

Magali Walkowicz
Diététicienne-nutritionniste



Céto cuisine

150 recettes cétogènes

Cancer, Diabète, Surpoids, Épilepsie, Alzheimer



THIERRY SOUCCAR ÉDITIONS & LaNutrition.fr

CÉTO CUISINE

Magali Walkowicz

Du même auteur

Le guide de la chirurgie de l'obésité, Thierry Souccar Éditions, 2014

Le compteur de glucides, Thierry Souccar Éditions, 2015

Direction éditoriale: Elvire Sieprawski

Conception graphique et réalisation: Catherine Julia (Montfrin)

Photos: ©Patrice Massacret, ©Fotolia p. 240,
©Sutterstock (p. 6, 14, 29, 36, 42, 59, 71, 101, 133, 149, 167, 177, 181, 201, 235)

Dépôt légal: 1^{er} trimestre 2015

ISBN 978-2-36549-117-4

© Thierry Souccar Éditions, 2015, Vergèze

www.thierrysouccar.com

Tous droits réservés



Je remercie

Elvire Sieprawski, mon éditrice, pour son aide, le travail qu'elle a consacré à ce livre et avec qui j'ai eu plaisir à travailler.

Patrice Massacret qui a réalisé les photographies de ce livre, pour son écoute et la qualité de son travail.

Véronique Molénat, mon tout premier contact sur ce projet.

Également Colette Walkowicz, Bernard Walkowicz, Hafed Chiboub, Pascal Barrié, Lydia Combes, Priscilla et Damien Walkowicz, qui ont tous d'une manière ou d'une autre, contribué à la réalisation de Céto cuisine.

Je n'oublie pas mes deux petits garçons Marek et Adam qui ont été d'excellents critiques culinaires et surtout de bons amateurs de cuisine cétogène!

À Mieczyslas Pawel Walkowicz et Lucie Studnicki Walkowicz
Avec toute ma gratitude et tout mon amour



SOMMAIRE

La diète cétogène: une savoureuse thérapie

L'alimentation cétogène

< Son principe >

< Pourquoi «carburer aux graisses» >

< Un mode alimentaire naturel >

< Pourquoi rechercher la cétose >

La cuisine cétogène

< Régime 4:1 ou 3:1 >

< Les aliments phares du régime cétogène >

< Les quasi-exclus du régime cétogène >

< En cas de prise de médicaments >

< Les risques de carences >

< Faut-il acheter bio? >

< Comment choisir sa viande et son poisson >

< L'art de relever les saveurs (sans bouillon cube et autres exhausteurs de goût) >

< Astuces pour transformer vos recettes en céto recettes >

Questions/réponses

150 RECETTES CÉTOGÈNES

Soupes

Crème de chou-fleur Dubarry

Velouté champignons – mascarpone

Velouté de salade au mascarpone et parmesan

Velouté de courgettes – crème fraîche entière

Velouté d'avocat au lait de coco et crousti-mouillettes

Velouté de saumon au céleri-rave

Soupe africaine au beurre de cacahuètes et lait coco

Potage aux amandes et au curry

Soupe paysanne

Entrées

Camembert braisé au four sur lit de salade

Fonds d'artichaut farcis au Pecorino Romano

Soufflé au fromage et paprika fumé

Chou-fleur aux noix, sauce aux noix

Salade d'endives aux noix et roquefort

Coleslaw

Rillettes de maquereaux sur feuilles d'endives

Rillettes de porc

Salade de poulet vinaigrette coco

Salade chaude de poireaux à la poitrine fumée grillée

Salade au foie gras poêlé

Blinis au saumon fumé, sauce à l'aneth

Roulés de saumon, courgette et mascarpone

Salade artichaut, poivron, olives & sardines

Harengs à la polonaise

Salade de hareng fumé et chou rouge

Tartare de thon rouge, avocat & chantilly salée

Guacamole

Anchoïade

Tapenade d'olives noires

Tapenade d'olives vertes

Tarama

Tomates/mozzarella

Plats de viande

Gratin d'endives au jambon

Agneau shashi korma

Agneau au beurre de cacahuètes

Gigot d'agneau confit

Confit d'oie sauce aux cèpes

Foie gras poêlé

Canard aux olives

Rôti de magrets au foie gras

Magret de canard, sauce au mascarpone épicé

Bavette sauce roquefort

Goulash au paprika et à la crème

Bœuf aux légumes sautés

Escalope de veau panée aux noix de pécan

Blanquette de veau très onctueuse

Gratin à l'italienne

Tendrons de veau aux gousses d'ail

Kefta

Tajine de cailles, olives et noix de pécan

Rougail de saucisse

Plats de poisson

Wok de crevettes & sa mayonnaise coco

Praires marinières au basilic et éclats de noisettes

Gratin de gambas

Huîtres chaudes gratinées au parmesan

Limande sauce au beurre blanc citronné

Saumon sauce tahini

Cari d'espadon à la réunionnaise

Ailes de raies au beurre blanc nantais

Tajine de sardines

Maquereaux aux groseilles

Plats à base d'œufs

Œufs brouillés au curry

Omelette au pesto

Œufs au plat, au cumin et à la tomate séchée

Omelette au roquefort

Omelette aux graines de lin et chorizo

Œufs cocotte graines de lin et mouillettes de bacon

Œufs mimosa

Plats à base de soja

Tofu braisé à l'ail et au gingembre et sa crème

Wok tofu – coco

Tempeh avocat – coco

Accompagnements

Asperges braisées

Chou-fleur à la polonaise

Compotée de chou

Cèpes à la crème persillée

Curry de légumes

Fondue de poireaux à la noix de muscade

Confit d'aubergine

Aubergines en beignets

Mille-feuille crétois

Gratin de courgettes au mascarpone

Haricots verts façon paysanne

Poivrons marinés

Purée de céleri-rave

Kishimen à la bolognaise (tagliatelles de konjac)

Risotto de gohan aux giroles (riz de konjac)

Shirataki au pesto (spaghettis de konjac)

Tagliatelles de courgettes

Pains et pâtes

Pain

Pancakes à l'huile d'olive

Pancakes sucrés

Pâte à tarte salée

Pâte à tarte aux noisettes

Pâte à tarte aux amandes

Sauces, marinades, beurres...

Beurre de cacahuètes

Beurre de noix de coco

Purée d'amandes

Purée de noisettes

Purée de pistache sucrée

Chermoula

Tomates séchées réduites en poudre

Tomates confites à l'huile

Citrons confits à l'huile

Pickles de citron

Bouillon de têtes de gambas

Fond de viande

Marinade au curry

Marinade au paprika

Marinade au safran
Marinade aux herbes
Marinade nippone
Marinade thaïlandaise
Mayonnaise et ses 4 versions
Mayonnaise coco
Sauce au foie gras
Sauce barbecue
Sauce hollandaise
Sauce béarnaise
Sauce aux noix de cajou
Sauce salade à la crème d'amande

Desserts

Chantilly édulcorée
Crème coco
Boules coco façon truffes brésiliennes
Mousse de crème stracciatella
Panna cotta vanille et baies rouges
Cheese-cake au thé macha, mascarpone et crème
Crème au chocolat
Fondant au chocolat
Mendiants au chocolat
Cookies aux noix de macadamia
Gâteau aux noix de pécan et noisettes
Tarte chocolat-noix de pécan
Tarte fraises – Chantilly
Petits pots au four vanille et zeste d'orange
Crème rafraîchissante au citron

Gratin de groseilles

Truffes

Boissons

Lassi au concombre

Jus santé tomate & basilic

Smoothie coco – noix de macadamia

Smoothie avocat, lait d'amande, huile d'argan

Smoothie concombre, avocat, huile d'olive

Smoothie de concombre à l'huile d'argan

Smoothie de fruits rouges et tofu soyeux

Smoothie coco framboise

Chocolat chaud onctueux au mascarpone

Bulletproof coffee

Thé vert – Coco

ANNEXES

15 jours de menus cétogènes

Comment atténuer les effets secondaires des chimios et radiothérapies

< Les différentes altérations du goût >

< Les odeurs fortes >

< Les muqueuses agressées: irritations, brûlures, ulcérations >

< Les nausées et vomissements >

< La sensibilité accrue au froid >

< La sécheresse de la bouche (asialie) >

< La difficulté à mâcher, avaler et les risques de fausse-route >

< Les effets secondaires de la corticothérapie >

- < Adaptation de l'alimentation en cas d'exérèse d'une partie du tube digestif >
- < Préserver ses globules blancs >
- < Préserver son poids et sa masse musculaire >



LA DIÈTE CÉTOGÈNE: UNE SAVOUREUSE THÉRAPIE

La diète cétogène, c'est beaucoup de lipides, juste ce qu'il faut de protéines et très peu de glucides. On bouscule les codes de l'équilibre alimentaire classique. Cela peut paraître déroutant au début. Pourtant et vous allez le découvrir au fil des recettes, ce régime va vous permettre d'avoir une alimentation aussi variée que goûteuse.

J'ai habitude de dire à mes patients que la condition *sine qua none* pour qu'un régime alimentaire puisse être mené à bien, c'est qu'il permette de «manger bon». J'ai donc écrit ce livre, avec pour objectif premier (sans compter celui du respect des codes de la diète cétogène), de vous présenter des recettes savoureuses. Et pour cela la diète cétogène a un atout considérable, celui de pouvoir ajouter beaucoup de corps gras. Ce sont eux qui rendent les plats goûteux. Ils ont de nombreuses qualités organoleptiques. D'abord visuelles (et nous mangeons aussi avec les yeux) en donnant un aspect brillant aux aliments, puis gustatives. Grâce aux corps gras, la texture des aliments peut être tantôt croustillante, craquante, fondante, onctueuse ou moelleuse. Ils permettent des émulsions et sont de grands vecteurs d'arômes. Sans gras, tout est sec, fade et monotone et les techniques culinaires sont considérablement limitées.

