



Céto cuisine

101 Recettes Cétogènes

**Novatrices, Délicieuses et Inratables
Pour Régime Cétogène et Régime Low-Carb
Recettes Faciles Pour Tous les Jours**

Anna EMMERIC



Céto cuisine

101 Recettes Cétogènes

Recettes novatrices, délicieuses et irréfutables
Pour régime cétogène et régime Low-Carb
Recettes faciles pour tous les jours

Anna EMMERIC

© 2018 Anna EMMERIC

Tous les droits sont réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite ou transmise sous quelque forme que ce soit par quelque moyen que ce soit, électronique, mécanique, par photocopie, enregistrement ou autrement, sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur.

Clause de non-responsabilité

Les informations contenues dans ce livre sont distribuées «telles quelles», sans garantie. Bien que toutes les précautions aient été prises lors de la préparation du livre, ni l'auteur ni l'éditeur ne sauraient être tenus pour responsables envers toute personne ou entité des dommages causés ou supposés être causés directement ou indirectement par les instructions contenues dans ce livre ou par les produits qui y sont décrits.

Marques de commerce

De nombreuses désignations utilisées par les fabricants et les vendeurs pour distinguer leurs produits sont revendiquées en tant que marques de commerce. Lorsque ces désignations apparaissent dans ce livre et que l'éditeur était au courant d'une revendication de marque, les désignations apparaissent à la demande du propriétaire de la marque. Tous les autres noms de produits et services identifiés dans ce livre sont utilisés uniquement à des fins éditoriales et au profit de ces sociétés, sans intention de contrefaire la marque. Aucune utilisation de ce type, ou l'utilisation d'un nom commercial, n'est destinée à véhiculer une approbation ou une autre affiliation avec ce livre.

Table des matières

Introduction

Première Partie : Régime Cétogène

Qu'est-ce que le régime cétogène ?

Établir un régime cétogène bien formulé

Planification des repas : la clé du succès

Dix meilleurs conseils pour réussir un régime cétogène

Deuxième Partie : Les recettes

Chapitre 1 : Petit-déjeuner

Lait moka au beurre bruni

Omelette tendresse

Quiche lorraine

Gâteau de Crabe

Biscuits doux au chocolat

Croque Madame

Porc effiloché aux œufs

Pots de Crème

Beignets au chocolat glacés

Poulet et Gaufres à la Hollandaise

Crêpes Monte Cristo

Petit-déjeuner de saucisse

Muffins à la citrouille

Chapitre 2 : Entrées et Snacks

Chut Chiots

Gaufres Pizza

Boulettes de viande farcies

[Brie au four](#)

[Ailes de poulet](#)

[Chips de parmesan](#)

[Portobellos farcis au bacon](#)

[Boules de Pizza](#)

[Frites chargées](#)

[Champignons farcis](#)

[Chapitre 3 : Soupes, salades et accompagnements](#)

[Soupe de cheeseburger](#)

[Bisque de fruits de mer](#)

[Chaudrée de palourde](#)

[Velouté de Poulet](#)

[Bisque de truffes aux champignons](#)

[Ragoût de bœuf](#)

[Soupe à la mijoteuse](#)

[Soupe de bifteck au fromage](#)

[Salade tiède au fromage de chèvre](#)

[Chou-fleur rôti](#)

[Choux de Bruxelles](#)

[Asperges rôties](#)

[Collards à la crème](#)

[Chapitre 4 : Plats végétariens](#)

[Chou-fleur sucré](#)

[Curry végétarien](#)

[Œufs au four](#)

[Rouleau d'œufs dans un bol](#)

[Roulés de salade aux œufs et à la lime](#)

[Bhurji aux œufs crémeux](#)

[Toast à l'avocat](#)

Gazpacho

Fajitas végétariennes à l'avocat

Ragoût de fajita végétarienne

Chapitre 5 : Plats principaux : Volailles

Lasagne au cordon bleu

Poulet de grand-mère

Poulet et jus de viande

Dinde rôtie au poivre et au citron

Cuisses de dinde braisées

Tartes aux poulets

Poulet frit

Poulet au curry rouge et riz chou-fleur

Poulet rôti aux herbes

Cordon bleu au poulet

Canard à l'orange

Chapitre 6 : Plats principaux : Bœuf et Agneau

Bomba burger

Casserole de Chili-Dog au fromage

Sundaes de bœuf chaud

Pot-au-feu du dimanche soir

Spécial de Joe

Pain de viande

Steak frit

Filet mignon florentin

Boulettes de viande

Steak avec fouet au fromage bleu

Burger grec

Pizza tacos

Pizza suprême

Carré d'agneau à l'ail et au romarin

Chapitre 7 : Plats principaux : Poisson et fruits de mer

Thermidor aux crevettes

Doré à la crème de basilic

Casserole de thon au fromage

Crevettes avec sauce

Risotto aux fruits de mer

Étouffée d'écrevisses

Flétan étouffé

Sole meunière

Poisson-chat créole

Chapitre 8 : Plats principaux : Porc

Rouleaux de chou

Schnitzel

Côtelettes de porc étouffées

Jambon et Gruau

Saucisses de porc et cheddar

Bangers à la sauce d'oignon

Poitrine de porc croustillante sur du gruau

Pâtes cajuns crémeuses

Chapitre 9 : Desserts

Soda à la crème italienne

Chocolat chaud persan

Bûche de Noël

Gâteau au Chocolat

Pots de crème

Glace de soie

Petits gâteaux au chocolat

Pêches et sorbet à la crème

Gâteau à la crème glacée au chocolat

Truffes au fromage et à la citrouille

Dessert décadent de la forêt-noire

Sorbet classique

Mousse au chocolat mexicain

Reconnaissance

Introduction

Bienvenue dans le monde de la cuisine cétogène et à faible teneur en glucides ! Que vous ayez des besoins diététiques particuliers ou que vous cherchiez simplement à perdre du poids, les recettes que je vous ai sélectionnées vous mettront sur la voie d'une meilleure santé. Faire des substitutions simples d'ingrédients et choisir des recettes riches en saveurs (fruits, légumes et beaucoup de protéines maigres) sont les éléments clés d'un régime sain et équilibré à faible teneur en glucides.

Manger sainement avec un mode de vie cétogène faible en glucides signifie choisir des aliments qui contiennent une nutrition optimale et vous apportent suffisamment de glucides pour rester en bonne santé, mais pas assez pour vous alourdir et saboter vos objectifs de perte de poids ou autres. Il existe deux types de glucides — les sucres (également appelés glucides simples) et les amidons (glucides complexes). Votre corps tire l'énergie dont il a besoin de ces molécules, puis en stocke le reste pour une utilisation ultérieure. Lorsque vous mangez plus de glucides que ce dont votre corps a besoin, les niveaux excessifs amènent votre corps à produire de la graisse afin de stocker l'excès d'énergie.

Pour cette raison, les régimes qui contiennent systématiquement plus de glucides que le corps en a besoin peuvent entraîner des problèmes de santé tels que l'obésité et, dans certains cas, le diabète. La recherche a également suggéré que les régimes riches en amidon contribuent aux maladies cardiaques et à l'inflammation chronique, première cause de décès aux États-Unis. Ainsi, s'il est important d'avoir des glucides dans votre alimentation, il est toujours judicieux de limiter votre consommation à un niveau raisonnable.

La nourriture est un plaisir, la nourriture est l'amour. La nourriture doit aussi être nourrissante, et c'est pourquoi j'ai été si heureuse d'écrire ce livre. Il est rempli de plaisir, d'amour, d'aliments nutritifs, de recettes étonnantes qui vous donneront la satisfaction de votre voyage cétogène.

Ce n'est pas une mauvaise chose d'apprécier la nourriture. Mon objectif est que vous tombiez amoureux des aliments céto-gènes afin de nourrir votre âme et votre corps.

J'ai eu le plaisir d'écrire de nombreux livres de cuisine et cet ouvrage était le plus amusant à rédiger. J'ai vraiment pris plaisir à rappeler mes nourritures préférées de mon ancien régime malsain et à réfléchir à la façon de recréer des plats favoris et exceptionnels. Ce que je trouve extraordinaire, c'est que j'apprécie encore plus le goût de ces recettes que les versions traditionnelles remplies de glucides et de sucres !

Ci-après 101 des meilleures recettes pour le régime alimentaire soucieux des glucides. Certaines de ces recettes sont des versions de plats de grands-mères à faible teneur en glucides que vous reconnaîtrez, et la plupart sont totalement nouvelles et novatrices, mais toutes sont si délicieuses que vous ne manquerez jamais de tous ces féculents et sucres lourds. Ces recettes couvrent toute la gamme allant du copieux petit-déjeuner aux dîners élégants et aux desserts décadents, en passant par tout le reste sans omettre les plats végétariens. Vous ne serez plus jamais en train de manger des repas fades à faible teneur en glucides !

Première Partie : Régime Cétogène



Qu'est-ce que le régime cétogène ?

Pendant des centaines de milliers d'années, les êtres humains mangeaient principalement de la viande et des légumes, ce que l'on appelle le régime alimentaire des hommes des cavernes. Avec l'apparition de la civilisation moderne et le développement de l'agriculture, il a été demandé au corps humain de digérer et de métaboliser des quantités de plus en plus grandes d'amidons et de sucres raffinés. Mais notre corps est incapable d'utiliser des quantités importantes de glucides. Par conséquent, nous développons des symptômes. La bonne nouvelle est que le régime cétogène offre une solution : une méthode pratique et saine pour inverser le fléau actuel de la mauvaise santé et de l'obésité.

Le régime cétogène est une alimentation à haute teneur en gras, à teneur modérée en protéines et à faible teneur en glucides, qui présente de puissants avantages pour la santé. Développé à l'origine dans les années 1920 pour traiter les crises d'épilepsie, le régime est tombé en disgrâce lorsque les médicaments anti-seizure sont devenus disponibles. Plus de soixante-dix ans plus tard, il a été redécouvert comme une alternative efficace aux traitements pharmaceutiques. Depuis lors, sa popularité a grandi et une attention croissante a été portée à la variété de maladies qu'elle traite (voir l'illustration à la page suivante).

Le régime cétogène est trop souvent considéré comme un simple régime sans sucre. Mais en réalité, il s'agit d'un régime pauvre en glucides, et c'est une distinction importante. Le régime Keto élimine ou restreint sévèrement tous les aliments qui se transforment en sucre dans l'organisme, notamment les glucides et même les protéines, ainsi que les sucres raffinés et naturels. Après tout, les glucides complexes (y compris les céréales complètes et les légumes racines « sains ») ne sont que des molécules de glucose accrochées ensemble dans une longue chaîne. Le tube digestif les décompose en glucose... également connu sous le nom de sucre !

Les gens ont tendance à mettre l'accent sur la réduction des calories pour perdre du poids, car on leur dit que le métabolisme se résume à un apport en calories. Mais nos corps sont beaucoup plus complexes que cela.

Il est difficile de perdre du poids simplement en réduisant les calories. Manger moins et perdre du gras corporel ne va pas forcément de pair. Un régime hypocalorique et riche en glucides déclenche une série de signaux biochimiques dans votre corps qui vous déséquilibrent, ce qui rend difficile l'accès à la graisse corporelle stockée contre de l'énergie. En conséquence, vous atteignez un plateau au-delà duquel vous ne pouvez plus perdre de poids. En outre, les diètes basées sur la limitation des calories échouent généralement car les personnes qui suivent ces régimes fatiguent de se sentir affamées et privées tout le temps. Insatisfaits, ils abandonnent leur régime, reprennent du poids, puis se sentent comme des échecs s'ils manquent de volonté ou de discipline pour rester sur la bonne voie.

En réalité, une perte de poids réussie a peu à voir avec la discipline. C'est plus une question de quoi manger que de manger. Sur un régime cétogène, vous pouvez manger suffisamment de nourriture pour vous sentir satisfait tout en perdant de la graisse corporelle, sans compter de manière obsessionnelle les calories ou les grammes de graisse.

Établir un régime cétogène bien formulé

Les protéines, les glucides et les lipides sont les trois nutriments dont notre corps a besoin pour sa croissance et sa santé. Un régime cétogène bien formulé peut être considéré comme une distribution de ces trois macronutriments dans cet ordre, de haut en bas. Voici une bonne formule à suivre pour la plupart des gens.

Étape 1 : Éliminer le sucre et les aliments riches en glucides

Le sucre provoque une inflammation et même les glucides complexes tels que le riz brun, le gruau et les pommes de terre ne sont que des molécules de glucose accrochées ensemble dans une longue chaîne que le système digestif la décompose en glucose. La première étape de votre transition vers le régime cétogène consiste à éliminer le sucre et les glucides. Même les glucides contenus dans les légumes sont décomposés en sucre. Par conséquent, si vous souhaitez entrer dans la cétose, il est essentiel de limiter les légumes féculents, ainsi que les sucres naturels raffinés et naturels et les céréales.

Concentrez-vous sur votre consommation de glucides à 30 grammes ou moins par jour. Pour les personnes atteintes de diabète, il faudra peut-être réduire encore ce niveau (environ 20 grammes par jour ou moins) pour contrer la résistance à l'insuline.

Étape 2 : Atteignez votre objectif en protéines

Nos ancêtres paléolithiques ont prospéré grâce aux protéines animales et à la graisse qui les accompagnait. C'est ce qui les a soutenus pendant l'hiver. Les protéines sont essentielles au maintien de la masse maigre, composée des muscles, des organes et des os. Il est très important de consommer suffisamment de protéines chaque jour, ou au moins d'en faire la moyenne sur une semaine, pour maintenir la masse maigre et la force tout en vieillissant.

En général, mieux vaut manger trop de protéines que pas assez. Ne pas atteindre votre objectif quotidien en protéines entraînera une altération de la masse maigre au fil du temps, ce que personne ne veut.

Étape 3 : Utilisez la graisse comme levier

Si vous ignorez le sucre et les glucides et atteignez votre objectif de protéines, que reste-t-il ? La graisse. C'est un macronutriment essentiel qui a été injustement diabolisé depuis des décennies. Lorsque vous êtes adapté au keto, une graisse saine est votre principale source de carburant. La graisse aide également à fabriquer les hormones qui vous rassurent et à freiner les fringales.

La quantité de graisse dont vous avez besoin pour manger dépend de vos besoins caloriques. Pour perdre du poids, vous voulez consommer moins de calories que vous en brûlez.

Planification des repas : la clé du succès

Maintenant que vous avez un peu de connaissances scientifiques sur le régime cétogène, parlons de nourriture !

La planification est la clé du succès dans n'importe quoi, y compris une alimentation saine. Mais si la planification des repas vous semble trop difficile ou si votre emploi du temps est trop chargé, voyez si vous pouvez consacrer un laps de temps, une journée par semaine, comme un dimanche après-midi, à la préparation des repas. Avec les repas déjà préparés rangés dans le réfrigérateur ou le congélateur, vous pouvez vous attendre à des déjeuners et des dîners sans stress pendant la semaine, sans oublier le gain du temps.

Dix meilleurs conseils pour réussir un régime cétogène

1. Planifiez à l'avance
2. Ajouter plus de saveur à vos repas
3. Faites des choix conscients
4. Tenir un journal alimentaire
5. Laissez la cuisine être votre traitement après une journée stressante
6. Manger avant les événements sociaux
7. Apporter un plat à passer lors d'un rassemblement social
8. Limitez les options alimentaires dans votre assiette
9. Dormez suffisamment
10. Évitez de manger pendant les événements stressants

Avec toutes ces informations en main, je vous souhaite bonne chance dans votre voyage en keto. Je sais que ce mode de vie peut sembler accablant, mais essayez une nouvelle chose chaque semaine. Une semaine, remplacez peut-être votre petit-déjeuner de céréales en œufs et la semaine suivante, commencez à marcher après le dîner.

Au lieu de vous sentir dépassé, sentez-vous habilité à disposer des outils dont vous avez besoin pour réussir. Éloignez-vous des régimes de privation qui sont centrés sur les aliments sans graisse et fabriqués par l'homme ; un régime cétogène signifie une vraie nourriture, une vraie satisfaction et un métabolisme sain.

Deuxième Partie : Les recettes



Chapitre 1 : Petit-déjeuner



Lait moka au beurre bruni

Temps de préparation : 3 minutes (sans compter le temps nécessaire pour préparer le café ou la crème fouettée), *temps de cuisson : 10 minutes*, *rendement : 1 personne*.

Ingrédients

2 cuillères à soupe de beurre non salé (ou d'huile de noix de coco à saveur de beurre si sans produits laitiers)

290 ml de lait de cajou non sucré (ou de lait de chanvre s'il ne contient pas de noix)

2 cuillères à soupe de poudre de cacao non sucré, plus un supplément pour la garniture (facultatif)

2 cuillères à soupe d'édulcorant de style pâtissier ou une quantité équivalente d'édulcorant liquide ou en poudre

3 cuillères à soupe de café fort décaféiné chaud

Crème fouettée, pour la garniture (facultatif)

Préparation

1. Placez le beurre dans une casserole à feu vif, en remuant, jusqu'à ce que le beurre mousse et les taches brunes commencent à apparaître, environ 5 minutes ; c'est du beurre bruni. Si vous utilisez de l'huile de noix de coco à la saveur de beurre, chauffez-la jusqu'à ce qu'elle soit fondue.

2. Réduire le feu à moyen et incorporer lentement le lait de cajou ; il grésillera en l'ajoutant au beurre bruni. Chauffer jusqu'à réchauffer. Incorporer la poudre de cacao et l'édulcorant. Si vous le souhaitez, insérez un mélangeur à immersion et mélangez jusqu'à ce que le mélange ressemble à une latte mousseuse, environ 1 minute.

3. Versez le café dans une grande tasse. Ajouter le mélange de lait chaud et bien mélanger.

Servir immédiatement, garni de crème fouettée et parsemer de poudre de cacao non sucré, si désiré.

Informations nutritionnelles

273 calories

27 g de graisse

5 g de glucides

4 g de protéines

2 g de fibre



Omelette tendresse

Temps de préparation : 15 minutes, temps de cuisson : 15 minutes, rendement : 2 personnes.

Ingrédients

1 cuillère à soupe plus 1 cuillère à café de ghee ou de beurre non salé, divisé

¼ tasse d'oignons en dés

30 g de champignons tranchés

2 cuillères à soupe de poivrons verts ou rouges coupés en dés

60 g de viande hachée

¼ de cuillère de sel de mer

4 gros œufs battus

¼ tasse de bacon canadien en dés

20 g de fromage cheddar râpé, plus un supplément pour la garniture

1 oignon vert tranché, pour la garniture

¼ tasse de sauce, pour servir

¼ tasse de crème acide, pour servir

Préparation

1. Faites fondre 1 cuillère à soupe de ghee dans une casserole à feu moyen doux. Ajoutez les oignons, les champignons et les poivrons. Faites-les cuire en remuant jusqu'à ce que les champignons soient dorés et que les oignons et les poivrons soient tendres. Ajouter la viande hachée et faire sauter environ 3 minutes jusqu'à cuisson complète. Assaisonner avec un peu de sel.

2. Dans un bol, mélanger les œufs, le bacon canadien, 2 cuillères à soupe d'eau et le restant du sel, puis bien mélanger. Mettre de côté.

3. Faites chauffer une poêle à feu moyen doux. Ajouter la cuillère à café de ghee restante et agiter pour bien enrober la poêle. Verser le mélange d'œufs.

Couvrir et cuire jusqu'à ce que les œufs soient presque pris. Enlevez le couvercle et saupoudrez de fromage pour couvrir toute l'omelette. Placez la garniture de légumes sur le fromage.

4. Pliez l'omelette en deux et placez-la sur un plat de service. Saupoudrer de fromage et d'oignon vert supplémentaire. Servir avec la sauce et la crème acide.

5. Conservez les accessoires dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant 3 jours maximum. Réchauffer dans une sauteuse à feu moyen pendant une minute ou deux jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

Informations nutritionnelles

576 calories

46 g de graisse

30 g de protéines

6 g de glucides

1 g de fibre



Quiche lorraine

Temps de préparation : 5 minutes, temps de cuisson : 25 minutes, rendement : 2 personnes.

Ingrédients

- 2 tranches de bacon coupées en dés
- 3 gros œufs
- ¾ tasse de lait de cajou non sucré ou de lait d'amande
- ¼ tasse de poudre de protéine de blanc d'œuf sans
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1 cuillère à café de sel de mer
- 2 cuillères à café de ciboulette fraîche coupée en dés
- 115 g de fromage cheddar fort

Préparation

1. Préchauffez le four à 220 °C.
2. Placez les lardons dans une poêle en fonte ou un autre poêlon allant au four. Réglez la casserole sur feu moyen et faites cuire jusqu'à ce que le bacon soit croustillant, environ 5 minutes. Laisser le jus de bacon et la moitié du bacon dans la casserole ; retirer l'autre moitié du bacon et réserver.
3. Dans un mélangeur, combinez les œufs, le lait de cajou, la poudre de protéine, la levure chimique et le sel. Mélangez pendant environ 1 minute, jusqu'à l'obtention d'une mousse. Ajouter la ciboulette et 60 g de fromage. Verser le mélange dans la poêle chaude sur le bacon.
4. Transférer la poêle au four et cuire pendant 10 minutes. Retirer du four et garnir de plus de fromage.
5. Cuire au four encore 10 minutes ou jusqu'à ce que la croûte des bébés hollandais soit gonfler et doré. Couper en quartiers, garnir avec le bacon réservé et déguster !

6. Conservez les accessoires dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant 3 jours maximum. Réchauffer sur une plaque à pâtisserie à rebords dans un four préchauffé à 175 °C pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

Informations nutritionnelles

365 calories

25 g de graisse

33 g de protéines

2 g de glucides

0,2 g de fibre



Gâteau de Crabe

Temps de préparation : 7 minutes, temps de cuisson : 10 minutes, rendement : 4 personnes.

Ingrédients

Beignets de crabe

450 g de chair de crabe en conserve

1 cuillère à soupe de mayonnaise

2 grandes cuillères de farine de noix de coco

2 gros œufs

2 cuillères à café d'assaisonnement de fruits de mer

2 cuillères à soupe de saindoux ou d'huile de noix de coco, pour la friture

Œufs pochés

8 gros œufs

½ tasse de hollandaise, pour servir

Préparation

1. Préparez les galettes de crabe : dans un grand bol, mélangez tous les ingrédients, à l'exception du saindoux, jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Chauffer le saindoux dans une grande poêle à feu moyen vif. À l'aide d'une cuillère, déposer 2 cuillerées à soupe de mélange de crabes dans la casserole pour former 8 mini-gâteaux. Cuire environ 2 minutes, puis dorer chaque gâteau au crabe et cuire encore une minute, jusqu'à ce qu'il soit doré de l'autre côté.

2. Pocher les œufs : remplissez une grande casserole avec environ 10 cm d'eau. Faites mijoter. Agitez l'eau dans un sens et faites légèrement craquer les œufs. Faites pocher les œufs jusqu'à ce que les blancs soient cuits, mais que les jaunes soient encore tendres et coulants. Pocher en 2 fois si nécessaire pour éviter le surpeuplement.

3. Pour servir, déposer 2 gâteaux de crabe sur chaque assiette, puis garnir chaque gâteau de crabe d'un œuf poché et d'un filet de Hollandaise.

4. Rangez les gâteaux de crabe et les œufs pochés dans des contenants hermétiques au réfrigérateur pendant 3 jours maximum. Conservez la Hollandaise dans un bocal couvert au réfrigérateur pendant 5 jours maximum. Réchauffer les gâteaux dans une poêle graissée à feu moyen, en les faisant frire pendant une minute ou deux de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient bien chauds. Réchauffez les œufs pochés dans une casserole d'eau frémissante pendant 1 minute ou jusqu'à ce qu'ils soient bien chauds. Réchauffer la Hollandaise.

Informations nutritionnelles

554 calories

41 g de graisse

40 g de protéines

1 g de glucides

0 g de fibre



Biscuits doux au chocolat

Temps de préparation : 10 minutes, temps de cuisson : 15 minutes, rendement : 8 personnes.

Ingrédients

Biscuits

3 gros blancs d'œufs

60 g d'amandes en poudre blanchies

2 cuillères à soupe d'édulcorant de style pâtissier

1 cuillère à café de levure chimique

¼ de cuillère à thé de sel de mer fin

2 cuillères à soupe de beurre non salé très froid, coupé en morceaux

Graines extraites d'une gousse de vanille ou d'une cuillère à café d'extrait de vanille

Sauce au chocolat

¾ tasse de crème épaisse

⅓ tasse d'édulcorant de style pâtissier

60 g de chocolat non sucré, haché finement

Graines extraites d'une gousse de vanille ou d'une cuillère à café d'extrait de vanille

Préparation

1. Préchauffez le four à 200 °C. Graisser une plaque à pâtisserie ou 8 puits d'un moule à muffins de format standard avec un spray à base d'huile de coco.

2. Pour faire les biscuits, fouettez les blancs d'œufs dans un bol de taille moyenne jusqu'à ce qu'ils soient très fermes. Dans un bol de taille moyenne, mélangez bien la farine d'amande, l'édulcorant, la poudre à pâte et le sel. Ensuite, coupez le beurre refroidi dans le mélange de farine. (Si le beurre n'est pas refroidi, les biscuits ne seront pas démêlés.) Incorporer délicatement le mélange sec aux blancs. Si la pâte est trop humide pour former des monticules, ajoutez quelques cuillères à soupe de farine d'amande jusqu'à ce que la pâte tienne bien.

3. À l'aide d'une grande cuillère, déposer la pâte dans 8 moules sur la plaque à pâtisserie graissée (ou dans les moules à muffins graissés) et cuire au four pendant 11 à 15 minutes, jusqu'à coloration dorée.

4. Si vous préparez le jus au chocolat, placez la crème, l'édulcorant et le chocolat haché dans un bain-marie ou dans un bol résistant à la chaleur, placé au-dessus d'une casserole d'eau frémissante. Chauffer à feu doux en remuant jusqu'à ce que le chocolat soit fondu. Retirer du feu et incorporer la vanille.

Si vous faites la sauce au moka au caramel, placez le beurre dans une casserole à feu moyen élevé. Cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce que le beurre mousse et que des taches brunes apparaissent. Retirer du feu et laisser refroidir un peu. À l'aide d'un batteur, crémer le beurre brun, le fromage à la crème et l'édulcorant dans un bol de taille moyenne. Ajouter le cacao en poudre, l'expresso et la vanille et battre jusqu'à consistance homogène.

5. Servir les biscuits avec la sauce chaude versée dessus.

6. Conservez les biscuits et la sauce supplémentaires dans des contenants hermétiques séparés au réfrigérateur pendant 3 jours maximum. Les biscuits peuvent être congelés jusqu'à 1 mois. Réchauffer les biscuits sur une plaque à pâtisserie dans un four préchauffé à 175 °C pendant 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient bien chauds. Réchauffer le jus dans une casserole à feu doux, en fouettant souvent, pendant 1 minute ou jusqu'à ce que le jus se détache un peu. Ne surchauffez pas ou le chocolat se séparera. Verser la sauce chaude sur les biscuits.

Informations nutritionnelles

345 calories

34 g de graisse

6 g de protéines

5 g de glucides

2 g de fibre



Croque Madame

Temps de préparation : 10 minutes, temps de cuisson : 30 minutes, rendement : 8 personnes.

Ingrédients

Gaufres

8 gros œufs

4 œufs durs

30 g de parmesan en poudre

1 cuillère à café de levure chimique

1 cuillère à café de poudre d'oignon (facultatif)

½ cuillère à café de sel de mer

120 ml de ghee ou d'huile de coco, fondue, mais pas chaude

Sauce

60 ml de bouillon de bœuf ou d'os de poulet

50 g de beurre non salé

30 g de fromage à la crème (2 cuillères à soupe)

80 g de fromage de Gruyère ou de cheddar râpé

Une pincée de sel de mer

Garnitures de sandwich

12 tranches de jambon

40 g de fromage de Gruyère ou de cheddar râpé

4 gros œufs

1 cuillère à café de ghee ou de beurre non salé

Préparation

1. Pour faire les gaufres, chauffez un gaufrier à feu vif. Placez les œufs crus, les œufs à la coque, le parmesan, la levure chimique, la poudre d'oignon (le

cas échéant) et le sel dans un mélangeur ou un robot de cuisine et mélangez jusqu'à consistance lisse et épaisse. Ajouter le ghee fondu et bien mélanger.

2. Graissez le gaufrier chaud. Placez un quart de tasse de la pâte au centre du fer et fermez-le. Cuire de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que les pommes soient dorées et croustillantes. Répéter l'opération avec le reste de la pâte, pour un total de 8 gaufres.

3. Pour préparer la sauce Mornay, placez le bouillon, le beurre, le fromage à la crème et le fromage râpé dans une casserole à feu moyen vif, en fouettant souvent, jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Ajoutez le sel, puis faites glisser la casserole du feu. À l'aide d'un mélangeur à immersion, mélanger jusqu'à ce que ce soit très lisse (ou transférer le mélange dans un mélangeur à poser et mélanger jusqu'à obtenir un mélange lisse) ; mettre de côté.

4. Lorsque vous êtes prêt à préparer les croque-madame, préchauffez le four pour le faire griller. Placez les gaufres sur une plaque à pâtisserie à rebords. Garnissez 4 gaufres de 3 tranches de jambon et de 2 cuillères à soupe de fromage râpé. Mettre de côté.

