigérateur 30 minutes puis décorer de framboises. Couvrir de film alimentaire et réserver quelques heures au frais avant de servir.

PETITS GÂTEAUX NANTAIS SANS FARINE

(COMME DES PETITS BEURRES)

Pour 1 gâteau :

1.6g de glucides / 23,9g de lipides / 4.3g de protéines /
244 kcal



Ingrédients	Glaçage
115g de beurre demi-sel	30g de mascarpone
100g de poudre d'amande	2 Cs de citron pressé
2 œufs	Pure via au goût
20g de pure via (mélange stévia + érythritol)	
15g farine coco	
15 ml d'eau de fleur d'oranger	
Extrait d'amande amère	

Préparation

- Dans un saladier, battre le beurre bien mou avec le Pure Via avant de rajouter les œufs un par un puis l'eau de fleur d'oranger et l'extrait d'amande. Rajouter la poudre d'amande et la farine de coco.
- Préchauffer le four avant de verser votre préparation dans 9 petits moules.
- Enfourner pour 25 minutes à 180 degrés.

PÂTE À TARTINER

VANILLE - FLEUR D'ORANGER

Ingrédients :
Pour : 15 portions

- ✓ 250 g d'amandes entières émondées
- ✓ 190 ml d'huile d'argan Hydrolat d'oranger (quantité selon le goût)
- ✓ 2 c. à c. de poudre d'écorce d'orange
- ✓ 1 c. à c. de vanille en poudre
- ✓ 1 c. à c. de cannelle en poudre



Préparation 10 min

- Dans un blender, mixez tous les ingrédients, en prenant soin de faire de petites pauses pour éviter que la préparation chauffe (cela dénaturerait la qualité des acides gras).
- Placez la pâte obtenue dans un pot en verre.
- Elle se conserve environ un mois au frais.

MI-MOELLEUX CHOCO-NOISETTE

Ingrédients Pour : 8 portions

- ✓ 200 g de chocolat noir (à 85 % de cacao)
- ✓ 5 œufs
- ✓ 100 g de purée de noisette bio
- ✓ 5 c. à s. d'huile de noisette
- ✓ 1 c. à s. de farine de noisette
- ✓ Quelques gouttes de stevia (selon le goût)



Préparation : 15 min

- Préchauffez le four à 180 °C.
- Faites fondre le chocolat au bain-marie.
- Versez la purée de noisette et l'huile de noisette sur le chocolat fondu. Mélangez au fouet.
- Ajoutez éventuellement la stevia et mélangez de nouveau.
- Incorporez les œufs un à un à l'aide d'une cuillère en bois. Ajoutez la farine de noisette et lissez bien le mélange.
- Versez la pâte dans un moule à manquer beurré et fariné.
- Enfournez 20 minutes.

Le gâteau doit être encore légèrement tremblotant au milieu quand vous le sortez du four. Démoulez-le lorsqu'il est tiède et laissez-le refroidir avant de déguster. Le mi-moelleux est encore meilleur le lendemain.

TARTE AU CITRON MERINGUÉE

Macros pour la tarte entière :

Calories : 1 688 / Lipides 168g = 89% / Glucide 20g = 5% / Protéine 26,5 g = 6%

Pour un petit moule à tarte à fond amovible de 12 cm de diamètre.
Cette tarte, du fait des ingrédients est assez consistante, elle peut très bien être partagée en 3 ou 4 portions pour ne pas dépasser le ratio de macros journaliers.

Ingrédients pour la pâte à tarte :

- ✓ 50 g de noix de macadamia,
- ✓ 65 g de beurre
- ✓ 1 œuf,
- ✓ 25 g de noix de coco râpée,
- ✓ 10 g de farine de coco,
- ✓ 2 pincées de stévia
- ✓ 2 pincés de bicarbonate de soude,
- ✓ 1 pincée de cannelle.



Préparation :

- Sortez le beurre à l'avance pour le ramollir.
- Mixer les noix de macadamia pour les réduire en poudre, plus vous mixez, moins il y aura de croquant donc c'est à votre convenance.
- Dans un bol, mélangez tous les ingrédients secs, ajoutez le beurre et malaxez, vous obtiendrez une pâte sablée.

- Étalez la pâte dans le moule en tassant bien. (Vous pouvez mettre la pâte quelques heures au frigo pour le durcir car elle est assez friable ou la préparer la veille).
- Faites cuire 15mn environ au four à 180°C.

Pour la crème au citron :

- ✓ 2 petits citrons
- ✓ 2 jaunes d'œufs (gardez les blancs pour la meringue)
- ✓ $\frac{1}{4}$ de Cc de stévia
- ✓ 40 grammes de beurre à température ambiante, coupé en dés



Préparation :

- Portez à ébullition le jus des citrons avec le zeste d'un citron (non traité de préférence).
- Battez les jaunes d'œufs avec l'édulcorant. Ajouter progressivement le jus de citron tout en fouettant.
- Remettez le tout sur feu doux et laissez épaissir tout en remuant. Quand le mélange devient bien crémeux, retirez du feu, ajoutez les morceaux de beurre et mélanger énergiquement.
- Laissez refroidir, puis versez sur la pâte à tarte.

La tarte peut être mangée sans meringue, sinon battez les blancs d'œufs en neige ferme (avec ou sans sucre), posez-les sur la tarte et mettez très rapidement sous le gril du four (Si vous n'avez pas de chalumeau).

BISCUITS À LA CITROUILLE ÉPICÉE

Ingrédients :

- ✓ 2 tasses de farine d'amande
- ✓ $\frac{1}{2}$ tasse de purée de citrouille
- ✓ 1 gros œuf
- ✓ $\frac{1}{2}$ tasse de Ghee
- ✓ 1 c. à thé d'extrait de vanille
- ✓ $\frac{1}{2}$ c à thé de poudre à pate
- ✓ Beaucoup d'épices (au goût) cannelle, gingembre, muscade



Préparation :

- Préchauffer le four à 300
- Mélanger tous les ingrédients dans un bol et cuire jusqu'à ce que le dessus brunisse légèrement (30 minutes)

FAT BOMBS

CHOCOLAT ET ARACHIDES

Ingrédients :

- ✓ 4 c. à table d'huile de coco
- ✓ 4 c. à table de poudre de cacao non sucrée
- ✓ 2 c. à table d'éclats de cacao moulus finement
- ✓ 5 c. à table de beurre de noix au choix
- ✓ 1 c. à thé d'essence de vanille



Préparation :

- Faire fondre l'huile de coco dans un bain marie.
- Ajoutez la poudre de cacao non sucrée et les éclats de cacao moulus.
- Quand le mélange est homogène, ajoutez le beurre de noix (mon favori est le beurre d'arachide croquant non-sucré) et l'essence de vanille, au goût.
- Verser le mélange dans des mini moules et mettre au congélateur pendant 4 heures.

MOUSSE AU CHOCOLAT

Ingrédients pour 4 mousses

- ✓ 4 œufs
- ✓ 60g de chocolat à 100% de cacao
- ✓ 100g de beurre



Préparation :

- Séparer les blancs des jaunes d'œufs et monter les blancs en neige à l'aide d'un fouet manuel ou électrique.
- Faire fondre le beurre et le chocolat au micro-ondes dans un grand récipient. Y ajouter les jaunes d'œufs.
- Incorporer les blancs en neige délicatement au fur et à mesure.
- Mettre au frigo quelques heures avant de déguster.