Je sais qu'au premier abord c'est pourtant (injustement) ce qui effraie. Les graisses ont mauvaise presse. Même si la recherche les a réhabilitées, si Gary Taubes a démontré dans *Pourquoi on grossit*, preuves scientifiques à l'appui, que les graisses n'étaient pas la cause principale du surpoids et de l'obésité et des problèmes de santé qui en découlent, même si le *french paradox* souligne que les lipides sont bénéfiques à la santé cardiovasculaire... les idées reçues ont la peau dure.

{ Retenez que dans le cadre d'un régime cétogène, ce sont les graisses qui vous font du bien, vous soignent même. Ou vous font perdre du poids si votre objectif est de maigrir. }

Et parce que dans le plaisir de manger, la qualité des plats importe autant que la convivialité, j'ai imaginé des plats qui conviennent à toute la famille et même aux invités. Certains demandent beaucoup de préparation, d'autre peu. Certains sont

à base d'aliments courants, d'autres à base d'aliments plus rares ou plus festifs, d'ici ou d'ailleurs... En cuisine, il est essentiel de rester ouvert à de nouvelles expériences, de nouveaux aliments car cela permet d'enrichir sa palette de saveurs. De plus, il est très facile de nos jours de se procurer des aliments de toutes les régions du globe.

Une dernière chose, tous les ingrédients des recettes proviennent de commerces alimentaires: grandes surfaces, marchés, magasins bio, producteurs locaux. Pas de pharmacies. Je me suis fixée une ligne de conduite qui est de ne pas utiliser le kétocal® dans la conception des recettes. Cette poudre pharmaceutique riche en lipides a été conçue spécialement pour l'élaboration de recettes cétogènes (on l'utilise fréquemment dans les services de neuro-pédiatrie pour soigner l'épilepsie). Elle peut aider mais n'est pas indispensable.

Avant de vous lancer en cuisine, je vous propose un rappel des grands principes de la diète cétogène et un tour d'horizon de ses vertus thérapeutiques. Une mise en bouche nécessaire. Adopter une nouvelle manière de s'alimenter ne peut se faire que lorsque l'on en comprend clairement les tenants et les aboutissants. Vous trouverez aussi en fin d'ouvrage, des annexes dont 15 jours de menus ainsi qu'un petit cahier de diététique destiné à ceux qui démarrent le régime dans le cadre d'un cancer.

Le cœur du livre, ce sont des conseils pratiques pour vous approprier aisément l'art et la manière de cuisiner cétogène, la *céto cuisine*, et plus de 150 recettes pour se régaler au quotidien.

Alors à vos fourneaux pour prendre soin de vous et surtout bon appétit!

L'ALIMENTATION CÉTOGÈNE

La diète cétogène, c'est l'histoire d'un régime aux vertus thérapeutiques et minceur quasi centenaires. Née en 1921, son «père» le Dr Russell Wilder (Mayo Clinic, Minnesota), l'a mise au point afin de traiter l'épilepsie chez l'enfant. À cette époque, il n'existait pas encore de médicaments pour soigner cette maladie. Actuellement, bon nombre d'établissements de santé, dont certains hôpitaux français, l'ont remise au goût du jour et la proposent aux enfants épileptiques réfractaires aux traitements médicamenteux ou qui n'en supportent pas les effets secondaires. Son efficacité, l'expérience nous la démontre chaque jour.

L'état actuel des recherches dans le domaine de la santé et de la nutrition a révélé de nombreuses autres vertus thérapeutiques de la diète cétogène, que l'on commence à exploiter. Difficile de dresser un catalogue complet des pathologies contre lesquelles elle peut être utile, mais ce que l'on sait aujourd'hui, c'est qu'elle peut beaucoup contre l'épilepsie nous venons de le voir mais aussi l'obésité, le diabète de type 2 et le syndrome métabolique. Nous commençons également à avoir des preuves que la diète cétogène permet de lutter contre le cancer, les maladies neurologiques comme la maladie d'Alzheimer, Parkinson, les lésions cérébrales dues à certains AVC, la sclérose latérale amyotrophique, ainsi que le syndrome polykystique des ovaires et l'acné¹. Non négligeable quand on sait que pour la plupart de ces pathologies, il n'y a pas encore de traitement ciblé.

< SON PRINCIPE >

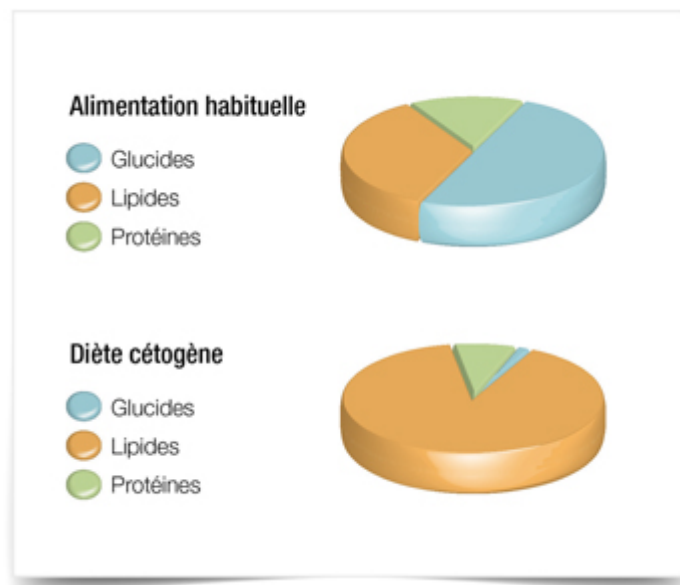
Pour comprendre comment ce régime fonctionne, il faut rappeler que nous tirons notre énergie de notre nourriture et principalement de trois catégories d'aliments:

- les glucides: amidons (pomme de terre, riz, blé et autres céréales), sucre, fruits et légumes;
- les graisses (ou lipides): huiles, beurre, margarine, crème fraîche, noix;
- les protéines: viande, volaille, poisson, œuf, laitages, soja.

Dans une alimentation normale, comme la vôtre ou la mienne, les calories proviennent en moyenne pour 50% des glucides, 35% des graisses et 15% des protéines.

On voit donc que les glucides sont majoritaires.

Dans un régime cétogène, c'est l'inverse. Les glucides sont très minoritaires. L'objectif est de les restreindre au maximum (pas plus de 50 g par jour) et les remplacer par des graisses. Dans ce contexte, les calories proviennent pour 90% des lipides, 8% des protéines et 2% des glucides.



90% des calories sous forme de graisses! Cela doit vous sembler bien extrême comme mode alimentaire et peut-être même un peu bizarre quelque part. Rassurez-vous cela n'a rien d'extravagant.

< POURQUOI «CARBURER AUX GRAISSES»

>

Tout simplement pour mettre l'organisme dans un état de *cétose*, un état qui a des vertus thérapeutiques. La *cétose* est un état particulier qui résulte d'un changement de carburant.

Lorsque l'on réduit fortement sa consommation de glucides, ce qui va des sucres (glucose, fructose, sucre blanc etc.) à l'amidon contenu dans les pommes de terre, les pâtes ou le pain et qu'on les remplace par des graisses, le foie se met à produire des petites molécules appelées «cétones» ou «corps cétoniques». Ces cétones constituent une excellente source d'énergie pour pratiquement tous les tissus corporels: les muscles, le foie, le cœur, le cerveau...

À partir du moment où le corps s'approvisionne en énergie à partir des cétones, on dit qu'il se trouve «en état de *cétose*».

< UN MODE ALIMENTAIRE NATUREL >

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

{ Lorsque l'on suit un régime *cétogène*, le corps ne carbure plus au glucose, il carbure aux cétones. Il devient une «machine à brûler les graisses». }

À noter que lors d'un jeûne, le corps est aussi en état de *cétose*. Le corps transforme en cétones non pas les graisses alimentaires puisque par définition, lors d'un jeûne il n'y a pas d'apport alimentaire, mais les graisses corporelles.

La diète cétogène produit donc les mêmes effets que le jeûne au plan métabolique à ceci près qu'elle n'engendre ni fonte musculaire ni fatigue car il y a une prise alimentaire. C'est un avantage non négligeable.

(NE PAS CONFONDRE CÉTOSE ET ACIDOCÉTOSE DU DIABÉTIQUE

L'acidocétose est une complication mortelle du diabète mais elle n'apparaît chez les diabétiques que lorsqu'ils ne s'injectent pas l'insuline dont ils ont besoin. Dans le cas de l'acidocétose diabétique, le taux de cétones est bien plus élevé que celui que l'on obtient avec une alimentation cétogène car l'organisme a perdu le contrôle et ne parvient plus à s'autoréguler. L'état de cétose normal est, lui, régulé par l'organisme de façon à ne pas présenter de danger et même, au contraire, à être bénéfique pour la santé.