5. Pour faire frire les œufs, faites chauffer le ghee dans une poêle en fonte à feu moyen. Quand ils sont chauds, casser les 4 œufs dans la poêle et les faire revenir pendant environ 2 minutes, jusqu'à ce que les blancs soient cuits et que les jaunes soient encore coulants. Placez les gaufres sous le gril à ce stade (voir étape 6). Assaisonnez les œufs avec du sel et du poivre et retirez la poêle du feu.

6. Pendant la cuisson des œufs, faites griller les gaufres pendant 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que les gaufres soient chaudes.

7. Pour assembler les croque-madame, placez 1 gaufre garnie de jambon et de fromage sur une assiette de service. Couvrir d'une gaufre unie, puis ajouter un œuf ensoleillé et étouffer avec la sauce Mornay. Saupoudrer de poivre fraîchement moulu et garnir de feuilles de thym, si désiré. Répéter l'opération avec les gaufres restantes, les œufs et la sauce Mornay.

8. Rangez les gaufres ordinaires dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à 3 jours ou au congélateur jusqu'à 1 mois. Réchauffez les gaufres dans un four préchauffé à 190 °C ou dans un four grille-pain pendant 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient bien chaudes.

Conservez la sauce dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à 3 jours. Il va s'épaissir du jour au lendemain. Réchauffer la sauce dans une casserole à feu moyen, en remuant, jusqu'à ce qu'elle soit tiède, environ 2 minutes. Ajoutez quelques cuillères à soupe de bouillon si la sauce est trop épaisse.

Informations nutritionnelles

499 calories

43 g de graisse

25 g de protéines

1 g de glucides

0 g de fibre



Porc effiloché aux œufs

Temps de préparation : 5 minutes, temps de cuisson : 15 minutes, rendement : 4 personnes.

Ingrédients

1 cuillère à soupe de ghee ou de beurre non salé
½ tasse d'oignons rouges hachés
1½ tasse de chou rouge ou vert râpé
2 tasses de porc effiloché au barbecue, plus la sauce de la mijoteuse
Une pincée de sel de mer fin
¼ de cuillère à thé de poivre noir moulu
¼ de cuillère à thé de poivre de Cayenne (facultatif)
4 gros œufs
Ghee fondu, pour servir
Coriandre ou persil frais hachés, pour la garniture
Oignons rouges finement coupés en dés, pour la garniture

Préparation

1. Faites fondre le ghee dans une poêle à feu moyen. Ajouter les oignons et cuire environ 2 minutes en remuant jusqu'à ce qu'ils soient légèrement ramollis. Ajouter le chou et poursuivre la cuisson 5 minutes ou jusqu'à ce que le chou soit bien ramolli.
2. Ajouter le porc effiloché dans la poêle et bien mélanger. Faire 4 puits dans le hasch et casser un œuf dans chaque puits. Assaisonnez avec du sel, du poivre noir et du poivre de Cayenne, si vous en utilisez.
3. Couvrir et cuire pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que les blancs d'œufs soient cuits, mais que les jaunes soient encore tendres.
4. Arroser de sauce barbecue et de ghee fondu et garnir de coriandre ou de persil et d'oignons rouges coupés en dés.

5. Conservez les accessoires dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant 3 jours maximum. Réchauffer sur une plaque à pâtisserie dans un four préchauffé à 175 °C pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

Informations nutritionnelles

482 calories

36 g de graisse

29 g de protéines

7 g de glucides

2 g de fibre



Pots de Crème

Temps de préparation : 5 minutes, temps de cuisson : 15 minutes, rendement : 4 personnes.

Ingrédients

2 tasses de crème épaisse

Tasse de lait de cajou non sucré ou de lait d'amande

Graines extraites d'une gousse de vanille ou d'une cuillère à café d'extrait de vanille

6 gros jaunes d'œufs

½ tasse d'édulcorant de style pâtissier

2 cuillères à café de cannelle moulue

Préparation

1. Préchauffez le four à 160 °C.
2. Faites mijoter la crème, le lait et la vanille dans une casserole épaisse de taille moyenne à feu moyen. Retirer du feu.
3. Dans un grand bol, fouettez les jaunes d'œuf, l'édulcorant et la cannelle. Incorporer progressivement le mélange d'œufs au mélange de crème.
4. Utilisez une passoire fine pour filtrer le mélange dans un autre bol. Laisser refroidir pendant 10 minutes en écumant toute la mousse de la surface.
5. Répartissez le mélange dans six gobelets à crème anglaise. Placez les tasses dans un grand plat allant au four d'au moins 5 cm de profondeur. Ajoutez de l'eau chaude dans le plat allant au four jusqu'à mi-hauteur des côtés des tasses. Couvrir le plat de cuisson avec un couvercle ou une feuille d'aluminium pour emprisonner la vapeur.

6. Cuire au four jusqu'à ce que les flans soient pris, mais que le centre de chacun d'eux bouge encore légèrement quand on les secoue doucement, environ 55 minutes. Retirer de l'eau. Refroidissez les flans jusqu'à froid, environ 3 heures.

7. Conservez les accessoires dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant 3 jours maximum.

Informations nutritionnelles

326 calories

37 g de graisse

3 g de protéines

1 g de glucides

0,2 g de fibre



Beignets au chocolat glacés

Temps de préparation : 5 minutes, temps de cuisson : 20 minutes, rendement : 6 personnes.

Ingrédients

Beignets au chocolat

35 g de noix de coco en poudre
½ tasse d'édulcorant de style pâtissier
⅓ tasse de poudre de cacao non sucrée
½ cuillère à café de bicarbonate de soude
½ cuillère à café de cannelle moulue
Une pincée de sel de mer
5 gros œufs
½ tasse de lait d'amande non sucré
115 g de beurre non salé, ramolli
1 cuillère à café d'extrait de vanille

Glaçage au chocolat

Tasse de lait de coco entier (ou de crème épaisse si non sensible aux produits laitiers)
⅓ tasse d'édulcorant de style pâtissier
60 g de chocolat non sucré, haché finement
Graines extraites d'une gousse de vanille ou d'une cuillère à café d'extrait de vanille

Équipement spécial (facultatif)

Moule à beignets à 6 cavités

Préparation

1. Préchauffez le four à 175 °C. Graisser un moule à beignets à 6 cavités.
2. Pour faire les beignets, combinez tous les ingrédients secs dans un bol et mélangez jusqu'à ce que tout soit bien mélangé. Ajouter les ingrédients humides dans le bol et utiliser un batteur à main pour mélanger jusqu'à consistance lisse.
3. Remplissez chaque cuvette du beignet aux deux tiers avec la pâte. Cuire environ 20 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du beignet en ressorte propre. Laissez les beignets refroidir dans la poêle avant de les glacer.
4. Pour faire la glaçure, placez le lait de coco, l'édulcorant et le chocolat haché dans un bain-marie ou un bol résistant à la chaleur, placé au-dessus d'une casserole d'eau frémissante. Chauffer à feu doux en remuant jusqu'à ce que le chocolat soit fondu. Retirer du feu. Ajouter la vanille et bien mélanger. Trempez les beignets refroidis dans le glaçage.
5. Conservez les accessoires dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant 3 jours maximum.

Informations nutritionnelles

332 calories

28 g de graisse

9 g de protéines

9 g de glucides

5 g de fibre



Poulet et Gaufres à la Hollandaise

Temps de préparation : 10 minutes, temps de cuisson : 35 minutes, rendement : 4 personnes.

Ingrédients

Poulet

230 ml d'huile de noix de coco ou de lard, pour la friture

2 gros œufs

160 g de parmesan râpé

¼ de cuillère à thé de poivre noir moulu

450 g de cuisses de poulet désossées et sans peau

Gaufres

3 tasses de courgettes râpées

Sel de mer

110 g de parmesan en poudre

2 cuillères à soupe de beurre non salé, ramolli

2 gros œufs battus

½ tasse de Hollandaise, pour servir

Préparation

1. Pour faire le poulet, placez l'huile de noix de coco dans une poêle en fonte de 4 po (ou plus) à feu moyen et chauffez à 175 °C.
2. Pendant ce temps, préparez la préparation aux œufs et la panure : dans un bol de taille moyenne, battez les œufs. Dans un autre bol de taille moyenne, mélangez les 160 g de parmesan et le poivre.
3. Couper le poulet en pépites. Trempez les pépites dans le mélange aux œufs, puis dans le mélange au fromage, en enrobant bien chaque pépite.

4. Lorsque l'huile est chaude, faites cuire les pépites par lots pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que le poulet ne soit plus rose à l'intérieur et que la pâte ait une belle couleur dorée. Le moment exact dépendra de la taille des pépites.
5. Pour faire les gaufres, chauffez un gaufrier à feu vif. Placez les courgettes râpées dans une passoire au-dessus de l'évier et saupoudrez de sel. Laissez égoutter pendant 4 minutes. Essorez l'excès d'humidité.
6. Placez les courgettes dans un bol de taille moyenne. Ajoutez le parmesan, le beurre et les œufs et mélangez bien.
7. Graissez le gaufrier chaud. Placez 3 cuillères à soupe du mélange de courgettes au centre du fer et fermez. Cuire de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que la gaufre soit dorée et croustillante.
8. Pour servir, déposer 2 gaufres sur chaque assiette et garnir de 2 pépites de poulet. Servir étouffé dans une sauce hollandaise.
9. Conservez les accessoires dans des contenants hermétiques séparés au réfrigérateur pendant 3 jours maximum. Réchauffer sur une plaque à pâtisserie au four préchauffé à 175 °C pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud, puis garnir de la sauce hollandaise. Réchauffer la Hollandaise.

Informations nutritionnelles

639 calories

48 g de graisse

60 g de protéines

2 g de glucides

1 g de fibre



Crêpes Monte Cristo

Temps de préparation : 10 minutes, temps de cuisson : 8 minutes, rendement : 2 personnes.

Ingrédients

Crêpes

2 gros œufs

2 œufs durs

115 g de fromage à la crème, ramollie

1 cuillère à soupe d'édulcorant de style pâtissier

½ cuillère à café d'extrait de vanille ou d'amande

Pincée de sel de mer

Huile de noix de coco, pour la casserole

Remplissage

2 tranches de jambon très fines

2 tranches minces de fromage suisse

Glaçure à la framboise

3 cuillères à soupe de fromage à la crème, ramollie

2 cuillères à soupe de lait de cajou non sucré, réchauffé

2 cuillères à soupe d'édulcorant de style pâtissier

½ cuillère à café d'extrait de framboise

Préparation

1. Pour faire la pâte à crêpe, placez les œufs crus, les œufs durs, le fromage à la crème, l'édulcorant, l'extrait et le sel dans un mélangeur et mélangez jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.

2. Graissez une poêle à crêpe ou une poêle antiadhésive de 20 cm avec un spray à l'huile de noix de coco ou à l'huile de noix de coco, puis faites

chauffer à feu moyen élevé. Quand il est chaud, versez $\frac{1}{4}$ de tasse de la pâte dans la poêle et faites-la tourner pour étendre la pâte sur les bords de la poêle. Cuire environ 2 minutes, puis dorer et cuire encore 2 minutes. Retirer de la poêle et répéter avec le reste de la pâte.

3. Placez 1 tranche de jambon et 1 tranche de fromage au centre de chaque crêpe. Pliez la crêpe en deux, puis pliez-la à nouveau en quatre.

4. Faites le glaçage : Placez tous les ingrédients dans un petit bol et fouettez jusqu'à ce que tout soit bien mélangé. Goûter et ajouter plus d'édulcorant et/ou d'extrait, si désiré. Servez les crêpes nappées de glaçage.

5. Conservez les crêpes et le glaçage supplémentaires dans des contenants hermétiques séparés au réfrigérateur pendant 3 jours maximum. Réchauffer les crêpes sur une plaque de cuisson au four préchauffé à 175 °C pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient bien chaudes. Amenez le glaçage à la température ambiante, puis versez-le sur les crêpes.

Informations nutritionnelles

452 calories

38 g de graisse

20 g de protéines

4 g de glucides

0 g de fibre



Petit-déjeuner de saucisse

Temps de préparation : 10 minutes, temps de cuisson : 8 minutes, rendement : 2 personnes.

Ingrédients

225 g de saucisse

½ cuillère à café de sel de mer

200 ml de bouillon d'os de bœuf, fait maison

2 tranches de bacon coupées en dés

20 g de fromage cheddar râpé

¼ tasse d'oignons verts émincés, pour la garniture

Préparation

1. Préchauffez le gril. Former les saucisses en quatre galettes de forme ovale. Assaisonner de tous les côtés avec le sel.
2. Placez les galettes de saucisse dans un plat à gratin carré de 20 cm. Versez le bouillon sur les galettes et placez le plat au four. Faire griller pendant 7 minutes ou jusqu'à ce que les galettes soient bien cuites.
3. Entre-temps, faire cuire les lardons dans une poêle à feu moyen, en remuant souvent, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le bacon soit bien cuit et croustillon. Retirer du feu et mettre de côté.
4. Retirez le plat du four et garnissez les galettes de saucisses avec le fromage et le bacon cuit. Remettez la casserole au four pendant 1 minute ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Décorer avec les oignons verts.
5. Conservez les accessoires dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant 3 jours maximum. Réchauffer sur une plaque à pâtisserie dans un four préchauffé à 175 °C pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

Informations nutritionnelles

493 calories

42 g de graisse
26 g de protéines
1 g de glucides
0,4 g de fibre



Muffins à la citrouille

Temps de préparation : 10 minutes, temps de cuisson : 8 minutes, rendement : 2 personnes.

Ingrédients

Pâte à muffins

90 g d'amande en poudre blanchie
½ cuillère à café de bicarbonate de soude
¼ de cuillère de sel de mer
1 cuillère à café de cannelle en poudre
½ cuillère à café de muscade moulue
¼ de cuillère à thé de gingembre moulu
⅛ de cuillère à café de girofle moulu
2 cuillères à soupe de beurre non salé, ramolli
½ tasse d'édulcorant de style pâtissier
3 gros œufs
225 g de purée de citrouille fraîche ou en conserve

Garniture au fromage à la crème

1 paquet de fromage à la crème, ramolli
¼ de tasse d'édulcorant de style pâtissier
1 gros jaune d'œuf
2 cuillères à café d'extrait de vanille

Préparation

1. Préchauffez le four à 160 °C. Graisser ou placer les doublures de papier dans 6 puits d'un moule à muffins de taille standard.

2. Dans un grand bol, bien mélanger la farine d'amande, le bicarbonate de soude, le sel et les épices. Dans un autre bol, mélanger le beurre, l'édulcorant, les œufs et la citrouille jusqu'à consistance lisse. Incorporer les ingrédients humides dans le sec. Verser la pâte dans les moules à muffins préparés, en les remplissant à peu près aux deux tiers.

3. Pour préparer la garniture, à l'aide d'un batteur à main, battez le fromage à la crème dans un bol de taille moyenne jusqu'à consistance lisse. Ajouter l'édulcorant, le jaune d'œuf et la vanille et battre jusqu'à consistance homogène. Garnir chaque muffin avec environ 1 cuillère à soupe de garniture au fromage à la crème et utiliser un cure-dent pour l'intégrer à la pâte.

4. Cuire les muffins pendant 30 à 40 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un muffin en ressorte propre. Laisser refroidir avant de sortir de la poêle. Conservez les accessoires dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant 3 jours maximum. Réchauffer sur une plaque à pâtisserie dans un four préchauffé à 175 °C pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

Informations nutritionnelles

399 calories

33 g de graisse

13 g de protéines

12 g de glucides

4 g de fibre



Chapitre 2 : Entrées et Snacks



Chut Chiots

Temps de préparation : 8 minutes, temps de cuisson : 8 minutes, rendement : 12 personnes.

Ingrédients

Mayonnaise au poivron

125 g de mayonnaise, faite maison ou achetée en magasin

2 cuillères à soupe de poivron en pot, égouttées

1 cuillère à soupe de jus de citron

1 cuillère à café de paprika

Chut Chiots

110 g de parmesan en poudre

1 cuillère à café de levure chimique

2 cuillères à soupe de fromage à la crème, ramollie

1 gros œuf battu

2 cuillères à soupe d'oignons émincés

2 cuillères à soupe de poivron en pot, égouttées

225 g de fromage cheddar fort, finement déchiqueté

200 ml d'huile de noix de coco, pour la friture

Préparation

1. Pour faire la mayonnaise au poivron, mélanger tous les ingrédients dans un petit bol et fouetter jusqu'à consistance homogène. Goûtez et ajustez l'équilibre des saveurs à votre guise. (Remarque : la mayonnaise peut être préparée jusqu'à 2 jours à l'avance et stockée dans un récipient hermétique au réfrigérateur.)

2. Pour préparer les chuts chiots, combinez le parmesan en poudre et la levure dans un bol de taille moyenne. Ajoutez le fromage à la crème ramolli, l'œuf battu et les oignons. Incorporer les poivrons et le fromage cheddar. Si le mélange est trop mou pour former une boule, couvrir et placer au réfrigérateur ; il se raffermira en frissonnant. Si la pâte est encore trop molle après le refroidissement, ajoutez $\frac{1}{4}$ de tasse supplémentaire de parmesan en poudre.

3. Pour faire frire les chuts chiots, placez 120 ml de saindoux dans le pot le plus grand et le plus maigre que vous avez. Chauffer le saindoux à 190 °C sur feu moyen vif. La graisse chaude devrait être d'au moins 3 cm de profondeur ; ajoutez plus de saindoux au pot si nécessaire.

4. Prenez 2 cuillères à soupe de la pâte de chuts chiots et formez-la en boule. Utilisez une cuillère pour déposer quelques boules à la fois dans la graisse chaude. Faire frire jusqu'à ce que le brun doré soit environ 4 minutes. Retirer du feu et placer sur une assiette recouverte d'une serviette en papier. Répétez avec les chiots de silence restants.

5. Transférer les chuts chiots dans une assiette de service et servir avec la mayonnaise.

6. Conservez les chiots extra-légers et la mayonnaise dans des contenants hermétiques séparés au réfrigérateur pendant 3 jours maximum. Pour réchauffer les chuts chiots, placez-les dans un four préchauffé à 175 °C ou faites-les revenir dans une poêle graissée jusqu'à ce qu'ils soient bien chauds, environ 5 minutes.

Informations nutritionnelles

127 calories

12 g de graisse

5 g de protéines

1 g de glucides

0,1 g de fibre



Gaufres Pizza

Temps de préparation : 5 minutes, temps de cuisson : 35 minutes, rendement : 8 pizzas.

Ingrédients

8 gros œufs

4 œufs durs

30 g de parmesan en poudre

1 cuillère à café d'assaisonnement à l'italienne

1 cuillère à café de levure chimique

½ cuillère à café de sel de mer

120 ml de ghee ou d'huile de noix de coco fondu (mais pas chaud), plus un supplément pour le gaufrier

1 tasse de sauce à pizza, plus un supplément pour servir

160 g de fromage mozzarella râpé

½ tasse de mini tranches de pepperoni

Pour la garniture (facultatif)

Feuilles de basilic frais

Flocon de piment rouge

Préparation

1. Chauffer un gaufrier à feu vif. Placez les œufs crus, les œufs à la coque, le parmesan, l'assaisonnement à l'italienne, la poudre à pâte et le sel dans un mélangeur ou un robot de cuisine et mélangez jusqu'à consistance lisse et épaisse. Ajouter le ghee fondu et bien mélanger.

2. Graissez le gaufrier chaud. Placez un quart de tasse de la pâte au centre du fer et fermez-le. Cuire de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que les pommes soient dorées et croustillantes. Répétez avec le reste de la pâte pour faire 8 gaufres.

3. Pour assembler, préchauffez le four pour le faire griller. Placer les gaufres sur une plaque à pâtisserie et garnir chaque gaufre de 1 ½ cuillère à soupe de sauce à pizza, de quelques cuillères à soupe de fromage râpé et de quelques mini-pepperonis. Faire griller pendant 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Garnir de feuilles de basilic frais et/ou de flocons de piment rouge, si désiré. Servir avec une sauce à pizza supplémentaire.

4. Rangez les accessoires dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant 3 jours maximum. Réchauffer sur une plaque à pâtisserie au four préchauffé à 175 °C pendant quelques minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

Informations nutritionnelles

270 calories

24 g de graisse

13 g de protéines

1 g de glucides

0,3 g de fibre



Boulettes de viande farcies

Temps de préparation : 5 minutes, temps de cuisson : 17 minutes, rendement : 12 personnes.

Ingrédients

1 cuillère à soupe de ghee ou de beurre non salé
¼ tasse d'oignons hachés
½ cuillère à café de sel de mer
450 g de viande de bœuf hachée
60 g de champignons finement hachés
60 g de parmesan en poudre
1 œuf
12 gros fromages caillés ou cubes
12 tranches de bacon coupées en deux dans le sens de la longueur

Options de service

Vinaigrette ranch fait maison ou achetée en magasin
Vinaigrette Ranch à la coriandre et à la lime
Moutarde en poudre

Préparation

1. Préchauffez le four à 200 °C.
2. Chauffez le ghee dans une poêle à fond épais (telle que de la fonte). Ajouter les oignons, saupoudrer de sel et cuire environ 5 minutes, jusqu'à ce que les oignons deviennent translucides. Retirer les oignons dans un bol pour les laisser refroidir.
3. Mettez le bœuf haché, les champignons hachés, le parmesan et l'œuf dans un bol. Lorsque les oignons ne sont plus chauds au toucher, ajoutez-les dans le bol avec le mélange de viande et remuez le tout avec vos mains.

4. Façonnez le mélange de viande en une boule de 5 cm de diamètre autour d'un gros fromage en grains ou d'un cube de fromage. Enroulez une demi-tranche de bacon autour de la boulette de viande entière, puis placez-en une autre en faisant un X et enroulez-la autour de la boulette de viande. Puis, placez-la sur une plaque à pâtisserie à rebords et fixez le bacon à la boulette de viande avec un cure-dent. Répéter l'opération avec le reste du mélange de viande, le fromage et le bacon.

5. Cuire au four pendant 12 minutes ou jusqu'à ce que le bacon soit cuit et doré. Servir avec une vinaigrette ranch ou de la moutarde, si désirée.

6. Conservez les accessoires dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant 3 jours maximum. Réchauffer dans un plat allant au four au four préchauffé à 190 °C pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

Informations nutritionnelles

512 calories

42 g de graisse

33 g de protéines

1 g de glucides

0,2 g de fibre



Brie au four

Temps de préparation : 15 minutes, temps de cuisson : 10 minutes, rendement : 8 personnes.

Ingrédients

Gelée

- 1 sachet de thé aux cerises
- 2 cuillères à café de gélatine en poudre nourrie à l'herbe
- $\frac{1}{3}$ tasse d'édulcorant de style pâtissier
- 2 cuillères à café d'extrait de cerise
- $\frac{1}{8}$ de cuillère à café d'acide citrique
- quelques gouttes de colorant alimentaire rouge naturel (facultatif)

Pâte

- 150 g de fromage mozzarella râpé
- 2 cuillères à soupe de beurre non salé
- 1 œuf
- 60 g d'amande en poudre blanchie
- Une pincée de sel de mer
- 1 roue de Brie

Pour la garniture (facultatif)

- 2 cuillères à soupe de pacanes hachées
- 2 cuillères à soupe de persil frais haché

Préparation

1. Pour faire la gelée, porter 230 ml d'eau à ébullition dans une bouilloire. Placez le sachet de thé dans une tasse et versez l'eau chaude dans la tasse. Laissez infuser quelques minutes, puis retirez le sachet de thé.

2. Placez 2 cuillères à soupe d'eau fraîche dans un bol. Tamisez la gélatine sur l'eau et laissez-la ramollir pendant quelques minutes. Ajouter le thé infusé à la gélatine ramollie.
3. Ajoutez l'édulcorant au mélange de thé et mélangez. Goûter et ajouter plus d'édulcorant, si désiré.
4. Ajoutez l'extrait, l'acide citrique et le colorant alimentaire, le cas échéant, et mélangez. Laisser refroidir sur le comptoir pendant au moins 2 heures avant de l'utiliser.
5. Pour faire la pâte, placez la mozzarella et le beurre dans un bol allant à la micro-onde et laissez au micro-ondes pendant 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit entièrement fondu. Bien mélanger.
6. Ajouter l'œuf et bien mélanger à l'aide d'un batteur à main. Ajouter la farine d'amande et le sel et mélanger. À l'aide de vos mains, travaillez-le comme une pâte traditionnelle et pétrissez-le pendant environ 3 minutes. (Remarque : si la pâte est trop collante, mettez-la au réfrigérateur pendant une heure ou toute la nuit.)
7. Placez une pierre à pizza (ou une plaque à pâtisserie, mais une pierre à pizza cuite mieux le fond) dans le four froid et préchauffez le four à 200 °C.
8. Placez la pâte sur une feuille de papier sulfurisé graissée et tapotez-la avec vos mains pour former un grand cercle d'environ 25 cm de diamètre ou un rectangle d'environ 20 cm sur 10. Cette pâte peut être difficile à dérouler, mais elle est très tolérante. Façonnez la pâte autour du brie.
9. Transférez le brie enveloppé sur le papier sulfurisé sur la pierre chaude du four. Cuire au four pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que la croûte soit dorée.
10. Étalez la gelée de cerises sur le dessus du brie cuit. Garnir de pacanes hachées et de persil, si désiré.
11. Ce plat est meilleur servi frais, mais tous les extra peuvent être conservés dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant 3 jours maximum. Réchauffer au four préchauffé à 175 °C ou au grille-pain pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Informations nutritionnelles

216 calories
23 g de graisse
13 g de protéines
3 g de glucides
1 g de fibre



Ailes de poulet

Temps de préparation : 15 minutes, temps de cuisson : 10 minutes, rendement : 8 personnes.

Ingrédients

Ailes

900 g d'ailes de poulet et pilons

3 grandes cuillères de beurre non salé fondu

1 cuillère à café de sel de mer

½ cuillère à café de poivre noir moulu

1 cuillère à soupe de sauce aile ou autre sauce piquante ou au goût

Pour servir

½ lot la meilleure vinaigrette au fromage bleu

Bâtonnets de céleri

Préparation

1. Préchauffez le four à 200 °C.
2. Placez les ailes de poulet et les pilons dans un grand bol. Ajouter le beurre fondu et mélanger pour bien enrober le poulet.
3. Placer le poulet au beurre sur une plaque à pâtisserie et assaisonner généreusement du sel et du poivre.
4. Cuire au four pendant 35 à 40 minutes, jusqu'à ce que les ailes soient croustillantes sur les bords et bien cuites.
5. Retirez le poulet du four et badigeonnez-le de sauce piquante. Servir avec la vinaigrette au fromage bleu et les bâtonnets de céleri.
6. Rangez les ailes supplémentaires dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant 4 jours maximum. Réchauffer les ailes sur une plaque de cuisson au four préchauffé à 175 °C pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient bien chauffées.

Informations nutritionnelles

585 calories

43 g de graisse

45 g de protéines

1 g de glucides

0,1 g de fibre



Chips de parmesan

Temps de préparation : 5 minutes, temps de cuisson : 25 minutes, rendement : 32 chips.

Ingrédients

160 g de parmesan râpé

Préparation

1. Préchauffez le four à 190 °C. Tapisser une plaque à pâtisserie à rebords de papier sulfurisé.
2. À l'aide d'un couvercle de bocal ou d'un emporte-pièce à biscuits rond, déposez 1 cuillère à soupe de fromage sur le parchemin et utilisez vos doigts pour étaler le fromage en un cercle. Espacez les cercles de fromage d'environ 5 cm d'intervalle.
3. Cuire les rondelles pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées et bouillonnantes. Laisser refroidir sur le plateau ; ils vont craquer comme ils refroidissent. Retirez les frites du papier parchemin et servez-les avec votre trempette keto ou vos garnitures préférées.
4. Conservez les accessoires dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant 4 jours maximum.

Informations nutritionnelles

120 calories

9 g de graisse

12 g de protéines

0 g de glucides

0 g de fibre



Portobellos farcis au bacon

Temps de préparation : 5 minutes, temps de cuisson : 10 minutes, rendement : 6 personnes.

Ingrédients

6 gros champignons portobellos

120 g de fromage à la crème, ramolli

½ cuillère à café de sel de mer

3 traits de sauce piquante ou au goût

60 g de fromage bleu, émietté

6 tranches de bacon coupées en deux dans le sens de la longueur

½ lot de vinaigrette au fromage bleu, pour servir

Préparation

1. Préchauffez le four à 200 °C. Tapisser une plaque à pâtisserie à rebords de papier sulfurisé.
2. Enlevez les tiges des champignons et coupez-les finement. Placez les tiges hachées dans un petit bol. Ajoutez le fromage à la crème ramolli, le sel et la sauce piquante. Goûtez et ajoutez plus de sauce piquante, si vous le souhaitez.
3. Placez les chapeaux de champignons sur la plaque à pâtisserie tapissée, la cavité vers le haut. Farcir le mélange de fromage à la crème dans les chapeaux de champignons. Garnissez la garniture avec le fromage bleu émietté.
4. Enrouler 2 moitiés de bacon autour de chaque chapeau de champignon, en formant une croix, et fixer les extrémités du bacon avec un cure-dent ; sinon, le bacon se recourbera pendant la cuisson.
5. Cuire les champignons farcis pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le bacon soit cuit à votre goût. Servir avec une vinaigrette au fromage bleu.

6. Conservez les accessoires dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant 4 jours maximum. Réchauffer sur une plaque à pâtisserie à rebords au four préchauffé à 200 °C pendant 4 minutes ou jusqu'à ce que le bacon soit croustillant et que les champignons soient bien réchauffés.