LE TIRAMISU AUX FRAISES KETO

Pour 1 part : 10g de glucides / 64g de lipides / 23g de protéines

Les glucides descendent à 6g pour un tiramisu au café sans fraises.



Ingrédients pour 4 parts

Pour le biscuit :

110g de beurre
50g de farine de coco
4 c-à-s d'erythritol
4 œufs
1 c-à-c de levure

Pour la crème :

500g de mascarpone
6 œufs
4 c-à-s d'erythritol
250g de fraises
Arôme de vanille

Étapes pour le gâteau :

- Faire fondre le beurre et le mélanger à la farine de coco, à la levure et à l'erythritol.
- Incorporer les œufs un par un en mélangeant.
- Étaler finement sur une plaque (quelques millimètres de hauteur).
- Enfourner 10 minutes à 180°C. Sortir du four et laisser refroidir.

Pour la crème :

- Séparer les blancs des jaunes d'œufs et monter les blancs en neige.
- Mélanger les jaunes d'œufs, le mascarpone, l'erythritol et l'arôme de vanille.
- Incorporer les blancs en neige à la préparation de mascarpone.

Montage du tiramisu :

- Découper plusieurs fois la forme du moule dans le gâteau.
- Dans le moule, alterner les couches de gâteau, de fraises et de crème jusqu'en haut du moule.

MUFFINS COCO, CITRON, GRAINES DE CHIA ET TOURNESOL

Ingrédients :

- ✓ 150 g de farine de coco
- ✓ 300g de beurre
- ✓ 50g de graines de chia
- ✓ 50g de graines de tournesol
- ✓ 20g de psyllium
- ✓ 2 œufs entiers + 2 blancs d'œufs
- ✓ Le jus de 2 citrons
- ✓ 50g d'édulcorant (erythritol)
- ✓ 2 c. à c. de levure



Préparation :

- Mélanger tous les ingrédients secs (farine de coco, graines, psyllium, édulcorant, levure)
- Faire fondre le beurre au micro-ondes ou au bain-marie. L'incorporer au mélange.
- Rajouter les œufs et le jus des deux citrons, placer dans des moules à muffin.
- Enfourner 20 minutes à 180 °c.

CONFITURE CHIA BALSAMIQUE

FRAMBOISE SANS SUCRE

Ingrédients :

- ✓ 500g de framboises fraîches ou surgelées.
- ✓ 30ml de vinaigre balsamique.
- ✓ 16g de graines de chia.
- ✓ Un peu d'érythritol selon son goût.



Préparation :

- Placer tous les ingrédients dans une casserole. Cuire quelques minutes à feu moyen.
- Remuer et écraser les framboises pour en libérer le jus. Ajouter un peu d'eau si c'est trop épais.
- Continuer à remuer jusqu'à obtenir la consistance d'une confiture classique.
- Goûter et ajouter de l'érythritol si besoin.
- Verser la confiture dans des bocaux et sceller à chaud.
- Se conserve une semaine au frigo.

RECETTES CÉTO - KETO



OMELETTE AVOCAT ET POIVRON

Ingrédients :

- 2 œufs bio
- 1 avocat
- $\frac{1}{2}$ oignon émincé
- 1 poivron émincé
- Sel et poivre
- 2 Cc d'huile de noix de coco



Préparation :

- Faites chauffer 2 cuillères à café d'huile de noix de coco et ajoutez les œufs.
- Ajouter les oignons et les poivrons émincés.
- Garnissez votre omelette avec l'avocat.

ŒUFS AU FROMAGE, SALAMI ET ÉPINARDS FRAIS

Ingrédients :

- 2 œufs
- Sel et poivre
- Fromage râpé
- 3 tranches de salami
- Épinards frais



Préparation

- Faites chauffer 2 cuillères à café d'huile de noix de coco et ajoutez les œufs.
- Poivrez et salez à votre goût.
- Ajoutez les tranches de salami et de fromage râpé dans la poêle.
- Garnissez avec 150 g d'épinards frais.

POULET AU PESTO, LÉGUMES ET FROMAGE FRAIS

Ingrédients :

- ✓ 300 g de poulet
- ✓ 1 Cs de pesto
- ✓ 1 tomate
- ✓ Un sachet de légumes sautés ou autre (j'ai pris des haricots verts)
- ✓ Un bol de fromage frais



Préparation :

- Ouvrir les poulets et y placer un peu de pesto et de fromage frais.
- Faites cuire le poulet et recouvrez-le de pesto des deux côtés.
- Faites cuire les légumes et ajoutez-les aux tomates, mélangez.
- Ajoutez du fromage frais à votre goût et un peu de crème

BŒUF AU BROCOLI FACILE

Ingrédients :

- ✓ 110 g steak de bœuf, coupé en bouchées
- ✓ 75 g de brocoli
- ✓ 1 Cs d'huile de coco
- ✓ 1 Cs de sauce soja
- ✓ 1 Cs ail en poudre
- ✓ 1 Cs gingembre en poudre



Préparation : 20min

- Placer l'huile de coco dans une poêle ou une casserole à feu moyen et cuire le bœuf pendant 4 à 5 minutes.
- Ajouter les fleurons de brocoli. Lorsque le brocoli ramollit et prend la texture souhaitée, ajouter le bœuf. Sauter pendant 2 minutes, puis ajouter l'ail, le gingembre et la sauce soja.
- Servir immédiatement.

POULET AU CITRON AU FOUR

Ingrédients :

- ✓ $\frac{1}{2}$ Jus de citron fraîchement pressé
- ✓ 110 g poitrines de poulet désossées et sans peau
- ✓ 1 Cs origan / 1 Cs ail
- ✓ 120 g bouillon de poulet
- ✓ $1 \frac{1}{2}$ Cs de beurre, fondu
- ✓ 1 Cs d'huile d'olive / 1 Cs basilic
- ✓ 1 pincer sel / 1 pincer poivre noir



Préparation : 30min

- Chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole à feu moyen-élevé. Ajouter les poitrines de poulet et assaisonner des deux côtés avec du sel, du poivre, de l'origan et du basilic.
- Cuire 2-3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
- Transférer le poulet dans un plat allant au four.
- Dans un petit bol, mélanger le beurre, l'ail, le bouillon de poulet et le jus de citron.
- Verser le mélange de beurre sur le poulet. Cuire au four 20-30 minutes (20 minutes pour les poitrines de poulet plus petites, 30 minutes pour les plus grosses) jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit. La durée de cuisson peut varier en fonction de l'épaisseur de vos poitrines de poulet.

SAUMON AUX ASPERGES

Ingrédients :

- ✓ 180 g saumon en filet
- ✓ 1 Cs de beurre
- ✓ 1 bouquet asperges
- ✓ 1 pincée de poivre noir
- ✓ 1 pincée de sel



Préparation : 30min

- Dans une grande poêle, chauffer le beurre à feu vif et ajouter les pousses d'asperges.
- Saupoudrer de sel et de poivre noir.
- Ajouter le saumon dans la poêle avec les asperges et saupoudrer de sel et de poivre au goût.
- Cuire jusqu'à ce que le poisson soit doré et se découpe facilement à la fourchette. Servir et déguster !