< POURQUOI RECHERCHER LA CÉTOSE >

Parce que cet état de cétose a des effets thérapeutiques. Il permet de soigner l'épilepsie mais aussi la plupart des maladies chroniques modernes: obésité, diabète de type 2, syndrome métabolique ainsi que cancer et très probablement maladie d'Alzheimer et Parkinson.

| Épilepsie

Le régime cétogène est resté la norme en matière de soins des crises d'épilepsie jusqu'à ce que des médicaments efficaces soient développés à partir des années cinquante. Le régime cétogène tombe alors aux oubliettes. Dans les années 1990, il est remis au goût du jour car un certain nombre d'enfants présentent toujours des crises malgré les traitements. Le docteur John Freeman de l'université Johns-Hopkins propose de mettre sous diète cétogène ces enfants réfractaires aux traitements. Les études montrent que ce régime est efficace et que les enfants présentent moins d'effets secondaires qu'en prenant des médicaments antiépileptiques. Par exemple, leurs résultats scolaires sont meilleurs. Aujourd'hui, la diète

cétogène est reconnue comme traitement efficace de l'épilepsie; elle est utilisée par des médecins dans plus de 40 pays dont la France. En général, la moitié des enfants voient leurs crises divisées par deux.

| Obésité

Le moyen le plus efficace de perdre du poids, ce n'est pas de réduire les graisses, c'est de réduire les glucides. Cela vous surprend? Pourtant ça n'a rien de nouveau. Pendant près de 150 ans, du début du XIX^e siècle jusqu'à la fin des années 1960, médecins et scientifiques étaient d'accord pour affirmer, preuves à l'appui, que le seul moyen efficace de maigrir était de manger moins de pain, pâtes, riz, pommes de terre, sucre. Mais au début des années 1970, changement de cap: c'est le règne des calories. On se met à croire que si le corps reçoit plus de calories qu'il n'en brûle, il grossit. Oubliant un siècle et demi de recherches, les nutritionnistes se convertissent alors à un raisonnement simple. Puisqu'un gramme de graisses apporte 9 calories (kcal) et qu'un gramme de glucides, 4 calories seulement, en diminuant les premières et en les remplaçant par les seconds, on doit *forcément* stocker moins de calories, donc maigrir.

C'est sur ce principe simple mais erroné que l'on a conseillé de manger «moins gras» pour maigrir.

En réalité, en réduisant les glucides comme c'est le cas lors d'un régime cétoène, vous abaissez votre taux d'insuline tout au long de la journée. L'insuline est l'hormone qui permet de réguler la glycémie mais elle a d'autres effets: elle freine la combustion des graisses et en même temps favorise le stockage des graisses. En clair: en réduisant les glucides, non seulement vous brûlez davantage de graisse corporelle mais vous en stockez moins.

C'est sur ce principe qu'est fondé le célèbre régime Atkins dont l'efficacité pour perdre du poids a été démontrée par plus de 50 études scientifiques (régime pauvre en glucides avec pas plus de 50 à 80 g de glucides par jour). C'est également ce qui

se produit lors d'un régime cétogène. Autre avantage, l'appétit diminue fortement.

{ Lorsque l'on «carbure» aux cétones, le corps devient une véritable «machine à brûler les graisses». On maigrit. }

| Diabète de type 2

En adoptant une alimentation pauvre en glucides et riche en graisses, 1. on supprime les aliments qui font monter la glycémie et 2. on perd du poids. Deux stratégies gagnantes face au diabète.

De nombreuses études portant sur les régimes pauvres en glucides, riche en graisses montrent qu'ils permettent de contrôler la glycémie, d'améliorer la sensibilité à l'insuline et d'avoir moins souvent recours aux médicaments. Parfois même, les médicaments ne sont plus nécessaires.

Si vous prenez des médicaments pour contrôler votre glycémie, veillez à échanger régulièrement avec votre médecin, en particulier au cours des premières semaines et mois du régime. C'est en effet durant cette période que le diabète s'améliore le plus rapidement, ce qui nécessite généralement de réduire voire d'arrêter le traitement. Or toute modification du traitement exige l'aval du médecin.

| Syndrome métabolique

Le syndrome métabolique dit «syndrome de la bedaine» regroupe un ensemble d'anomalies comprenant notamment l'excès de triglycérides dans le sang, un niveau faible de «bon» cholestérol et des taux élevés de glucose sanguin et d'insuline, ensemble d'anomalies qui augmente le risque de maladies cardiovasculaires. Contrairement aux idées reçues, le régime cétogène s'accompagne de changements très favorables dans ce cas: baisse du cholestérol LDL, augmentation du cholestérol HDL, baisse des triglycérides, amélioration de la sensibilité à l'insuline, baisse de la pression artérielle et... diminution de la graisse abdominale.

Les personnes bedonnantes et les cardiaques ne doivent pas avoir peur des matières grasses. Elles doivent retenir qu'il n'est pas préjudiciable de remplacer le fromage blanc allégé par du 40% de matière grasse, la margarine allégée par du beurre du moment qu'elles consomment très peu de glucides.

| Cancer

Le régime cétogène associé à une activité physique régulière, constitue sans doute l'une des meilleures stratégies contre le cancer aujourd'hui. C'est ce qu'affirme le Pr Ulrike Kämmerer (CHU de Wurtzbourg, Allemagne) dans une interview publiée par LaNutrition.fr.

Nos cellules, nous l'avons vu, sont comme des «moteurs hybrides». Elles ont la capacité d'utiliser alternativement le sucre (le glucose) ou les cétones comme source d'énergie. Cela est vrai pour les cellules saines, pas pour les cellules cancéreuses. En suivant un régime cétogène, les tumeurs ont un accès réduit à leur nourriture de prédilection: le sucre. Moins de sucre cela signifie moins d'énergie pour les cellules cancéreuses. Plus de graisses, cela signifie plus de cétones donc plus d'énergie et de vitalité pour les cellules saines. Le régime cétogène renforce de façon ciblée les parties saines de l'organisme, sans bénéficier aux cellules cancéreuses. Au contraire, il les affaiblit. Chez l'animal, les cétones freinent la croissance et la prolifération des tumeurs. De plus, elles renforcent les effets de la chimiothérapie et de la radiothérapie et en limite les effets secondaires. Des résultats encourageants chez l'homme ont été obtenus. Deux études cliniques de plus en grande ampleur sont en cours en Allemagne (cancer du sein, cancer du cerveau).

Un ouvrage récemment publié explique tous les avantages de suivre une diète cétogène pendant le traitement d'un cancer. Intitulé *Le régime cétogène contre le cancer*, il est rédigé par trois biologistes allemands: le Pr Ulrike Kämmerer, le Dr Christina Schlatterer et le Dr Gerd Knoll (Thierry Souccar Éditions). Je considère ce livre comme une révolution dans le monde de la diététique oncologique. L'Allemagne est en train de progresser dans ce domaine puisque les recommandations

officielles sont, en cas de perte de poids durant un cancer, d'augmenter la part de lipides de l'alimentation. J'espère que nous leur emboîterons le pas et que nous irons même au-delà en suggérant aux malades de mettre en place une diète cétogène dès l'annonce de la maladie².

(MON CONSEIL

Si vous êtes confronté(e) au cancer et que vous envisagez de suivre un régime cétogène, tournez-vous vers un médecin traitant compétent en la matière ou prêt à s'intéresser à la diète cétogène (il aura tôt fait de comprendre comment vous prendre en charge). Il surveillera votre état de santé, adaptera vos traitements en cours si nécessaire et vous prescrira les prises de sang pour le suivi de l'état de cétose. Consultez également un/une diététicien(ne) qui connaît bien cette diète et qui guidera vos premiers pas en alimentation et cuisine cétogène. Si un médecin ou un diététicien refuse d'instaurer une diète cétogène par méconnaissance du régime, contactez-en un autre. LaNutrition.fr met à votre disposition une liste de professionnels qui sont ouverts à ce type d'approche. Sachez aussi que les consultations diététiques par téléphone sont possibles si vous êtes trop fatigué pour vous déplacer ou si vous ne trouvez pas de professionnels compétents dans ce domaine dans votre région. Parallèlement à cela, munissez-vous d'un compteur de glucides, plongez-vous dans la ceto-cuisine avec ce livre et ses 150 recettes cétogènes. Appropriiez-les vous. Cela vous permettra d'être à l'aise avec ce nouveau modèle alimentaire. Vous trouverez également en annexe un cahier de diététique qui vous aidera à remédier aux effets secondaires des chimio et radiothérapies.

| **Maladie d'Alzheimer**

Cette maladie neurodégénérative a une particularité qui intrigue les chercheurs: chez les malades, les neurones (cellules nerveuses) ne parviennent plus à utiliser le glucose

qui est leur première source d'énergie habituellement. Or sans énergie, pas de vie: les neurones ne peuvent pas vivre et fonctionner normalement. D'où l'idée de leur apporter des cétones. Dans la maladie d'Alzheimer, les cellules cérébrales ont la capacité d'utiliser les corps cétoniques et cela pourrait bien modifier le cours de la maladie. C'est ce que les chercheurs étudient actuellement. Chez l'animal, les cétones freinent l'évolution de la maladie d'Alzheimer. Chez l'homme, deux premières études ont montré une amélioration des capacités cognitives.

En attendant que la recherche mette au point des médicaments efficaces, il n'y a rien à perdre à essayer le régime cétogène. Au contraire, il y a tout à gagner. La voie des cétones est une nouvelle voie de recherche porteuse d'un grand espoir pour les familles.

C'est le message du Dr Serrand dans son livre *Maladie d'Alzheimer – Et s'il y avait un traitement?* (Editions Thierry Souccar).

À noter que cette sous-utilisation du glucose par les cellules nerveuses s'observe également dans la maladie de Parkinson. Le régime cétogène pourrait donc s'avérer bénéfique chez les parkinsoniens.

1 Paoli A et al.: A review of the therapeutic uses of very-low-carbohydrate (ketogenic) diets. *European Journal of Clinical Nutrition* (2013) 67, 789–796.

2 En France, aujourd'hui, dans les centres d'oncologie, il n'y a pas de recommandations particulières en cas de perte de poids si ce n'est «mangez ce qui vous fait plaisir». En d'autres termes, peu importe que vous mangiez des glucides du moment que vous mangez.