Informations nutritionnelles

271 calories

23 g de graisse

13 g de protéines

2 g de glucides

0,2 g de fibre



Boules de Pizza

Temps de préparation : 5 minutes, rendement : 8 boules.

Ingrédients

1 paquet de fromage à la crème, ramolli

30 g de parmesan en poudre

3 cuillères à soupe de sauce à pizza

1 cuillère à thé d'assaisonnement à l'italienne, plus un supplément pour la garniture (facultatif)

¼ de cuillère à café de flocons de piment rouge (facultatif)

1 tasse de mini tranches de pepperoni

Huile d'olive, pour arroser (facultatif)

Préparation

1. Placez les fromages, la sauce à pizza, l'assaisonnement à l'italienne et les flocons de piment rouge, le cas échéant, dans un bol. Mélanger jusqu'à consistance lisse. Couvrir et placer au réfrigérateur pour épaissir pendant la nuit.

2. Retirez le mélange de fromage du réfrigérateur. Prenez 2 cuillères à soupe du mélange et roulez-le en une balle de la taille d'une balle de golf. Répéter l'opération avec le mélange de fromage restant, soit un total de 8 boulettes.

3. Rouler les boules dans le pepperoni. Garnir d'une pincée de condiment à l'italienne et d'huile d'olive. Puis servir avec une sauce à pizza supplémentaire.

4. Rangez les accessoires dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant 3 jours maximum.

Informations nutritionnelles

142 calories

13 g de graisse

4 g de protéines

1 g de glucides

0 g de fibre



Frites chargées

Temps de préparation : 7 minutes, temps de cuisson : 20 minutes, rendement : 8 personnes.

Ingrédients

3 courgettes moyennes

1 œuf

60 g de parmesan en poudre

Tasse de bacon en dés (environ 4 tranches)

80 g de fromage râpé

Oignons verts tranchés, pour la garniture

120 ml de vinaigrette, pour servir

Préparation

1. Préchauffez le four à 230 °C. Tapissier une plaque à pâtisserie à rebords de papier sulfurisé. Graisser le parchemin avec un spray d'huile de noix de coco et réserver.
2. Découpez les courgettes en forme de frites d'environ 17 mm sur 17 mm sur 10 cm.
3. Fouetter l'œuf dans un grand bol. Placez les frites de courgettes dans le bol et mélangez bien avec vos mains, en recouvrant tous les côtés de la courgette avec l'œuf.
4. Placez le parmesan dans un grand sac en plastique.
5. Placez la moitié des courgettes enrobées d'œufs dans le sac contenant le parmesan. Scellez le sac avec de l'air et agitez bien pour bien enrober les courgettes. Placez les frites enrobées sur la plaque à pâtisserie préparée.
6. Répétez l'étape 5 avec les courgettes restantes. Cuire les frites pendant 13 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

7. Pendant ce temps, faites frire les lardons dans une poêle pendant environ 4 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.

8. Garnissez les frites de fromage râpé, puis de bacon croustillant. Remettez au four pendant 4 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Décorer d'oignons verts tranchés. Servir avec la vinaigrette du ranch.

9. Ces frites sont mieux servies fraîches, mais tous les extra peuvent être conservés dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant 3 jours maximum. Réchauffer sur une plaque à pâtisserie à rebords dans un four préchauffé à 190 °C jusqu'à ce que les frites soient croustillantes et chaudes, environ 5 minutes.

Informations nutritionnelles

191 calories

16 g de graisse

9 g de protéines

3 g de glucides

1 g de fibre



Champignons farcis

Temps de préparation : 5 minutes, temps de cuisson : 30 minutes, rendement : 4 personnes.

Ingrédients

20 gros champignons de Paris

1 cuillère à soupe de beurre non salé ou d'huile de noix de coco

¼ tasse d'oignons en dés

2 gousses d'ail émincées

225 g de bacon, coupé en minuscules morceaux

120 g de fromage à la crème, ramolli

20 g de cheddar fort râpé

½ cuillère à café de sel de mer

½ cuillère à café de poivre noir moulu

2 tasses de laitue hachée

Préparation

1. Préchauffez le four à 175 °C.

2. Lavez les champignons et retirez les tiges. Réglez les bouchons de côté sur une serviette en papier pour sécher. Hacher finement les tiges.

3. Faites fondre le beurre dans une poêle à feu moyen, puis ajoutez les oignons, l'ail et les tiges de champignons. Cuire 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que les oignons commencent à ramollir. Ajouter le bacon et cuire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, environ 4 minutes.

4. Transférer le mélange de bacon dans un bol à mélanger. Incorporer les fromages. Farcir 1 cuillère à soupe du mélange de bacon et fromage dans chaque chapeau de champignon.

5. Placez les champignons farcis dans un plat de cuisson carré de 20 cm (un moule à tarte convient également), puis assaisonnez-les avec du sel et du

poivre. Cuire au four pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que les champignons soient tendres et le fromage fondu. Placez la laitue hachée sur un plateau de service. Servir les champignons au four sur le lit de laitue.

6. Celles-ci sont mieux servies fraîches, mais les restes peuvent être couverts et réfrigérés jusqu'à 3 jours. Réchauffer au four préchauffé à 175 °C ou au grille-pain pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Informations nutritionnelles

520 calories

43 g de graisse

25 g de protéines

6 g de glucides

1 g de fibre



Chapitre 3 : Soupes, salades et accompagnements



Soupe de cheeseburger

Temps de préparation : 5 minutes, temps de cuisson : 20 minutes, rendement : 4 personnes.

Ingrédients

4 tranches de bacon, coupées en dés

2 cuillères à soupe de beurre non salé, ghee ou saindoux

½ tasse d'oignons en dés

450 g de bœuf haché ou de venaison

1 cuillère à café de sel de mer

½ cuillère à café de poivre noir moulu

120 g de fromage à la crème, ramolli

40 g de fromage cheddar fort râpé, plus un supplément pour la garniture

650 ml de bouillon d'os de bœuf

Pour la garniture

Tomates cerises en dés

Oignons verts tranchés

Cornichons à l'aneth

Préparation

1. Placer les lardons dans une marmite à feu moyen et les faire sauter pendant environ 4 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et croustillants. Retirer le bacon et réserver pour la garniture. Laissez le jus de cuisson dans le pot.

2. Ajouter le beurre et les oignons dans la casserole et faire sauter pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Ajouter le bœuf haché, le sel et le poivre et faire sauter environ 5 minutes, jusqu'à ce que la viande soit bien cuite et qu'elle ne soit plus rosée.

3. Pendant ce temps, placez le fromage à la crème, le fromage cheddar râpé et le bouillon dans un mélangeur et mettez en purée jusqu'à consistance lisse. Ajoutez le mélange à la marmite. Chauffez pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit chaud, mais ne laissez pas la soupe bouillir.

4. Répartir la soupe dans 4 bols et garnir de tomates cerises en dés, d'oignons verts émincés, de fromage râpé et du bacon réservé. Servir avec des tranches de cornichon à l'aneth.

5. Conservez les accessoires dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant 3 jours maximum. Réchauffer dans une casserole à feu moyen pendant quelques minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

Informations nutritionnelles

586 calories

48 g de graisse

31 g de protéines

4 g de glucides

0,3 g de fibre



Bisque de fruits de mer

Temps de préparation : 10 minutes, temps de cuisson : 40 minutes, rendement : 4 personnes.

Ingrédients

3 cuillères à soupe de ghee ou de beurre non salé
2 tasses de fleurons de chou-fleur et tige de chou-fleur en morceaux
1 poireau, coupé en deux sur la longueur, bien rincé et haché
½ tasse d'oignons en dés
1 branche de céleri, coupée en petits morceaux
Feuilles de 3 brins de thym frais
2 bandes de zeste d'orange
2 gouttes d'huile d'orange (facultatif)
1 paquet de fromage à la crème ramolli
650 ml de bouillon d'os de poulet, divisé
Sel de mer fin et poivre noir moulu
340 g de crevettes cuites et hachées
Feuilles d'origan, pour la garniture
Ghee fondu ou huile d'olive, pour arroser

Préparation

1. Faites chauffer les 3 cuillères à soupe de ghee dans une casserole à feu moyen. Ajoutez le chou-fleur, le poireau, les oignons, le céleri, le thym, le zeste d'orange et l'huile d'orange, le cas échéant. Cuire 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que le chou-fleur soit ramolli. Prélever la moitié du chou-fleur et le placer dans un robot ménager ou un mélangeur avec le fromage à la crème et 230 ml de bouillon ; réduire en purée lisse. Remettre le chou-fleur en purée dans la casserole, verser le reste du bouillon et porter à ébullition.

2. Baisser le feu immédiatement et laisser mijoter doucement jusqu'à ce que la soupe soit réduite et épaissie, environ 20 minutes.

3. Filtrez le potage dans une casserole propre et assaisonnez avec du sel et du poivre au goût. Ajoutez les crevettes à la bisque tendue. Cuire à feu doux pendant encore 6 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

4. Pour servir, verser la bisque dans des bols à soupe réchauffés. Décorer de feuilles d'origan et d'un filet de ghee fondu. Conservez les accessoires dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant 3 jours maximum. Réchauffer dans une casserole à feu moyen pendant quelques minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

Informations nutritionnelles

521 calories

39 g de graisse

29 g de protéines

8 g de glucides

1 g de fibre



Chaudrée de palourde

Temps de préparation : 10 minutes, temps de cuisson : 20 minutes, rendement : 6 personnes.

Ingrédients

4 tranches de bacon hachées

50 g de beurre non salé

2 tasses de fleurons de chou-fleur, coupés en morceaux

½ tasse d'oignons émincés

½ tasse de céleri en dés

1 paquet de fromage à la crème, ramolli

450 ml de bouillon d'os de poulet, divisé

3 boîtes de palourdes hachées, avec jus

1½ cuillère à café de sel de mer

½ cuillère à café de poivre noir moulu

Préparation

1. Dans une grande poêle à feu moyen élevé, faire revenir le bacon jusqu'à ce qu'il soit croustillant, environ 4 minutes. Réglez la poêle de côté.

2. Placez le beurre dans une grande casserole à feu moyen vif en fouettant jusqu'à ce que le beurre mousse et que des taches brunes (mais pas noires !) apparaissent, environ 6 minutes. Réduire le feu au minimum. Ajouter le chou-fleur, les oignons et le céleri au beurre bruni et faire sauter pendant 2 minutes. Ajouter le fromage à la crème et 60 ml de bouillon et fouetter jusqu'à consistance homogène.

3. Ajouter le reste du bouillon dans la casserole et cuire à feu moyen jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 7 minutes. Ne laissez pas la soupe bouillir. Incorporer les palourdes avec le jus juste avant de servir.

S'ils cuisinent trop longtemps, ils deviendront difficiles. Aromatiser avec le sel et le poivre et servir.

4. Rangez les accessoires dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant 3 jours maximum. Réchauffer dans une casserole à feu moyen pendant quelques minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

Informations nutritionnelles

371 calories

26 g de graisse

22 g de protéines

8 g de glucides

1 g de fibre



Velouté de Poulet

Temps de préparation : 10 minutes, temps de cuisson : 35 minutes, rendement : 4 personnes.

Ingrédients

450 ml de bouillon d'os de poulet, fait maison

½ tasse de céleri en dés

120 g de fromage à la crème, ramollie

1 cuillère à soupe de ghee ou de beurre non salé

2 cuillères à soupe d'échalotes émincées

2 gousses d'ail écrasées en une pâte

2 cuisses de poulet désossées et sans peau, hachées en morceaux

1 cuillère de feuilles de thym séchées

1 cuillère à café de sel de mer

½ cuillère à café de poivre noir moulu

½ feuille de laurier

1 cuillère à soupe de jus de citron, ou plus au goût

Herbes fraîches de choix, comme l'origan ou le thym, pour la garniture

Huile d'avocat ou huile d'olive, pour arroser

Préparation

1. Au robot culinaire, réduire en purée le bouillon, le céleri et le fromage à la crème ramolli. Mettre de côté.

2. Faites fondre le ghee dans une casserole à feu moyen. Ajouter les échalotes et l'ail. Puis faire sauter légèrement pendant environ 2 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient parfumés. Ajouter le poulet haché et faire sauter pendant 6 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et qu'il ne soit plus rosé.

3. Ajouter la purée de céleri, le thym, le sel, le poivre et la feuille de laurier à la soupe et cuire à feu moyen pendant 25 minutes. Retirez la feuille de laurier. Incorporer le jus de citron. Goûtez et ajoutez plus de sel, de poivre ou de jus de citron, si vous le souhaitez. Servir garni d'herbes fraîches et d'un filet d'huile.

4. Rangez les accessoires dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant 3 jours maximum. Réchauffer dans une casserole à feu moyen pendant quelques minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

Informations nutritionnelles

268 calories

21 g de graisse

15 g de protéines

4 g de glucides

1 g de fibre



Bisque de truffes aux champignons

Temps de préparation : 5 minutes, temps de cuisson : 10 minutes, rendement : 4 personnes.

Ingrédients

- 2 cuillères à soupe de beurre non salé ou de ghee
- 120 g de champignons de Paris, tranchés
- 120 g de champignons portobellos, tranchés
- ¼ tasse d'oignons blancs hachés
- ½ cuillère à café de sel de mer
- 1 gousse d'ail émincée
- 450 ml de bouillon d'os de poulet, fait maison
- 1 paquet de fromage à la crème, ramolli
- Bacon cuit en dés, pour la garniture (facultatif)
- 1 cuillère à café d'huile de truffe, pour arroser (facultatif)

Préparation

1. Faites fondre le beurre dans une casserole ou une grande casserole à feu moyen. Ajouter les champignons et les oignons. Puis faire sauter jusqu'à ce que les oignons deviennent translucides, environ 4 minutes. Assaisonner avec le sel. Ajouter l'ail et faire sauter pendant une minute. Enlevez quelques champignons et réservez pour la garniture.
2. Ajoutez le bouillon et le fromage à la crème dans la casserole et faites chauffer. Utilisez un mélangeur à immersion pour réduire en purée la soupe. Verser à la louche dans des assiettes de service et garnir chaque bol de quelques-uns des champignons réservés, de quelques lardons cuits et d'un filet d'huile de truffe, si désiré.
3. Rangez les accessoires dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant 3 jours maximum. Réchauffer dans une casserole à feu moyen pendant quelques minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

Informations nutritionnelles

304 calories

27 g de graisse

8 g de protéines

6 g de glucides

1 g de fibre



Ragoût de bœuf

Temps de préparation : 15 minutes, temps de cuisson : 1 heure 40 minutes, rendement : 8 personnes.

Ingrédients

1 rôti de bœuf désossé

Sel de mer fin et poivre noir moulu

3 cuillères à soupe d'huile

½ tête de chou-fleur, coupé en morceaux

2 tasses de champignons de Paris, coupés en deux

1 tasse d'oignons en dés

2 grosses branches de céleri, coupées en morceaux

3 gousses d'ail émincées

900 ml de bouillon d'os de bœuf, fait maison

1 boîte de tomates en dés ou 2 tomates fraîches, en dés

½ cuillère à thé de romarin séché ou 1 cuillère à café de romarin frais, haché

½ cuillère à thé de thym séché ou 1 cuillère à thé de thym frais, haché

Préparation

1. Essuyez le rôti avec une serviette en papier et coupez-le en morceaux d'environ 2 cm. Assaisonner la viande de tous les côtés avec du sel et du poivre. Placez l'huile dans un four néerlandais à feu moyen vif. Quand il est chaud, faites revenir les morceaux de bœuf dans l'huile jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés de tous les côtés, environ 3 minutes.

2. Ajouter le chou-fleur, les champignons, les oignons, le céleri et l'ail dans le pot avec le bœuf. Faire sauter pendant 3 minutes.

3. Ajouter le bouillon, les tomates, le romarin et le thym dans la casserole. Couvrir et cuire pendant 1 heure en remuant toutes les 20 minutes environ.
4. Découvrir et cuire encore 30 minutes pour épaissir le ragoût. Retirer du feu et servir.
5. Conservez les accessoires dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à 4 jours ou au congélateur jusqu'à 1 mois. Réchauffer dans une casserole à feu moyen pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

Informations nutritionnelles

245 calories

17 g de graisse

13 g de protéines

7 g de glucides

2 g de fibre



Soupe à la mijoteuse

Temps de préparation : 10 minutes, temps de cuisson : 4 à 8 heures, rendement : 8 personnes.

Ingrédients

2 l de bouillon d'os de bœuf, fait maison

1 tasse d'oignons en dés

1 poivron vert, émincé

1 pot de sauce

1 piment chipotle en sauce, haché

2½ cuillères à café de sel de mer

2 cuillères à café de poudre de chili

1 cuillère à café de cumin moulu

1 cuillère à café de paprika

½ cuillère à café de poivre noir moulu

450 g de rôti de bœuf désossé, coupé en cubes

2 limes, coupés en deux

Pour la garniture (facultatif)

Coriandre fraîche

Fromage cheddar fort râpé

Crème fraîche

Quartiers de lime

Préparation

1. Combinez le bouillon, les oignons, le poivron, la salsa, le piment chipotle, le sel et les épices dans une mijoteuse. Placez le bœuf en cubes sur les autres ingrédients.

2. Couvrir et cuire à feu doux pendant 8 heures ou à feu vif pendant 4 heures. Lorsque le bœuf est tendre, déchiquetez la viande avec 2 fourchettes. Bien mélanger. Presser le jus de citron vert dans la mijoteuse. Goûtez et ajoutez plus de sel, si désiré.

3. Servir avec de la coriandre fraîche, du fromage cheddar, de la crème acide et un quartier de lime, si désiré. Conservez les accessoires dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant 3 jours maximum. Réchauffer dans une casserole à feu moyen pendant quelques minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

Informations nutritionnelles

204 calories

13 g de graisse

13 g de protéines

7 g de glucides

2 g de fibre



Soupe de bifteck au fromage

Temps de préparation : 15 minutes, temps de cuisson : 6 à 8 heures, rendement : 8 personnes.

Ingrédients

900 g de bifteck d'ailoyau désossé, coupé en cubes

Sel de mer et poivre noir moulu

50 g de beurre non salé, divisé

1 tasse d'oignons hachés

3 gousses d'ail émincées

1,5 l de bouillon d'os de bœuf

1 poivron vert, émincé

¼ de cuillère de poivre de Cayenne

1 paquet de fromage à la crème, ramolli

80 g de fromage provolone râpé, pour garnir

Préparation

1. Assaisonnez généreusement le steak avec du sel et du poivre.
2. Faites chauffer 2 cuillères à soupe de beurre dans une grande poêle à feu moyen vif. Ajouter les oignons et l'ail et cuire jusqu'à tendreté, 3 à 5 minutes. Transférer le mélange dans une mijoteuse.
3. Ajouter le bifteck en cubes dans la poêle et saisir de tous les côtés jusqu'à ce que la viande soit brun doré foncé, en ajoutant du beurre si nécessaire pour empêcher la viande de coller à la poêle. Transférez ensuite la viande dans la mijoteuse avec les oignons et l'ail.
4. Ajoutez 1,2 l de bouillon de bœuf, le poivron et le poivre de Cayenne à la mijoteuse. Couvrir et cuire à feu doux pendant 6 à 8 heures, jusqu'à ce que la viande soit bien cuite et tendre à la fourchette. Râpez la viande avec 2 fourchettes.

5. Quelques minutes avant de servir, placez le fromage à la crème ramolli et le restant du bouillon dans un mélangeur, mettez-les en purée lisse, puis ajoutez la purée à la mijoteuse. Mélangez et augmentez le feu. Continuez à faire cuire à couvert jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

6. Verser la soupe dans des bols et garnir de fromage provolone râpé.

7. Conservez les accessoires dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant 3 jours maximum. Réchauffer dans une casserole à feu moyen pendant quelques minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

Informations nutritionnelles

409 calories

31 g de graisse

25 g de protéines

4 g de glucides

1 g de fibre



Salade tiède au fromage de chèvre

Temps de préparation : 5 minutes, temps de cuisson : 10 minutes, rendement : 4 personnes.

Ingrédients

225 g de bacon, coupé en dés

1 bûche de fromage de chèvre frais

½ tasse de poussière de porc

3 cuillères à soupe plus 2 cuillères à café de vinaigre de noix de coco

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à café de moutarde de Dijon

½ cuillère à café de sel de mer

¼ de cuillère à thé de poivre noir moulu

2 gouttes de glycéride de stévia (facultatif)

4 tasses de légumes-feuilles

½ avocat, tranché (facultatif)

½ tasse de noix brutes, pour la garniture (facultatif)

Préparation

1. Faire sauter les lardons dans une poêle à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient croustillants, environ 5 minutes. À l'aide d'une cuillère à égoutter, retirer le bacon dans un bol, en laissant le jus de cuisson dans la casserole.
2. Pendant ce temps, coupez la bûche de fromage de chèvre en 8 médaillons d'environ 5 mm d'épaisseur.
3. Placez la poussière de porc dans un bol peu profond. Rouler doucement chaque médaillon de fromage de chèvre dans la poussière de porc pour recouvrir les médaillons.

4. Faites frire les médaillons par friture dans la poêle chaude avec le filet de bacon à feu moyen pendant 1 minute ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés, puis faites-les retourner pendant une minute. Retirer les médaillons de la poêle et réserver sur une assiette.

5. Ajouter le vinaigre, l'huile, la moutarde, le sel, le poivre et la stévia, le cas échéant, dans la poêle et bien mélanger. Incorporer le bacon cuit.

6. Sur une assiette de service, déposer les légumes verts et les tranches d'avocat, le cas échéant, et garnir des médaillons de fromage de chèvre frit. Verser la vinaigrette au bacon sur les feuilles et garnir de noix et de poivre fraîchement moulu, si désiré.

Informations nutritionnelles

766 calories

67 g de graisse

36 g de protéines

8 g de glucides

4 g de fibre



Chou-fleur rôti

Temps de préparation : 5 minutes, temps de cuisson : 20 minutes, rendement : 6 personnes.

Ingrédients

50 g de beurre non salé

2 cuillères à café d'ail émincé

1 chou-fleur de taille moyenne, évidé et séparé en fleurons

2 cuillères à café de sel de mer

1 lot de sauce béarnaise

Feuilles de thym fraîches, pour la garniture (facultatif)

Préparation

1. Préchauffez le four à 230 °C.

2. Placez le beurre fondu et l'ail dans un petit bol et mélangez. Verser le beurre d'ail fondu sur le chou-fleur et mélanger pour bien enrober. Étalez le chou-fleur sur une ou deux plaques à pâtisserie à rebords (ne surchargez pas ou ils ne rôtissent pas) et saupoudrez de sel. Rôtir pendant 18 à 22 minutes, jusqu'à ce que le brun doré soit foncé (j'aime le mien un peu carbonisé).

3. Placez le chou-fleur grillé sur un plat de service, arrosez-le de la sauce béarnaise et garnissez-le de feuilles de thym, si vous le souhaitez.

4. Conservez le chou-fleur rôti et la sauce béarnaise dans des récipients hermétiques au réfrigérateur pendant 3 jours maximum. Pour réchauffer le chou-fleur, placez-le sur une plaque à pâtisserie dans un four préchauffé à 175 °C pendant quelques minutes ou jusqu'à ce qu'il soit bien chaud.

Informations nutritionnelles

147 calories

13 g de graisse

3 g de protéines

6 g de glucides

2 g de fibre



Choux de Bruxelles

Temps de préparation : 10 minutes, temps de cuisson : 8 minutes, rendement : 6 personnes.

Ingrédients

700 g de choux de Bruxelles, parés

1 tasse de chou vert, haché

2 tranches de bacon, coupées en dés (facultatif)

2 cuillères à soupe de beurre non salé

1 échalote, hachée, ou 2 cuillères à soupe d'oignons émincés

½ cuillère à café de sel de mer

Pour la garniture

3 œufs à la coque

2 cuillères à soupe de noix hachées

½ avocat, tranchée

Préparation

1. Amenez une grande casserole d'eau à ébullition. Ajouter les choux de Bruxelles et le chou frisé et blanchir pendant environ 15 secondes. Égoutter rapidement et rincer les légumes à l'eau froide. Couper les gros choux en deux dans le sens de la longueur.

2. Si vous utilisez du bacon, faites-le cuire dans une poêle moyenne sur feu moyen pendant environ 3 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retirer le bacon dans un bol et réserver. Laisser le jus de cuisson dans la casserole.

3. Ajouter le beurre et l'échalote dans la poêle et faire sauter environ 2 minutes, jusqu'à ce que l'échalote soit ramollie. Ajoutez les choux de Bruxelles et le chou blanchit puis mélangez pour bien enrober le beurre. Faire sauter les légumes pendant environ 3 minutes, jusqu'à ce qu'ils

commencent à ramollir, puis assaisonner avec le sel et cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres et encore croquants, encore 2 minutes.

4. À l'aide d'une cuillère à égoutter, transférer les légumes dans un plat de service. Recouvrez de bacon cuit, le cas échéant, et d'œufs à la coque coupés en deux. Saupoudrer de noix hachées, le cas échéant, et servir avec des tranches d'avocat.

5. Ce plat est meilleur servi frais, mais tous les extra peuvent être conservés dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant 3 jours maximum. Réchauffer dans un plat allant au four au four préchauffé à 175 °C pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

Informations nutritionnelles

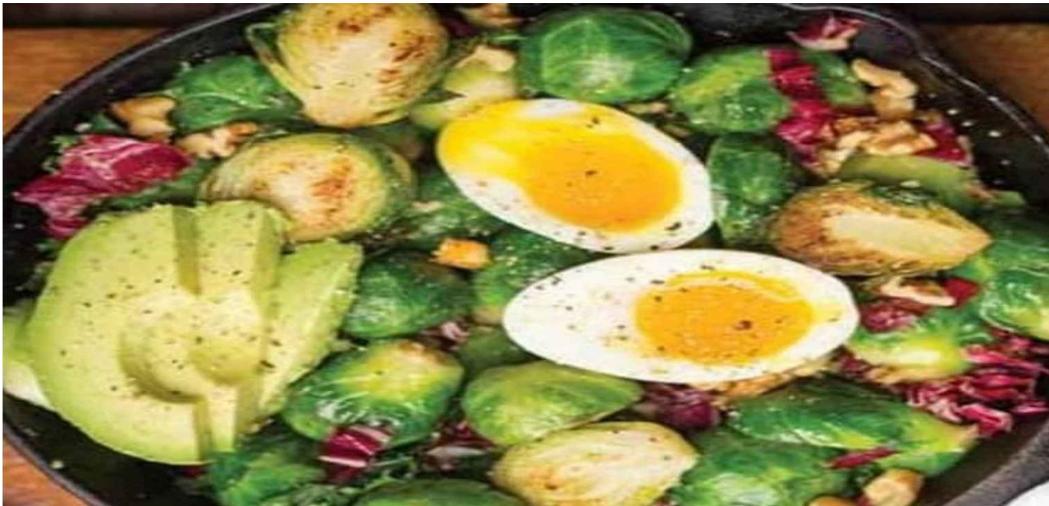
204 calories

14 g de graisse

9 g de protéines

13 g de glucides

6 g de fibre



Asperges rôties

Temps de préparation : 5 minutes, temps de cuisson : 15 minutes, rendement : 4 personnes.

Ingrédients

450 g d'asperges

1 cuillère à soupe de ghee fondu ou de beurre non salé

¼ de cuillère de sel de mer

¼ de cuillère à thé de poivre noir moulu

4 gros œufs

Vinaigre de noix de coco

½ lot hollandais, pour servir

Sel violet, pour la garniture

Préparation

1. Préchauffez le four à 230 °C.

2. Coupez les aspérités et placez-les en une seule couche sur une plaque à pâtisserie à rebords. Versez le ghee fondu sur les asperges et enrroulez-les pour les enrober. Saupoudrer de sel et de poivre. Rôtir pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que légèrement bruni. Pendant ce temps, pocher les œufs.

3. Pour pocher les œufs, remplissez une grande casserole d'eau à moitié et ajoutez une cuillère à soupe de vinaigre de noix de coco par litre d'eau. Laisser mijoter, puis ajouter les œufs et laisser pocher doucement jusqu'à ce qu'ils soient cuits à feu doux, environ 3 minutes. Définissez les œufs pochés de côté.

4. Répartir les asperges grillées dans 4 assiettes. Garnissez chaque assiette de 2 cuillères à soupe de Hollandaise et d'un œuf poché. Saupoudrer de sel violet et servir.

5. Ce plat est meilleur servi frais, mais tous les extra peuvent être conservés dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant 3 jours maximum. Réchauffer les asperges sur une plaque à pâtisserie à rebords, au four préchauffé à 175 °C, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient bien chaudes. Réchauffez les œufs pochés restants dans une casserole d'eau frémissante pendant une minute.

Informations nutritionnelles

291 calories

26 g de graisse

9 g de protéines

5 g de glucides

2 g de fibre



Collards à la crème

Temps de préparation : 10 minutes, temps de cuisson : 25 minutes, rendement : 8 personnes.

Ingrédients

4 tranches de bacon épais, coupées en dés

115 g de beurre non salé

450 ml de bouillon de poulet ou de bœuf

1 tasse d'oignons finement hachés

1 feuille de laurier

2 petites grappes de feuilles de chou vert

½ tasse de crème épaisse

2 gousses d'ail écrasées en une pâte

1 cuillère à soupe de vinaigre de coco ou de vinaigre de cidre

¾ cuillère de sel de mer

½ cuillère à café de poivre noir moulu

Préparation

1. Dans une grande casserole, cuire les lardons en dés à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants, environ 5 minutes. Retirer le bacon et le jus de cuisson dans un bol et réserver.