CUISSES DE POULET RÔTIES AU PIMENT

Ingrédients :

- ✓ 1 Cs de beurre, sans sel
- ✓ 110 g cuisses de poulet
- ✓ 1 Cs d'huile d'olive
- ✓ 1 pincée piment en poudre
- ✓ 1 Cs coriandre fraîche
- ✓ 1 pincée poivre noir moulu
- ✓ 1 pincée sel



Préparation : 20min

- Préchauffez le four à 190°C/375°F.
- Placer le poulet dans un bol. Arroser d'huile d'olive et de beurre et retourner pour bien enrober. Frotter la peau avec du piment en poudre, du sel et du poivre.
- Mettre le poulet dans un plat allant au four.
- Rôtir les cuisses de poulet jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites, environ 15 minutes
- Saupoudrer de coriandre et servir avec des quartiers de citron, si vous le souhaitez.

SALADE CÉSAR

Ingrédients :

- ✓ 110 gr de blanc de poulet
- ✓ 30 gr bacon
- ✓ 2 Cs de parmesan fraîchement râpé
- ✓ 1 Cs de mayonnaise / $\frac{1}{2}$ Cs de moutarde de Dijon
- ✓ 2 Cs d'huile d'olive / $\frac{1}{2}$ citron, zeste et jus
- ✓ 70 gr Laitue Romaine
- ✓ 1 pincée de poivre noir / 1 pincée de sel



Préparation : 30min

- Dans une poêle sur feu moyen-élevé, mettre l'huile d'olive et ajouter les poitrines de poulet. Saupoudrer de sel et de poivre noir.
- Cuire des deux côtés jusqu'à coloration dorée.
- Ajouter le bacon dans la poêle. Cuire jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et dorés.
- Préparer la vinaigrette en mélangeant le parmesan, le poivre noir, le sel, le zeste de citron, la moutarde et la mayonnaise. Pressez le jus de citron à la fin.
- Éclater la laitue dans un grand bol et ajouter la vinaigrette. Bien mélanger.
- Disposer les poitrines de poulet, la salade, le bacon croustillant et parsemer de fromage parmesan râpé. Déguster !

TAGLIATELLE DE COURGETTES SAUCE ALFREDO

Ingrédients :

- ✓ Courgettes
- ✓ 1 gousse d'ail
- ✓ 1 càs d'huile d'olive
- ✓ 10 cl de crème entière liquide
- ✓ 100 g de fromage frais
- ✓ 50 g de parmesan râpé
- ✓ Sel poivre



Préparation :

- Tailler les courgettes en tagliatelles à l'aide d'un économe. Réserver.
- Dans une grande poêle, faire revenir la gousse d'ail hachée dans l'huile d'olive.
- Rajouter la crème et mélanger. Rajouter le fromage frais et le parmesan et mélanger. Saler, poivrer, laisser réduire.
- Ajouter les tagliatelles de courgettes et les laisser cuire pour une consistance fondante dans la sauce.
- Servir avec du poulet ou une autre viande.

GRATIN DE CHOU-FLEUR AU MASCARPONE ET MOUTARDE

Ingrédients

- 1 gros chou-fleur
- 250 g de Mascarpone
- 2 cuillères à soupe bombées de moutarde à l'ancienne (avec des grains)



Préparation

- Préchauffez le four à 200°C, chaleur tournante.
- Lavez le chou-fleur, détaillez-le en Florette. Faites-les cuire 7 minutes à l'autocuiseurs.
- Versez le Mascarpone dans un saladier. Ajoutez la moutarde à l'ancienne et fouettez pour obtenir une préparation homogène.
- Déposez les Florette du chou-fleur dans un plat à gratin.
- Répartissez par-dessus le mascarpone à la moutarde et enfournez pour 20 minutes de cuisson

LASAGNES DE COURGETTES, MASCARPONE ET BOLOGNAISE

Ingrédients :

- ✓ 3 grosses courgettes
- ✓ 400g de viande hachée
- ✓ 1 pot de sauce tomate
- ✓ 250g de mascarpone
- ✓ Une gousse d'ail / Un oignon
- ✓ 300g de fromage râpé
- ✓ Sel, poivre et herbes de Provence



Préparation

- Couper finement la gousse d'ail et l'oignon, les ajouter à la viande hachée et faire revenir le tout 10 minutes avec un filet d'huile d'olive. Saler, poivrer et ajouter les herbes de Provence.
- Ajouter la sauce tomate et laisser mijoter 30 minutes à feu doux.
- Couper les courgettes en lamelles fines à l'aide d'une mandoline
- Dans un plat, dresser les lasagnes couche par couche : courgettes / viande hachée / courgettes / mascarpone / fromage râpé, jusqu'au bord. Terminer par une couche de fromage râpé.
- Enfourner 30 minutes à 170°C

THON AUX LÉGUMES

Ingrédients :

- ✓ 125 g de thon à l'huile en boîte
- ✓ 200 g de légumes surgelés
- ✓ 2 Cs de mayonnaise



Préparation

- Faites décongeler les légumes.
- Faites cuire les légumes selon votre goût.
- Retirez le thon de la boîte et disposez-le sur une assiette.
- Ajoutez 2 Cs de mayonnaise au thon.
- Ajoutez les légumes et mélangez bien.

BOEUF KETO

Ingrédients :

- ✓ 1 Cs de beurre, sans sel
- ✓ 2 Cs de fromage râpé
- ✓ 110 g bœuf haché
- ✓ 30 g bacon
- ✓ 1 Cs de crème fraîche
- ✓ 50 g choux de Bruxelles, coupés en deux
- ✓ 1 pincée de sel
- ✓ 1 pincée de poivre noir



Préparation : 30min

- Chauffer une poêle à feu moyen-élevé et faire fondre le beurre. Ajouter le bacon en remuant fréquemment.
- Ajouter les choux de Bruxelles au bacon et continuer à remuer. Assaisonner avec du sel, du poivre noir.
- Ajouter la crème et bien mélanger jusqu'à évaporation de la majeure partie du liquide. Retirer et mettre de côté. Pendant ce temps, préchauffer le four à 220°C/425°F.
- Ajouter le bœuf haché dans la poêle.
- Cuire jusqu'à ce qu'il devienne doré.
- Placer le mélange de bacon et de choux de Bruxelles dans un plat allant au four.
- Ajouter le bœuf haché sur le dessus.
- Saupoudrer de parmesan râpé et assaisonner d'origan, de basilic et de thym.
- Cuire au four environ 15 minutes ou jusqu'à cuisson complète. Servir et déguster !

MÉDAILLONS DE BIFTECK GRILLÉS AUX ASPERGES

Ingrédients :

- ✓ 110 gr de médaillons de bœuf
- ✓ 20 gr de champignons hachés
- ✓ $\frac{1}{2}$ bouquet d'asperges
- ✓ 2 Cs d'huile de coco / 1 Cs d'oignon
- ✓ 1 pincée de sel / 1 Cs de gingembre / 1 Cs de persil
- ✓ 2 tomates cerises, coupées en deux



Préparation : 25min

- Frotter les steaks avec du sel et du poivre noir.
- Dans une grande poêle, chauffer l'huile de coco à feu moyen-élevé.
- Cuire environ 2-3 minutes de chaque côté pour une bonne cuisson.
- Cuire plus longtemps si vous préférez votre steak à point ou bien cuit.
- Retirer la viande de la poêle. Verser de l'huile de coco et ajouter l'oignon.
- Ajouter les asperges, les champignons et bien remuer.
- Ajouter les tomates cerises.
- Assaisonner avec du persil et du gingembre. Bien remuer et cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- Servir la viande avec les légumes et déguster !