LA CUISINE CÉTOGÈNE

Mettre en place un régime cétogène demande de la rigueur et de faire un peu de calcul (au début tout du moins) afin que le corps puisse fabriquer suffisamment de corps cétoniques. Pour cela il faut:

- 1• apporter une quantité de gras suffisante et supérieure à la quantité de non-gras, c'est-à-dire de glucides et de protéines;
- 2• que le glucose soit très peu disponible donc apporter très peu de glucides;
- 3• qu'il n'y ait pas trop de protéines au risque de voir le corps fabriquer lui-même du glucose (par la voie de la néoglucogenèse).

< RÉGIME 4:1 OU 3:1 >

Le régime cétogène classique est un régime appelé 4:1, qui apporte 4 g de lipides pour 1 g de non-lipides (glucides + protéines). Une version moins stricte existe et permet tout de même de passer en état de cétose, la version 3:1 soit 3 g de lipides pour 1 g de non-lipides (glucides + protéines). L'avantage du régime 3:1 est qu'il permet de conserver un apport suffisant en protéines, un paramètre important en cas de cancer, de sclérose latérale amyotrophique et de maladie d'Alzheimer, des maladies au cours desquelles le risque de dénutrition est réel (mesurable avec le dosage sanguin de l'albumine).

Dans ce livre, je vous proposerai principalement des recettes ayant un rapport 3:1. Pour atteindre un rapport 4:1, il vous suffira de rajouter quelques céto boissons (type bulletproof coffee, page [234](#)) dans la journée ou d'ingérer 1 c. à s d'huile de coco liquéfiée en début ou fin de repas par exemple, en guise de complément alimentaire. Le seuil de glucides tolérés sur la journée est de 50 g en moyenne.

Dans la pratique, un compteur de glucides sera un outil indispensable pour s'assurer de ne pas dépasser la teneur en glucides autorisée sur la journée, par exemple *Le compteur de glucides* paru aux éditions Thierry Souccar.

Vous n'avez aucune inquiétude à avoir concernant votre glycémie. En mangeant très peu de glucides, elle va baisser certes, mais elle ne sera jamais nulle – un taux de sucre sanguin égal à zéro serait mortel. En effet, un certain taux de sucre est indispensable à l'organisme, entre autres aux globules rouges. Ce sucre proviendra pour partie de la petite quantité de glucides que contiendra encore l'alimentation et, pour partie, de l'organisme qui en produira lui-même (à partir des protéines).

Adopter une diète cétogène au quotidien nécessite de bien sélectionner les ingrédients des recettes et également de favoriser la qualité des produits consommés. Du fait maison avec des matières premières sélectionnées et de qualité. Cela va vous demander de «penser» les repas au début mais vous verrez que rapidement, cuisiner cétogène deviendra un réflexe et qu'instinctivement vous saurez quels aliments utiliser, comment les cuisiner, comment transformer en céto recettes vos recettes favorites.

< LES ALIMENTS PHARES DU RÉGIME CÉTOGÈNE >

| Les aliments gras

Ce sont eux qui désormais vont apporter l'énergie à votre corps. Riches en graisses animales ou végétales, peu importe. Il convient au contraire d'utiliser la large palette des aliments gras. Certains sont riches en graisses saturées, d'autres en monoinsaturées, d'autres en polyinsaturées. Il faut piocher dans tous. À chacun correspondent des bénéfices santé, des techniques culinaires propres, des saveurs propres et leur combinaison peut être heureuse gustativement parlant.

Dans la cuisine cétogène, on aime particulièrement...

• Les aliments gras qui facilitent le passage à l'état de cétose

En consommant ces aliments, l'objectif est double: atteindre plus rapidement l'état de cétose et pouvoir être moins strict en termes de réduction des glucides, ce qui laisse plus de possibilités en cuisine. Les aliments qui favorisent le passage à l'état de cétose sont ceux qui contiennent des triglycérides à chaîne moyenne, des TCM. La raison? Les TCM ont la particularité de produire davantage de cétones que les autres triglycérides. De plus ils sont très rapidement absorbés, n'ayant besoin ni de la bile, ni des sucs pancréatiques pour

être digérés et utilisés. Mais attention, pas d'excès. Des quantités élevées de TCM peuvent provoquer des troubles gastro-intestinaux.

On trouve des TCM dans l'huile de noix de coco (qui en contient 60%). L'huile devrait être issue de l'agriculture biologique et extra-vierge de préférence. Elle a une odeur et un goût subtil de noix de coco. Elle est solide à température ambiante donc si vous souhaitez l'utiliser dans des préparations froides, type smoothie, marinade, sauce salade, il faut la liquéfier sur feu doux avant. Cela prend quelques secondes seulement. Vous pouvez en consommer jusqu'à 35 à 40 g par jour, en y allant progressivement. Elle est idéale pour des woks de poisson, de viande ou de légumes, mais aussi pour des fritures, pour faire braiser des légumes et pour des desserts saveur coco. Sa seule présence suffit à sublimer un plat. J'aime jouer la carte exotique en cuisine avec cet ingrédient: curry de légumes (page 160), truffes brésiliennes (page 206), cari à la réunionnaise (page 134). On peut réaliser les recettes traditionnelles d'une bonne partie du globe avec cette huile.

On trouve des triglycérides à chaîne moyenne naturellement dans la matière grasse du lait de vache donc dans le beurre (9% environ) et dans le lait de chèvre. Le beurre une fois clarifié (ghee indien, beurre purifié) peut contenir jusqu'à 15% de TCM. Il s'agit du beurre débarrassé de son eau, du lait, du lactose et de la caséine, source de vitamines A, E et K. Il supporte les hautes températures (jusqu'à 250 °C) sans engendrer la formation de toxiques. Clarifier le beurre est très facile. Il suffit de le liquéfier dans une casserole sur feu doux et de retirer la mousse qui se forme, à la surface, à l'aide d'une cuillère. Une fois la mousse retirée et que le beurre a une jolie couleur dorée, ôtez-le du feu et laissez-le reposer 10 minutes à température ambiante. Ensuite, il suffit de le filtrer à l'aide d'un chinois et d'une gaze, sans laisser passer les résidus blancs du fond de la casserole. Ce beurre se conserve plusieurs jours au frais. Vous pouvez l'utiliser pour faire revenir vos légumes, poêler vos morceaux de viande et de poisson... On peut cuisiner quotidiennement avec du beurre clarifié sans s'inquiéter pour ses artères.

• Les aliments source de graisses saturées de bonne qualité

Le fait que les graisses saturées fassent pleinement partie du régime cétogène, rend ce régime particulièrement savoureux. Vous allez comprendre. Les graisses animales en sont particulièrement riches. N'ayez crainte, toutes les matières grasses sont autorisées en ceto cuisine: graisses bovines et porcines (suif et saindoux), crèmes

(fraîche, fleurette, d'Issigny, crème double, clotted cream), beurre et beurre clarifié donc, produits dérivés du lait entier (mascarpone, cream cheese, fromages, yaourts gras type yaourt à la grecque). Notez que vous pouvez aussi cuisiner avec des morceaux gras de viande (poitrine fumée, tendrons de veau...), et manger de la charcuterie. La seule recommandation est que ces morceaux soient le plus souvent possible issus d'animaux de pâturage parce qu'alors leur composition est équilibrée en graisses saturées et insaturées. L'achat direct auprès de producteurs est de plus en plus courant (ils répondent aux mêmes exigences sanitaires que les grandes surfaces et les détaillants). Cela permet d'avoir un regard sur les conditions d'élevage. En grande surface, le label Bleu-Blanc-Cœur certifie que les produits sont issus de la filière lin qui signifie que l'alimentation de l'animal a été enrichie en graines de lin, une excellente source d'oméga-3. Si la nourriture de l'animal a un bon profil lipidique, il en sera de même pour les produits issus de cet animal. Le bio est très intéressant pour ces produits mais cela ne garantit pas une alimentation traditionnelle des animaux.

Du coup, côté cuisine, cela laisse la part belle aux plats en sauce à base de crème, de beurre, de fromage ou de foie gras, aux meilleurs morceaux de viande, ceux qui sont persillés et on a le droit de consommer la peau du poulet.

- **Les aliments source d'acides gras essentiels**

On appelle acides gras essentiels des graisses que l'on doit absolument trouver dans notre alimentation car notre corps ne sait pas les fabriquer. Ces acides gras ont des noms compliqués. Pour simplifier, on parle d'oméga-3 et d'oméga-6. Pour notre santé, nous avons besoin de 5 fois plus d'oméga-6 que d'oméga-3. Un peu moins à la rigueur mais pas plus. Pour que l'apport en acides gras essentiels oméga-3 et 6 soit optimal, votre attention doit surtout se porter sur le choix de vos **huiles végétales**.

Vous devez éviter les huiles végétales trop riches en oméga-6 et privilégier celles qui apportent en même temps des oméga-3 (les oméga-6 favorisent l'inflammation alors que les oméga-3 ont au contraire des vertus anti-inflammatoires).

- Huiles végétales trop riches en oméga-6: tournesol, maïs, pépins de raisin, carthame.
- Huiles végétales bien pourvues en oméga-3: colza, noix, lin, cameline, chanvre (dans une moindre mesure, soja et germe de blé).

Pour une huile au goût neutre permettant la cuisson, optez pour l'huile de colza (lisez bien l'étiquette car certaines ne s'utilisent que crues). La saveur de l'huile de soja et celle de l'huile de germe de blé sont assez neutres aussi mais elles ne s'utilisent qu'à froid. En revanche pour une huile plus goûteuse en assaisonnement, envisagez l'huile de lin ou de noix. Un simple filet d'huile sur les fromages, veloutés de légumes, légumes sautés ou encore dans vos salades, participe pleinement au goût du plat.

Les autres sources d'oméga-3 sont **les poissons gras**. Saumon, maquereau, hareng, sardines, thon, truite, anguille, anchois, flétan, barbue, perche, espadon... Les fruits de mer en contiennent aussi mais en moindre quantité. Là, côté recette, il y a de quoi faire: poissons poêlés, tajines de poisson, soupes de poissons, huîtres et coquillages gratinés à la crème...