2. Placez le beurre dans la même casserole et faites cuire à feu vif pendant environ 5 minutes en fouettant. Le beurre commencera à grésiller et à mousser. Surveillez les taches brunes (mais pas noires!); quand ils commencent à apparaître, baisser le feu. Tout en fouettant, ajoutez lentement le bouillon, puis ajoutez les oignons et le laurier. Porter à ébullition et laisser bouillir pendant environ 5 minutes. (Remarque : si vous utilisez de l'huile de coco au lieu du beurre, mettez l'huile, le bouillon, les oignons et la feuille de laurier dans la casserole en même temps et faites bouillir pendant 5 minutes.)

3. Pendant ce temps, préparez les choux : enlevez et jetez les côtes et les tiges. Hacher grossièrement les feuilles de collards.

4. Incorporer les légumes verts, la crème, l'ail, le vinaigre, le sel et le poivre au mélange de bouillon. Faire bouillir pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que les verts soient tendres. Incorporer le bacon et le jus de cuisson réservés et servir.

5. Conservez les accessoires dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant 3 jours maximum. Réchauffer dans une casserole à feu moyen pendant quelques minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

Informations nutritionnelles

284 calories

25 g de graisse

7 g de protéines

11 g de glucides

5 g de fibre



Chapitre 4 : Plats végétariens



Chou-fleur sucré

Temps de préparation : 5 minutes, temps de cuisson : 15 minutes, rendement : 6 personnes.

Ingrédients

Chou-fleur

60 ml d'huile d'avocat ou d'huile de noix de coco

1 tête de chou-fleur, coupé en bouchées

Sel de mer

120 ml de bouillon de légumes

1/3 tasse d'édulcorant de style pâtissier

1/4 tasse de sauce tomate

1 cuillère à soupe plus 1 cuillère à café de tamari sans blé

1 cuillère à soupe de vinaigre de coco ou de vinaigre de cidre

3/4 cuillère à café de poivron rouge broyé

1/4 de cuillère à thé de gingembre frais pelé et râpé

1 gousse d'ail, écrasée

Riz frit

8 gros œufs

120 ml de lait de coco gras

2 cuillères à soupe de bouillon de légumes

1/2 cuillère à café de tamari sans blé ou 2 cuillères à café de noix de coco

1 cuillère à café de sel de mer

1/2 cuillère à café de poivre noir moulu

1 cuillère à café d'huile d'avocat ou de noix de coco

¼ tasse d'oignons en dés

1 cuillère à café d'ail émincé

Pour la garniture

Oignons verts tranchés en diagonale

Graines de sésame

Préparation

1. Chauffez l'huile dans un wok ou une grande poêle en fonte à feu moyen. Faites cuire le chou-fleur dans l'huile chaude de tous les côtés jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré, environ 4 minutes. Retirer de la poêle, saupoudrer de sel et réserver.

2. Ajoutez le reste des ingrédients du chou-fleur dans le wok et faites bouillir à feu moyen jusqu'à ce que le mélange soit réduit et épaissi, environ 10 minutes.

3. Remettre le chou-fleur dans la casserole et porter à ébullition. Réduire le feu à moyen et laisser mijoter pendant 5 à 10 minutes.

4. Pendant ce temps, préparez le « riz » frit : placez les œufs, le lait de coco, le bouillon, le tamari, le sel et le poivre dans un bol et battez jusqu'à ce que tout soit bien mélangé. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen vif, puis additionner les oignons et l'ail, et faire sauter jusqu'à ce que les oignons soient translucides, environ 2 minutes. Ajouter le mélange d'œufs et cuire jusqu'à ce que le mélange épaississe et forme un petit caillé, tout en raclant le fond de la casserole et en remuant pour empêcher la formation de gros caillés. (Un fouet convient parfaitement à cette tâche.) Cela prendra environ 5 minutes. Transférer le riz dans un plat.

5. Servir le chou-fleur sur le riz frit. (Remarque : si le riz libère un liquide pendant la cuisson, absorbez-le avec une serviette en papier avant de servir.) Garnissez d'échalotes émincées et de graines de sésame.

6. Conservez dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à 4 jours. Pour réchauffer, placez le chou-fleur et le riz dans une poêle légèrement graissée, en remuant de temps en temps, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient bien chauds.

Informations nutritionnelles

251 calories

19 g de graisse

13 g de protéines

9 g de glucides

3 g de fibre



Curry végétarien

Temps de préparation : 5 minutes, temps de cuisson : 10 minutes, rendement : 6 personnes.

Ingrédients

2 cuillères d'huile de noix de coco
2 cuillères à café de graines de cumin
¾ de tasse d'oignons en dés
¼ tasse de tomates en dés
2 gousses d'ail écrasées en une pâte
1½ cuillère à café de pâte de curry rouge
2 cuillères de sel de mer
1 cuillère à café de coriandre moulue
½ cuillère à café de poudre de curcuma
12 œufs durs, blancs et jaunes séparés
200 ml de bouillon de légumes
Jus de 1 citron vert

Pour la garniture

Coriandre fraîche
Oignons verts tranchés en diagonale
Quartiers de lime
Poivre noir fraîchement moulu

Équipement spécial

Mélangeur à immersion

Préparation

1. Chauffer l'huile de noix de coco dans une poêle en fonte à feu moyen. Ajouter les graines de cumin et cuire 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que le parfum soit parfumé. (Surveillez bien les graines, car elles peuvent brûler rapidement.) Ajoutez les oignons et faites-les sauter pendant 3 minutes. Ajouter les tomates et l'ail et cuire encore 2 minutes. Incorporer la pâte de curry, le sel, la coriandre et le curcuma.

2. Ajoutez 8 jaunes d'œufs durs (en réservant les blancs), ainsi que le bouillon. À l'aide d'un mélangeur à immersion, réduire un peu le mélange en purée, mais laisser quelques morceaux. Les jaunes vont épaissir le curry. Cuire à feu moyen vif pendant 5 minutes, en laissant le liquide réduire un peu.

3. Découpez les 4 jaunes d'œufs durs restants et les blancs réservés. Ajouter les œufs en quartiers et le jus de citron vert dans la casserole, puis remuer. Servir garni de coriandre, d'oignons verts, de quartiers de lime et de poivre fraîchement moulu.

4. Conservez dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à 3 jours. Pour réchauffer, placez le curry dans une casserole à feu moyen pendant 3 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit bien chaud.

Informations nutritionnelles

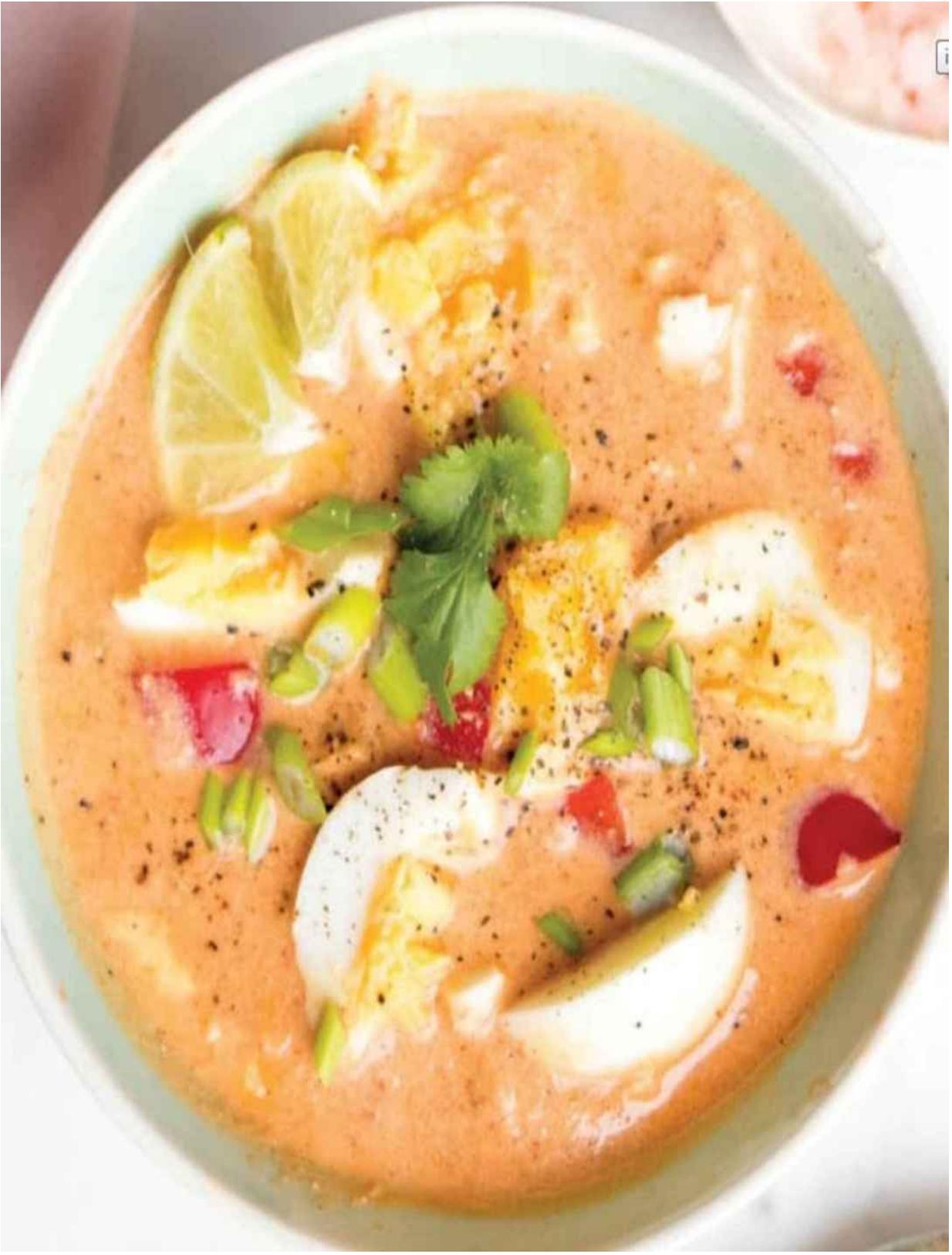
174 calories

14 g de graisse

13 g de protéines

3 g de glucides

1 g de fibre



Œufs au four

Temps de préparation : 10 minutes, temps de cuisson : 15 minutes, rendement : 4 personnes.

Ingrédients

4 cuillères à café d'huile de noix de coco ou d'avocat

8 gros œufs

1 cuillère à café de sel de mer fin, divisé

1 cuillère à café de poivre noir moulu, divisé

8 cuillères à soupe de sauce marinara, divisées

Persil frais haché, pour la garniture

Préparation

1. Préchauffez le four à 175 °C. Graisser quatre ramequins de 120 g.

2. Casser 2 œufs dans chaque ramequin. Assaisonner chacun avec ¼ de cuillère à thé de sel et ¼ de cuillère à café de poivre. Ajouter 2 cuillères à soupe de sauce marinara à chaque ramequin. Placez les ramequins sur une plaque à pâtisserie à rebords.

3. Cuire au four pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les blancs d'œufs soient opaques et que les jaunes aient des bords fermes et soient mous au centre. Garnir de persil et servir immédiatement.

4. Conservez dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à 4 jours. Avant de réchauffer, placez les ramequins réfrigérés sur le comptoir pendant 20 minutes pour qu'ils reviennent à la température ambiante afin d'éviter qu'ils ne se brisent dans le four. Ensuite, placez les ramequins dans un four préchauffé à 175 °C pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient bien chauds.

Informations nutritionnelles

214 calories

16 g de graisse

13 g de protéines

2 g de glucides

0,4 g de fibre



Rouleau d'œufs dans un bol

Temps de préparation : 10 minutes, temps de cuisson : 8 minutes, rendement : 2 personnes.

Ingrédients

3 grandes cuillères de jus de citron vert
2 cuillères à soupe d'oignons verts émincés, en plus pour la garniture
2 ¼ cuillères à café de tamari sans blé
1¼ cuillère à thé de sel de mer, divisé
2 tasses de chou émincé
2 cuillères à soupe d'huile d'avocat ou de noix de coco
3 gousses d'ail émincées
1 grande cuillère de gingembre frais pelé et râpé
110 g de champignons en dés
2 gros œufs battus
⅛ de cuillère à café de poivre noir moulu

Préparation

1. Placez le jus de lime, les oignons verts, le tamari et ¾ de cuillère à café de sel dans un bol. Ajouter le chou et mélanger pour bien enrober ; laisser mariner pendant 24 heures.
2. Chauffez l'huile dans un wok ou une grande poêle en fonte à feu moyen. Ajouter l'ail et le gingembre et cuire jusqu'à ce que parfumé et ramolli, environ 1 minute. Ajouter les champignons et assaisonner avec ¼ de cuillère à thé de sel ; faire sauter pendant 3 minutes.
3. Ajouter le chou mariné dans la poêle et cuire environ 3 minutes, jusqu'à ce qu'il soit ramolli et ramolli. Déplacez le chou à l'extérieur de la casserole. Versez les œufs battus au centre et assaisonnez avec le reste de ¼ de cuillère à thé de sel et le poivre. Cuire, en remuant souvent, pendant 2

minutes ou jusqu'à cuisson complète. Garnir d'oignons verts et de poivre fraîchement moulu et servir.

4. Conservez dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à 4 jours ou au congélateur jusqu'à un mois. Pour réchauffer, placez le mélange de roulés aux œufs dans une poêle légèrement graissée et faites-le sauter pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit bien chaud.

Informations nutritionnelles

266 calories

19 g de graisse

13 g de protéines

12 g de glucides

3 g de fibre



Roulés de salade aux œufs et à la lime

Temps de préparation : 5 minutes, rendement : 4 personnes.

Ingrédients

8 œufs durs, pelés et hachés

125 g de mayonnaise

1 grande cuillère de jus de citron vert

½ cuillère de sel de mer

½ tasse de céleri en dés

8 feuilles de chicorée

Coriandre fraîche finement hachée, pour la garniture

Préparation

1. Dans un grand bol, mélanger les œufs, la mayonnaise, le jus de citron vert et le sel. Bien écraser avec une fourchette ou une cuillère en bois. Ajoutez le céleri et remuez bien.
2. Remplir chaque feuille de chicorée de salade aux œufs et garnir de coriandre.
3. Conserver dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à 3 jours.

Informations nutritionnelles

304 calories

29 g de graisse

12 g de protéines

1 g de glucides

0,2 g de fibre



Bhurji aux œufs crémeux

Temps de préparation : 5 minutes, temps de cuisson : 7 minutes, rendement : 2 personnes.

Ingrédients

2 cuillères à soupe d'huile d'avocat ou de noix de coco

¼ tasse d'oignons rouges en dés

2 gousses d'ail écrasées en une pâte

¼ tasse de tomates hachées

1 cuillère de pâte de curry vert

1 cuillère à soupe de garam masala

1 cuillère à soupe de coriandre moulue

1 cuillère à café de poivre de Cayenne

1 cuillère à café de curcuma en poudre

¼ de cuillère de sel de mer

4 gros œufs battus

60 ml de lait de coco gras

Coriandre fraîche, pour la garniture

Quartiers de citron vert, pour servir

Préparation

1. Chauffer l'huile dans une poêle en fonte à feu moyen vif. Ajouter les oignons et cuire pendant 4 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres, puis ajouter l'ail et faire sauter pendant une minute. Ajoutez les tomates, la pâte de curry, le garam masala, la coriandre, le poivre de Cayenne, le curcuma et le sel, puis remuez pour bien mélanger.

2. Ajoutez les œufs battus à la compétence et baissez le feu à moyen. Faites sauter, remuez jusqu'à ce que les œufs soient cuits et ressemblent à du riz

cuit, environ 3 minutes. Servir chaud, garni de coriandre et d'un jus de citron vert.

3. Conservez dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à 4 jours. Pour réchauffer, placez les œufs dans une sauteuse à feu moyen pendant une minute ou deux, jusqu'à ce qu'ils soient bien chauds.

Informations nutritionnelles

219 calories

18 g de graisse

8 g de protéines

7 g de glucides

2 g de fibre



Toast à l'avocat

Temps de préparation : 7 minutes, temps de cuisson : 7 minutes, rendement : 2 personnes.

Ingrédients

4 gros œufs

4 tranches de Keto Brioche cuites dans un moule à pain

2 cuillères à soupe de mayonnaise

1 petit avocat

¾ cuillère de sel de mer

½ cuillère à café de poivre noir moulu

2 cuillères de jus de citron vert

Moutarde moulue sur pierre, pour servir

Herbes fraîches, comme l'origan ou le persil, pour la garniture

Préparation

1. Préchauffez le four à 220 °C.

2. Faites cuire les œufs à la coque : remplissez une casserole de taille moyenne à moitié avec de l'eau et laissez mijoter à feu doux. Placez délicatement les œufs dans l'eau frémissante et laissez cuire pendant 5 à 7 minutes, en fonction de la fluidité de votre goût pour les jaunes : 5 minutes vous donneront des jaunes liquides et 7 minutes vous donneront l'impression que les jaunes sont juste pris. Laissez mijoter lors de la cuisson des œufs ; ne le laissez pas bouillir.

3. Pendant ce temps, faites griller la brioche : une cuillère à soupe de mayonnaise sur chaque tranche. Faire griller au four pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le pain prenne une couleur dorée.

4. Lorsque les œufs sont cuits, retirez-les de l'eau et passez sous l'eau froide. Une fois refroidi, épluchez soigneusement les œufs. Coupez-les en

deux et mettez-les de côté.

5. Tranchez l'avocat en deux et jetez le noyau. Utilisez un couteau bien aiguisé pour couper des tranches de 12 mm dans l'avocat tout en restant dans la peau. Utilisez une cuillère pour évider les tranches. Avocat saupoudrer de sel, poivre et jus de citron vert. Garnissez votre toast d'avocat de 2 moitiés d'un œuf à la coque. Saupoudrer légèrement les œufs de sel et de poivre. Servir avec de la moutarde moulue sur pierre. Garnir d'herbes. Meilleur servi frais.

Informations nutritionnelles

276 calories

24 g de graisse

11 g de protéines

5 g de glucides

3 g de fibre



Gazpacho

Temps de préparation : 8 minutes, rendement : 8 personnes.

Ingrédients

2 tomates moyennes, en quartiers

2 poivrons rouges épépinés et hachés grossièrement

1 concombre, pelé, coupé en deux dans le sens de la longueur et épépiné

¼ tasse d'oignons rouges hachés

3 cuillères à café d'ail émincé

3 tasses de sauce tomate

230 ml de bouillon de légumes

60 ml d'huile d'avocat ou d'huile d'olive, et plus encore pour arroser

2 cuillères de jus de citron vert

1½ cuillère de sel de mer

1 cuillère à café de poivre noir moulu

½ cuillère à café de paprika fumé

Avocat en dés, pour la garniture

Quartiers de citron vert, pour servir

Préparation

1. Placez les tomates, les poivrons, le concombre, les oignons et l'ail dans un robot culinaire. Pulse à quelques reprises jusqu'à hacher grossièrement. Verser dans un grand bol.

2. Ajouter la sauce tomate, le bouillon, l'huile, le jus de citron vert, le sel, le poivre et le paprika. Mélangez bien. Goûtez et ajustez l'assaisonnement à votre goût.

3. Couvrir et placer au réfrigérateur pendant au moins 20 minutes avant de servir. Garnir d'avocat coupé en dés et d'un filet d'huile et servir avec des quartiers de lime.

4. Conservez dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à 4 jours.

Informations nutritionnelles

112 calories

8 g de graisse

1 g de protéines

9 g de glucides

2 g de fibre



Fajitas végétariennes à l'avocat

Temps de préparation : 3 minutes, temps de cuisson : 16 minutes, rendement : 2 personnes.

Ingrédients

Tortillas

2 gros œufs

2 œufs durs, pelés

60 ml de lait de cajou non sucré ou de lait d'amande

¼ de cuillère de sel de mer

¼ cuillère à café de levure chimique

2 cuillères à soupe d'huile de noix de coco, divisée, pour la poêle

Rembourrage

1 cuillère d'huile de noix de coco

1 poivron (n'importe quelle couleur), émincé

¼ tasse d'oignons émincés

Sel de mer

½ avocat, coupé en dés

1 petite tomate tranchée

Pour servir (facultatif)

¼ tasse de sauce sans sucre

2 cuillères à soupe de feuilles de coriandre fraîches hachées

Vinaigrette à la coriandre et à la lime

Préparation

1. Placez les ingrédients pour les tortillas, sauf l'huile de coco, dans un mélangeur et mélangez jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.

2. Faites chauffer 1½ cuillerée à thé d'huile de noix de coco dans une poêle antiadhésive à feu moyen. Une fois chaud, versez un quart de la pâte dans la poêle. Cuire environ 2 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré, puis retourner et cuire encore 2 minutes ou jusqu'à cuisson complète. Retirer de la poêle et répéter l'opération en utilisant encore 1½ cuillerée à thé d'huile de noix de coco pour chaque tortilla.

3. Préparez les garnitures : faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile de noix de coco dans une sauteuse à feu moyen vif. Ajouter les poivrons et les oignons émincés. Puis faire sauter pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Assaisonner au goût.

4. Pour assembler les fajitas, distribuez les dés d'avocat, les rondelles de tomate, les poivrons et les oignons, dans les tortillas. Envelopper et servir avec la sauce, la coriandre et/ou la vinaigrette, si désirée.

5. Conservez les restes de tortillas et les garnitures dans des récipients hermétiques au réfrigérateur pendant 4 jours maximum. Réchauffer les tortillas dans une poêle légèrement graissée à feu moyen pendant 2 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient bien chaudes. Réchauffer les poivrons et les oignons sautés dans une petite poêle à feu moyen pendant 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient bien chauds.

Informations nutritionnelles

354 calories

29 g de graisse

25 g de protéines

1 g de glucides

0 g de fibre



Ragoût de fajita végétarienne

Temps de préparation : 5 minutes, temps de cuisson : 15 minutes, rendement : 2 personnes.

Ingrédients

2 cuillères à soupe d'huile d'avocat ou de noix de coco

1 tasse d'oignons en dés

1 poivron vert, émincé

560 ml de bouillon de légumes

½ tasse de sauce sans sucre

2½ cuillères de sel de mer

2 cuillères à café de poudre de chili

1 cuillère à café de paprika

1 cuillère à café de cumin moulu

½ cuillère à café de poivre noir moulu

4 gros œufs

2 limes, coupés en deux

Pour la garniture (facultatif)

Coriandre fraîche hachée

Tranches d'avocat

Quartiers de lime

Huile d'avocat ou d'huile d'olive

Préparation

1. Faites chauffer l'huile dans une casserole à feu moyen vif. Ajouter les oignons et le poivron et faire sauter pendant 4 minutes. Ajouter le bouillon, la sauce, le sel et les épices et réduire le feu à moyen. Laisser mijoter pendant 10 minutes.

2. Pendant ce temps, faites cuire les œufs à la coque : remplissez une casserole de taille moyenne à moitié avec de l'eau et laissez mijoter à feu doux. Faites glisser doucement les œufs dans l'eau frémissante et laissez cuire pendant 5 à 7 minutes, selon votre goût pour les jaunes : 5 minutes vous donneront des jaunes liquides et 7 minutes vous donneront l'impression que les jaunes sont prêts. Laissez mijoter pendant la cuisson des œufs ; ne le laissez pas bouillir.

3. Lorsque les œufs sont cuits, retirez-les de l'eau et passez sous l'eau froide. Une fois, refroidis, épluchez soigneusement les œufs, coupez-les en deux et mettez-les de côté.

4. Mélangez bien et pressez dans le jus de citron vert. Remuez encore une fois, puis goûtez et ajoutez plus de sel, si désiré. Garnir de coriandre hachée, de tranches d'avocat, de quartiers de lime et/ou d'un filet d'huile, si désiré.

5. Conserver dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à 5 jours. Pour réchauffer, placez le ragoût dans une casserole à feu moyen pendant 3 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit bien chaud.

Informations nutritionnelles

372 calories

25 g de graisse

15 g de protéines

26 g de glucides

6 g de fibre



Chapitre 5 : Plats principaux : Volailles



Lasagne au cordon bleu

Temps de préparation : 12 minutes, temps de cuisson : 1 heure 40 minutes, rendement : 10 personnes.

Ingrédients

Poulet

3 cuillères à soupe de graisse de bacon, de saindoux ou de ghee

4 quartiers de cuisse de poulet

1½ cuillère de sel de mer

½ cuillère à café de poivre noir moulu

¼ tasse d'oignons en dés

1 cuillère à café d'ail émincé

230 ml de bouillon d'os de poulet

Sauce

50 g de beurre non salé

3 grandes cuillères de fromage à la crème

60 ml de bouillon de bœuf ou d'os de poulet

80 g de fromage suisse râpé

Sel de mer et poivre noir moulu

Casserole

1 grosse courgette, parée et coupée en tranches longitudinales

1 paquet de fromage suisse en tranches

1 paquet de jambon en tranches minces

Préparation

1. Pour cuire le poulet : faites chauffer la graisse de bacon dans une sauteuse à feu moyen vif. Assaisonner les quartiers de cuisse de poulet avec

le sel et le poivre. Placez le poulet dans la graisse chaude et faites-le cuire jusqu'à ce qu'il soit doré de tous les côtés, environ 8 minutes au total.

2. Ajouter les oignons et l'ail dans la poêle, réduire le feu à moyen et cuire environ 8 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les oignons soient bien dorés.

3. Ajouter le bouillon et laisser mijoter à couvert pendant environ 1 heure, jusqu'à ce que le poulet soit presque tombé de l'os.

4. Retirez les cuisses de poulet de la poêle et laissez-les refroidir jusqu'à ce que vous puissiez les manipuler. Retirez la peau (voir remarque), puis déchiquetez la viande et mettez-la de côté.

5. Pour faire la sauce : dans une casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Incorporer le fromage à la crème et le bouillon et cuire en remuant pendant 2 minutes ou jusqu'à épaississement. Réduire le feu. Ajoutez le fromage suisse et remuez jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Assaisonnez avec du sel et du poivre au goût, puis retirez du feu.

6. Préchauffez le four à 175 °C. Couche les « nouilles » de courgettes dans un plat à gratin carré de 20 cm (vous devriez avoir deux couches superposées de nouilles), puis versez ½ tasse de sauce sur les courgettes. Recouvrez les courgettes en sauce d'une couche de tranches de fromage suisse, puis d'une couche de tranches de jambon. Couche le poulet déchiqueté sur le jambon. Verser le reste de la sauce dans le plat à gratin. Recouvrez-le d'une autre couche de jambon, puis du reste des tranches de fromage.

7. Cuire les lasagnes pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que les courgettes soient tendres et le fromage fondu. Conservez les accessoires dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant 3 jours maximum. Réchauffer dans un plat allant au four au four préchauffé à 175 °C pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

Informations nutritionnelles

314 calories

26 g de graisse

16 g de protéines

3 g de glucides

1 g de fibre



Poulet de grand-mère

Temps de préparation : 15 minutes, temps de cuisson : 30 minutes, rendement : 4 personnes.

Ingrédients

- 4 cuisses de poulet avec peau et sans os
- 1 cuillère à café de sel de mer, divisé
- ¼ tasse de ghee
- 4 brins de thym frais, plus un supplément pour la garniture
- 4 tranches de bacon épais, coupé en dés
- ¼ tasse d'oignons tranchés
- 110 g de champignons tranchés
- Poivre noir moulu
- 450 ml de bouillon d'os de poulet
- 2 cuillères à soupe de ghee fondu ou de beurre non salé (facultatif)

Préparation

1. Préchauffez le four à 175 °C.
2. Parsemer les cuisses de poulet avec ½ cuillère à café de sel. Dans une grande poêle en fonte, chauffez le ghee (suffisamment pour bien enrober le fond de la casserole) à feu moyen vif. Ajoutez le thym. Placer les cuisses de poulet assaisonnées côté peau dans la poêle et les saisir jusqu'à ce qu'elles soient dorées, à l'aide d'une cuillère pour badigeonner le côté chair du ghee fondu de la poêle pendant la cuisson. Retourner les cuisses et cuire encore 2 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien doré. Retirer le poulet de la poêle et le déposer sur une plaque à pâtisserie à rebords ; laisser le jus de cuisson dans la poêle.
3. Cuire le poulet pendant 7 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit bien cuit et qu'il ne soit plus rosé à l'intérieur.

4. Pendant ce temps, faites cuire le bacon : placez les dés de bacon dans la poêle avec le jus de cuisson. Cuire à feu moyen pendant 4 minutes ou jusqu'à ce que le bacon soit croustillon et bien cuit. À l'aide d'une cuillère perforée, retirez les morceaux de bacon et mettez-les de côté.

5. Placez les oignons dans la poêle chaude et laissez cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres et translucides, environ 5 minutes. Ajouter les champignons et cuire jusqu'à ce que les champignons soient dorés de tous les côtés, 3 à 5 minutes. Assaisonner avec le reste de ½ cuillère à thé de sel et quelques pincées de poivre.