SOUPE DE COURGETTE CÉTOGÈNE

Ingrédients :

- ✓ Courgette - 100g (1/2 courgette)
- ✓ Crème fraîche épaisse 30% - 60g
- ✓ Moutarde de Dijon - 10g



Préparation :

- Faites blanchir la courgette coupée en tranches dans l'eau bouillante pendant 10 minutes
- Mixez avec la crème fraîche et la moutarde,
- Assaisonnez et servez

GRATIN POULET ET BROCOLIS

Ce plat complet est un gratin sans béchamel

Ingrédients

- ✓ 500 grammes de poulet en aiguillettes
- ✓ 50 grammes de beurre
- ✓ 100 cl de crème fraîche
- ✓ 100 gr de gruyère
- ✓ 2 œufs
- ✓ Une gousse d'ail écrasée
- ✓ Sel / Poivre



Préparation

- Cuire le brocoli dans une marmite d'eau pendant 10 minutes. Il faut qu'il reste ferme.
- Faire fondre le beurre dans une poêle, ajoutez la gousse d'ail écrasé et le poulet salé et poivré. Laisser dorer.
- Egouttez les brocolis et les mélanger au poulet.
- Battre les œufs avec la crème, salez et poivrez.
- Mettre les brocolis et le poulet dans un plat allant au four, couvrir avec la préparation à la crème et saupoudrez avec le fromage râpé.
- Mettre au four à 200 degrés pendant 20 minutes.

GALETTES DE COURGETTES SANS FARINE

Des galettes de courgettes sans farine, sans gluten à manger seules avec de la crème aigre à la ciboulette ou du fromage type "Boursin" ou ou à utiliser en wrap pour des fajitas ou des sandwiches.

Ingrédients :

- ✓ 500 gr de courgettes
- ✓ 2 gros œufs
- ✓ Deux échalotes moyennes, hachées (ou 50 gr d'oignon)
- ✓ 1/2 Cc de poivre / 1 Cc (5 g) de sel
- ✓ ½ cuillère à café (2,5 ml) de levure chimique 3 Cs de poudre d'amandes (40 gr)
- ✓ 3 Cs de psyllium ou de farine de noix de coco
- ✓ 60 gr de parmesan ou de gruyère râpé
- ✓ Une gousse d'ail hachée



Préparation :

- Peler et râper les courgettes soit à la main soit à l'aide d'un robot.
- Mettre dans une passoire, saupoudrer de sel et laisser égoutter pendant 30 à 45 minutes.

- Bien les rincer et les essorer à l'aide d'un torchon pour enlever le maximum d'eau.
- Faites chauffer le four à 180°C.
- Ajouter la poudre d'amande et le psyllium ou la farine de noix de coco aux courgettes, les œufs, l'ail haché, le poivre et le sel, la levure chimique et le parmesan. Mélanger jusqu'à ce que la pâte soit homogène.
- Disposez la pâte en disques de 10 cm de diamètre sur du papier cuisson et enfourner 10 minutes, jusqu'à ce que les galettes soient dorées des deux côtés.
- Sortir du four et laisser tiédir avant de décoller délicatement avec une spatule.

NB : Il est possible de faire frire les galettes au lieu de les cuire au four.



RIZ DE CHOU-FLEUR

Le riz de chou-fleur est un accompagnement idéal pour vos plats en sauces. Cette recette ultra-rapide ne présente que 3gr de glucides nets par 100 gr. Ce faux riz peut aussi servir de base à des plats tels que le riz-cantonais, la paella, sushis ou bien chili con carne.

Ingrédients :

- ✓ 1 petit chou-fleur
- ✓ Sel, poivre
- ✓ 25 gr de beurre



Préparation :

- Laver et couper le chou-fleur en tronçons. Bien égoutter et sécher.
- Hacher le chou-fleur dans un mixer à bol jusqu'à obtention de la consistance désirée.
- Mettre le chou-fleur haché dans un bol ou un plat creux allant au micro-onde et recouvrir de film alimentaire. Faire cuire au micro-ondes puissance maximale, pendant 6 minutes. Si vous n'avez pas de micro-ondes, vous pouvez poêler le chou-fleur pendant 15 à 20 minutes, selon la consistance désirée (plus ou moins al dente).
- Sortir le riz de chou-fleur du micro-onde et le verser dans une poêle, saler, poivrer et faites revenir 5 minutes dans le beurre.

SMOOTHIE AUX ÉPINARDS ET AU CONCOMBRE

Ingrédients :

- ✓ 105 gr d'épinards
- ✓ 180 gr de Lait de coco
- ✓ 1 concombre
- ✓ 1 $\frac{1}{2}$ Cs de stevia liquide ou édulcorant au choix
- ✓ 1 $\frac{1}{2}$ Cs d'huile MCT



Préparation : 25min

- Préparer tous les ingrédients.
- Mixer les épinards dans un mixeur, puis ajouter les glaçons, le lait de coco, le stevia et l'huile de coco. Éplucher le concombre, le découper en cube et le poser par-dessus.
- Shaker pendant 1-2 minutes ou jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien incorporés.

MINI QUICHES AU CHOU-FLEUR ET AUX CHAMPIGNONS

Petites quiches à servir en accompagnement
ou en plat principal.

Ingrédients :

- ✓ Une demi-tête de chou-fleur
- ✓ 200 grammes de champignons de paris
- ✓ 6 œufs
- ✓ 5 cl de crème fraîche
- ✓ Une gousse d'ail haché
- ✓ 2 Cc de ciboulette hachée
- ✓ 50 gr de beurre
- ✓ 100 gr de fromage râpé
- ✓ Sel et poivre



Préparation :

- Faire cuire le chou-fleur à la vapeur, laisser refroidir et écraser avec une fourchette.
- Faire revenir les champignons émincés dans le beurre. Mélanger avec le reste des ingrédients et mettre dans des moules à muffins.
- Cuire pendant 20 minutes au four à 180°. Les muffins doivent être bien dorés.
- Servir avec une salade verte vinaigrette.

PIZZAS BALLS

FROMAGE OIGNON ET ROMARIN

Idéale en apéritif, cette recette de pizzas balls peut être accompagnée d'une sauce tomate ou d'un peu de pesto.

Vous pouvez, selon vos goûts, remplacer les fromages par d'autres et varier les plaisirs en ajoutant des épices.

Ingrédients :

- ✓ 90 g de farine de noix de coco
- ✓ 60 g de beurre ramolli
- ✓ 2 œufs
- ✓ 2 oignons pelés et tranchés finement
- ✓ 130 g de fromage râpé
- ✓ 30 g de mozzarella coupé en tranches fines
- ✓ 1 cuillère à soupe d'ail en poudre
- ✓ 2 cuillères à soupe de psyllium en poudre
- ✓ 2 cuillères à soupe de romarin frais haché



Préparation :

- Dans une poêle, chauffer la moitié du beurre et ajouter les oignons.
- Cuire à feu moyen pendant 10 à 15 min, tout en remuant de temps en temps pour dorer les oignons.