Enfin vous pouvez ajouter **des oléagineux** concassés. En parsemant vos recettes de graines de lin fraîchement moulues, vous augmenterez la teneur en oméga-3. De même si vous ajoutez des noix de Grenoble et des noix de macadamia.

Certains légumes renferment eux aussi des oméga-3. Ils n'en contiennent pas de grandes quantités, mais contribuent à nos apports quotidiens: pourpier, épinards, mâche, cresson, laitue, frisée, cœur de palmier, avocat...

Si vous choisissez des produits animaux de la filière lin Bleu-Blanc-Cœur (viande, charcuterie, beurre, crème...), vous augmenterez aussi votre ration alimentaire d'oméga-3.

• **Les aliments source de graisses monoinsaturées**

La principale source de graisses monoinsaturées, aussi appelés oméga-9, est l'huile d'olive. Les noix, les arachides et l'avocat en renferment aussi de bonnes quantités. Elles supportent bien la chaleur, on peut donc les utiliser pour la cuisson. Considérées comme de «bonnes graisses», les lipides monoinsaturés ont des effets bénéfiques reconnus sur la fonction cardiovasculaire. Ils sont à l'origine entre autres de la très bonne réputation du régime crétois. La graisse d'oie et de canard en sont bien pourvues également. Le canard et l'oie, frais ou confits (que l'on peut consommer avec la peau), les légumes confits à l'huile d'olive, le foie gras et les sauces au foie gras, les légumes revenus dans la graisse de canard, notamment les haricots verts persillés, les dés de courgettes, sont donc prescrits!



(MÉMO DES GRAISSES EN CÉTO CUISINE

- De l'huile de noix de coco pour les recettes exotiques et les desserts coco mais aussi additionnée à du thé, des infusions, du café pour des boissons céto-gènes
- De l'huile de colza comme huile de cuisson et d'assaisonnement neutre
- De l'huile d'olive comme huile de cuisson et d'assaisonnement goûteuse
- De l'huile de lin, de noix, de noisette, d'argan comme assaisonnement goûteux pour les crudités, en filet sur les soupes ou les fromages par exemple
- De l'huile de soja ou de germe de blé pour un assaisonnement quasi neutre
- De la graisse d'oie et de canard pour faire revenir les légumes, les champignons ou pour les recettes à base d'oie ou de canard
- Du beurre clarifié pour faire sauter les légumes, pour cuire la viande et le poisson
- De la charcuterie pour donner du goût: omelette au chorizo, lardons dans les légumes, shirataki à la carbonara
- Des fruits et graines oléagineuses: avocat, noix de coco, amande, noix de pécan, de cajou, pistaches, pignon, lin, chia... dans les salades composées, les salades de fruits, pour

agrémenter les plats de viande et de poisson, en purée ou en farine...

- **Des fromages et des yaourts gras, du beurre, de la crème fraîche entière, crème fleurette pour faire des sauces, pour agrémenter les plats. (Toutes les recettes de ce livre ont été réalisées avec ces crèmes qui contiennent environ 32 g de lipides pour 100 g de produit toutefois vous pouvez très bien les remplacer par de la crème d'Isigny qui contient au minimum 35% de MG ou mieux par de la crème double à 40% de MG ou de la clotted cream à 55% de MG.)**
- **De la crème de coco, crème de soja, pour un côté végan, éthique ou exotique.**

| Les aliments source de protéines

Lors d'un régime cétogène, la ration de protéines étant minorée par rapport à une alimentation classique, leur bonne qualité devient essentielle. Les protéines de bonne qualité servent à la fois à :

- Maintenir la masse musculaire (mise à mal en cas de cancer car les tumeurs puisent dans les protéines musculaires pour, entre autres, créer des substances inflammatoires).
- Également en cas de sclérose latérale amyotrophique et de maladie d'Alzheimer qui offrent un terrain propice à la dénutrition protéino-énergétique).
- Éviter l'asthénie (fatigue généralisée de l'organisme).
- Maintenir une bonne oxygénation car les protéines entrent dans la synthèse des globules rouges.
- Maintenir un bon système immunitaire.

• Les meilleures sources de protéines

- Toutes les viandes, les charcuteries, les poissons gras (marinés à l'huile ou servis avec une sauce riche en lipides pour répondre aux exigences de la diète cétogène)
- Les œufs
- Le soja sous forme de tofu, tempeh. Pour ceux qui n'ont pas l'habitude de cuisiner avec du soja, rassurez-vous, c'est très facile. Coupé en dés crus en salade, revenus à la poêle (la cuisson change le goût), en sauce, sous forme de steak... le soja se cuisine comme un morceau de viande, mais plus rapidement! Ne rejetez pas d'emblée

l'idée d'en consommer un jour. Si vous suivez un régime cétogène dans le cadre d'un cancer, sachez que la viande est parfois difficile à consommer à cause des modifications du goût induites par les traitements. Les produits à base de soja sont alors d'excellents substituts.

- Le seitan, sorte de viande de blé. La teneur en glucides variant d'un seitan à l'autre, lisez bien les étiquettes. C'est un aliment phare de la cuisine éthique et de la cuisine asiatique. Le seitan est un produit riche en protéines, généralement à base de farine de blé ou d'épeautre ou de gluten. Les Bouddhistes Zen en Asie le consomment depuis plus de 1 000 ans en tant qu'alternative végétalienne aux viandes, poissons et œufs. Aujourd'hui, il se substitue bien au canard ou au poulet dans les recettes chinoises et vietnamiennes et est fréquemment consommé avec des arachides ou des champignons. Une cuisson de 5 minutes de chaque côté, donne un seitan croquant et goûteux. Vous pouvez préparer vous-même votre seitan mais cela demande du temps et un certain savoir-faire. Des tutos existent sur Internet. De nombreux végétariens et végétaliens préfèrent le seitan au tofu ou tempeh.

- Les produits laitiers. Veillez simplement à ce qu'ils soient gras.
- Les oléagineux à consommer en muesli céto (mélange de plusieurs noix, entières et concassées, de graines de lin moulues et de copeaux de chocolat noir à 85% de cacao) au petit déjeuner, en en-cas, en farine pour les pâtisseries, en ingrédient de salade ou de plats de type tajine, en panure... Ils se prêtent à de nombreuses techniques culinaires, ils sont rapides et faciles à utiliser et dignes d'une grande cuisine.
- Les graines germées
- Les légumes: brocoli, mâche, chou-fleur, chou frisé, aubergine...
- Les champignons, notamment les pleurotes.

En céto cuisine, il faut veiller à toujours accompagner un aliment riche en protéines d'une quantité de matière grasse suffisante. À titre d'exemple dans les viandes, poissons, œufs, il y a 18 g en moyenne de protéines pour 100 g et généralement pas de glucides. Cela signifie qu'il faut leur ajouter au moins 54 g de lipides ($3 \times 18 = 54$). Si vous souhaitez cuisiner avec de la crème fraîche par exemple, il faudra prendre en compte aussi la teneur en glucides de la crème. Cela peut paraître compliqué mais faites-moi confiance, rapidement vous serez très à l'aise pour cuisiner cétogène. Les recettes des chapitres 4 à 7 sont particulièrement riches en protéines puisque

leurs ingrédients de base sont les viandes et volailles, poissons et crustacés, œufs et soja.

| La plupart des légumes

Les légumes à feuilles, les crucifères, les champignons sont majoritairement pauvres en glucides et peuvent être consommés dans la portion habituelle (en entrée: environ 90 g, 50 g pour la salade et 150 g en accompagnement), additionnés d'huile, en sauce crémeuse, avec des dés de fromage. Attention à l'oignon, aux échalotes, aux salades sauvages, au pourpier et au shiitake qui sont un peu plus riches en glucides que les autres légumes.. Il ne s'agit pas de les supprimer mais de réduire la quantité dans vos recettes. En tous les cas, comptabilisez les glucides et protéines issus des légumes de vos recettes pour ne pas compromettre l'état de cétose. Surtout si vous les servez avec un poisson ou une viande. La part de glucides et de protéines ne doit pas dépasser un tiers voire un quart de la part de lipides!

| Les fruits pauvres en glucides

Les oléagineux (avocat, noix de coco, noix de pécan, de cajou, du Brésil...) et côté fruits frais: citron jaune ou vert, baies rouges, goyave, papaye, acérola, peuvent servir de base à des plats aux saveurs sucrées-salées, à des desserts raffinés ou encore à des smoothies céto. Les autres fruits sont riches en glucides. Si leur goût vous fait envie, introduisez-les simplement à petite dose dans vos préparations.

< LES QUASI-EXCLUS DU RÉGIME CÉTOGÈNE >

| Les aliments non naturels, industriels

Ils sont à limiter voire éliminer. Seule une cuisine maison vous permet de contrôler la totalité des ingrédients en termes de qualité et de quantité de lipides et de non-lipides (protéines + glucides). Par ailleurs, ils sont riches en exhausteurs de goûts et en additifs qu'il convient d'éviter.

| Les aliments riches en glucides

Il n'est pas essentiel d'apporter des glucides à l'organisme. Seuls les globules rouges ont besoin de sucre pour créer de nouveaux

composants cellulaires et l'organisme a la capacité de fabriquer ce sucre. C'est le foie qui synthétise la quantité vitale à partir d'acides aminés, mais aussi du tissu graisseux. Cette synthèse porte un nom: la néoglucogenèse.