6. Ajouter le bouillon et ramasser tous les morceaux dorés qui se sont accumulés au fond de la casserole. Cuire jusqu'à ce que la sauce ait réduit un peu. Goûtez et ajoutez plus d'assaisonnement, si désiré. Servir le poulet avec la sauce aux champignons de la poêle. Décorer avec les morceaux de bacon réservés et le thym frais. Arroser de 2 cuillères à soupe de ghee fondu, si désiré.

7. Conservez les accessoires dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant 3 jours maximum. Réchauffer sur une plaque à pâtisserie à rebords dans un four préchauffé à 175 °C pendant quelques minutes, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

Informations nutritionnelles

489 calories

42 g de graisse

23 g de protéines

3 g de glucides

1 g de fibre



Poulet et jus de viande

Temps de préparation : 20 minutes, temps de cuisson : 25 minutes, rendement : 8 personnes.

Ingrédients

Remplissage

2 cuillères à soupe de ghee ou de beurre non salé

170 g de champignons tranchés

¼ tasse d'oignons en dés

2 branches de céleri, hachées

1 tasse d'asperges hachées

700 g de hauts de cuisse de poulet désossés et sans peau, hachés en morceaux

1 cuillère de sel de mer

½ cuillère à café de poivre noir moulu

120 g de fromage à la crème

200 ml de bouillon d'os de poulet

Biscuits

4 gros blancs d'œufs

60 g d'amandes en poudre blanchies

1 cuillère à café de levure chimique

¼ de cuillère de sel de mer

3 cuillères à soupe de beurre très froid, coupé en morceaux

Thym frais, pour la garniture

Ghee fondu, beurre ou huile d'olive extra vierge, pour arroser

Préparation

1. Préchauffez le four à 200 °C.
2. Dans une poêle en fonte, faites fondre le ghee à feu moyen. Ajouter les champignons et les oignons et faire sauter pendant 4 minutes ou jusqu'à ce que les champignons soient bien dorés. Ajouter le céleri et les asperges et faire sauter pendant 3 minutes.
3. Assaisonnez le poulet haché de tous les côtés avec du sel et du poivre. Ajouter le poulet dans la poêle et faire sauter jusqu'à ce qu'il soit saisi de tous les côtés. Il n'a pas besoin d'être cuit.
4. Ajoutez le fromage à la crème dans la poêle et utilisez un fouet pour bien mélanger jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux. Fouetter lentement le bouillon. Réservez et préparez les biscuits pour la garniture.
5. Pour faire les biscuits, placez les blancs d'œufs dans un bol ou le bol d'un batteur sur socle et fouettez jusqu'à ce qu'ils soient très fermes et fermes. Dans un bol de taille moyenne, mélangez au fouet la farine d'amande, la levure chimique et le sel, puis coupez le beurre. (Si le beurre n'est pas refroidi, les biscuits ne seront pas démêlés.) Incorporer délicatement le mélange de farine dans les blancs d'œufs. Utilisez une grande cuillère ou une grande pelle à crème glacée pour prélever et former la pâte en biscuits de 5 cm de diamètre, en veillant à ce que le beurre reste en touffes séparées.
6. Placez les biscuits sur le mélange de poulet dans la poêle. Cuire au four pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que les biscuits soient bien dorés. Servir garni de thym et d'un filet de ghee fondu.
7. Conservez les accessoires dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant 3 jours maximum. Réchauffer dans un plat allant au four au four préchauffé à 175 °C pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

Informations nutritionnelles

438 calories

33 g de graisse

28 g de protéines

6 g de glucides

2 g de fibre



Dinde rôtie au poivre et au citron

Temps de préparation : 15 minutes, temps de cuisson : 3 heures, rendement : 14 personnes.

Ingrédients

1 dinde
3 citrons, plus un supplément pour la garniture
2 cuillères à soupe de poivre noir moulu
1 cuillère de sel de mer
1 tasse d'oignons en dés
2 gousses d'ail émincées
1 grosse branche de céleri, coupée en dés
4 petites branches de thym frais
10 tranches de bacon, coupées en dés
50 g de beurre clarifié ou de beurre non salé
1/8 de cuillère à café de gomme de guar (un épaississant naturel)

Pour servir (facultatif)

Purée Fauxtatoes

Préparation

1. Préchauffez le four à 175 °C.
2. Retirez le cou et les abats de la dinde.
3. Râpez le zeste des citrons dans un petit bol. Ajoutez le poivre et le sel. À l'aide d'essuie-tout, séchez la dinde. Assaisonner la cavité de la dinde avec un peu du mélange de zeste, puis frotter le reste sur l'extérieur de la dinde. Couper les citrons en deux. Placez 1 citron dans la cavité avec les brins d'oignons, d'ail, de céleri et de thym.

4. Attachez les cuisses de dinde avec de la ficelle ou une petite ficelle. Placez la dinde sur une grille à l'intérieur d'une grande rôtissoire. Rentez les ailes sous le corps pour éviter les brûlures.

5. Faites cuire les lardons dans une grande poêle à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient croustillants, environ 5 minutes. Transférez sur du papier absorbant pour égoutter, en gardant le jus de cuisson dans la poêle.

6. Ajouter le ghee dans la poêle avec le jus de cuisson et remuer jusqu'à ce qu'il soit fondu, puis verser dans un bol et incorporer le jus des 2 citrons restants. Frottez ce mélange sur toute la dinde. Mettez la dinde au four et faites-la rôtir pendant 30 minutes. Après 30 minutes, arrosez la dinde avec le jus de cuisson. Continuez à faire rôtir au total environ 3 heures, en badigeonnant toutes les demi-heures, jusqu'à ce qu'un thermomètre à viande inséré dans la cuisse atteigne 75 °C. Retirez la dinde sur un plateau de service et laissez reposer au moins 25 minutes avant de la découper.

7. Entre-temps, versez le jus de cuisson de la rôtissoire dans une casserole et placez-le sur feu moyen. Incorporez la gomme de guar ou le fromage à la crème en fouettant jusqu'à ce que tout soit bien mélangé et qu'il n'y ait pas de grumeaux. Cuire 5 minutes en remuant jusqu'à ce que la sauce soit épaisse. Ajoutez ensuite le bacon réservé pour une sauce étonnante. Servir avec des moitiés ou des quartiers de citron supplémentaires.

8. Conservez les accessoires dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant 3 jours maximum. Réchauffer sur une plaque à pâtisserie dans un four préchauffé à 175 °C pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

Informations nutritionnelles

349 calories

19 g de graisse

39 g de protéines

3 g de glucides

1 g de fibre



Cuisses de dinde braisées

Temps de préparation : 15 minutes, temps de cuisson : 2 heures, rendement : 4 personnes.

Ingrédients

2 cuillères à soupe de ghee ou d'huile de coco

4 cuisses de dinde

Sel de mer fin et poivre noir moulu

¼ tasse d'oignons en dés

¼ tasse de céleri en dés

2 brins de thym, plus extra pour la garniture

350 ml de bouillon de dinde ou de poulet

½ lot purée fauxtatoe, pour servir

30 g de mascarpone ou de fromage à la crème, ramollie

Herbes fraîches hachées, comme le thym, pour la garniture

Ghee fondu ou huile d'olive, pour arroser

Préparation

1. Préchauffez le four à 150 °C.

2. Faites chauffer le ghee dans une poêle en fonte à feu moyen vif. Assaisonner les cuisses de dinde de tous les côtés avec du sel et du poivre. Placer les cuisses dans la poêle et les saisir de tous les côtés jusqu'à ce qu'elles soient dorées, environ 3 minutes de chaque côté. Retirer de la poêle et placer dans un plat à rôtir.

3. Placez les brins d'oignons, de céleri et de thym dans la poêle et faites-les revenir pendant 8 minutes ou jusqu'à ce que les oignons soient translucides. Transférez les légumes dans la rôtissoire en les plaçant sous les cuisses de dinde pour qu'elles ne brûlent pas. Verser le bouillon dans la casserole. Placez la casserole au four et faites-la rôtir à découvert pendant environ 1

heure 40 minutes, jusqu'à ce que la dinde soit bien cuite et qu'elle ne soit plus rose à l'intérieur lorsqu'elle est percée au couteau.

4. Pour servir, divisez les faux états en 4 assiettes. Placez une cuisse de dinde au-dessus de la purée sur chaque assiette.

5. Versez la sauce et les légumes de la rôtissoire dans un mélangeur. Ajouter le mascarpone et réduire en purée. Couvrir chaque cuisse de dinde avec la sauce crémeuse. Décorer avec des herbes et un filet de ghee fondu.

6. Conservez les accessoires dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant 3 jours maximum. Réchauffer sur une plaque à pâtisserie à rebords dans un four préchauffé à 175 °C pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

Informations nutritionnelles

650 calories

30 g de graisse

80 g de protéines

10 g de glucides

4 g de fibre



Tartes aux poulets

Temps de préparation : 10 minutes, temps de cuisson : 15 minutes, rendement : 4 personnes.

Ingrédients

Pâte

150 g de fromage mozzarella râpé
2 cuillères à soupe de beurre non salé
1 gros œuf battu
50 g d'amande en poudre blanchie
Pincée de sel de mer

Remplissage

2 tranches de bacon coupées en dés
2 cuillères à soupe d'oignons coupés en dés
1/8 de cuillère à café de thym frais émincé
1 cuisse de poulet désossée et sans peau, coupée en morceaux
60 g de mayonnaise
Origan frais, pour la garniture
Vinaigrette ranch, pour servir

Préparation

1. Placez une pierre à pizza dans le four froid, puis allumez le four à 220 °C. (Vous pouvez utiliser une plaque à pâtisserie, mais une pierre à pizza cuit mieux le fond.)
2. Pour faire la pâte, placez le fromage mozzarella et le beurre dans un bol allant à la micro-onde et laissez au micro-ondes pendant 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit entièrement fondu. Bien mélanger.

3. Ajouter l'œuf et bien mélanger à l'aide d'un batteur à main. Ajouter la farine d'amande et le sel et bien mélanger avec le mixeur. Utilisez vos mains et travaillez-le comme une pâte traditionnelle, en le pétrissant pendant environ 3 minutes. Réglez la pâte de côté. (Remarque : si la pâte est trop collante, mettez-la au réfrigérateur pendant une heure ou toute la nuit.)

4. Pour faire la garniture, placez les lardons et les oignons coupés en dés dans une poêle à feu moyen. Cuire jusqu'à ce que le bacon soit croustillant et que les oignons soient tendres, environ 3 minutes. Ajouter le thym et le poulet et faire sauter jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit. Retirer du feu. Ajouter la mayonnaise et bien mélanger. Mettre de côté.

5. Placez un morceau de papier sulfurisé et graissé sur une plaque à pâtisserie sans rebord. Placez un quart de la pâte sur le parchemin graissé et tapotez-le avec vos mains pour former un petit cercle d'environ 10 cm de diamètre. Répéter l'opération avec le reste de la pâte, en faisant un total de 4 cercles. Répartir la garniture cuite parmi les tartes. Fermez chaque tourte en la pliant en deux et en sertissant les bords avec les doigts.

6. Transférez les tartes à la pierre chaude au four en faisant glisser le parchemin avec les tartes de la plaque à pâtisserie et sur la pierre. Cuire au four pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que les tartes soient bien dorées. Garnir d'origan et servir avec la vinaigrette du ranch.

7. Conservez les accessoires dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant 3 jours maximum. Réchauffer sur une plaque à pâtisserie dans un four préchauffé à 175 °C ou dans un four grille-pain pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

Informations nutritionnelles

513 calories

43 g de graisse

27 g de protéines

7 g de glucides

2 g de fibre



Poulet frit

Temps de préparation : 8 minutes, temps de cuisson : 13 minutes, rendement : 4 personnes.

Ingrédients

400 ml d'huile de noix de coco, pour la friture

1 œuf

60 g de parmesan en poudre

¼ de cuillère à thé de poivre noir moulu

4 cuisses de poulet

Herbes fraîches hachées au choix, pour garnir (facultatif)

Chips de chou frisé, pour servir (facultatif)

Préparation

1. Chauffer l'huile dans une poêle en fonte à feu moyen à 190 °C.
2. Pendant que l'huile chauffe, placez l'œuf dans un bol peu profond et battez-le légèrement à la fourchette. Mélanger le parmesan et le poivre dans un bol séparé et peu profond. Tremper les cuisses de poulet dans l'œuf, puis dans le mélange au parmesan. Avec vos mains, pressez le fromage sur le poulet pour former une belle croûte.
3. Faites frire les cuisses de poulet dans l'huile chaude jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit, environ 10 minutes, en les faisant tourner au besoin. Retirer de l'huile et mettre de côté.
4. Répartissez les grains dans 4 assiettes et recouvrez chaque assiette d'une cuisse de poulet. Saupoudrer d'herbes hachées et servir avec des copeaux de chou frisé, si désiré.
5. Conservez les accessoires dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant 3 jours maximum. Réchauffer le poulet sur une plaque à pâtisserie à rebords dans un four préchauffé à 175 °C pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit bien chaud. Réchauffer les grains dans une casserole à feu doux.

Informations nutritionnelles

592 calories

46 g de graisse

45 g de protéines

1 g de glucides

0 g de fibre



Poulet au curry rouge et riz chou-fleur

Temps de préparation : 5 minutes, temps de cuisson : 45 minutes, rendement : 4 personnes.

Ingrédients

- 1 cuillère à soupe de ghee ou de beurre non salé
- 3 échalotes, coupées en petits dés
- 350 ml de bouillon d'os de poulet
- 1 boîte de conserve de lait de coco
- 1½ cuillère à soupe de pâte de curry rouge thaïlandaise
- 2 cuisses de poulet désossées et sans peau, coupées en morceaux
- ¼ tasse de coriandre fraîche hachée
- 2 oignons verts, tranchés en morceaux
- ¼ de cuillère de sel de mer
- Jus de 1 citron vert
- 2 tasses de riz chou-fleur, pour servir
- ½ cuillère à soupe de ghee fondu ou d'huile d'olive, pour arroser (facultatif)
- ½ cuillère à café de poivre noir moulu, pour garnir (facultatif)
- Quartiers de citron vert ou de citron, pour garnir (facultatif)

Préparation

1. Placez le ghee dans une poêle en fonte à feu moyen. Quand il est chaud, ajoutez les échalotes et faites sauter jusqu'à tendreté, environ 2 minutes. Réduire le feu au minimum.
2. Ajouter le bouillon, le lait de coco et la pâte de cari au fouet. Incorporer les morceaux de poulet. Laisser mijoter à découvert pendant 40 minutes ou jusqu'à ce que la sauce soit un peu réduite. Plus vous faites mijoter la sauce, plus elle sera épaisse.

3. Ajouter la coriandre, les oignons verts et le sel. Couvrir et cuire environ 5 minutes. Incorporer le jus de citron vert et retirer immédiatement la casserole du feu.

4. Répartissez le riz de chou-fleur dans 4 bols et versez le curry sur le dessus. Servir nappé de ghee fondu et parsemé de poivre fraîchement moulu et de quartiers de citron vert ou de citron, si désiré.

5. Conservez les accessoires dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant 3 jours maximum. Réchauffer dans une casserole à feu moyen pendant quelques minutes jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

Informations nutritionnelles

355 calories

27 g de graisse

16 g de protéines

10 g de glucides

3 g de fibre



Poulet rôti aux herbes

Temps de préparation : 5 minutes, temps de cuisson : 1 heure 15 minutes, rendement : 12 personnes.

Ingrédients

1 poulet

Sel de mer fin et poivre noir moulu

3 cuillères à soupe de saindoux ou d'huile de noix de coco, ramolli

1 cuillère à soupe de thym frais haché

2 cuillères à café de romarin frais haché

1 citron coupé en rondelles

1 oignon, en quartiers

3 gousses d'ail, frappées avec le côté d'un couteau

Préparation

1. Préchauffez le four à 220 °C.

2. Assaisonnez l'intérieur et l'extérieur du poulet avec une quantité généreuse de sel et de poivre. Placez le saindoux dans un bol de taille moyenne et ajoutez les herbes. Mélanger jusqu'à ce que combiné. Étalez le saindoux aux herbes sous la couche de peau pour qu'il puisse pénétrer dans le poulet. Farcir les tranches de citron, les quartiers d'oignon et l'ail dans la cavité.

3. Placez le poulet dans une grande rôtissoire et faites-le rôti pendant 1 heure 15 minutes ou jusqu'à ce qu'un thermomètre à viande inséré dans la partie la plus épaisse du poulet indique une température de 75 °C.

4. Laisser reposer le poulet pendant 10 minutes avant de le trancher et le servir. Jeter le citron, l'oignon et l'ail.

5. Conservez les accessoires dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant 3 jours maximum. Réchauffer sur une plaque à pâtisserie dans un

four préchauffé à 175 °C pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

Informations nutritionnelles

320 calories

23 g de graisse

25 g de protéines

2 g de glucides

0,4 g de fibre



Cordon bleu au poulet

Temps de préparation : 10 minutes, temps de cuisson : 15 minutes, rendement : 8 personnes.

Ingrédients

Sauce au fromage

50 g de beurre non salé

120 ml de bouillon de poulet ou de bœuf

2 grandes cuillères de fromage à la crème

300 g de fromage suisse, râpé

Sel de mer

Poulet

8 cuisses de poulet désossées et sans peau

½ cuillère à café de poivre noir moulu

8 tranches de fromage suisse

8 tranches de jambon cuit

110 g de parmesan en poudre

2 cuillères à café d'assaisonnement à l'italienne

1 cuillère à soupe de ghee ou d'huile de noix de coco, pour la poêle

Persil frais haché, pour la garniture

Préparation

1. Pour faire la sauce, chauffez le beurre dans une grande casserole à feu vif pendant environ 5 minutes, en fouettant. Le beurre commencera à grésiller et à mousser. Surveillez les taches brunes (mais pas noires !); lorsque vous commencez à les voir, retirez la casserole du feu et fouettez vigoureusement.

2. Tout en fouettant, ajoutez lentement le bouillon, le fromage à la crème et le fromage râpé. Chauffer légèrement jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Ajouter du sel au goût. Retirer du feu, placer dans un mélangeur et bien mélanger. Laisser la sauce refroidir un peu avant de servir.
3. Préchauffez le four à 175 °C. Graisser un plat allant au four.
4. Placer les cuisses de poulet entre 2 morceaux de papier sulfurisé et les piler jusqu'à ce qu'elles atteignent un quart d'épaisseur.
5. Saupoudrez chaque morceau de poulet des deux côtés avec du poivre (le sel n'est pas nécessaire car le jambon et le parmesan sont suffisamment salés). Placez une tranche de fromage suisse et une tranche de jambon sur chaque cuisse. Rouler chaque cuisse et fixer avec un cure-dent. Placez dans un bol, saupoudrez de parmesan et d'assaisonnement à l'italienne, et tournez pour bien enrober tous les côtés du poulet.
6. Faites chauffer le ghee dans une grande poêle à feu moyen élevé. Placez les rouleaux de poulet dans la poêle chaude et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés d'un côté, environ 4 minutes. Retourner le poulet et cuire encore 2 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré.
7. Transférer les rouleaux de poulet dans le plat graissé. Cuire au four jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que le poulet soit bien cuit, environ 5 minutes. Retirez les cure-dent et laissez reposer pendant 5 minutes. Trancher en croix et servir chaud, avec une sauce au fromage chaude arrosée sur chaque morceau. Saupoudrer de persil haché, si désiré.
8. Conservez les accessoires dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant 3 jours maximum. Réchauffer les rouleaux de poulet sur une plaque à pâtisserie à rebords dans un four préchauffé à 175 °C pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient bien chauds. Réchauffer la sauce sur la cuisinière à feu moyen doux.

Informations nutritionnelles

592 calories

45 g de graisse

45 g de protéines

3 g de glucides

0 g de fibre



Canard à l'orange

Temps de préparation : 7 minutes, temps de cuisson : 2 heures 15 minutes, rendement : 8 personnes.

Ingrédients

1 canard
1 cuillère de sel de mer
1 cuillère à café de poivre noir moulu
Croûte d'une orange
4 brins de thym frais
4 brins de marjolaine fraîche
Beurre non salé, ramolli
1 oignon émincé
1 branche de céleri, hachée
230 ml de bouillon de canard ou de poulet

Sauce

450 ml de bouillon de canard ou de poulet
50 g de beurre non salé
¼ de tasse d'édulcorant de style pâtissier
2 cuillères à soupe de vinaigre de coco
2 cuillères à soupe d'échalotes émincées
Zeste râpé de 2 oranges, plus extra pour la garniture (facultatif)
Jus de 3 citrons
6 gouttes d'huile d'orange de qualité alimentaire
Feuilles de thym frais, pour la garniture
Tranches d'orange, pour la garniture

Préparation

1. Préchauffez le four à 250 °C.
2. Essuyer le canard et bien saler et poivrer l'intérieur et l'extérieur. Placez la peau d'orange, le thym et la marjolaine à l'intérieur de la cavité. Frottez l'extérieur du canard avec du beurre.
3. Placez les tranches d'oignon et le céleri haché dans un plat à rôtir. Régler le canard sur le dessus puis ajouter le bouillon et cuire au four pendant 30 minutes.
4. Pendant ce temps, préparez la sauce à l'orange : mélangez tous les ingrédients dans une petite casserole. Laisser mijoter à feu moyen (pas trop fort ou il va brûler) jusqu'à réduction de moitié, en remuant souvent, de 30 à 45 minutes. Goûtez et ajoutez plus d'édulcorant et/ou d'huile d'orange, si vous le souhaitez. Filtrer la sauce et jeter le zeste d'orange.
5. Une fois que le canard a été mis au four pendant 30 minutes, réduisez la température du four à 175 °C. Versez la sauce dans la rôtissoire et faites cuire le canard encore 80 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 75 °C.
6. Mettez le four à griller et faites griller le canard pendant 4 minutes ou jusqu'à ce que la peau soit croustillante. Retirer le canard de la rôtissoire et égoutter le jus de la cavité. Placer sur un plat de service et laisser le canard reposé pendant 10 minutes avant de le découper. Servir nappé de sauce à l'orange et garni de feuilles de thym, de tranches d'orange et de zeste d'orange supplémentaire, si désiré.
7. Conservez les accessoires dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant 3 jours maximum. Réchauffer sur une plaque à pâtisserie à rebords dans un four préchauffé à 175 °C pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

Informations nutritionnelles

478 calories

41 g de graisse

20 g de protéines

7 g de glucides

2 g de fibre



Chapitre 6 : Plats principaux : Bœuf et Agneau



Bomba burger

Temps de préparation : 10 minutes, temps de cuisson : 16 minutes, rendement : 4 personnes.

Ingrédients

Pâte à pizza

150 g de fromage mozzarella râpé
2 cuillères à soupe de beurre non salé
1 œuf
50 g d'amande en poudre blanchie
1/8 de cuillère de sel de mer

Hamburgers

450 g de bœuf haché
Sel de mer fin et poivre noir moulu
4 tranches de fromage mozzarella
12 tranches de pepperoni
4 cuillères à soupe de sauce à pizza

Préparation

1. Pour faire la pâte, placez la mozzarella et le beurre dans un bol allant à la micro-onde et laissez au micro-ondes pendant 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit entièrement fondu. Bien mélanger.
2. Ajouter l'œuf et bien mélanger à l'aide d'un batteur à main. Ajouter la farine d'amande et le sel et bien mélanger avec le mixeur. Utilisez vos mains et travaillez-le comme une pâte traditionnelle, en le pétrissant pendant environ 3 minutes. (Remarque : si la pâte est trop collante, mettez-la au réfrigérateur pendant une heure ou toute la nuit.)
3. Placez une pierre à pizza, le cas échéant, dans le four froid et préchauffez le four à 220 °C.

4. Divisez le bœuf haché en quatre personnes, formez des galettes et saupoudrez les deux côtés de sel et de poivre. Dans une grande poêle en fonte graissée, à feu moyen, faire sauter les hamburgers 3 à 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient cuits à point. Retirer de la poêle et mettre de côté.

5. Divisez la pâte à pizza en quatre boules. Placez chaque boule sur son propre morceau de papier sulfurisé graissé et recouvrez d'un autre morceau de parchemin graissé. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, déroulez chaque boule dans un disque de 12 cm. Placer 1 tranche de fromage au centre, puis garnir de 3 tranches de pepperoni, d'une galette de hamburger et d'une cuillère à soupe de sauce à pizza. (Remarque : si la pâte est trop collante pour être déroulée, utilisez vos mains pour la former autour du hamburger. Cette pâte est très tolérante et peut facilement être collée avec les doigts.)

6. Pliez les côtés de la pâte autour du hamburger et scellez-le, comme si vous faisiez une grosse boulette. Répétez avec le reste des cercles de pâte et des ingrédients de remplissage. Placer sur la pierre à pizza chaude ou sur une grande plaque à pâtisserie et cuire au four pendant 8 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée. Servir avec une sauce à pizza en accompagnement.

7. Conservez les accessoires dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant 3 jours maximum. Réchauffer sur une plaque à pâtisserie à rebords dans un four préchauffé à 175 °C pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

Informations nutritionnelles

689 calories

56 g de graisse

44 g de protéines

5 g de glucides

3 g de fibre



Casserole de Chili-Dog au fromage

Temps de préparation : 10 minutes, temps de cuisson : 40 minutes, rendement : 4 personnes.

Ingrédients

450 g de bœuf haché

1 gros poivron (n'importe quelle couleur), coupé en dés

½ tasse d'oignons en dés

2 gousses d'ail émincées

300 g de tomates en dés

1 tasse de sauce tomate

230 ml de bouillon d'os de bœuf

1 cuillère de sel de mer

2 cuillères à café de poudre de chili

½ cuillère à café de cumin moulu

¼ de cuillère à thé de poivre noir moulu

2 cuillerées à thé d'édulcorant de style pâtissier (facultatif)

8 Hot-Dogs non cuits, tranchés dans le sens de la longueur puis coupés en deux

80 g de fromage cheddar râpé

Préparation

1. Préchauffez le four à 190 °C.

2. Placez le bœuf haché, le poivron, les oignons et l'ail dans une grande poêle en fonte ou un autre poêlon allant au four à feu moyen et faites cuire, en coupant le bœuf, jusqu'à ce que la viande soit bien cuite, environ 5 minutes. Ajoutez les tomates, la sauce tomate, le bouillon, le sel, les épices

et l'édulcorant, si vous en utilisez. Laisser mijoter à découvert pendant 20 minutes.

3. Posez les tranches de hot-dog sur le mélange de la casserole dans la poêle. Couvrir le mélange entier avec le fromage râpé. Transférer la poêle au four et cuire au four pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que le fromage bouillonne et soit fondu.

4. Rangez les accessoires dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant 3 jours maximum. Réchauffer dans un plat allant au four dans un four préchauffé à 175 °C pendant quelques minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

Informations nutritionnelles

668 calories

48 g de graisse

43 g de protéines

10 g de glucides

2 g de fibre



Sundaes de bœuf chaud

Temps de préparation : 10 minutes, temps de cuisson : 3 heures, rendement : 8 personnes.

Ingrédients

Couche de bœuf chaud

1 cuillère à soupe de ghee ou d'huile de coco

1,8 kg de rôti de mandrin de bœuf désossé

Sel de mer et poivre noir moulu

1 tasse de sauce tomate

120 ml de bouillon d'os de bœuf

120 ml de vinaigre de coco ou de vinaigre de cidre

1 cuillère à soupe de poudre de chili

2 gousses d'ail émincées

Garniture crème glacée

450 ml de bouillon de bœuf ou d'os de poulet

1 chou-fleur à tête moyenne

30 g de parmesan râpé

2 cuillères à soupe de fromage à la crème, ramollie

1 gousse d'ail écrasée en une pâte

1/8 de cuillère à café de poivre noir moulu

Pour la garniture

80 g de fromage cheddar râpé

8 tomates cerises

Préparation

1. Pour cuire le bœuf, faites chauffer le ghee dans un faitout à feu moyen élevé. Assaisonnez généreusement le rôti avec du sel et du poivre. Placez le rôti dans la casserole et faites-le dorer de tous les côtés, environ 2 minutes de chaque côté.

2. Réduire le feu à moyen doux et y verser la sauce tomate, 120 ml de bouillon et le vinaigre. Assaisonné avec la poudre de chili, l'ail et plus de sel et poivre. Couvrir le pot et laisser mijoter pendant 3 heures ou jusqu'à ce que la viande soit tendre à la fourchette.

3. Pendant ce temps, préparez la « crème glacée » : versez le bouillon dans une casserole et faites bouillir à feu vif. Noyau le chou-fleur et couper les bouquets en bouchées. Ajoutez les bouquets au bouillon, couvrez et faites cuire à la vapeur pendant environ 6 minutes, jusqu'à la fourchette. Bien égoutter ; ne laissez pas le chou-fleur refroidir. Tapotez très sec entre plusieurs couches d'essuie-tout. Dans un mélangeur à grande puissance ou un robot culinaire, réduire en purée lisse le chou-fleur chaud avec le parmesan, le fromage à la crème, l'ail et le poivre. Mettez la garniture de côté.

4. Tranchez ou râpez le bœuf et répartissez-le dans 8 coupes à glaçons ou bols. Versez un peu de sauce accumulée dans le four hollandais sur la viande, puis ajoutez la « crème glacée », du fromage cheddar râpé et une tomate cerise.

5. Conservez les accessoires dans des contenants hermétiques séparés au réfrigérateur pendant 3 jours maximum. Réchauffer le bœuf dans une poêle à feu moyen pendant 3 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit bien chaud. Réchauffer la garniture de chou-fleur dans une casserole à feu moyen pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

Informations nutritionnelles

824 calories

65 g de graisse

50 g de protéines

8 g de glucides

3 g de fibre



Pot-au-feu du dimanche soir

Temps de préparation : 15 minutes, temps de cuisson : 6 heures, rendement : 8 personnes.