- Préchauffer votre four à 190°C
- Dans un saladier, verser les oignons, les fromages et mélanger.
- Ajouter les œufs et le beurre.
- Mélanger le tout.
- Ajouter enfin la farine, le psyllium, le romarin et l'ail en poudre.
- Mélanger jusqu'à obtenir une pâte lisse.
- Sur une plaque, placer une feuille de papier sulfurisé.
- Prendre un morceau de pâte et former une boule.
- Vous devriez obtenir une douzaine de boules.
- Placer les, les unes à côté des autres, sur la plaque de cuisson.
- Enfourner pour 20 min, jusqu'à ce que les pizzas balls soient dorées.



POULET AUX CACAHUÈTES

Pour les accros au beurre de cacahuète

Ingrédients :

- ✓ 1 oignon rouge
- ✓ 2 Cs d'huile de sésame
- ✓ 3 blancs de poulet
- ✓ 200g de beurre de cacahuète crunchy
- ✓ 2 Cs de satay
- ✓ 400mL de lait de coco
- ✓ Piment fort en poudre
- ✓ Éventuellement un peu d'eau
- ✓ Sel, poivre



Préparation

- Emincez l'oignon et faites-le revenir dans l'huile de sésame.
- Coupez le poulet en morceau et ajoutez le dans la poêle.
- Lorsqu'il commence à être cuit, ajoutez le lait de coco, le beurre de cacahuète et le satay tout en remuant pour bien diluer le beurre et obtenir une sauce bien -homogène.
- Ajoutez le piment selon votre goût, salez et poivrez.

La sauce ne doit pas être trop liquide et doit napper la viande tout en étant plus liquide qu'une crème : n'hésitez pas à y rajouter un peu d'eau ou à la laisser mijoter un peu plus longtemps.

PURÉE D'ENDIVES AU REBLOCHON

Ingrédients Pour 4 personnes

- ✓ 1 kg d'endive
- ✓ Lardons (facultatifs)
- ✓ 1 reblochon
- ✓ Crème fraîche
- ✓ Beurre - Poivre / Sel



Préparation 30min - Cuisson 20min

- Faire cuire vos endives, débarrassées du cône amer, à la vapeur. Bien les égoutter, voire les presser pour éliminer le plus d'eau possible (possible de les cuire quelques jours avant).
- Dans un poêle faire fondre du beurre y jeter les endives et les démolir à l'aide d'une spatule en bois, leur faire perdre leur eau au maxi.
- Ajouter les lardons (selon convenance.).
- Remuer souvent pour éviter de coller au fond.
- Quand les endives ont bien réduit et sont bien détachées, ajouter 2 ou 3 grosse cuillères de crème fraîche épaisse. En faire une sauce.
- Peu avant de servir incorporer le reblochon débarrassé de sa croûte, coupé en dés et le faire fondre en remuant. Servir dès que vous voyez des filaments se former.

RÔTI DE PORC

SAUCE MOUTARDE ET À LA SAUGE

Par part :

574 cal, 7 g glucides, 48 g lipides, 30 g protéines

Ingrédients pour 1 personne :

- ✓ 100 g de rôti
- ✓ 50 g de broccolinis (mini brocolis)
- ✓ 20 g de fenouil
- ✓ 50 g de courgettes
- ✓ 20 ml d'huile d'olive
- ✓ 30 g de beurre
- ✓ 30 ml d'huile
- ✓ 1 càs de moutarde à l'ancienne
- ✓ 1 càs de sauge fraîche, surgelée ou fraîche



Préparation

- Mélanger la moutarde et le beurre, et tartiner le rôti du mélange. Le cuire à feu doux environ deux heures.
- Détailler les courgettes en tagliatelles avec un économe. Les faire revenir dans l'huile d'olive.
- Faire cuire le fenouil et les broccolinis à la vapeur.
- Quand le rôti est cuit, déglacer le jus de cuisson avec la crème. Rajouter la sauge et bien mélanger.
- Saler, poivrer et servir chaud.

ESCALOPE DE VEAU À LA CRÈME AUX CHAMPIGNONS

Ingrédients :

- ✓ Deux escalopes de veau
- ✓ 200g de crème entière
- ✓ 150g de champignons
- ✓ 20g de beurre
- ✓ Sel et poivre



Préparation

- Laver et découper les champignons en lamelles.
- Faire fondre le beurre à la poêle, y mettre les champignons et les escalopes. --Saler et poivrer.
- Cuire 5 minutes de chaque côté, puis incorporer la crème. Baisser le feu et laisser mijoter 10 minutes.
- Servir avec des légumes verts : brocoli, haricots verts...

CRACKERS AUX GRAINES

Ingrédients :

- ✓ 6 Cs de poudre d'amandes (ou noisettes, noix de cajou, etc)
- ✓ 6 Cs de lin ou chia (ou un mélange des deux)
- ✓ 6 Cs de graines de tournesol
- ✓ 6 Cs de graines de sésame
- ✓ 2 Cs de graines de courge
- ✓ 1 Cs de psyllium (vous en trouverez en ligne ou dans les supermarchés bio)
- ✓ 1 Cs d'huile de noix de coco
- ✓ 240ml d'eau bouillante
- ✓ Du sel



PS. : Achetez les graines et même le psyllium en vrac dans les magasins bio, ils coûtent **BEAUCOUP** moins cher. Et c'est plus écologique ^[OBJ]

Préparation :

- Dans un saladier, ajouter tous les ingrédients :
- Bien mélanger et laisser reposer pendant 2 minutes pour que le psyllium puisse épaissir le mélange :
- Mettre du papier cuisson sur la plaque du four et bien étaler la pâte. (Je trouve plus simple de poser une autre feuille de papier cuisson sur la pâte et l'étaler avec un rouleau pâtissier - de cette façon les crackers seront bien fins, de tous les côtés) :
- Cuire au four à 150° pendant 45 minutes. Après cuisson, arrêter le four et laisser les crackers refroidir pendant 15 min dans le four.
- Une fois sorti du four, vous pouvez les couper en carrés avec un couteau ou avec vos mains :
- Ils sont très fins et très croustillants

QUESO FUNDIDO

Ingrédients :

- ✓ 200 grammes de viande hachée
- ✓ Un petit oignon haché au couteau
- ✓ 1 bol de poivrons vert, rouge et jaunes coupés en dés
- ✓ 200 grammes de mozzarella râpée
- ✓ 200 grammes d'Edam ou Cheddar râpé
- ✓ Une pincée de piment
- ✓ 1 tomate coupée en dés
- ✓ 3 Cs de coriandre ciselée
- ✓ 2 Cs d'huile d'olive
- ✓ 1 gousse d'ail hachée



Préparation :

- Préchauffer le four à 200°.
- Faire revenir la viande hachée salée et poivrée dans une poêle avec une Cs l'huile d'olive. Retirer du feu et réserver la viande.
- Dans la même poêle, verser une Cs d'huile d'olive, une gousse d'ail hachée, l'oignon et les poivrons, faire cuire jusqu'à ce que l'oignon devienne translucide. Il ne doit pas y avoir de liquide dans la poêle.
- Dans un plat allant au four (Une poêle en fonte, ou une poêlé pour paella), disposer une couche de viande, une de légumes et une du mélange de fromage.
- Mettre une dernière couche de fromage et saupoudrer de piment.
- Mettre au four 10 minutes. Il faut que le fromage fonde complètement mais il ne faut pas qu'il commence à durcir.
- A la sortie du four décorer avec la tomate concassée et la coriandre ciselée.