Toutes les autres cellules du corps peuvent se passer de sucre et se «nourrir» de graisses. Dans le cadre du régime cétogène, on absorbe toujours un petit peu de sucre. Par exemple, une salade verte, même si elle apporte très peu de glucides comparé à une tranche de pain, en apporte quand même un peu (50 g de laitue Iceberg apportent 1,5 g de glucides). Interdire la salade et les fruits et légumes qui contiennent un peu de glucides reviendrait à avoir une alimentation très monotone. Cependant ils doivent être minutieusement choisis et consommés sur la journée. De manière générale tout glucide est néfaste. Dans le cadre d'un régime cétogène, on ne fait pas de différence entre les glucides riches en fibres, les glucides rapidement absorbés par l'organisme (IG élevé) et ceux qui le sont plus lentement (IG bas). Ils ont tous le pouvoir d'empêcher l'état de cétose. Ma recommandation en matière de glucides ne va donc pas s'appuyer sur la distinction selon les IG qui est courante aujourd'hui. Le mot d'ordre est: mangez le moins de glucides possible.

• Quels sont les aliments sources d'amidon et de sucre?

Les aliments les plus pourvus en glucides sont ceux qui contiennent des sucres simples (glucose, fructose, sucre blanc etc.) comme le miel, la confiture, les fruits, les jus de fruits, les bonbons et ceux qui contiennent de l'amidon comme les pommes de terre, les pâtes, le pain, le riz et toutes les autres céréales, les lentilles... Mieux vaut piocher sa ration de glucides dans les végétaux: la plupart des légumes, quelques fruits (frais ou oléagineux) puis dans les produits laitiers très gras et non sucrés (mascarpone, yaourt à la grecque...). Les légumes et fruits sont toujours plus ou moins «sucrés», mais ils permettent l'apport de fibres, vitamines et minéraux indispensables. Un compteur de glucides vous permettra de repérer les végétaux les moins riches en glucides. Les quantités totales de glucides apportées par les légumes, fruits, produits laitiers doivent être mesurées très précisément car leur somme ne doit pas dépasser le seuil de glucides autorisé (50 g environ) sinon la cétose est compromise.

Si vous puisez les glucides auxquels vous avez droit dans de petites douceurs sucrées, dans de petites parts de féculents, cela diminuera d'autant les parts de légumes, fruits, produits laitiers

auxquelles vous avez droit sur la journée et donc vos apports de vitamines et minéraux.

- **Quelques pistes pour les remplacer:**

- **Les substituts de sucre.** Évitez ceux qui apportent des glucides: miel, sirop d'agave, fructose, lactose, dextrine, maltose, sorbitol, mannitol... Préférez-leur l'aspartame, la saccharine, le mélange saccharine et cyclamates (l'hermesetas liquide par exemple qui est utilisé dans ce livre pour certains desserts et boissons), la stevia (Pure Via® et truvia®).

- **Les substituts de pâtes, de riz, de semoule.** Vous pouvez remplacer le riz par du gohan, les spaghettis par des shirataki et les tagliatelles par des kishimen. Ce sont de très bons substituts fabriqués avec du konjac. Le konjac est une plante cultivée en Asie, dont le tubercule est très utilisé dans la gastronomie japonaise. Il ne contient ni minéraux ni vitamines, très peu de glucides mais beaucoup de fibres. Je mentionne au passage que les Japonais l'utilisent comme aliment minceur, comme remède naturel contre les transits paresseux et comme aliment détox pour nettoyer les intestins. On trouve ces substituts au rayon diététique des magasins. Après les avoir bien rincés à l'eau froide, il faut les ébouillanter 1 minute et les mettre immédiatement dans la sauce chaude qui les accompagnera. Les kishimen, shirataki, gohan donnent la texture, la sauce donne le goût! La semoule de chou-fleur (chou-fleur cru mixé) vous permettra de réaliser des taboulets et des pâtes à tarte salées (qui peuvent être garnies de manière à ressembler à une pizza mais qui n'en auront ni le goût, ni la consistance).

- **Les substituts de farine.** La farine des gâteaux et des pâtes à tarte peut être remplacée par des poudres d'oléagineux, ou de la farine de tourteaux d'oléagineux. Cela ne présente pas de difficulté particulière. Pour ma part je préfère tout de même cuire les pâtes à tarte et gâteaux sur du papier cuisson, avec des cercles de présentation. Le démoulage est alors plus facile.

- **Les substituts de fécule et maïzéna.** Pour épaissir les sauces, la poudre de konjac (en ayant la main légère, très légère!) ou du jaune d'œuf (qui ne doit pas cuire!), les purées d'oléagineux, le concentré de tomate conviennent bien.

Pour faire prendre en masse vos préparations, les gélifiants comme la gélatine, l'agar-agar (son alternative végétarienne), la pectine sont recommandés.

| Les aliments grillés et frits

Nos papilles nous conduisent à préférer des aliments grillés au barbecue, dorés à la poêle, rôtis au four, frits... Ces modes de cuisson à haute température engendrent des réactions chimiques (réactions de Maillard) qui donnent naissance à ce que l'on appelle des AGE, des produits terminaux de glycation. Ces AGE sont néfastes pour l'organisme. Ils accélèrent le vieillissement et augmentent le risque de maladies chroniques (diabète, Alzheimer, cancer). La solution pour éviter ces substances toxiques: privilégier le cru, les cuissons douces à la vapeur ou à l'eau et éviter les fritures, les poêles sur une source de chaleur intense, les cuissons au four à plus de 180 °C.

Notez que faire mariner la viande ou le poisson avant cuisson contribue à réduire la formation d'AGE. Vous trouverez des recettes de marinades à la page [193](#). Les volailles marinées se cuisent très bien au four à 160 °C par exemple, inutile de mettre le four à un thermostat plus élevé. Ainsi vous consommerez une viande à chair moelleuse avec une peau légèrement craquante, savoureuse et parfumée, avec beaucoup moins d'AGE à la surface.

| L'alcool

Il n'y a pas encore eu d'études sur l'impact de la consommation d'alcool dans le cadre d'un régime cétogène. Mais tant que l'alcool n'est pas mélangé à du sucre ou qu'il est consommé comme vin «sec» (avec moins de 2% de sucre résiduel), en quantité modérée, rien n'indique qu'il pourrait gêner la cétose. L'alcool est directement «brûlé» ou transformé en graisses par le foie, et ne stimule pas la sécrétion d'insuline dans le processus.

| Les huiles trop riches en oméga-6

Ce sont principalement les huiles de tournesol, germe de maïs, pépins de raisin et carthame. Ces huiles contiennent majoritairement des oméga-6 et sont totalement dépourvues d'oméga-3. Elles favorisent l'inflammation.

< EN CAS DE PRISE DE MÉDICAMENTS >

Si vous prenez des médicaments, vous devez veiller à lire attentivement leur composition. Certains contiennent des glucides. Il n'est pas question alors d'arrêter votre traitement mais plutôt de

penser à comptabiliser cette source de glucides dans votre ration de glucides alimentaires journalière.

Si votre médecin vous a prescrit des compléments nutritionnels oraux comme des boissons, des crèmes, des soupes hyperprotéinées hypercaloriques (les marques Frésubin, Délicat, Clinutren sont les plus répandues), sachez qu'ils sont particulièrement riches en glucides, y compris ceux qui sont destinés aux diabétiques. J'ai constaté lors d'un remplacement en clinique, qu'il était très difficile de maintenir la glycémie des patients diabétiques lorsqu'ils ingéraient ce type de complément. Assurez-vous donc auprès du prescripteur que vous en avez réellement besoin et ne le prenez que s'il n'existe vraiment aucune alternative diététique.

< LES RISQUES DE CARENCES >

Si vous avez une alimentation variée, que vous veillez à la fraîcheur des aliments (temps et température de conservation faibles), que vous consommez des végétaux crus et cuits, que vous choisissiez le plus souvent des cuissons douces (vapeur, au four thermostat 6...), il n'y a pas de raison que vous soyez carencé. Il n'y a pas plus de risque en tout cas qu'avec une alimentation non cétogène. Le seul nutriment à surveiller peut-être est le potassium car la diète cétogène est diurétique (élimination accrue du potassium par les reins). Même si une complémentation vitaminique et minérale est généralement mise en place, il est important de choisir des aliments cétogènes qui contiennent du potassium. L'avocat en est un. Les oléagineux (noix, amandes...), les champignons, les crucifères, les épinards, les yaourts, les poissons et coquillages en sont aussi bien pourvus. De manière générale la plupart des aliments, animaux ou végétaux, en contiennent.

< FAUT-IL ACHETER BIO? >

Concernant la qualité des aliments, quels sont ceux qu'il vaut mieux acheter bio?

Le recours systématique aux pesticides en matière de culture maraîchère et dans les vergers, incite à prendre certaines précautions. En effet, un certain nombre de pesticides et autres additifs se comportent comme des hormones; ils peuvent stimuler les cellules d'un cancer hormono-dépendant. Malades ou bien portants, nous avons tous intérêt à consommer des fruits et légumes bio cependant, il faut en avoir les moyens financiers. En tous les cas ne supprimez pas les légumes de votre alimentation et les quelques

fruits autorisés dans un régime cétogène sous prétexte qu'ils ne sont pas bio. Vous pouvez choisir de n'acheter bio que certains d'entre eux, ceux qui sont les plus contaminés et/ou ceux que vous consommez crus.