Ingrédients

450 g de rôti de bœuf avec os

Sel de mer et poivre noir moulu

3 cuillères à soupe de ghee, divisé

2 branches de céleri, coupées en morceaux

2 brins de thym frais

1 brin de romarin frais

250 g de champignons tranchés

1 tasse d'oignons hachés

2 gousses d'ail émincées

2 cuillères à soupe de pâte de tomate

560 ml de bouillon d'os de bœuf

1 lot de purée de fauxtatoes (ou de riz au chou-fleur), pour servir

Préparation

1. Assaisonner généreusement les deux côtés du rôti avec du sel et du poivre.

2. Faites chauffer 2 cuillères à soupe de ghee dans une grande poêle à feu moyen vif. Quand il est chaud, saisir le rôti pendant 5 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il soit doré.

3. Placez le céleri dans une cocotte de 4 pintes. Placez le rôti sur le céleri et versez le jus de cuisson de la poêle. Ajouter les brins de thym et de romarin.

4. Réduire le feu dans la poêle à feu moyen, ajouter les champignons et la dernière cuillère à soupe de ghee et faire sauter les champignons pendant 3

à 4 minutes. Ajouter les oignons et faire sauter pendant 5 minutes, jusqu'à ce que les oignons deviennent translucides et commencent à brunir. Ajouter l'ail et faire sauter pendant une minute. Ajouter la pâte de tomates et cuire encore 1 minute. Ajouter le bouillon de bœuf, mélanger et laisser mijoter ; puis retirez du feu.

5. Versez le mélange d'oignons et de champignons sur le dessus du rôti dans la mijoteuse. Couvrir la mijoteuse, augmenter le feu et cuire le rôti pendant 5 à 6 heures, jusqu'à ce que la viande soit tendre.

6. Retirez la viande des os et jetez-les. Goûter et ajouter plus de sel et de poivre, si nécessaire. Servir sur des faux purées.

7. Conservez les accessoires dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant 3 jours maximum. Réchauffer dans une poêle à feu moyen pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

Informations nutritionnelles

597 calories

40 g de graisse

51 g de protéines

4 g de glucides

1 g de fibre



Spécial de Joe

Temps de préparation : 5 minutes, temps de cuisson : 25 minutes, rendement : 2 personnes.

Ingrédients

2 cuillères à soupe d'huile d'avocat ou de saindoux

¼ tasse d'oignons en dés

225 g de bœuf haché

2 tasses d'épinards frais

½ cuillère de sel de mer

¼ de cuillère à thé de poivre noir moulu

2 gros œufs

Parmesan râpé, pour garnir

Préparation

1. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle en fonte à feu moyen doux. Ajouter les oignons et cuire pendant 10 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et brun clair.

2. Augmenter le feu à moyen et ajouter le bœuf haché. Faites dorer la viande en l'émiettant avec une cuillère, jusqu'à cuisson complète, environ 5 minutes. Ajoutez les épinards, le sel et le poivre et laissez cuire encore une minute, jusqu'à ce que les épinards soient fanés.

3. Casser les œufs au centre de la poêle et les brouiller. Servir chaud, garni de parmesan, si désiré.

4. Ce plat est mieux servi frais, mais les restes peuvent être conservés dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant 3 jours maximum. Réchauffer dans un plat allant au four au four préchauffé à 175 °C pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

Informations nutritionnelles

495 calories

41 g de graisse
28 g de protéines
4 g de glucides
1 g de fibre



Pain de viande

Temps de préparation : 7 minutes, temps de cuisson : 1 heure 15 minutes, rendement : 8 personnes.

Ingrédients

900 g de bœuf haché
2 gros œufs battus
1 petit oignon, haché
60 g de champignons hachés
60 g de parmesan râpé
1 gousse d'ail écrasée en une pâte
1 cuillère de sel de mer
1 cuillère à café de poivre noir moulu
120 g de jambon cuit finement tranché
120 g de fromage provolone émincé

Préparation

1. Préchauffez le four à 175 °C.
2. Dans un bol de taille moyenne, mélangez le bœuf haché, les œufs battus, les oignons, les champignons et le parmesan. Assaisonner avec l'ail, le sel et le poivre et mélanger.
3. Placez un grand morceau de papier ciré sur une surface de travail et versez le mélange de viande dessus. Plat le mélange dans un rectangle d'environ 22 cm de large et 17 mm d'épaisseur.
4. Déposer les tranches de jambon sur la viande aplatie, puis recouvrir le jambon de tranches de provolone. Ramassez la bordure du papier ciré pour rouler la viande aplatie dans une bûche.
5. Retirez le papier ciré, appuyez sur la couture et sur les extrémités pour sceller le pain et placez-le dans un moule à pain. Cuire au four pendant 1

heure 15 minutes ou jusqu'à ce que le pain de viande ne soit plus rose à l'intérieur.

6. Conservez les accessoires dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant 3 jours maximum. Réchauffer dans un plat allant au four au four préchauffé à 175 °C pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

Informations nutritionnelles

437 calories

32 g de graisse

31 g de protéines

3 g de glucides

1 g de fibre



Steak frit

Temps de préparation : 6 minutes, temps de cuisson : 25 minutes, rendement : 1 personne.

Ingrédients

Frites

- 1 tige de chou-fleur
- 2 cuillerées à thé de beurre fondu non salé
- ½ cuillère de sel de mer
- ¼ de cuillère à thé de poivre noir moulu

Steak

- Un bifteck de faux-filet désossé
- 1 cuillère de sel de mer
- ½ cuillère à café de poivre noir moulu
- 2 cuillères à soupe de beurre non salé

Pour servir

- 3 cuillères à soupe de sauce béarnaise ou 2 cuillères à soupe de bouillon d'os de bœuf
- Feuilles de thym fraîches (facultatif)

Préparation

1. Pour faire les frites, préchauffez le four à 220 °C. Graisser une plaque à pâtisserie à rebords.
2. Coupez la tige du chou-fleur en forme de frite et placez-les sur la plaque à pâtisserie graissée. Enduisez les frites avec le beurre fondu et saupoudrez avec ½ cuillère à café de sel et ¼ cuillère à thé de poivre. Cuire au four pendant 25 minutes ou jusqu'à coloration dorée.
3. Assaisonnez le bifteck des deux côtés avec 1 cuillère à café de sel et ½ cuillère à thé de poivre. Placez une poêle en fonte à feu moyen vif ; quand il

est chaud, faites fondre le beurre dans la casserole. Ajouter le steak et saisir de chaque côté pendant 1 minute. Réduire le feu à moyen et cuire encore 6 minutes ou jusqu'à ce que le steak soit cuit à point — saignant (voir le tableau ci-dessous). Retirez le steak de la poêle et laissez-le reposer avant de le couper.

4. Si vous sautez la sauce béarnaise, utilisez le bouillon de bœuf pour obtenir une sauce rapide : versez le bouillon dans la casserole et fouettez pour racler le fond de la poêle et combinez le jus de cuisson et le bouillon.

5. Placer le steak sur une assiette de service, garnir des frites de chou-fleur et arroser de la sauce béarnaise ou de la sauce à la poêle. Servir garni de feuilles de thym, si désiré.

6. Ce plat est meilleur servi frais, mais tous les extra peuvent être conservés dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant 3 jours maximum. Réchauffer le steak et les frites dans un plat allant au four au four préchauffé à 175 °C pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient bien chauds.

Informations nutritionnelles

655 calories

61 g de graisse

24 g de protéines

6 g de glucides

2 g de fibre



Filet mignon florentin

Temps de préparation : 5 minutes, temps de cuisson : 10 minutes, rendement : 2 personnes.

Ingrédients

- 1 cuillère à soupe de graisse keto, pour la friture
- 2 filets mignons
- 1½ cuillère de sel de mer
- ½ cuillère à café de poivre noir moulu
- 1 grosse tomate, émincée
- 2 cuillères à soupe d'échalotes émincées
- 2 tasses d'épinards frais

Préparation

1. Faites chauffer une poêle en fonte à feu moyen élevé, puis mettez la graisse dans la casserole. Pendant que la poêle chauffe, épongez les darnes avec une serviette en papier et assaisonnez avec le sel et le poivre. Placer les steaks dans la graisse chaude et les saisir d'un côté pendant 3 minutes, puis les retourner et les saisir de l'autre côté pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que votre cuisson soit à votre goût. (Un temps de cuisson total de 6 minutes vous donnera des steaks moyennement rares.) Placez les steaks sur une planche à découper pendant 10 minutes, pendant que vous préparez le reste du repas.
2. Placez 3 tranches de tomates sur chaque assiette. Placez les échalotes dans la poêle dans laquelle vous avez fait cuire les steaks et faites les sauter à feu moyen vif pendant 2 minutes. Ajouter les épinards et faire sauter pendant 2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient fanés. Assaisonner au goût avec du sel. Garnir les tomates avec les verts fanés.
3. Placez un steak reposé sur les légumes verts, puis versez 2 cuillères à soupe de sauce hollandaise sur chaque steak.

4. Ce plat est meilleur servi frais, mais tous les extra peuvent être conservés dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant 3 jours maximum. Réchauffer le steak sur une plaque à pâtisserie dans un four préchauffé à 175 °C pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

Informations nutritionnelles

497 calories

43 g de graisse

20 g de protéines

6 g de glucides

2 g de fibre



Boulettes de viande

Temps de préparation : 5 minutes, temps de cuisson : 35 minutes, rendement : 4 personnes.

Ingrédients

Boulettes de viande

1 cuillère d'huile de noix de coco

¼ tasse d'oignons hachés

1 cuillère de sel de mer fin

900 g de bœuf haché

110 g de champignons hachés

110 g de parmesan râpé

1 œuf

Sauce

2 cuillères à soupe de graisse de bacon ou de saindoux

230 ml de bouillon d'os de bœuf

1 cuillère à café de noix de coco

¼ de cuillère de sel de mer

¼ de cuillère à thé de poivre noir moulu

1 cuillère à café de sauce au poisson (facultatif)

Préparation

1. Préchauffez le four à 175 °C.

2. Chauffez l'huile de noix de coco dans une poêle à fond épais. Ajoutez les oignons, saupoudrez de sel et faites cuire doucement environ 5 minutes, jusqu'à ce que les oignons deviennent translucides. Retirez les oignons dans un bol pour les laisser refroidir.

3. Mettez le bœuf haché, les champignons, le parmesan et l'œuf dans un bol. Lorsque le mélange d'oignons n'est plus chaud au toucher, ajoutez-le au mélange de viande et travaillez le tout avec vos mains.

4. Façonnez le mélange de viande en boulettes de 5 cm et placez-les sur une plaque à pâtisserie à rebords. Cuire au four pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que les boulettes de viande soient bien cuites.

5. Pour faire la sauce, placez tous les ingrédients pour la sauce dans une casserole. Faites bouillir, en remuant souvent, pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que la sauce soit épaisse et bouillonne. Servir les boulettes de viande avec la sauce.

6. Conservez les accessoires dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant 3 jours maximum. Réchauffer dans un plat allant au four au four préchauffé à 175 °C pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

Informations nutritionnelles

550 calories

44 g de graisse

36 g de protéines

1 g de glucides

0,4 g de fibre



Steak avec fouet au fromage bleu

Temps de préparation : 5 minutes, temps de cuisson : 10 minutes, rendement : 2 personnes.

Ingrédients

1 bifteck d'ailoyau

1¼ cuillère de sel de mer

½ cuillère à café de poivre noir moulu

1 cuillère à soupe de graisse keto, pour la friture

Fouet au fromage bleu

¼ tasse de crème épaisse

7 g de fromage bleu, finement émietté

⅛ de cuillère de sel de mer

Préparation

1. Préchauffez le four à 200 °C.
2. Assaisonnez généreusement le bifteck avec le sel et le poivre. Chauffer une poêle en fonte à feu moyen élevé, puis faire fondre la graisse dans la casserole. Quand il est chaud, saisir le steak pendant 3 minutes de chaque côté.
3. Placez la poêle dans le four pour cuire le steak à la cuisson désirée, en utilisant un thermomètre à viande pour déterminer la température interne (voir le tableau ci-dessous). Retirer la poêle du feu et laisser reposer 10 minutes avant de trancher et de servir.
4. Pendant que le steak est au repos, préparez le fouet au fromage bleu : placez la crème dans un batteur sur socle et mélangez jusqu'à la formation de pics fermes. Incorporer le fromage bleu et le sel jusqu'à homogénéité. (Remarque : le fouet peut être préparé à l'avance et conservé dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant 3 jours maximum.)

5. Servez chaque portion de steak avec 2 cuillères à soupe de fouet à fromage bleu.

6. Ce plat est meilleur servi frais, mais tous les extra peuvent être conservés dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant 3 jours maximum. Réchauffer sur une plaque à pâtisserie à rebords dans un four préchauffé à 175 °C pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

Informations nutritionnelles

566 calories

48 g de graisse

33 g de protéines

1 g de glucides

0,4 g de fibre



Burger grec

Temps de préparation : 15 minutes, temps de cuisson : 6 minutes, rendement : 3 personnes.

Ingrédients

1 cuillère à soupe de ghee, de saindoux ou d'huile de coco, pour la friture

450 g d'agneau haché ou de hamburger

1½ cuillère de sel de mer

1 cuillère à café de poivre noir moulu

Pour servir

6 feuilles de laitue

½ tasse d'oignons rouges émincés

¼ tasse de concombres tranchés

6 tomates cerises tranchées

120 ml de vinaigrette grecque

Préparation

1. Faites chauffer le ghee dans une poêle en fonte à feu moyen vif.
2. Avec vos mains, formez la viande hachée en 3 galettes. Assaisonnez les galettes avec du sel et du poivre. Faites cuire les hamburgers dans la poêle jusqu'à ce que vous le fassiez (voir le tableau ci-dessous).
3. Servez chaque burger sur 2 feuilles de laitue, garnies d'oignons émincés, de concombres, de tomates et d'environ 2½ cuillères à soupe de vinaigrette.
4. Ce plat est meilleur servi frais, mais tous les hamburgers et vinaigrettes supplémentaires peuvent être conservés dans des récipients hermétiques séparés dans le réfrigérateur pendant 3 jours maximum. Réchauffer les hamburgers sur une plaque à pâtisserie dans un four préchauffé à 175 °C pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient bien chauds.

Informations nutritionnelles

556 calories

46 g de graisse

28 g de protéines

6 g de glucides

2 g de fibre



Pizza tacos

Temps de préparation : 10 minutes, temps de cuisson : 15 minutes, rendement : 4 personnes.

Ingrédients

Croûte

- 150 g de fromage mozzarella râpé
- 2 cuillères à soupe de beurre non salé
- 1 gros œuf battu
- 50 g d'amande en poudre blanchie
- 1/8 de cuillère de sel de mer

Sauce tomate épicée

- 1 tasse de sauce tomate
- 2 cuillères à soupe d'édulcorant de style pâtissier
- 1 1/2 cuillère à café de poudre de chili
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 1 cuillère de sel de mer
- 1/2 cuillère à café de paprika
- 1/4 de cuillère à café de poudre d'ail
- 1/4 de cuillère à café de poudre d'oignon
- 1/4 de cuillère à café d'origan séché

Garnitures

- 120 g de bœuf haché
- 40 g de fromage cheddar fort râpé
- 40 g de fromage mozzarella râpé
- 1/4 tasse d'oignons hachés

Pour la garniture

¼ tasse d'olives noires tranchées

¼ tasse de laitue déchiquetée

¼ tasse de tomates cerises en tranches

Un filet de crème fraîche ou de crème acide légèrement diluée avec de l'eau
Coriandre fraîche (facultatif)

Préparation

1. Placez une pierre à pizza dans le four froid, puis allumez le four à 220 °C. (Vous pouvez utiliser une plaque à pâtisserie, mais une pierre à pizza cuit mieux le fond.)
2. Pour faire la croûte, mettez la mozzarella et le beurre dans un bol allant à la micro-onde et laissez au micro-ondes pendant 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit entièrement fondu. Bien mélanger. Ajouter l'œuf battu et bien mélanger à l'aide d'un batteur à main. Ajouter la farine d'amande et le sel et bien mélanger avec le mixeur. Utilisez vos mains et travaillez-le comme une pâte traditionnelle, en le pétrissant pendant environ 3 minutes. (Remarque : si la pâte est trop collante, mettez-la au réfrigérateur pendant une heure ou toute la nuit.)
3. Placez la pâte sur un morceau de papier sulfurisé graissé et tapotez-la avec vos mains pour former un grand cercle d'environ 25 cm de diamètre. Pour faciliter le transfert au four, faites glisser la feuille de papier parchemin avec le cercle de pâte sur une plaque à pâtisserie ou une peau de pizza non rasée. Mettre de côté.
4. Pour préparer la sauce tomate épicée, placez la sauce tomate, l'édulcorant et les assaisonnements dans un bol et mélangez bien.
5. Pour garnir la viande, faites chauffer une poêle en fonte à feu moyen. Ajoutez le bœuf et 3 cuillères à soupe de sauce tomate épicée et faites cuire en remuant pour casser les touffes, jusqu'à ce que la viande soit dorée et friable, environ 5 minutes. Mettre de côté.
6. Étalez le reste de la sauce tomate épicée sur la croûte de la pizza. Saupoudrer les fromages sur la sauce tomate et garnir du bœuf et des oignons.

7. Transférez la pizza sur la pierre à pizza chaude au four en faisant glisser le parchemin et la pizza de la plaque à pâtisserie sur la pierre. Cuire la pizza jusqu'à ce que le fromage soit fondu, environ 10 minutes. Sortez la pizza du four et garnissez-la avec les olives noires, la laitue, les tomates, la crème fraîche et la coriandre, si vous le souhaitez.

8. Conservez les accessoires dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant 3 jours maximum. Réchauffer les tranches sur une plaque à pâtisserie au four préchauffé à 175 °C pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient bien chaudes.

Informations nutritionnelles

518 calories

42 g de graisse

29 g de protéines

12 g de glucides

4 g de fibre



Pizza suprême

Temps de préparation : 10 minutes, temps de cuisson : 15 minutes, rendement : 4 personnes.

Ingrédients

Croûte

150 g mozzarella râpé
2 cuillères à soupe de beurre non salé
1 gros œuf battu
50 g d'amande en poudre blanchie
1/8 de cuillère de sel de mer

Garnitures

120 g de bœuf haché
1 cuillère de sel de mer
1 tasse de sauce à pizza
40 g mozzarella râpé
1/4 tasse d'olives noires tranchées
1/4 tasse de poivrons verts hachés ou tranchés
1/4 tasse de poivrons rouges hachés ou tranchés
60 g de champignons de Paris tranchés
1/4 tasse de tranches de pepperoni
1 tranche d'oignon rouge, les rondelles séparées
1/2 cuillère à café d'assaisonnement à l'italienne (facultatif)

Préparation

1. Placez une pierre à pizza dans le four froid, puis allumez le four à 220 °C. (Vous pouvez utiliser une plaque à pâtisserie, mais une pierre à

pizza cuit mieux le fond.)

2. Pour faire la croûte, mettez le fromage mozzarella et le beurre dans un bol allant à la micro-onde et laissez au micro-ondes pendant 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit entièrement fondu. Bien mélanger. Ajouter l'œuf et bien mélanger à l'aide d'un batteur à main. Ajouter la farine d'amande et le sel et bien mélanger avec le mixeur. Utilisez vos mains et travaillez-le comme une pâte traditionnelle, en le pétrissant pendant environ 3 minutes. (Remarque : si la pâte est trop collante, mettez-la au réfrigérateur pendant une heure ou toute la nuit.)

3. Placez la pâte sur un morceau de papier sulfurisé graissé et tapotez-la avec vos mains pour former un grand cercle d'environ 25 cm de diamètre. Pour faciliter le transfert au four, faites glisser la feuille de papier parchemin avec le cercle de pâte sur une plaque à pâtisserie ou une peau de pizza non rasée. Mettre de côté.

4. Pour garnir la viande, faites chauffer une poêle en fonte à feu moyen. Ajouter le bœuf haché, assaisonner avec le sel et cuire en remuant pour casser les touffes, jusqu'à ce que la viande soit dorée et friable, environ 5 minutes. Mettre de côté.

5. Étalez la sauce à pizza sur la croûte. Saupoudrer le fromage sur la sauce et garnir la pizza avec le bœuf cuit, les olives, les poivrons, les champignons, le pepperoni et l'oignon rouge. Saupoudrer d'assaisonnement à l'italienne, si désiré.

6. Transférez la pizza sur la pierre à pizza chaude au four en faisant glisser le parchemin et la pizza de la plaque à pâtisserie sur la pierre. Cuire la pizza jusqu'à ce que le fromage soit fondu, environ 10 minutes.

7. Conservez les accessoires dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant 3 jours maximum. Réchauffer les tranches sur une plaque à pâtisserie au four préchauffé à 175 °C pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient bien chaudes.

Informations nutritionnelles

507 calories

42 g de graisse

28 g de protéines

10 g de glucides

4 g de fibre



Carré d'agneau à l'ail et au romarin

Temps de préparation : 10 minutes, temps de cuisson : 30 minutes, rendement : 4 personnes.

Ingrédients

2 carrés d'agneau
1 cuillère de sel de mer
½ cuillère à café de poivre noir moulu
2 cuillères à café de ghee
2 gousses d'ail émincées
1 cuillère à soupe de romarin frais haché finement
2 cuillères à café de thym frais finement haché
2 cuillères à soupe d'huile d'avocat
Huile de ghee ou d'avocat fondue, pour arroser
Olives grecques, pour la garniture
Tranches de citron, pour la garniture
Herbes fraîches au choix, pour la garniture

Préparation

1. Préchauffez le four à 175 °C.
2. Essuyez les carrés d'agneau avec une serviette en papier et assaisonnez-les avec du sel et du poivre. Placez le ghee dans une poêle en fonte à feu moyen élevé. Quand il fait chaud, ajouter les carrés d'agneau et les saisir de tous les côtés, environ 2 minutes par côté. Transférer l'agneau poêlé dans une rôtissoire.
3. Dans un petit bol, mélanger l'ail, le romarin, le thym et l'huile d'avocat. Utilisez vos mains pour enduire l'agneau avec ce mélange.

4. Rôtir l'agneau pendant 18 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 50 °C. Laisser la viande reposer pendant 10 minutes.

5. Placez les carrés d'agneau sur un plateau de service avec les pointes françaises entrelacées au sommet. Arroser de ghee fondu et garnir le plateau d'olives grecques, de tranches de citron et d'herbes de votre choix. Pour servir, trancher l'agneau en côtelettes.

6. Ce plat est meilleur servi frais, mais tous les extra peuvent être conservés dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant 3 jours maximum. Pour réchauffer, faites sauter les côtelettes dans une poêle en fonte graissée pendant 2 minutes de chaque côté.

Informations nutritionnelles

344 calories

27 g de graisse

17 g de protéines

4 g de glucides

1 g de fibre



Chapitre 7 : Plats principaux : Poisson et fruits de mer



Thermidor aux crevettes

Temps de préparation : 10 minutes, temps de cuisson : 12 minutes, rendement : 4 personnes.

Ingrédients

225 g de ghee ou de beurre non salé

2 tasses de champignons de Paris tranchés

¼ tasse d'oignons en dés

450 g de grosses crevettes, pelées

230 ml de bouillon d'os de poulet

1 paquet de fromage à la crème, ramolli

60 g de fromage cheddar râpé

1½ tasse de couenne de porc écrasée, divisée (facultatif)

60 g de parmesan râpé

Préparation

1. Préchauffez le gril à feu vif.
2. Faites fondre 120 g de ghee dans une poêle en fonte à feu moyen vif. Ajouter les champignons et les oignons et faire sauter environ 5 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les champignons soient bien dorés. Ajouter les crevettes et faire sauter pendant 4 minutes, jusqu'à ce que les crevettes soient bien cuites et ne soient plus translucides.
3. Pendant ce temps, réduisez le bouillon et le fromage à la crème en purée au mélangeur ou au robot jusqu'à ce que le mélange soit lisse, puis ajoutez le mélange dans la poêle. Ajouter le fromage cheddar et incorporer 1 tasse de couenne de porc écrasée, le cas échéant. Verser le mélange dans un plat à gratin carré de 22 cm.
4. Couvrez le dessus de la casserole avec la demi-tasse de couennes de porc broyée restante, le cas échéant, et le fromage Parmesan. Si vous utilisez des

couennes de porc, versez 1/4 de tasse de ghee fondu sur le dessus. Placez sous le gril pendant 2 à 4 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu et devienne doré.

5. Conservez les accessoires dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant 4 jours maximum. Réchauffer dans un plat allant au four au four préchauffé à 190 °C pendant 4 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

Informations nutritionnelles

785 calories

57 g de graisse

56 g de protéines

5 g de glucides

1 g de fibre



Doré à la crème de basilic

Temps de préparation : 5 minutes, temps de cuisson : 10 minutes, rendement : 4 personnes.

Ingrédients

¼ tasse de crème épaisse

¼ tasse de feuilles de basilic frais, plus un supplément pour la garniture

2 cuillères à soupe de ghee ou de beurre non salé, divisé

½ tasse d'oignons hachés

1 gousse d'ail écrasée en une pâte

450 g de filets de doré, pelés et coupés transversalement en morceaux

1 cuillère de sel de mer

¼ de cuillère à thé de poivre noir moulu

60 ml de bouillon de poisson ou d'os de poulet

Tomates cerises coupées en deux pour la garniture

Préparation

1. Placez la crème et le basilic dans un robot ou un mélangeur et réduisez en purée jusqu'à ce que le basilic soit complètement décomposé.
2. Chauffer une poêle en fonte à feu moyen. Faites fondre le ghee dans la poêle chaude, puis ajoutez les oignons et l'ail et faites sauter pendant 2 minutes, jusqu'à ce que les oignons soient translucides.
3. Assaisonnez les morceaux de poisson avec le sel et le poivre. Placez le poisson dans la poêle et ajoutez le bouillon et la crème de basilic. Cuire, à découvert, pendant 7 minutes ou jusqu'à ce que le poisson soit bien cuit et commence à s'écailler.
4. Si vous préférez une sauce plus épaisse, retirez le poisson de la casserole et continuez à faire bouillir la sauce pendant 10 minutes ou jusqu'à épaississement à votre goût.

5. Placer le poisson sur un plateau de service, couvrir de la sauce et garnir de basilic et de tomates cerises coupées en deux.

6. Conservez les accessoires dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant 3 jours maximum. Réchauffer dans une poêle légèrement graissée à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit bien chaude.

Informations nutritionnelles

210 calories

11 g de graisse

23 g de protéines

3 g de glucides

0,4 g de fibre



Casserole de thon au fromage

Temps de préparation : 10 minutes, temps de cuisson : 20 minutes, rendement : 6 personnes.

Ingrédients

1 cuillère à soupe de ghee ou de beurre non salé, plus un supplément pour graisser le plat

1 cuillère à soupe de céleri en dés

1 cuillère à soupe d'oignons coupés en dés

1 gousse d'ail écrasée en une pâte

3 boîtes de thon, égouttées

2 tasses de fleurons de chou-fleur, coupés en morceaux

1 tasse de cornichons à l'aneth hachés

110 g de fromage à la crème, ramolli

2 cuillères à soupe de mayonnaise

½ cuillère de sel de mer

¼ de cuillère à thé de poivre noir moulu

80 g de fromage cheddar fort râpé

Oignons verts tranchés, pour la garniture

Persil frais haché, pour la garniture

Tomates cerises, coupées en deux ou en quatre, selon la taille, pour la garniture

Préparation

1. Préchauffez le four à 190 °C. Graisser un plat à gratin avec du ghee.

2. Faites fondre 1 cuillère à soupe de ghee dans une petite poêle à feu mi-vif. Ajoutez le céleri et les oignons et faites sauter pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que les oignons deviennent translucides. Ajouter l'ail et faire

sauter pendant une minute. Déplacez les légumes dans un bol à mélanger de taille moyenne. Ajoutez le thon, le chou-fleur, les cornichons, le fromage à la crème, la mayonnaise, le sel et le poivre aux légumes et mélangez.

3. Versez le mélange de thon dans le plat à gratin graissé. Saupoudrer de fromage cheddar, si vous en utilisez. Cuire au four pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que le chou-fleur soit tendre et que la cocotte soit légèrement dorée. Retirer du four et laisser reposer pendant environ 5 minutes. Servir garni d'oignons verts, de persil et de tomates cerises.

4. Ce plat est mieux servi frais, mais les restes peuvent être conservés dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant 3 jours maximum. Réchauffer dans un plat allant au four au four préchauffé à 175 °C pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

Informations nutritionnelles

344 calories

22 g de graisse

31 g de protéines

3 g de glucides

1 g de fibre



Crevettes avec sauce

Temps de préparation : 5 minutes, temps de cuisson : 15 minutes, rendement : 4 personnes.

Ingrédients

3 tranches de bacon

2 cuillères à soupe de ghee ou de beurre non salé

1 poivron vert, haché

½ tasse d'oignons en dés

1 gousse d'ail écrasée ou émincée

450 g de grosses crevettes, pelées

2 cuillères de sel de mer

½ cuillère à café de poivre noir moulu

120 ml de bouillon d'os de poulet

Double lot de gruau keto, pour servir

Préparation

1. Faites frire le bacon dans une poêle en fonte à feu moyen vif jusqu'à ce qu'il soit croustillant, environ 4 minutes. Retirer de la poêle et mettre de côté. Laissez le jus de cuisson dans la casserole.