AUBERGINES PARMIGIANA

Ingrédients :

- ✓ 2 belles aubergines
- ✓ Viande hachée
- ✓ Un bol de sauce tomate
- ✓ Un bol de fromage mozzarella râpé
- ✓ 3 cuillères de parmesan râpé (facultatif)
- ✓ 3 cuillères d'huile d'olive
- ✓ Sel et poivre



Préparation :

- Couper les aubergines en tranches fines d'un demi-centimètre d'épaisseur, dans le sens de la longueur. Saler, poivrer, badigeonner d'huile d'olives et faire cuire au four ou les faire frire.
- Dans un plat allant au four, alterner les couches d'aubergines, de sauce tomate et fromage à la manière des lasagnes :
- Une couche de tranches d'aubergines grillées.

BOULETTES DE DINDE AU FROMAGE

Ingrédients

- ✓ 300 gr de viande de dinde ou de poulet hachée
- ✓ Emmenthal coupé en dés
- ✓ Sel
- ✓ Poivre
- ✓ Muscade
- ✓ 1 gousse d'ail hachée



Préparation

- Mélanger le poulet haché aux épices et à l'oignon et l'ail haché, faire des boulettes en mettant les cubes d'emmenthal au centre. Mettre dans un plat allant au four huilé.
- Cuire jusqu'à ce que les boulettes soient dorées.

QUICHE SANS CROUTE

Ingrédients

- ✓ 8 œufs
- ✓ 1 bol de crème fraîche
- ✓ 1 bol de fromage râpé
- ✓ Sel et poivre
- ✓ 1 gousse d'ail hachée

Garniture : 100 gr champignons poêlés, 100 crevettes ou 100 gr viande hachée cuite et 100 gr de poivrons ou, un blanc de poulet cuit et 100 gr feta,



Préparation

- Battre les œufs avec la crème, la gousse d'ail haché, le sel et le poivre dans un bol.
- Placer les garnitures de votre choix dans les moules à muffins et verser la préparation aux œufs dessus.
- Faire cuire au four à 180 degrés pendant 15 minute

PAINS CÉTO - KETO



PAIN AU SÉSAME PAUVRE EN GLUCIDES

Ingrédients :

- ✓ 3 jaunes d'œufs
- ✓ 3 blancs d'œufs
- ✓ 3 Cs de fromage blanc
- ✓ 1 $\frac{1}{2}$ Cs de sésame noir ou blanc, grillé
- ✓ $\frac{1}{2}$ Cs levure



Préparation : 30min

- Battre les blancs d'œufs et la levure chimique jusqu'à la formation de becs fermes.
- Faire chauffer le fromage à la crème au four à micro-ondes à chaleur douce-moyenne environ 30 secondes, à raison de 10 secondes à la fois, jusqu'à ce qu'il soit ramolli. Mélanger avec une cuillère et laisser refroidir.
- Battre les jaunes d'œufs et le mélange de fromage à la crème
- Ajouter ensuite le mélange de jaunes d'œufs battus et de fromage à la crème au blanc d'œuf. Incorporer-les doucement jusqu'à obtenir un appareil homogène.
- Préchauffer le four à 300°F/150°C. Tapisser une plaque à pâtisserie de papier cuisson (papier sulfurisé). Placer une cuillerée de pâte à pain pauvre en glucides sur la plaque. Saupoudrer de graines de sésame.
- Cuire au four pendant environ 18-20 minutes ou jusqu'à coloration.

PAIN CÉTOGÈNE EXPRESS

Ingrédients : (pour 4 tranches)

- ✓ Œuf - 53g (1 œuf)
- ✓ Amande poudre - 60g
- ✓ Farine de Lupin - 10g (1 c. à s.)
- ✓ Levure chimique - 5g
- ✓ Huile de Coco Désodorisée - 10g (1 c. à s.)



Préparation :

- Mélangez tous les ingrédients dans une tasse et mettez à cuire 90 s au micro-ondes
- Démoulez et coupez-en 3 ou 4 tranches
- Vous pouvez passer les tranches au grille-pain et les redécouper encore plus finement.
- Et ajouter la garniture de votre choix : beurre, fromage fouetté, gruyère, etc

PAIN OOPSIE

(PAIN HAMBURGER)

Le pain oopsie est un classique de la nourriture cétogène. C'est un pain sans farine et sans sucre, idéal pour burger et sandwich.

Ingrédients :

- ✓ 3 œufs
- ✓ 100 gr de cream cheese
- ✓ Une pincée de sel pour les blancs en neige
- ✓ Un Cc de levure chimique



Préparation :

- Chauffer le four à 180 degrés.
- Battre les œufs en neige, réserver.
- Battre les jaunes avec le fromage, sel et levure chimique.
- Incorporer délicatement le mélange fromage-jaunes d'œufs aux blancs d'œufs battus.
- Tapisser une plaque allant au four de papier sulfurisé, et déposer la pâte en disques de 10 cm de diamètres.
- Faire cuire pendant 10 à 10 minutes, jusqu'à ce que les Oopsies soient bien dorés.

PAIN POUDRE D'AMANDE ET GRAINES DE LIN

Peut se conserver une semaine au réfrigérateur

Informations nutritionnelles par tranche

(12 tranches pour la recette)

4,2 glucides / 3,5 gr de fibres / 10gr de lipides

6,2 de protéines et 131 kcal.



Ingrédients :	Optionnel :
150 gr de poudre d'amandes blanchies	1 Cs de graines de chia moulues ou de psyllium (optionnel)
100 gr graines de lin doré moulues	1 Cs d'huile d'olive (optionnel)
2 Cs de levure chimique (2 sachets)	1 Cs d'édulcorant stevia ou sucralose en poudre (optionnel, selon le goût)
1/2 Cc de sel	
5 grands œufs battus ou 6 petits	
1 Cs de vinaigre de pomme (optionnel)	
Une noix de beurre pour le moule	

Préparation

- Préchauffer le four à 160 degrés.
- Beurrer un moule à cake moyen (20-22 cm).
- Mélanger tous les ingrédients secs, ajouter les ingrédients humides, bien battre pendant 30 secondes au batteur électrique. Verser le mélange dans le moule beurré.
- Enfourner pour 30 à 40 minutes dans le four à 160 degrés.
- Une fois cuit, mettre à refroidir sur un grill.

PAIN DE MIE SANS FARINE

Nutrition pour chaque tranche

145 cal, 11 g fat, moins de 1 g de glucides nets, 6.5g protéines

Ingrédients

- ✓ 330 grammes de graines de lin moulues
- ✓ 5 blancs d'œufs
- ✓ 2 œufs entiers
- ✓ 5 Cs d'huile (de graines de lin, noix de coco ou olive)
- ✓ 1 Cs de levure chimique
- ✓ 1 Cc de sel
- ✓ 1/2 verre d'eau
- ✓ 1 Cs de sucre en édulcorant



Préparation

- Mélangez bien tous les ingrédients secs puis ajouter les ingrédients humides.
- Bien battre puis mettre dans un moule à pain et enfourner à 180° pendant 30 minutes.
- Vous pouvez également mettre la pâte dans des petits moules, dans ce cas, veillez à réduire le temps de cuisson.