LES FRUITS ET LÉGUMES LES PLUS CONTAMINÉS	LES FRUITS ET LÉGUMES LES MOINS CONTAMINÉS
Pêche	Oignon
Pomme	Avocat
Poivron	Maïs doux
Raisin	Ananas
Céleri	Mangue
Nectarine	Asperge
Fraises	Crucifères (sauf chou frisé)
Framboises	Kiwi
Cerise	Aubergine
Chou frisé	Papaye
Laitue	Pastèque/melon

Poire	Tomate
Carotte	Banane
Haricots verts	Orange
Concombre	Mandarine
Épinards	Prunes
Courges	Myrtilles
Citrouilles	Champignons
	Radis

• Quelques astuces pour enlever le maximum de pesticides

Vous pouvez ôter la peau mais alors vous perdrez beaucoup de vitamines et minéraux. Bien sûr pour certains fruits comme les fraises, ce n'est pas possible. L'option du bio s'impose alors. Sinon, je vous conseille de nettoyer soigneusement les fruits et légumes, non découpés, non épluchés, avec une petite brosse. Vous pouvez additionner à l'eau de lavage du bicarbonate de soude sauf si vous avez un goût de sel très prononcé dans la bouche du fait de la chimiothérapie.

< COMMENT CHOISIR SA VIANDE ET SON POISSON >

La façon dont sont nourris les animaux d'élevage destinés à la consommation humaine a un impact direct sur notre santé. C'est de leur alimentation (et du temps d'engraissement) que dépendent la qualité et le goût de la viande (du poisson). C'est de ce que l'animal mange que dépend la qualité des matières grasses des viandes, des produits dérivés des animaux (œufs, lait, beurre, crème fraîche) et des poissons. Si le cochon a des pesticides dans son auge, il y aura des pesticides dans sa graisse et donc dans le jambon, les lardons, la saucisse, les cotes etc.

Pour notre santé, les animaux que nous mangeons doivent être nourris sainement eux aussi c'est-à-dire de manière traditionnelle

(pour une vache par exemple fourrage l'hiver, pâturage l'été et non pas un mélange de blé, soja, maïs et d'antibiotiques).

Le poisson que nous consommons provient le plus souvent d'élevages (l'étiquetage doit obligatoirement mentionner s'il a été «élevé» ou «pêché» et dans quelle zone). L'EFSA (Autorité européenne de sécurité des aliments sur les risques sanitaires), a analysé les nutriments et contaminants présents dans les poissons. Sa conclusion est qu'il n'y a pas de différences significatives entre les poissons sauvages et les poissons d'élevage. En revanche il existe des différences entre les zones de pêche et la mer Baltique ne semble pas être un paradis pour les poissons. Les poissons pêchés dans la mer Baltique contiennent des taux anormalement élevés de certains toxiques. La Baltique est une mer quasiment fermée, peu profonde et qui est menacée par les pollutions croissantes, industrielles et agricoles, des pays environnants: Suède, Danemark, Finlande, pays baltes, Russie, Allemagne et Pologne. On y note aussi la présence de munitions et d'armes chimiques immergées depuis des dizaines d'années, et des rejets d'hydrocarbures... Les harengs et les saumons pêchés dans la mer Baltique ont des teneurs en PCB (polychlorobiphényles) respectivement 3,5 et 5 fois plus élevées que celles de leurs congénères pêchés dans d'autres zones.

En pratique, consommez du poisson deux fois par semaine et diversifiez les espèces, en évitant ceux qui proviennent de la Baltique. Choisissez des poissons gras pour leur richesse en oméga-3 et les petits poissons de préférence. Compte tenu du fait que les contaminants se logent dans la graisse du poisson, que les gros poissons en haut de la chaîne alimentaire accumulent les toxiques, il vaut mieux manger des sardines, des maquereaux que du thon.

Peu contaminés par les métaux lourds et les PCB, privilégiez les crevettes et les oursins (ces derniers sont riches en iode). Le cabillaud, les huîtres, le lieu sont également de bons poissons. En revanche, n'abusez pas du saumon et du thon (mais cela ne signifie pas qu'il ne faut pas en manger!).

Si vous souhaitez consommer du poisson cru (sushi, tartare), prévoyez de le surgeler durant une semaine pour tuer les bactéries. Ce n'est qu'ensuite que vous pourrez le préparer.

< L'ART DE RELEVER LES SAVEURS (SANS BOUILLON CUBE ET AUTRES EXHAUSTEURS DE GOÛT) >

La cuisine cétogène doit être réalisée avec les aliments les plus naturels possible. Pour relever les saveurs, mieux vaut utiliser des exhausteurs de goût naturels ou «faits maison» plutôt que des bouillons cubes. Ils sont essentiels pour donner du peps aux préparations.

| Des bouillons fumés de poisson

Préparés avec des parures de poisson ou des têtes de gambas, ils font de très bonnes alternatives gustatives aux fumets de poisson du commerce. Très simples à réaliser (exemple page [192](#)), ces bouillons sont très goûteux, se conservent au congélateur et servent à agrémenter vos plats de poissons et de crustacés.

| Des fonds de viande

Les vrais fonds de viande demandent du temps et un savoir-faire digne d'un grand chef, je vous l'accorde. Mais il est facile d'en cuisiner une version simplifiée et succulente (voir page [192](#)). Vous pouvez en congeler des portions dans des pots en verre et en ajouter lors de la cuisson de vos légumes, vos viandes, vos soupes.

| Des épices

Elles sont la signature de bon nombre de plats et leur seule présence suffit à identifier une recette. Les matières grasses ajoutées dans les plats sont d'excellents vecteurs de leurs arômes. Le dosage des épices est toujours affaire de goût. Cependant, comme elles apportent des glucides (surtout le gingembre et le curcuma), n'y allez pas à l'aveugle. Le mieux est d'y aller 10 g par 10 g, de goûter vos plats et d'ajuster votre assaisonnement au fur et à mesure. Vous êtes toujours à temps d'en rajouter si nécessaire, même en fin de cuisson.

Un petit conseil: ajoutez les épices entières en début de cuisson, en les faisant «cuire» dans l'huile quelques secondes. La plupart des épices (hormis le poivre) peuvent cuire (même moulues) et leurs saveurs se développent mieux ainsi. Cette astuce est très utile lorsque l'on prépare un plat riche en matières grasses qui demande à être «dynamisé». Les épices moulues peuvent être rajoutées même dans l'assiette car elles se mélangent facilement.

Épicé ne signifie pas forcément piquant (pimenté) et si vous n'avez pas l'habitude de cuisiner épicé, voici quelques repères:

- Les épices rouges: paprika, paprika fumé, piment doux, ras-el Hanout rouge, conviennent bien aux crucifères, aux aubergines, aux plats comprenant des sauces à base de tomates et aux marinades.
- Le cumin donne un goût oriental aux préparations. Il peut s'accorder avec tous les aliments: viandes, poissons, œufs, légumes.
- Le curcuma a un goût assez neutre et colore surtout les préparations en jaune. Associé à du poivre noir et dilué dans l'huile, il aurait des vertus anti-cancer.
- Le curry convient bien à tous les ingrédients pour une touche indienne.
- Le safran convient aux plats en sauce, indiens et orientaux. Préférez les filaments au colorant alimentaire safrané.
- Les baies de genièvre relèvent subtilement les préparations à base de foie.
- La muscade se marie bien avec les potages blancs (crème Dubarry page 54 ou velouté d'asperges blanches) et les purées blanches comme les purées de céleri-rave.
- Le gingembre et la citronnelle conviennent pour les poissons, les viandes blanches, les marinades, les desserts et les boissons.
- La cannelle est parfaite pour les plats sucrés-salés, les desserts, les boissons, en bâtonnet pour un goût subtil et en poudre pour un goût plus prononcé.

Des mélanges d'épices tout prêts existent dans le commerce pour donner à vos plats une touche mexicaine, orientale, indienne, italienne... N'oubliez pas de comptabiliser les glucides des épices. Elles en contiennent. Simplement, comme on en utilise des quantités limitées, elles font partie intégrante du régime cétogène.

| Des herbes aromatiques

Elles permettent de relever subtilement les saveurs et de rendre les recettes visuellement attractives. Elles peuvent aussi aromatiser les huiles. Si vous avez peu l'habitude de les utiliser en cuisine, voici quelques repères pour commencer:

- Ne les faites pas trop cuire. Mieux vaut les ciseler et les ajouter à la fin, voire dans l'assiette.
- Le basilic se prête parfaitement aux recettes italiennes: mixé dans les sauces pesto et tomate, en feuilles entières et légèrement

froissées sur les salades de tomates et tomates/mozzarella. Vous pouvez l'utiliser aussi pour aromatiser vos huiles, les marinades de viandes et de poissons, en persillade sur les coquillages, pour agrémenter un carpaccio de bœuf (additionné de jus de citron, de câpres, d'huile d'olive et de pecorino romano râpé, c'est un régal).

- L'aneth, sorte de persil très utilisé dans la cuisine polonaise entre autres, mélangé à de la double crème, de la mayonnaise, accompagne à merveille les poissons et fruits de mer. Je vous révèle un secret de famille: si vous faites un bouillon de poule (déjà pas de dégraissage du bouillon!), parsemez de l'aneth ciselé, en fin de cuisson, dans le bouillon.
- Préférez la coriandre au persil pour la cuisine orientale, la cuisine indienne, la cuisine asiatique. Le persil en revanche sert aux persillades en accompagnement de viandes, sur des tomates à la provençale (en remplaçant la chapelure par de la poudre de noisette par exemple).
- Le romarin, le thym, l'origan, l'estragon se marient bien avec l'agneau, les volailles comme le poulet, les cailles, les pintades. Par exemple, dans une cocotte en fonte versez environ 250 à 300 g d'huile, mettez-y votre viande, deux branches fraîches de chacune de ces herbes, 3 gousses d'ail et laissez cuire environ 2 heures à feu très doux. Servi avec une purée de céleri-rave, que vous napperez généreusement du jus de ce plat, c'est divin.