2. Ajouter le ghee à la poêle avec le jus de bacon et réduire le feu à moyen. Ajouter le poivron et les oignons et faire sauter pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que les oignons soient tendres. Ajouter l'ail et cuire pendant une autre minute.

3. Aromatiser les crevettes avec le sel et le poivre. Ajoutez-les à la poêle, augmentez le feu à moyen vif et faites sauter en remuant constamment pendant environ 4 minutes, jusqu'à ce que les crevettes ne soient plus translucides. À l'aide d'une cuillère à égoutter, retirer les crevettes dans une assiette chaude et réserver.

4. Ajouter le bouillon dans la poêle, toujours à feu moyen vif, et fouetter le fond de la poêle pour déglacer. Faites bouillir le bouillon jusqu'à ce qu'il épaississe à votre goût, puis retirez la poêle du feu, ajoutez les crevettes à la sauce et remuez pour bien enrober. Servir les crevettes sur du grès keto, avec le bacon émietté sur le dessus.

5. Conservez les accessoires dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant 3 jours maximum. Réchauffer dans une poêle légèrement graissée à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit bien chaude.

Informations nutritionnelles

500 calories

34 g de graisse

41 g de protéines

5 g de glucides

1 g de fibre



Risotto aux fruits de mer

Temps de préparation : 10 minutes, temps de cuisson : 7 minutes, rendement : 4 personnes.

Ingrédients

1 chou-fleur à tête moyenne, évidé et séparé en fleurs

2 cuillères à soupe de ghee, beurre non salé ou huile de noix de coco

2 cuillères à soupe d'oignons coupés en dés

1 gousse d'ail, hachée

½ tasse de mascarpone ou de fromage à la crème

Sel de mer fin et poivre noir moulu

120 ml de bouillon d'os de poulet

30 g de parmesan râpé

2 tasses de crevettes entières cuites ou de morceaux de crabe

Préparation

1. Pour préparer le « riz », placez les fleurons de chou-fleur dans un robot culinaire et mélangez-les jusqu'à ce que le chou-fleur soit de la taille d'un riz ; mettre de côté.

2. Faites chauffer le ghee dans une poêle en fonte à feu moyen. Quand il est chaud, ajoutez les oignons et l'ail et faites sauter pendant 2 minutes en remuant souvent. Ajoutez le riz chou-fleur et le mascarpone et assaisonnez avec une pincée de sel et de poivre. Fouetter et cuire le mélange jusqu'à ce que le mascarpone soit ramolli, environ 1 minute.

3. Ajouter le bouillon lentement en fouettant. Cuire 4 minutes ou jusqu'à ce que le « riz » soit ramolli.

4. Ajoutez le parmesan et les crevettes cuites et mélangez ; cuire pendant une minute ou deux, puis assaisonner au goût avec du sel et du poivre, si nécessaire, et servir.

5. Conservez les accessoires dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant 3 jours maximum. Réchauffer dans une poêle légèrement graissée à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit bien chaude.

Informations nutritionnelles

368 calories

24 g de graisse

29 g de protéines

9 g de glucides

4 g de fibre



Étouffée d'écrevisses

Temps de préparation : 10 minutes, temps de cuisson : 25 minutes, rendement : 4 personnes.

Ingrédients

3 cuillères à soupe de ghee ou de beurre non salé
3 tranches de bacon hachées
½ tasse d'oignons hachés
½ poivron vert ou rouge, haché
3 gousses d'ail écrasées ou émincées
80 g de tomates en dés
2 feuilles de laurier
1 cuillère à café de feuilles de thym frais hachées
1 cuillère à café de paprika
¼ de cuillère de poivre de Cayenne
¼ de cuillère de sel de mer
¼ de cuillère à thé de poivre noir moulu
230 ml de bouillon d'os de poulet
700 g de queues d'écrevisses surgelées, décongelées
1 à 2 cuillerées à soupe de crème acide (aide à épaissir la sauce)
2 cuillères à café de sauce piquante ou plus au goût
Feuilles de persil frais hachées, pour la garniture
Oignons verts tranchés, pour la garniture
½ lot de riz au chou-fleur, à servir
Quartiers de citron, pour servir (facultatif)

Préparation

1. Faites fondre le ghee au four à feu moyen vif. Quand il est chaud, ajouter le bacon et faire sauter jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Ajouter les oignons et le poivron et faire sauter pendant 4 minutes ou jusqu'à tendreté. Ajouter l'ail et faire sauter pendant une minute.

2. Incorporer les tomates, les feuilles de laurier, le thym, le paprika, la Cayenne, le sel et le poivre noir et cuire pendant 2 minutes. Ajouter le bouillon et faire bouillir jusqu'à ce que le liquide ait réduit un peu, environ 10 minutes. Ajoutez les queues d'écrevisses au bouillon et laissez cuire pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que les écrevisses soient bien cuites. Incorporer la crème acide et la sauce piquante et faire chauffer.

3. Transférer l'étouffée dans un plat de service et garnir de persil et d'oignons verts. Servir sur du riz chou-fleur avec des quartiers de citron, si désiré.

4. Ce plat est meilleur servi frais, mais tous les extra peuvent être conservés dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant 3 jours maximum. Réchauffer dans une poêle à feu moyen pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

Informations nutritionnelles

372 calories

21 g de graisse

36 g de protéines

7 g de glucides

2 g de fibre



Flétan étouffé

Temps de préparation : 5 minutes, temps de cuisson : 12 minutes, rendement : 4 personnes.

Ingrédients

4 filets de flétan

1 cuillère de sel de mer

¼ de cuillère à thé de poivre noir moulu

2 cuillères à soupe de ghee ou de beurre non salé, divisé

½ tasse d'oignons rouges finement coupés en dés

1 gousse d'ail écrasée en une pâte

2 à 3 brins d'aneth frais, plus un supplément pour la garniture

60 ml de bouillon de poisson ou d'os de poulet

¼ tasse de crème épaisse

2 feuilles extérieures de chou rouge, pour la couleur (facultatif)

½ cuillère à café de jus de citron

Quartiers de citron, pour la garniture

Sel violet, pour la garniture (facultatif)

Préparation

1. Assaisonnez le poisson avec le sel et le poivre. Faites fondre 1 cuillère à soupe de ghee dans une poêle en fonte à feu moyen. Ajouter les oignons et l'ail et faire sauter pendant 2 minutes. Placer le poisson dans la poêle et garnir d'aneth. Verser le bouillon et la crème dans la poêle autour du poisson. Ajoutez le chou, si vous en utilisez. Laisser mijoter à découvert jusqu'à ce que le poisson ne soit plus translucide au centre et se défasse facilement, environ 10 minutes par 25 mm d'épaisseur. (Le temps de cuisson exact dépend de l'épaisseur des filets.) Incorporer le jus de citron.

2. Retirez le poisson dans un plat de service ; jeter les feuilles de chou et les brins d'aneth. Si vous préférez une sauce plus épaisse, faites-la bouillir pendant 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elle épaississe à votre goût.
3. Couvrir le poisson avec la sauce et servir garnit de quartiers de citron, d'aneth plus frais et d'une pincée de sel pourpre, si désiré.
4. Rangez les accessoires dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant 3 jours maximum. Réchauffer dans une poêle légèrement graissée à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit bien chaude.

Informations nutritionnelles

270 calories

17 g de graisse

24 g de protéines

4 g de glucides

1 g de fibre



Sole meunière

Temps de préparation : 5 minutes, temps de cuisson : 6 minutes, rendement : 4 personnes.

Ingrédients

4 filets de sole

Poivre noir moulu

60 g de parmesan en poudre

2 cuillères à soupe d'huile de ghee ou d'avocat

60 g plus 2 cuillères à soupe de beurre non salé, divisé

1 cuillère à soupe de jus de citron

2 cuillères à soupe de feuilles de persil frais hachées

Quartiers de citron ou des tranches, pour servir

Préparation

1. Rincez le poisson et séchez-le. Saupoudrer légèrement de poivre les deux côtés du poisson.
2. Placez le parmesan dans un moule à tarte. Saupoudrer chaque filet des deux côtés dans le parmesan et réserver sur une assiette à côté du poêle.
3. Faites chauffer le ghee dans une grande poêle à feu moyen élevé. Quand il fait chaud et chatoyant, ajoutez 2 cuillères à soupe de beurre et faites rapidement tourner la poêle pour bien enrober le fond de beurre. Une fois que le beurre est chaud, ajoutez le poisson enrobé. Ne déplacez pas les filets pendant 2 minutes. Après 2 minutes, retournez doucement le poisson et laissez cuire encore 2 minutes, jusqu'à ce que le poisson soit bien cuit et qu'il ne soit plus translucide au centre. Placez le poisson sur un plateau de service et versez le jus de cuisson sur le poisson.
4. Ajoutez le restant de beurre dans la poêle, toujours à feu moyen vif. Chauffer, en fouettant souvent, jusqu'à ce que le beurre mousse et que des taches brunes (mais pas noires !) Apparaissent, environ 2 minutes. Retirer la

casserole du feu, ajouter le jus de citron et le persil au beurre bruni et bien mélanger. Verser la sauce sur le poisson. Servir avec des quartiers de citron ou des tranches.

5. Conservez les accessoires dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant 3 jours maximum. Réchauffer le poisson dans une poêle légèrement graissée à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit bien chaud.

Informations nutritionnelles

383 calories

31 g de graisse

28 g de protéines

1 g de glucides

0,2 g de fibre



Poisson-chat créole

Temps de préparation : 5 minutes, temps de cuisson : 15 minutes, rendement : 4 personnes.

Ingrédients

450 g de filets de poisson-chat, coupés en morceaux

2 cuillères à soupe de ghee

¼ tasse d'oignons en dés

1 gousse d'ail écrasée en une pâte

1 bocal de tomates concassées, avec jus

1 cuillère de sel de mer

½ cuillère à café de poudre d'ail

½ cuillère à café de poudre d'oignon

½ cuillère à café de feuilles d'origan séchées

Pincée de poudre de stévia pure (facultatif)

⅛ de cuillère à café de sauce piquante

Sel de mer et poivre noir moulu

1 lot de riz au chou-fleur, pour servir (facultatif)

Préparation

1. Dans une casserole de taille moyenne, faites fondre le ghee à feu moyen. Ajouter les oignons et faire sauter pendant 2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter l'ail et faire sauter pendant une minute. Ajoutez les tomates (avec jus), le sel, la poudre d'ail, la poudre d'oignon, l'origan, la poudre de stévia (si vous en utilisez) et la sauce piquante. Porter à ébullition, puis incorporer les morceaux de poisson-chat.

2. Couvrez la casserole et laissez cuire pendant 5 à 8 minutes, jusqu'à ce que le poisson se défasse et soit complètement cuit. Goûter et ajouter plus de sel et de poivre, si désiré.

3. Servir le mélange de poisson sur du riz ou du gruau de chou-fleur, si désiré. Conservez les accessoires dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant 3 jours maximum. Réchauffer le poisson dans une poêle légèrement graissée à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit bien chaud.

Informations nutritionnelles

210 calories

11 g de graisse

19 g de protéines

10 g de glucides

3 g de fibre



Chapitre 8 : Plats principaux : Porc



Rouleaux de chou

Temps de préparation : 10 minutes, temps de cuisson : 30 minutes, rendement : 8 personnes.

Ingrédients

- 1 grand chou vert
- 2 cuillères à soupe de ghee
- 1 tasse d'oignons finement hachés
- 1 gousse d'ail émincée
- 450 g de porc haché
- 2 gros œufs battus
- 2 cuillères à soupe de paprika
- 1 cuillère de sel de mer
- ½ cuillère à café de poivre noir moulu
- ¼ de cuillère à thé de marjolaine moulue séchée
- 2 tasses de choucroute
- 2 tasses de sauce tomate
- 1 tasse de crème acide

Préparation

1. Préchauffez le four à 190 °C.
2. Dans une casserole, porter à ébullition suffisamment d'eau salée pour couvrir la tête de chou. Ajoutez le chou, baissez le feu et laissez mijoter pendant 8 minutes ou jusqu'à ce que les feuilles soient tendres et facilement pliables. Retirez le chou de la casserole et laissez-le égoutter et laisser refroidir. Quand il est assez froid pour être manipulé, retirez 16 grandes feuilles et déposez-les sur du papier absorbant pour les faire sécher.
3. Faites fondre le ghee dans une grande poêle à feu moyen, puis ajoutez les oignons et l'ail et faites sauter jusqu'à ce que les oignons soient légèrement

colorés. Ajoutez le porc haché, les œufs battus, le paprika, le sel, le poivre et la marjolaine et faites-les sauter jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits, en remuant pour émietter le porc et briser les œufs en petits morceaux. Retirer la poêle du feu.

4. Placez 2 cuillerées à soupe du mélange de porc au centre d'une feuille de chou molle et, en commençant par l'extrémité épaisse de la feuille, repliez les côtés, puis enrroulez bien la feuille entière, comme vous le feriez avec un petit burrito. Répétez jusqu'à ce que toute la farce ait été utilisée.

5. Étalez la choucroute dans un plat à gratin de 5 pintes et disposez dessus les rouleaux de chou.

6. Mélangez la sauce tomate et la crème acide, le cas échéant, et couvrez les rouleaux de chou. Cuire les petits pains pendant 20 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient chauds et bouillonnants.

7. Conservez les accessoires dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant 3 jours maximum. Réchauffer sur une plaque à pâtisserie à rebords dans un four préchauffé à 175 °C pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

Informations nutritionnelles

317 calories

23 g de graisse

14 g de protéines

14 g de glucides

5 g de fibre



Schnitzel

Temps de préparation : 7 minutes, temps de cuisson : 12 minutes, rendement : 4 personnes.

Ingrédients

4 côtelettes de porc désossées ou côtelettes de veau

Sel de mer et poivre noir moulu

2 gros œufs

110 g de parmesan en poudre

60 ml d'huile de coco ou d'huile d'avocat, pour la friture, et plus encore si nécessaire

Pour servir

1 citron, coupé en quartiers

Persil frais haché

Préparation

1. Placez les côtelettes de porc entre 2 feuilles de pellicule plastique et pilez-les avec le côté plat d'un attendrisseur à viande jusqu'à ce qu'elles aient une épaisseur de 7 mm. Saler et poivrer légèrement les deux côtés des côtelettes.

2. Battez légèrement les œufs dans un bol peu profond. Répartissez le parmesan dans 2 bols pour pouvoir faire tremper les côtelettes à sec, humide.

3. Placez une côtelette dans le premier bol de parmesan, puis trempez-la dans les œufs, puis dans le second bol de parmesan, en recouvrant les deux côtés et tous les bords. Répéter avec les côtelettes restantes.

4. Chauffer l'huile à environ 165 °C dans une grande poêle en fonte. Quand il est chaud, ajoutez les schnitzel deux à la fois et faites-les cuire pendant 2 à 3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Transférer brièvement l'escalade dans une assiette tapissée d'essuie-tout. Avant de

préparer le second lot, ajoutez de l'huile si nécessaire pour conserver environ 3 mm d'huile dans la poêle. Servir le schnitzel immédiatement avec des quartiers de citron et saupoudrés de persil.

5. Conservez les accessoires dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant 3 jours maximum. Réchauffer sur une plaque à pâtisserie à rebords dans un four préchauffé à 175 °C pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

Informations nutritionnelles

464 calories

36 g de graisse

37 g de protéines

2 g de glucides

0,5 g de fibre



Côtelettes de porc étouffées

Temps de préparation : 10 minutes, temps de cuisson : 30 minutes, rendement : 4 personnes.

Ingrédients

4 cuillères à soupe de ghee, divisé
2 tasses d'oignons émincés
450 ml de bouillon de poulet ou de bœuf
4 côtelettes de longe de porc avec os
½ cuillère de sel de mer
¼ de cuillère à thé de poivre noir moulu
2 tasses de champignons de Paris tranchés

Préparation

1. Pour faire la sauce, faites fondre 2 cuillères à soupe de ghee dans une grande poêle à feu moyen. Ajouter les oignons et faire sauter pendant 5 minutes en remuant de temps en temps. Ajoutez le bouillon et faites cuire pendant 20 à 30 minutes, jusqu'à ce que le bouillon ait presque été réduit de moitié, puis faites glisser la poêle du feu.
2. Pendant ce temps, saupoudrez les côtelettes de porc de sel et de poivre. Faites fondre les 2 autres cuillères à soupe de ghee dans une grande poêle en fonte à feu moyen vif. Ajouter les champignons et faire sauter pendant 6 minutes ou jusqu'à coloration brune. Assaisonnez les champignons avec du sel et du poivre au goût. Déplacez les champignons dans la poêle avec la sauce, puis placez les côtelettes dans la poêle en fonte chaude. Saisir d'un côté pendant 3 minutes, puis retourner et cuire pendant 7 à 10 minutes supplémentaires, jusqu'à ce que la température interne des côtelettes atteigne 60 °C (la température augmentera après la cuisson). Laisser les côtelettes reposer environ 8 minutes avant de servir.

3. Placez les côtelettes sur un plat de service et étouffez-les avec la sauce aux champignons et à l'oignon. Conservez les accessoires dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant 3 jours maximum. Réchauffer sur une plaque à pâtisserie à rebords dans un four préchauffé à 175 °C pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

Informations nutritionnelles

691 calories

59 g de graisse

30 g de protéines

10 g de glucides

2 g de fibre



Jambon et Gruau

Temps de préparation : 8 minutes, temps de cuisson : 20 minutes, rendement : 2 personnes.

Ingrédients

2 cuillères à soupe de ghee ou de beurre non salé, plus un supplément pour servir

2 steaks de jambon, coupés en cubes

¼ tasse d'oignons en dés

½ tasse de café décaféiné ou 1 expresso décaféiné dilué avec 60 ml d'eau

1 lot de gruau céto, pour servir

Oignons verts tranchés, pour la garniture

Préparation

1. Faites fondre le ghee dans une grande poêle en fonte à feu moyen vif. Placez le jambon et les oignons dans la poêle et faites cuire, en remuant souvent, pendant 6 minutes ou jusqu'à ce que les cubes de jambon soient bruns et croustillants. Retirez le jambon dans une assiette chaude.

2. Versez le café dans la poêle avec les oignons et, à l'aide d'un fouet, retirez les morceaux dorés du fond de la poêle. Cuire 10 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait réduit un peu et épaissi.

3. Placez les grains de céto sur un plateau de service. Les garnir du jambon et de la sauce et garnir d'oignons verts. Conservez les accessoires dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant 3 jours maximum. Réchauffer dans un plat allant au four au four préchauffé à 175 °C pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

Informations nutritionnelles

454 calories

38 g de graisse

24 g de protéines

4 g de glucides

1 g de fibre



Saucisses de porc et cheddar

Temps de préparation : 20 minutes, temps de cuisson : 10 minutes, rendement : 12 saucisses.

Ingrédients

1 kg de fesses de porc

225 g de graisse de porc

120 ml de vinaigre de noix de coco

6 pieds de boyaux de porc moyen

200 ml de bouillon de bœuf ou d'os de poulet glacé

2 tasses de fromage cheddar fort en dés

¼ tasse d'oignons verts hachés ou 2 cuillères à soupe de ciboulette séchée

Clous de girofle pressés à partir d'une tête d'ail rôti ou de deux gousses d'ail cru écrasées en pâte

1 cuillère à soupe de sel de mer

1 cuillère à soupe de saindoux ou d'huile de noix de coco, pour la casserole

Keto trempette de choix, comme la moutarde en poudre, pour servir (facultatif)

Préparation

1. Tapisser une plaque à pâtisserie à rebords de papier sulfurisé. Couper le bout de porc et la graisse en cubes de 25 mm et les répartir sur la plaque à pâtisserie tapissée. Congeler pendant 1 heure.

2. Une fois que la viande et la graisse sont restées au congélateur pendant 30 minutes, remplissez un grand bol avec le vinaigre de noix de coco et 2 litres d'eau. Placez les enveloppes dans le liquide à tremper pendant 30 minutes.

3. Retirez la viande et la graisse de porc du congélateur et broyez-les à l'aide du disque grossier d'un hachoir à viande. Dans un grand bol, déposer les fesses et le gras de porc hachés, le bouillon, le fromage, les oignons verts, l'ail et le sel. Combinez bien en utilisant vos mains. Cuire une noisette du mélange de saucisses dans une poêle à feu moyen ; goûter les saucisses cuites et ajouter plus de sel au mélange de saucisses crues, si désiré. Placez le bol de saucisses au congélateur pendant 30 minutes pour refroidir et raffermir avant de farcir les boyaux.

4. Chargez un fourrage pour saucisses avec les boyaux préalablement imbibés et fourrez les boyaux en poussant le mélange de saucisses à travers l'attachement. Twiste les saucisses dans des liens d'environ 7 cm de longueur. (Remarque : si vous ne possédez pas de fourrage à saucisse, vous pouvez former le mélange de saucisses en 12 grosses galettes.) Réfrigérez les saucisses pendant quelques heures pour permettre aux saveurs de se fondre. Faites-les cuire dans les 3 jours.

5. Pour faire cuire les saucisses, faites fondre 1 cuillère à soupe de saindoux ou d'huile de noix de coco dans une grande poêle à feu moyen. Percez quelques petits trous dans chaque lien de saucisse. Faites sauter les saucisses pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que leur température interne atteigne 70 °C. Servir avec la sauce à trempette keto, si désiré. Les saucisses cuites se conserveront au réfrigérateur jusqu'à 5 jours dans un récipient hermétique. Ils peuvent également être congelés jusqu'à un mois.

Informations nutritionnelles

413 calories

36 g de graisse

21 g de protéines

1 g de glucides

0 g de fibre



Bangers à la sauce d'oignon

Temps de préparation : 8 minutes, temps de cuisson : 20 minutes, rendement : 4 personnes.

Ingrédients

4 saucisses banger

Sauce à l'oignon

2 cuillères à soupe de beurre non salé

1 tasse d'oignons tranchés

450 ml de bouillon d'os de bœuf

1 cuillère à café de thym frais haché ou autre herbe de choix

Sel de mer fin et poivre noir moulu

1 lot de purées Fauxtatoes, pour servir

Préparation

1. Préchauffez un gril ou un gril à feu vif.
2. Amenez une casserole d'eau à ébullition. Ajouter les saucisses et laisser bouillir pendant 8 minutes.
3. Pendant ce temps, préparez la sauce à l'oignon : faites fondre le beurre dans une poêle à feu moyen élevé. Ajouter les oignons et cuire jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides et commencent à brunir, environ 6 minutes. Ajouter le bouillon et augmenter le feu à ébullition. Faites bouillir pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le liquide soit réduit de moitié. Ajoutez le thym et assaisonnez avec du sel et du poivre.
4. Placez les saucisses cuites sur le gril ou, si vous utilisez le gril du four, sur une plaque à pâtisserie à rebords et faites-les griller ou griller pendant 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que les extérieurs soient carbonisés à votre goût.
5. Pour servir, déposez ½ tasse de faux tatoués sur chaque assiette. Garnir d'une saucisse et couvrir avec la sauce à l'oignon.

6. Conservez les accessoires dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant 3 jours maximum. Réchauffer les saucisses sur une plaque à pâtisserie à rebords, au four préchauffé à 175 °C, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient bien chaudes. Réchauffer le jus dans une petite casserole à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit chaud.

Informations nutritionnelles

641 calories

50 g de graisse

33 g de protéines

13 g de glucides

5 g de fibre



Poitrine de porc croustillante sur du gruau

Temps de préparation : 7 minutes, temps de cuisson : 40 minutes, rendement : 4 personnes.

Ingrédients

Confiture de bacon

115 g de bacon, coupé en petits dés

¼ tasse d'oignons en dés

120 ml de bouillon d'os de bœuf

Poitrine de porc

1 cuillère à soupe de ghee ou d'huile de coco

1 paquet de poitrine de porc entièrement cuite

1 lot de gruau keto, pour servir

Herbes fraîches hachées au choix, pour garnir (facultatif)

Préparation

1. Pour faire la confiture de bacon, cuire le bacon dans une grande poêle en fonte à feu moyen vif jusqu'à tendreté croûte, environ 10 minutes. Ajouter les oignons et cuire encore environ 5 minutes. Ajoutez le bouillon et faites mijoter en raclant les morceaux du fond de la casserole. Augmenter le feu et faire bouillir en remuant jusqu'à ce que le liquide se soit évaporé et que la confiture ait une texture tartinable, environ 10 minutes. (Remarque : une fois refroidie, la confiture peut être conservée dans un bocal scellé au réfrigérateur pendant 6 jours maximum.)

2. Pour faire le ventre de porc, faites chauffer le ghee dans une poêle en fonte à feu moyen vif. Placez la tranche de poitrine de porc dans la poêle bien chaude et faites saisir de tous les côtés pendant environ 2 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Retirer du feu et couper en tranches de 15 mm d'épaisseur.

3. Pour servir, diviser les grains en 4 assiettes ou bols et garnir du ventre de porc. Couvrir le porc avec la confiture de bacon et garnir d'herbes fraîches, si désirées.

4. Rangez les accessoires dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant 3 jours maximum. Réchauffer sur une plaque à pâtisserie à rebords dans un four préchauffé à 175 °C pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

Informations nutritionnelles

551 calories

48 g de graisse

27 g de protéines

1 g de glucides

0 g de fibre



Pâtes cajuns crémeuses

Temps de préparation : 10 minutes, temps de cuisson : 10 minutes, rendement : 4 personnes.

Ingrédients

Assaisonnement cajun

- 1 cuillère à café de paprika fumé
- ¾ cuillère de sel de mer
- ½ cuillère à café de poudre d'oignon
- ½ cuillère à café d'origan moulu séché
- ½ cuillère à café de thym moulu séché
- ¼ de cuillère à thé de poivre noir moulu
- ¼ de cuillère de poivre de Cayenne
- ⅛ de cuillère à café de flocons de piment rouge
- 225 g de cuisses de poulet désossées et sans peau
- 2 cuillères à soupe de beurre non salé
- 1 poivron rouge, coupé en morceaux
- ¼ tasse d'oignons rouges en dés
- 2 cuillères à café d'ail émincé
- 225 g de saucisse fumée, coupée en tranches
- 120 ml de bouillon d'os de poulet
- 1½ tasse de crème épaisse
- 30 g de parmesan râpé
- ½ cuillère à café de sel de mer

Préparation

1. Dans un petit bol, mélanger les ingrédients pour l'assaisonnement cajun.

2. Couper les cuisses de poulet en morceaux de 25 mm. Enrober les morceaux de poulet avec 1 cuillère à soupe d'assaisonnement cajun.

3. Faites chauffer le beurre dans une poêle en fonte à feu moyen. Ajouter le poivron, les oignons et l'ail et faire sauter jusqu'à ce que le poivron soit ramolli et que les oignons soient translucides, environ 4 minutes. Ajouter le poulet assaisonné et saisir de tous les côtés jusqu'à cuisson complète, environ 3 minutes de chaque côté. Ajouter les saucisses et les saisir des deux côtés, environ 1 minute de chaque côté.

4. Ajoutez le bouillon à la poêle pour le déglacer. À l'aide d'un fouet, grattez les morceaux du fond de la casserole pour les incorporer à la sauce. Ajouter la crème et le parmesan et chauffer jusqu'à ce qu'ils mijotent. Assaisonner avec le sel et le reste de l'assaisonnement cajun. Laisser mijoter à feu doux jusqu'à épaississement, environ 3 minutes.

5. Conservez les accessoires dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant 3 jours maximum. Réchauffer dans une poêle à feu moyen pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

Informations nutritionnelles

669 calories

32 g de graisse

64 g de protéines

6 g de glucides

2 g de fibre



Chapitre 9 : Desserts



Soda à la crème italienne

Temps de préparation : 2 minutes, rendement : 1 personne.

Ingrédients

Gros glaçons

230 ml d'eau minérale gazeuse ou de soda

2 cuillères à soupe d'édulcorant de style pâtissier ou de $\frac{1}{4}$ de cuillère à thé de stévia liquide aromatisé au choix

1 cuillère à café d'extrait de fraise ou autre extrait de votre choix, ou quelques gouttes d'huile de fraise

1 cuillère à soupe de crème épaisse

2 cuillères à soupe de crème fouettée sucrée, pour garnir

Préparation

1. Placez les glaçons dans un grand verre. Versez l'eau minérale gazeuse. Incorporer l'édulcorant et extraire et ajuster la douceur à votre goût.

2. Versez la crème épaisse dans le verre. Ne remuez pas pour pouvoir regarder les jambes de la crème s'infiltrer dans la boisson. Recouvrez de crème fouettée sucrée et dégustez. Cette boisson est mieux servie fraîche ; il perdra son effet s'il est laissé du jour au lendemain.

Informations nutritionnelles

148 calories

18 g de graisse

0 g de protéines

0 g de glucides

0 g de fibre



Chocolat chaud persan

Temps de préparation : 5 minutes, temps de cuisson : 2 minutes, rendement : 2 personnes.