PAIN DE GRAINES DE LIN

Ingrédients :

- ✓ 2 œufs
- ✓ $\frac{1}{2}$ paquet de levure chimique (1/2 Cc)
- ✓ Une pincée de sel
- ✓ 150 grammes de graines de lin moulues
- ✓ 5 cuillères à soupe d'eau
- ✓ 2 cuillères à soupe rases de poudre de psyllium (facultatif)



Préparation :

- Combiner les ingrédients secs, ajouter les ingrédients humides
- Façonner en pain rond et plat (comme des pains marocains de 15 centimètres de diamètre).
- Cuire 17 minutes à 170 degrés
- Laisser refroidir sur un grill et conserver au réfrigérateur
- Avant de déguster, passer au grill 5 minutes.

PAIN AUX AMANDES

Temps de préparation : 05 min / Temps de cuisson : 15 min

Ingrédients :

- ✓ 5 œufs
- ✓ 50 gr d'huile de coco
- ✓ 150 de poudre d'amandes
- ✓ 15 gr de levure
- ✓ Graines de lin ou de sésame



Préparation :

- Préchauffez le four à 200°.
- Montez les blancs en neige.
- Mélangez la levure avec la poudre d'amandes. Incorporez les blancs.
- Faites ramollir le beurre, malaxez avec le sel et les jaunes d'œufs
- Incorporez le mélange blanc d'œufs/amandes puis versez dans un moule à cake en silicone.
- Saupoudrez de graines de lin ou de sésame.
- Faites cuire environ 15 minutes à four 200°.
- Laissez refroidir avant de démouler.
- Conservez votre pain au réfrigérateur enveloppé dans un film plastique.

PAIN AU GINGEMBRE

Ingrédients :

- ✓ $\frac{1}{2}$ tasse de farine de noix de coco
- ✓ $\frac{1}{2}$ tasse de ghee
- ✓ 4 c. à soupe de lait de coco (non sucré)
- ✓ 5 œufs
- ✓ 1 c. à thé de poudre à pâte
- ✓ $\frac{1}{2}$ c. à thé de sel
- ✓ 1 c. à thé de gingembre frais râpé
- ✓ 1 c. à thé de gingembre moulu
- ✓ 1 c. à thé de cannelle
- ✓ $\frac{1}{4}$ c. à thé de cloves moulu
- ✓ 1 c. à thé de muscade
- ✓ $\frac{1}{4}$ de tasse d'eau



Préparation :

- Préchauffer le four à 400F
- Graisser un moule à pain avec l'huile de noix coco
- Mélanger les œufs et le ghee
- Ajouter la farine de noix coco, la poudre à pâte et les épices. Mélanger
- Incorporez graduellement le lait de coco et l'eau jusqu'à obtention d'un mélange homogène
- Cuire pendant 40-50 minutes

BRIOCHE

Ingrédients :

- ✓ 6 œufs
- ✓ 100g de poudre d'amandes
- ✓ 200g de noix de coco râpée (passée au mixeur pendant quelques secondes) ou 150g de farine de coco (chez action, 400g de farine de coco bio coûte seulement 1,99€)
- ✓ 1 Cs de psyllium (optionnel)
- ✓ 4 Cs d'erythritol ou 2 de xilitol ou stévia (si tu veux plus de détails sur les édulcorants les plus sains, cliquer [ici](#).)
- ✓ 1 Cc de levure chimique
- ✓ 2 Cs d'huile de noix de coco fondue



Préparation :

- Préchauffer le four à 180°.
- Dans un saladier, ajouter tous les ingrédients et bien mélanger. Si tu utilises de la farine de coco, la mélanger d'abord avec les œufs, énergiquement pour ne pas avoir trop de grumeaux.
- Mettre la pâte dans un plat beurré (tu peux aussi utiliser de l'huile de noix de coco) :
- Mettre au four et la cuire pendant environ 40 minutes (bien sûr, cela dépend du four, la brioche sera prête lorsqu'elle sera bien dorée et que toute ta maison sera envahie d'une merveilleuse odeur)
- Tu peux la manger en sortant du four.
- Elle se conserve bien pendant 3 - 4 jours, il faut juste bien la couvrir

PLAN REPAS CÉTO - KETO

4 SEMAINES



SEMAINE 1

Cet exemple fournit moins de 50 grammes de glucides par jour, mais si vous êtes en bonne santé et actif, vous pouvez aller au-delà selon le type de régime Low-Carb que vous avez choisi :

LUNDI



PETIT-DÉJEUNER :

Omelette aux légumes variés, frit à l'huile d'olive.

DÉJEUNER :

Yaourt (nourri à l'herbe) aux myrtilles et une poignée d'amandes.

DÎNER :

Steak servi avec des légumes et de la sauce salsa.

MARDI



PETIT-DÉJEUNER :

Fruits et œuf.

DÉJEUNER :

Steak et légumes de la nuit précédente.

DÎNER :

Saumon à l'huile d'olive et aux légumes.

MERCREDI



PETIT-DÉJEUNER :

Œuf et légumes, frits à l'huile d'olive.

DÉJEUNER :

Salade de poulet avec un peu de l'huile d'olive et moutarde.

DÎNER :

Poissons aux légumes.

JEUDI



PETIT-DÉJEUNER :

Omelette aux légumes variés.

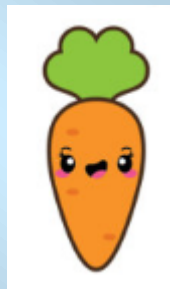
DÉJEUNER :

Smoothie au lait de coco, aux baies, aux amandes...

DÎNER :

Maquereau et légumes.

VENDREDI



PETIT-DÉJEUNER :

Fruits et œuf.

DÉJEUNER :

Salade de crevettes avec de l'huile d'olive.

DÎNER :

Poulet grillé aux légumes.

SAMEDI



PETIT-DÉJEUNER :

Omelette aux légumes variés.

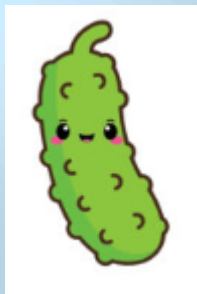
DÉJEUNER :

Yaourt avec des baies et une poignée de fruits secs.

DÎNER :

Viande maigre avec des légumes.

DIMANCHE



PETIT-DÉJEUNER :

Fruits, fruits secs et œuf.

DÉJEUNER :

Ailes de poulet grillé avec des épinards crus sur le côté.

DÎNER :

Salade variée au thon.