Ingrédients

60 g de chocolat non sucré, haché

1/3 de tasse d'édulcorant de style pâtissier

560 ml de lait de cajou non sucré

1 cuillère à café d'extrait de vanille ou de chocolat

1/8 de cuillère à café d'extrait de caramel (facultatif)

1/8 de cuillère à café de cannelle moulue, plus un supplément pour la garniture (facultatif)

Crème fouettée sucrée, pour la garniture

Ghee fondu ou beurre non salé, pour la garniture

Préparation

1. Placez le chocolat haché, l'édulcorant et le lait de cajou au bain-marie à feu moyen doux. Remuer souvent jusqu'à ce que tout soit fondu et bien combiné, environ 2 minutes.

2. Incorporer les extraits et la cannelle. Retirer du feu et servir dans de jolies tasses garnies de crème fouettée et d'un filet de ghee fondu.

3. Conservez les accessoires dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant 4 jours maximum. Pour réchauffer, placez dans une casserole à feu doux et remuez pendant 1 minute ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

Informations nutritionnelles

134 calories

10 g de graisse

4 g de protéines

6 g de glucides

3 g de fibre



Bûche de Noël

Temps de préparation : 35 minutes, temps de cuisson : 3 minutes, rendement : 12 personnes.

Ingrédients

Couche de lait malté vanillé

180 ml de lait de cajou non sucré

1 cuillère à soupe plus 1 cuillère à café de gélatine sans saveur

4 paquets de fromage à la crème, ramolli

2 tasses de crème épaisse

1½ tasse d'édulcorant de style pâtissier

¼ de tasse plus 2 cuillères à soupe de poudre de maca

Graines extraites de 2 gousses de vanille

Couche de lait malté au chocolat

½ lot de lait malté à la vanille

3 cuillères de poudre de cacao non sucré

Ganache

¾ de tasse de crème épaisse

⅓ tasse d'édulcorant de style pâtissier

90 g de chocolat non sucré, haché

Graines extraites d'une gousse de vanille

Une pincée de sel de mer

Pour la garniture (facultatif)

1 tasse d'amandes broyées grillées

Équipement spécial (facultatif)

Moule en silicone de bûche

Préparation

1. Ayez sous la main un moule en silicone ou un moule à pain. Si vous utilisez un moule à pain, recouvrez-le de papier sulfurisé en laissant du papier en surplomb.
2. Pour obtenir la couche de lait malté vanillé, placez le lait de cajou et la gélatine dans une casserole à feu moyen vif et fouettez jusqu'à ce que la gélatine soit fondue puis retirée du feu et versez dans un grand bol. Ajoutez le fromage à la crème, la crème épaisse, l'édulcorant et la poudre de maca dans le bol et mélangez bien avec un batteur à main. Ajouter la vanille et battre jusqu'à consistance lisse. Goûtez et ajoutez plus de poudre de maca (pour la saveur de lait malté) et/ou d'édulcorant, si vous le souhaitez.
3. Versez la moitié de la pâte dans le moule à bûche ou le moule à pain tapissé. Placez doucement le moule dans le congélateur et laissez la première couche prendre environ 2 heures.
4. Pour obtenir la couche de lait malté au chocolat, ajoutez le cacao en poudre à la moitié restante de la pâte et mélangez au batteur à main. Goûter et ajouter plus de cacao en poudre, si désiré. Une fois que la première couche est prête dans le congélateur, déposez doucement la couche de chocolat sur la couche de vanille. Remettre au congélateur pour mettre complètement, environ 3 heures.
5. Juste avant de servir, préparez la ganache. Faites mijoter la crème et l'édulcorant dans une casserole à feu moyen. Retirer du feu et incorporer le chocolat haché, la vanille et le sel. Laisser reposer pendant 3 minutes, puis remuer à nouveau jusqu'à ce que tout soit lisse.
6. Pour servir, démoulez la bûche sur un plat de service. Détachez délicatement les côtés du moule en appuyant doucement sur le dessus du moule avec la main jusqu'à ce que la bûche se libère. Si vous avez utilisé un moule à pain, laissez la bûche décongeler légèrement, puis utilisez le papier débordant pour la sortir de la casserole et inversez-la sur un plat de service. Arroser le dessus avec la ganache et parsemé d'amandes pilées, si désirées.
7. Conservez les accessoires dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à 3 jours ou au congélateur jusqu'à un mois. Laisser décongeler avant de trancher et servir.

Informations nutritionnelles

587 calories

55 g de graisse

10 g de protéines

12 g de glucides

5 g de fibre



Gâteau au Chocolat

Temps de préparation : 10 minutes, temps de cuisson : 20 minutes, rendement : 16 personnes.

Ingrédients

Remplissage

200 g de beurre non salé

180 g de fromage à la crème ou de mascarpone, ramollie

¾ tasse d'édulcorant de style pâtissier

3 cuillères de poudre de cacao non sucrée

3 cuillères de café expresso ou autre café fort préparé

Graines extraites d'une gousse de vanille

Gâteau

1½ bâtonnet de beurre non salé

180 g de chocolat non sucré, haché

1 ¼ tasse d'édulcorant de style pâtissier

6 gros œufs

1 cuillère de farine de noix de coco

Graines extraites d'une gousse de vanille

Ganache

Tasse de crème épaisse

⅓ tasse d'édulcorant de style pâtissier

90 g de chocolat non sucré, haché

Graines extraites d'une gousse de vanille

⅛ de cuillère de sel de mer

Préparation

1. Pour faire la garniture, placez le beurre dans une casserole à feu moyen vif. En remuant souvent, chauffer jusqu'à ce que le beurre mousse et que des taches brunes apparaissent puis retirer du feu et laisser refroidir un peu. Transférer le beurre bruni dans un bol de taille moyenne, ajouter le fromage à la crème et l'édulcorant, ainsi que la crème au batteur à main. Ajoutez l'expresso pour qu'il s'éclaircisse un peu. Incorporer la vanille. Placez la garniture au réfrigérateur pour épaissir pendant la nuit.

2. Pour faire le gâteau, préchauffez le four à 160 °C. Graisser deux moules à gâteau de 20 cm, puis les aligner avec du papier sulfurisé et graisser le papier. Si vous le souhaitez, dorer le beurre comme décrit à l'étape 1 (le goût du gâteau sera meilleur !). Sinon, faites simplement fondre le beurre (ou l'huile de noix de coco), puis retirez-le du feu. Ajouter le chocolat haché et l'édulcorant et bien mélanger. Ajouter les œufs et bien mélanger. Incorporer la farine de noix de coco et la vanille.

3. Versez la pâte dans les moules préparés et faites cuire pendant 18 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du gâteau en ressorte propre. Retirer du four et laisser refroidir complètement dans les casseroles.

4. Pour faire la ganache, faites mijoter la crème et l'édulcorant dans une casserole à feu moyen. Retirer du feu et incorporer le chocolat haché, la vanille et le sel. Laisser reposer pendant 3 minutes, puis remuer à nouveau jusqu'à ce que tout soit lisse.

5. Pour assembler, placez une couche de gâteau refroidie sur une assiette à gâteau. Couvrir de la garniture en l'étalant pas tout à fait au bord du gâteau. Placez la deuxième couche de gâteau sur la couche inférieure. Versez la ganache tiède sur le gâteau, en le laissant couler sur les côtés, puis lissez le dessus avec un couteau. Servir à température ambiante.

6. Conservez les accessoires dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à 4 jours ou au congélateur jusqu'à 1 mois. Laisser décongeler à la température ambiante avant de trancher et de servir.

Informations nutritionnelles

361 calories

35 g de graisse

6 g de protéines

6 g de glucides

4 g de fibre



Pots de crème

Temps de préparation : 5 minutes, temps de cuisson : 30 minutes, rendement : 6 personnes.

Ingrédients

- 1 ¼ tasse de crème épaisse
- 200 ml de lait de cajou non sucré
- 180 g de chocolat non sucré, haché
- 5 gros jaunes d'œufs
- ⅔ tasse d'édulcorant de style pâtissier
- Graines extraites d'une gousse de vanille
- ½ cuillère de sel de mer

Préparation

1. Préchauffez le four à 160 °C.
2. Faites mijoter la crème et le lait de cajou dans une casserole à feu moyen vif. Une fois, mijoter, retirer du feu et incorporer immédiatement le chocolat haché. Laisser reposer pendant 2 minutes, puis remuer jusqu'à ce que tout soit bien mélangé.
3. Placez les jaunes d'œuf, l'édulcorant, la vanille et le sel dans un petit bol. Mélangez bien. Versez lentement le mélange d'œufs dans le mélange de chocolat en fouettant pour ne pas brouiller les œufs.
4. Répartir uniformément le mélange entre six ramequins graissés de 120 g placez les ramequins dans un plat allant au four. Versez de l'eau chaude autour des ramequins de manière à ce qu'elle atteigne les deux tiers de la hauteur des côtés des ramequins. Cuire au four pendant 30 minutes, jusqu'à ce que la crème anglaise soit prise (le centre bouge légèrement lorsque vous secouez le plat).
5. Retirez la casserole du four, mais laissez les ramequins dans l'eau chaude pendant 5 minutes. Au bout de 5 minutes, retirez-les de l'eau et laissez-les

refroidir complètement. Couvrir et réfrigérer 2 heures.

6. Ces flans peuvent être conservés au réfrigérateur pendant 5 jours maximum, à l'abri des intempéries. Ne pas congeler.

Informations nutritionnelles

396 calories

38 g de graisse

6 g de protéines

9 g de glucides

6 g de fibre



Glace de soie

Temps de préparation : 7 minutes, rendement : 6 personnes.

Ingrédients

200 ml plus 2 cuillères à soupe d'huile de noix de coco, ramollie

120 ml de lait de cajou non sucré (ou d'eau si pas de noix)

60 ml d'huile

4 gros œufs

4 gros jaunes d'œufs

Graines extraites d'une gousse de vanille

¼ de tasse d'édulcorant de style pâtissier

¼ tasse de poudre de cacao non sucrée

½ cuillère de sel de mer

Équipement spécial

Machine à crème glacée

Préparation

1. Combinez tous les ingrédients dans un mélangeur et mélangez jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Goûter et ajouter plus d'édulcorant, si désiré.

2. Versez le mélange dans une sorbetière et mélangez-le en suivant les instructions du fabricant. Observez la magie ! Servir immédiatement ou conserver la crème glacée dans un récipient hermétique au congélateur jusqu'à un mois.

Informations nutritionnelles

460 calories

49 g de graisse

7 g de protéines

2 g de glucides

1 g de fibre



Petits gâteaux au chocolat

Temps de préparation : 15 minutes, temps de cuisson : 20 minutes, rendement : 6 personnes.

Ingrédients

Petits gâteaux

- 3 gros œufs, séparés
- ¼ de tasse d'édulcorant de style pâtissier
- 60 g de beurre non salé, fondu, mais pas chaud
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 30 g d'amandes en poudre blanchies
- 2 cuillères de poudre de cacao non sucré
- ¼ de cuillère de sel de mer
- ¼ cuillère à café de bicarbonate de soude

Remplissage et décoration

- 1 paquet de fromage à la crème, ramolli
- ½ tasse d'édulcorant de style pâtissier
- 2 cuillères à soupe de lait de cajou non sucré ou de crème épaisse

Ganache

- 2 cuillères à soupe de beurre non salé
- 30 g de chocolat non sucré, haché
- ¼ de tasse de crème épaisse plus une cuillère à soupe
- ¼ de tasse d'édulcorant de style pâtissier
- Graines extraites d'une gousse de vanille

Préparation

1. Préchauffez le four à 175 °C. Graisser un moule à muffins jumbo à 6 puits.

2. Pour faire les cupcakes, placez les blancs d'œufs dans un bol et fouettez jusqu'à formation de pics fermes. Dans un second bol, mélanger les jaunes d'œufs, l'édulcorant, le beurre et la vanille et fouetter jusqu'à ce que tout soit bien mélangé. Dans un troisième bol, fouetter ensemble les ingrédients secs jusqu'à ce qu'ils soient complètement combinés. Incorporer délicatement le mélange de jaune d'œuf dans les blancs fouettés, puis incorporer lentement le mélange sec. Remplissez le moule graissé avec la pâte en remplissant chaque puits aux trois quarts environ. Cuire au four pendant 15 à 18 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un cupcake en ressorte propre. Laisser refroidir complètement dans la casserole avant de retirer.

3. Pendant que les cupcakes refroidissent, préparez la garniture : placez le fromage à la crème ramolli et l'édulcorant dans un petit bol. À l'aide d'un batteur à main, mélanger jusqu'à consistance lisse. Ajoutez lentement le lait de cajou pour diluer la farce. Transférer le remplissage dans une poche à douille. Remplissez les cupcakes en faisant un trou au bas de chaque cupcake et en remplissant la garniture. Réservez quelques cuillères à soupe de farce pour le tourbillon blanc en haut. (Laissez le remplissage réservé sur le comptoir ; s'il se met au réfrigérateur, il deviendra trop difficile à canaliser.)

4. Pour faire la ganache, placez le beurre et le chocolat hachés dans un bain-marie ou dans un bol résistant à la chaleur et posés sur une casserole d'eau frémissante. Faites chauffer à feu doux en remuant souvent jusqu'à ce qu'il soit fondu (ne laissez pas le chocolat brûler !), puis ajoutez la crème, l'édulcorant et la vanille. Remuer jusqu'à consistance lisse et épaisse.

5. Placez le dessus de chaque cupcake dans la ganache. Placez les cupcakes à la verticale sur un plat de service. Placez au réfrigérateur pendant 5 minutes pour définir la ganache. Sortez du réfrigérateur et, en utilisant le remplissage réservé, fixez de petits tourbillons sur le dessus de chaque cupcake, en vous déplaçant d'un bout à l'autre.

6. Conservez les accessoires dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à 4 jours ou au congélateur jusqu'à 1 mois. Laisser décongeler à la

température ambiante avant de servir.

Informations nutritionnelles

407 calories

38 g de graisse

9 g de protéines

6 g de glucides

2 g de fibre



Pêches et sorbet à la crème

Temps de préparation : 10 minutes, rendement : 4 personnes.

Ingrédients

1 ½ tasse de crème épaisse

½ tasse de thé de pêche fort brassée, réfrigérée

1 cuillère à café d'extrait de pêche

1 cuillère à café de stévia liquide aromatisée à la pêche

3 cuillères à soupe d'édulcorant de style pâtissier

½ cuillère de sel de mer

Équipement spécial

Machine à crème glacée

Préparation

Placez tous les ingrédients dans un mélangeur et mélangez jusqu'à consistance lisse. Verser dans une sorbetière et baratter selon les instructions du fabricant. Servir immédiatement ou conserver le sorbet dans un récipient hermétique au congélateur jusqu'à un mois.

Informations nutritionnelles

300 calories

36 g de graisse

0 g de protéines

0 g de glucides

0 g de fibre



Gâteau à la crème glacée au chocolat

Temps de préparation : 15 minutes, temps de cuisson : 35 minutes, rendement : 18 personnes.

Ingrédients

Gâteau

3 tasses de farine d'amandes blanchies

¾ de tasse de poudre de cacao non sucrée

1 cuillère de cannelle en poudre (facultatif)

1 cuillère à café de bicarbonate de soude

½ cuillère de sel de mer

6 gros œufs

1 tasse d'édulcorant de style pâtissier

1 cuillère à soupe de beurre non salé, fondu, mais pas chaud

3 cuillères à soupe de lait de cajou non sucré

1 cuillère à café d'extrait de vanille ou d'un autre extrait de votre choix, tel que framboise

1½ tasse de courgettes râpées

Crème glacée

1½ bâtonnet plus 2 cuillères à soupe de beurre non salé, ramolli

4 gros œufs

4 gros jaunes d'œufs

120 ml de lait de cajou non sucré (ou d'eau si pas de noix)

60 ml d'huile

Graines extraites de 2 gousses de vanille

¼ de tasse d'édulcorant de style pâtissier

¼ tasse de poudre de cacao non sucrée

½ cuillère à café de sel de mer (garde la crème glacée molle)

Tourbillon de beurre d'amande

100 g de beurre d'amande, à la température ambiante

50 g de beurre non salé, fondu

¼ de tasse d'édulcorant de style pâtissier

Glaçage au chocolat

2 cuillères à soupe de beurre non salé

30 g de chocolat non sucré, haché

6 cuillères à soupe de crème épaisse

¼ de tasse d'édulcorant de style pâtissier

1 cuillère à café d'extrait de vanille

Équipement spécial

Machine à crème glacée

Préparation

1. Préchauffez le four à 175 °C. Vaporiser deux moules à gâteaux ronds de 20 cm avec un spray à l'huile de noix de coco.
2. Pour préparer le gâteau, dans un grand bol, fouetter ensemble la farine, le cacao en poudre, la cannelle (le cas échéant), le bicarbonate de soude et le sel, jusqu'à homogénéité.
3. Dans un bol séparé, à l'aide d'un batteur à main, battre les œufs et l'édulcorant pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'ils deviennent mousseux et de couleur plus claire. Ajouter le beurre fondu, le lait de cajou et l'extrait au mélange d'œufs et mélanger.
4. Faites sortir l'eau de la courgette râpée si elle semble humide, puis ajoutez la courgette au mélange d'œufs et mélangez. Ajouter les ingrédients humides à sec, en brassant juste assez pour combiner.
5. Versez la pâte dans les moules et faites cuire pendant 20 à 30 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre ressorte propre. Laisser les

couches de gâteaux refroidir complètement dans les moules.

6. Pendant ce temps, préparez la couche de crème glacée : dans un mélangeur, combinez le beurre, les œufs entiers, les jaunes d'œufs, le lait de cajou, l'huile, la vanille, les édulcorants, le cacao en poudre et le sel. Mélanger jusqu'à très lisse. Placez-le dans une sorbetière et faites-le tourner conformément aux instructions du fabricant.

7. Pendant le brassage de la crème glacée, faites tourbillonner le beurre d'amande, le cas échéant : mélangez le beurre d'amande, le beurre fondu et l'édulcorant dans un petit bol et battez jusqu'à consistance lisse avec le mélangeur à main. Placez au réfrigérateur pour refroidir jusqu'à ce que la glace soit presque finie. Au cours des 30 dernières secondes de barattage, ajoutez le tourbillon à la sorbetière.

8. Lorsque les couches de gâteau sont complètement refroidies, passez un couteau autour du bord de chaque moule pour détacher le gâteau, puis renversez-le et faites-le sortir. Avec un grand couteau tranchant, couper chaque couche de gâteau en deux horizontalement pour créer 4 couches minces. À ce stade, les couches de gâteau peuvent être congelées ou vous pouvez assembler le gâteau à la crème glacée immédiatement et ensuite le congeler.

9. Pour assembler, prenez une couche de gâteau coupée en tranches et placez-la dans un moule à charnière tapissé de papier parchemin (les parois du moule à charnière aideront à soutenir le gâteau pendant que vous le construisez). Ensuite, déposez de la crème glacée dessus et étalez-la en couche uniforme. Une fois la couche de crème glacée nivelée, placez une deuxième couche de gâteau sur le dessus, puis ajoutez une autre couche de crème glacée. Répétez l'opération avec les couches restantes de gâteau et de crème glacée pour obtenir 4 couches égales. Gelez pendant la nuit.

10. Une fois congelés, préparez le glaçage au chocolat : Placez le beurre et le chocolat hachés dans un bain-marie ou dans un bol résistant à la chaleur, placée au-dessus d'une casserole d'eau frémissante. Faites chauffer à feu moyen, en remuant souvent, jusqu'à ce que le chocolat soit fondu (ne le laissez pas brûler !), puis ajoutez la crème, l'édulcorant et la vanille. Remuer jusqu'à consistance lisse et épaisse. Retirer du feu et laisser refroidir quelques minutes au réfrigérateur avant de l'utiliser.

11. Retirez le gâteau à la crème glacée congelée du congélateur. Arrosez le glaçage sur le gâteau et remettez-le au congélateur. Laisser décongeler un peu avant de trancher et servir. Rangez les extra dans un récipient hermétique au congélateur jusqu'à un mois.

Informations nutritionnelles

385 calories

35 g de graisse

11 g de protéines

8 g de glucides

4 g de fibre



Truffes au fromage et à la citrouille

Temps de préparation : 5 minutes, rendement : 8 truffes.

Ingrédients

150 g de fromage à la crème, ramolli

¼ de tasse d'édulcorant de style pâtissier

1 à 2 cuillerées à thé de lait de cajou ou de chanvre non sucré, réchauffé

15 g de noix de pécan ou d'amande en poudre

2 cuillères à soupe de purée de citrouille fraîche ou en conserve

¾ cuillère à café d'épices à tarte à la citrouille

½ cuillère à café de cannelle moulue

3 cuillères à soupe de noix pili, pour garnir (facultatif)

Pincée de noix de muscade moulue, pour la garniture

Préparation

1. Placez le fromage à la crème et l'édulcorant dans un bol et mélangez au batteur à main jusqu'à consistance lisse. Retirez 2 cuillères à soupe de fromage à la crème sucré et placez-le dans un petit bol pour la garniture. Ajoutez une cuillère à thé de lait de cajou chaud pour éclaircir la garniture et mélangez jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Si elle est encore trop épaisse, ajoutez une autre cuillère à café de lait. Transférer la garniture dans un petit sac en plastique refermable ou une poche à douille et placer au réfrigérateur.

2. Ajoutez la farine de pacanes, la purée de citrouille, les épices à tarte à la citrouille et la cannelle dans le bol avec le reste du fromage à la crème sucré et battez à l'aide du mélangeur à main à haute vitesse. Couvrir et réfrigérer au moins 3 heures ou jusqu'au lendemain.

3. À l'aide d'une mini-cuillère à crème glacée ou d'une cuillère, retirer les boulettes de 25 mm du mélange de gâteau au fromage à la citrouille. Placez

les boules sur un plateau de service. Coupez un petit trou dans le coin du sac en plastique avec la garniture et arrosez chaque truffe avec un peu de la garniture. Saupoudrer de noix broyées, si désirées, et d'une touche de noix de muscade. Servir frais.

4. Conservez les accessoires dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant 4 jours maximum. La congélation n'est pas recommandée.

Informations nutritionnelles

137 calories

12 g de graisse

2 g de protéines

2 g de glucides

1 g de fibre



Dessert décadent de la forêt-noire

Temps de préparation : 10 minutes, temps de cuisson : 12 minutes, rendement : 2 personnes.

Ingrédients

Glace simple vanille

½ tasse de crème épaisse

120 ml de lait de cajou non sucré

3 cuillères à soupe d'édulcorant de style pâtissier

Graines extraites d'une gousse de vanille ou d'une cuillère à café d'extrait de vanille

Pincée de sel de mer

Gâteau

15 g d'amande en poudre blanchie

2 cuillères à soupe d'édulcorant de style pâtissier

1 cuillère de poudre de cacao non sucrée

½ cuillère à café de levure chimique

Pincée de sel de mer

2 cuillères à soupe de ghee fondu (mais pas chaud) ou de beurre non salé, plus un supplément pour graisser les moules

1 œuf

½ cuillère à café d'extrait de cerise

Glaçage aux cerises

3 cuillères à soupe de beurre non salé

1½ cuillère à soupe d'édulcorant de style pâtissier

1 à 2 cuillères à café d'extrait de cerise

Équipement spécial

Machine à crème glacée

Préparation

1. Pour préparer la crème glacée, mettez tous les ingrédients de la crème glacée dans un mélangeur et mettez-les en purée pendant 1 minute ou jusqu'à ce qu'ils soient mousseux. Placez-le dans une sorbetière et faites-le tourner conformément aux instructions du fabricant. Transférez la crème glacée dans un récipient hermétique et placez-la au congélateur pendant que vous préparez le gâteau et le glaçage. (Remarque : la crème glacée peut être préparée à l'avance et conservée au congélateur jusqu'à un mois.)
2. Pour préparer les gâteaux, préchauffez le four ou le grille-pain four à 160 °C. Graisser 2 puits d'un moule à muffins ou deux ramequins de 120 g.
3. Placez la farine d'amande, l'édulcorant en poudre (si vous utilisez de la poudre), la poudre de cacao, la levure chimique et le sel dans un bol de taille moyenne et remuez pour bien mélanger. Ajoutez le ghee fondu, l'œuf, l'extrait de cerise et l'édulcorant liquide (si vous utilisez du liquide) et remuez jusqu'à ce que tout soit bien mélangé. Versez dans le moule préparé et faites cuire pendant 10 à 13 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au milieu d'un gâteau ressorte propre. Laisser refroidir dans la casserole.
4. Pendant que le gâteau cuit, préparez le glaçage aux cerises : placez le beurre dans une casserole à feu moyen élevé. En remuant fréquemment, chauffer jusqu'à ce que le beurre mousse et que des taches brunes apparaissent, puis retirer du feu et laisser refroidir un peu. (Si vous utilisez de l'huile de coco, chauffez simplement l'huile jusqu'à ce qu'elle soit fondue.) Ajoutez l'édulcorant et 1 cuillère à café d'extrait de cerise au beurre brun (ou à l'huile de noix de coco). Goûter et ajouter plus d'édulcorant ou d'extrait, si désiré.
5. Pour assembler le dessert, retirez la glace du congélateur. (Si vous avez préparé la glace à l'avance et qu'elle est bien figée, laissez-la ramollir pendant 15 à 25 minutes.) Coupez un gâteau en 4 tranches et placez-les dans un bol. Mettez la moitié de la crème glacée dans le bol, puis versez la moitié du glaçage aux cerises sur la crème glacée. Répéter l'opération avec l'autre gâteau et le reste de la crème glacée et du glaçage.

Informations nutritionnelles

613 calories

65 g de graisse

7 g de protéines

4 g de glucides

2 g de fibre



Sorbet classique

Temps de préparation : 3 minutes, temps de cuisson : 12 minutes, rendement : 2 tasses.

Ingrédients

230 ml de lait de coco gras

230 ml d'eau gazeuse

½ tasse de thé d'hibiscus fort brassé, réfrigéré (facultatif, pour couleur rose ajoutée ; si utilisé, réduisez la quantité d'eau gazeuse de moitié)

1 cuillère à café d'extrait d'orange, ou quelques gouttes d'huile d'orange (ou autre extrait/huile aromatisé aux fruits, comme la fraise)

¼ de cuillère à thé de stévia liquide aromatisée aux fruits (comme l'orange ou la fraise)

3 cuillères à soupe d'édulcorant de style pâtissier

½ cuillère de sel de mer

Équipement spécial

Machine à crème glacée

Préparation

1. Placez tous les ingrédients dans un mélangeur et mélangez jusqu'à consistance lisse. Goûtez et ajustez l'intensité du goût et de la douceur du fruit à votre goût.
2. Versez dans une sorbetière et barattez en suivant les instructions du fabricant jusqu'à durcissement.
3. Conserver dans un récipient hermétique au congélateur jusqu'à un mois.

Informations nutritionnelles

92 calories

9 g de graisse

1 g de protéines

1 g de glucides

0 g de fibre



Mousse au chocolat mexicain

Temps de préparation : 5 minutes, temps de cuisson : 2 minutes, rendement : 4 personnes.

Ingrédients

60 g de chocolat non sucré, haché

¼ de tasse d'édulcorant de style pâtissier

1½ cuillère à soupe de poudre de cacao non sucrée

1 cuillère à café de cannelle en poudre

⅛ de cuillère de sel de mer

2 gros œufs

120 ml de lait de cajou non sucré ou de lait d'amande

120 ml de lait de coco gras

60 ml d'huile de noix de coco aromatisée au beurre

Graines extraites d'une gousse de vanille ou d'une cuillère à café d'extrait de vanille

Chocolat rasé non sucré ou chocolat sucré fait maison, pour la garniture

Préparation

1. Placez le chocolat, l'édulcorant, le cacao en poudre, la cannelle et le sel dans un mélangeur. Pulse pendant quelques secondes ou jusqu'à ce que le mélange soit très fin. Ajouter les œufs et le poulx jusqu'à ce que bien combiné.

2. Placez le lait de cajou, le lait de coco et l'huile de coco dans une casserole et amenez à ébullition à feu moyen élevé. Retirer du feu et, avec le mélangeur tournant à basse vitesse, verser lentement le mélange de lait chaud dans le bol du mélangeur. Ajouter la vanille et réduire en purée légère ou mousseuse, environ 1 minute. Goûter et ajouter plus d'édulcorant, si désiré.

3. Versez le mélange dans 4 verres décoratifs, couvrez et réfrigérez jusqu'au moment de servir. Servir frais et garnir de copeaux de chocolat juste avant de servir.

4. Conserver dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à 5 jours.

Informations nutritionnelles

92 calories

9 g de graisse

1 g de protéines

1 g de glucides

0 g de fibre



Reconnaissance

Comme beaucoup d'entre vous, j'ai vécu des moments très difficiles dans ma vie. La vie est comme les vagues de l'océan ; tout le monde a des hauts et des bas. C'est pendant ces moments difficiles que j'ai dû arrêter de dépenser de l'argent au restaurant et commencer à cuisiner à la maison, ce qui m'a aidé à devenir le cuisinier végétarien en bonne santé que je suis aujourd'hui. J'ai appris à accepter les parties basses des vagues et à exprimer ma gratitude pour les sommets. Ces difficultés m'ont appris des leçons incroyables tout au long de la vie. Je suis sorti du cocon et cela me fit un papillon aux ailes fortes.

Je suis reconnaissant à mon mari, qui ne se plaint jamais, même si je bousille souvent la cuisine dès qu'il la nettoie. Il a joué un rôle de premier plan dans ce livre, ramassant les courses, testant les recettes et ajoutant toutes les informations nutritionnelles.

Enfin, je tiens à exprimer ma gratitude à vous, le lecteur ! Je ne saurais trop vous remercier pour votre amour et votre soutien !

Anna EMMERIC