SEMAINE 2

LUNDI



DÉJEUNER :

Salade d'avocat à l'huile de noix

Rôti de veau

Purée de chou-fleur

Morbier

DÎNER

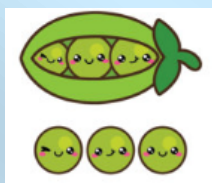
Soupe de courge

Poulet rôti au thym

Poêlée de légumes méridionales / Salade verte à l'huile de colza

Coupe de fromage blanc de brebis et amandes effilées

MARDI



DÉJEUNER

Concombres à la crème

Papillote de poisson au paprika

Mousse de céleri à l'ail

Petits suisse nature avec des éclats de pistache

DÎNER

Potage de légumes

Lapin braisé au romarin

Haricots beurre à l'échalote / Salade verte à l'huile de colza

Fromage Livarot

MERCREDI



DÉJEUNER

Salade de fêta

Rôti de dinde aux herbes

Carottes sautées

Œufs au lait et amandes concassées

DÎNER

Soupe à la citrouille

Tartare de thon à l'olive

Salade verte à l'huile de colza

Yaourt nature de brebis et éclats de noisette

JEUDI



DÉJEUNER

Poireaux vinaigrette

Escalope de poulet à la tomate et au basilic

Poêlée méridionale / Salade verte à l'huile de colza

Comté

DÎNER

Consommé brunoise

Œufs à la coque et fondue d'endives

Salade verte à l'huile de colza

Petits suisse et purée d'amande

VENDREDI



DÉJEUNER

Assiette garnie de crudités à la féta

Grillade du pêcheur aux agrumes

Purée de céleri

Camembert

DÎNER

Bouillon de bœuf

Paupiette de volaille à la graine de moutarde

Gratin de légumes / Salade verte à l'huile de colza

Fromage blanc et graines de sésame

SAMEDI



DÉJEUNER

Salade composée au thon et olives
Poulet rôti aux herbes
Chou brocoli / Fromage Chaource

DÎNER

Velouté de carottes au gingembre
Assiette de crustacés et coquillages
Salade verte à l'huile de colza
Yaourt nature à la graine de pavot

DIMANCHE



DÉJEUNER

Salade de mâche au saumon fumé
Faux filet grillé
Haricots beurre et Tomates Provençales
Salade verte à l'huile de colza
Fromage Beaufort

DÎNER

Crème Dubarry

Duo de poisson à la sauge

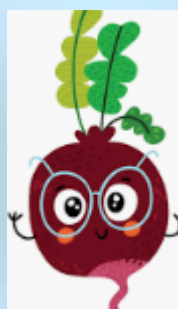
Courgettes sautées / Salade verte à l'huile de colza

Fromage frais de chèvre et ciboulette



SEMAINE 3

LUNDI



DÉJEUNER

30 g de carottes râpées, 1 Cs d'huile de noix

Escalope de veau à la crème :

- 120 g de veau
- 50 g de champignons
- 3 Cs de crème fraîche.

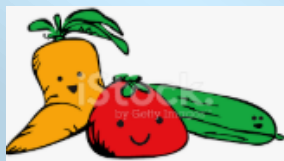
DÎNER

Tomates (50 g) en salade, 2 Cs d'huile d'olive

Saumon papillote

- 2 Cs de crème fraîche
- 30 g d'emmental râpé.

MARDI



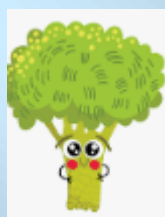
DÉJEUNER

Salade d'artichaut (50 g), sardines, olives, 2 Cs d'huile d'olive
Gratin à l'italienne

DÎNER

Fleurettes de chou-fleur (50 g), 2 Cs de mayonnaise
2 œufs cocotte : cuits au four avec 2 Cs de crème fraîche
1 yaourt de soja nature.

MERCREDI



DÉJEUNER

Salade verte
2 côtes d'agneau poêlées + 50 g de curry de légumes : courgette, brocoli, chou-fleur, 1 Cs d'huile de noix de coco, 1/4 Cc de curry
1 carré de chocolat à plus de 85 % de cacao.

DÎNER

Saumon (150 g) mariné à l'huile d'olive et citron
30 g de mozzarella

JEUDI



DÉJEUNER

Salade d'endives (50 g) aux noix et roquefort (30 g), 2 Cs d'huile de noix

Poulet rôti (1 cuisse) + haricots verts (50 g), une noix de beurre, persil.

DÎNER

Asperges (50 g), 2 Cs d'huile d'olive

Soufflé au fromage : 1 jaune d'œuf, 2 Cs de crème fraîche, 40 g de comté, 1 blanc d'œuf en neige.

VENDREDI



DÉJEUNER

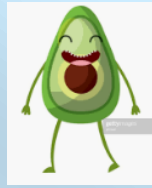
Potage aux amandes et curry : 50 g de potiron, 25 g d'amandes, 15 cl de lait de coco, curry, coriandre • bœuf aux légumes sautés

Panna cotta vanille et groseilles : 9 cl de crème fleurette, 30 g de groseilles, 1/2 feuille de gélatine, 1 Cs d'édulcorant en poudre, quelques graines extraites d'une gousse de vanille.

DÎNER

1 avocat, 1 Cs d'huile de colza et jus de citron
1 côte de porc poêlée (huile de colza).

SAMEDI



DÉJEUNER

Salade de poulet vinaigrette coco

Pâtes shirataki au pesto

Crème au citron : 10 cl de crème fleurette, 1 jaune d'œuf, 1 Cc d'édulcorant en poudre, le zeste râpé d'1/4 de citron (cuisson au four au bain-marie).

DÎNER

Saucisson sec (5 tranches)

Champignons (50 g) à la crème (2 Cs de crème épaisse) persillés

1/8e de camembert (30 g).

DIMANCHE



DÉJEUNER

Salade verte

Steak poêlé (huile de colza) + 30 g de petits pois braisés, 1 Cc de beurre,

30 gr de comté.

DÎNER

1 concombre avec 2 Cs de crème fraîche

Poulet (1 filet), 2 Cs d'huile de colza, paprika.

SEMAINE 4

LUNDI



PETIT DÉJEUNER :

2 œufs brouillés avec du beurre + 50 grammes de fromage rouge
Un pain de graine de lin
Thé sans sucre

DÉJEUNER :

1 avocat
1 boîte de thon
Salade verte

DÎNER :

Queso Fundido (Recette ci-dessus)

MARDI



PETIT DÉJEUNER :

Pancake

keto Café à la crème

DÉJEUNER :

Shwarma (Wrap de poulet)

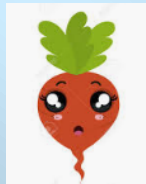
Salade marocaine (concombres, tomates, salade, oignons)

Feta ou autre fromage

DÎNER :

Aubergines parmigiana (Recette ci-dessus)

MERCREDI



PETIT DÉJEUNER :

Toast au Fromage à base de pain de graines de lin

Thé

DÉJEUNER :

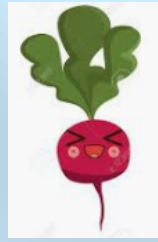
Œufs durs

Salade verte

DÎNER :

Pizza kéto

JEUDI



PETIT DÉJEUNER :

Pain perdu Keto (recette au-dessus)

DÉJEUNER :

Tajine viande haricots verts

DÎNER :

Soupe de brocolis et courgettes

Œufs brouillés

VENDREDI



PETIT DÉJEUNER :

Pancakes

Café à la crème

DÉJEUNER :

Purée de chou-fleur

Boulettes de dinde au fromage (recette au-dessus)

DÎNER :

Salade concombres à la thai

Quiches sans croutes

SAMEDI



PETIT DÉJEUNER :

2 œufs brouillés avec du beurre
+ 50 grammes de fromage rouge
Thé sans sucre
Un pain de graine de lin

DÉJEUNER :

1 avocat
1 boîte de thon
Des feuilles de laitue
Une vinaigrette

DÎNER :

Queso Fundido (recette au-dessus)