NB: les herbes aromatiques apportent des glucides qu'il faut penser à comptabiliser.

| Des citrons confits

La recette est indiquée page [190](#). Vous pouvez ajouter des tranches de citron confit pour aromatiser vos poissons poêlés, dans vos plats mijotés de poissons, coquillages ou crustacés, dans vos plats cuisinés exotiques, vos tajines. Vous pouvez les ôter en fin de cuisson ou bien les consommer. Les citrons peuvent être confits dans l'eau (la plupart des citrons confits du commerce le sont à l'eau) ou dans l'huile. Pour la diète cétogène, les citrons confits à l'huile conviennent mieux.

| Des marinades

Plusieurs recettes de marinades vous sont proposées à la page [193](#). Elles permettent d'augmenter aisément la part lipidique des viandes, poissons et des légumes. Elles sont rapides, faciles à faire et donnent

au final des mets goûteux. Il suffit de penser à faire mariner vos aliments plusieurs heures avant la cuisson. La marinade ne se jette pas et sert ensuite de jus de cuisson.

| **Des légumes séchés réduits en poudre**

Les légumes séchés réduits en poudre sont des concentrés d'arôme. À petite dose (dose d'épices), ils colorent et relèvent les plats. L'astuce m'a été donnée par une cuisinière kényane. Vous pouvez faire sécher vos légumes au four à 90 °C. Pour des tomates coupées en quatre, il faut compter 4 heures environ, en les retournant de temps en temps. Vous les laissez refroidir et les mixez ensuite. Pour des feuilles de céleri branche, 1 heure suffit. Il suffit de les réduire en poudre ensuite en les frottant entre les doigts.

| **Des graines germées**

C'est bon, c'est subtil et c'est joli. Bourrées de vitamines et minéraux, elles agrémentent soupes, salades, omelettes... Vous en trouvez en magasin bio, prêtes à l'emploi, au rayon frais. Leur goût diffère d'une variété à l'autre.

| **Du concentré de tomate**

À raison de 1 c. à c par personne, il relève les plats en sauce sans apporter beaucoup de glucides.

| **Des purées d'oléagineux**

Elles relèvent et épaississent les soupes, les sauces et augmentent leur part lipidique. Elles conviennent aussi parfaitement pour aromatiser vos yaourts à la grecque, le mascarpone. Vous trouverez des recettes de purées d'oléagineux maison à la page [186](#). Lorsqu'elles sont faites maison, c'est vous qui décidez de la quantité d'huile ajoutée.

| **Des pâtes de curry**

Faites maison, c'est encore mieux; mixez 50 g d'huile avec 1 c. à s. de bâtons de citronnelle hachée, 1 c. à c. de graines de cumin grillées à la poêle, 1 c. à c. de graines de coriandre grillées également, 2 gousses d'ail haché, 15 g de poudre de curry jaune indien, 5 piments secs, 1 c. à c. de sel, 3 g de cannelle en poudre, 1/2 cuillerée à café de clous de girofle moulus, 1 échalote hachée. Cela sert de

condiment pour le poulet, le porc, les brochettes de bœuf, d'exhausteur de goût pour les plats de viande et poisson en sauce par exemple.

| De la sauce tamari

Ou sauce soja. En mélange avec les assaisonnements, les marinades, elle relève subtilement le goût à condition d'avoir la main légère. Attention, c'est très salé!

< ASTUCES POUR TRANSFORMER VOS RECETTES EN CÉTO RECETTES >

Il y a deux façons d'y parvenir. Soit en augmentant la quantité de lipides de la recette, soit en abaissant la quantité de non-lipides.

| Augmentez la quantité de lipides

Pour cela vous devez commencer par déterminer la quantité de lipides, de protéines et de glucides de votre recette à l'aide d'un compteur de glucides. Vous l'avez compris, le régime cétogène, c'est avant tout un régime riche en matières grasses. Donc une fois ce travail terminé, **vous devez calculer la quantité de non-lipides (protéines + glucides)** et ensuite faire le calcul suivant:

{ 3 x quantité de non-lipides – quantité de lipides de la recette. }

Le résultat vous indique la quantité de gras à ajouter à votre recette pour la transformer en céto recette 3:1 (pour une céto recette avec un ratio de 4:1, il faut multiplier par 4 et non par 3).

| Abaissez la quantité de non-lipides

Vous pouvez diminuer la quantité de glucides de la recette en réduisant la quantité de légumes ou fruits (les oignons par exemple) ou bien en remplaçant certains fruits et légumes riches en glucides par d'autres fruits et légumes moins riches...

- Vous pouvez diminuer la quantité de protéines en réduisant la part de viande par tête ou bien en choisissant des morceaux plus gras.
- Vous pouvez remplacer les aliments déconseillés du régime cétogène par leurs substituts (voir page [34](#))

Acceptez l'idée que certaines recettes ne pourront jamais devenir cétogènes. Parfois mieux vaut simplement se résoudre à ne plus manger le plat. Cela n'est pas propre au régime cétogène en particulier. Cela se produit pour bon nombre de régimes spécifiques.

(UN MINIMUM DE PROTÉINES EST REQUIS SUR LA JOURNÉE

Sur la journée il y a une quantité de protéines minimale à respecter (0,8 g/kg de poids corporel pour un adulte en bonne santé, 1 g/kg de poids corporel en cas de cancer) et une quantité de glucides maximale à ne pas dépasser pour être en cétose (en général 50 g mais cette quantité est à définir plus précisément à l'aide des bandelettes urinaires; certains seront en cétose en s'autorisant un peu plus de glucides, d'autres au contraire ne devront pas dépasser 15 g de glucides par jour). En cas de dénutrition, la quantité minimale de protéines doit être légèrement supérieure: 1,2 g/kg de poids corporel minimum par jour. Pour information, en moyenne:

- **100 g de viande, de poisson ou d'œufs apportent 18 g de protéines**
- **100 g de fromage apportent 20 g (29 g pour le gruyère!) de protéines**
- **100 g de yaourt et 100 ml de lait apportent 3,2 g de protéines**
- **100 g de légumes apportent 1 g de protéines**

Si vous augmentez votre part de protéines pour lutter contre la dénutrition, vous devrez diminuer d'autant votre part de glucides pour conserver un ratio lipide/non-lipide (protéines + glucides) correct.

QUESTIONS/RÉPONSES

- **Puis-je débuter un régime cétogène de mon propre chef ou dois-je demander l'avis de mon médecin?**

Il vaut mieux être accompagné au départ, par un médecin et un diététicien. Cela permet de bien surveiller la tolérance au régime, sa bonne compréhension et surtout son efficacité via des dosages sanguins. L'aide d'un diététicien est également nécessaire au départ pour évaluer le plus précisément possible vos besoins en énergie, en lipides (selon que vous devez prendre du poids, maintenir votre poids ou en perdre) et en protéines (car dans le cadre d'une maladie d'Alzheimer, d'une sclérose latérale amyotrophique ou d'un cancer, la dénutrition est un risque). En règle générale, des dosages sanguins d'albumine sont prescrits pour s'assurer que tout va bien du côté des protéines. Notez qu'en cas d'albumine basse, la tendance en établissement de santé est de prescrire ce qu'on appelle des CNO (compléments nutritionnels oraux) et que ces CNO, y compris ceux destinés aux diabétiques, renferment des glucides. Si l'albumine est juste au-dessous de la norme, si la perte de poids n'est pas importante, mieux vaut veiller à augmenter la part de protéines et de lipides de l'alimentation. Des conseils sont donnés en annexe page [253](#).

- **Quelles sont les contre-indications de la diète cétogène**

- Le diabète de type 1
- Les anomalies métaboliques concernant l'oxydation des acides gras
- Les déficits respiratoires de la cétogenèse et de la cytolyse
- L'insuffisance hépatocellulaire

- **Que dois-je faire si mon médecin me déconseille de suivre un régime cétogène?**

Tout dépend si le médecin rejette d'emblée l'idée sans connaître la diète cétogène. Dans ce cas ne renoncez pas, tournez-vous vers un autre praticien. Si le régime vous est déconseillé à cause de contre-indications, conformez-vous à ce que vous dit votre médecin.

- **Comment débiter un régime cétogène?**

En étant bien renseigné, entouré(e) si possible, en ayant les outils nécessaires: un compteur de glucides, des recettes, des idées de menus...

Vous pouvez y aller pas à pas, en supprimant progressivement les glucides de votre alimentation jusqu'à atteindre le seuil de glucides toléré pour être en cétose. Il n'est pas utile de débiter par un jeûne ou une diète au kétocal® pour instaurer l'état de cétose.

- **Puis-je suivre un régime cétogène par alternance?**

À partir du moment où votre alimentation n'est plus cétogène, vous n'en avez plus les bénéfices. Cela vaut en cas d'épilepsie, de diabète, de cancer, de maladie d'Alzheimer. Il n'y a à ce jour aucune donnée scientifique qui indique un quelconque résultat à attendre d'une diète cétogène alternée avec une alimentation classique.

- **Comment savoir si mon régime fonctionne?**

Le régime fonctionne si le corps arrive à produire des cétones en quantité suffisante. Pour cela, 4 moyens de s'en assurer:

Si au cours des premiers jours de suivi de votre régime, vous avez ressenti des symptômes désagréables tels que des maux de tête, des étourdissements, de la faiblesse, un sentiment de fatigue, une mauvaise haleine, une soif, cela indique un passage à l'état de cétose. Cependant ces symptômes disparaissent avec le temps. Le seul moyen alors de savoir si vous êtes en état de cétose, est de doser les corps cétoniques. Cela permet à la fois à vérifier que le corps est

bien en état de cétose, qu'il utilise bien les corps cétoniques comme source d'énergie mais également que ces corps cétoniques ne s'accumulent pas de manière excessive dans l'organisme (il existe des contre-indications au régime cétogène que j'ai mentionnées page [45](#)).

Trois façons de le faire:

- Le prélèvement sanguin qui permet de doser la cétonémie. C'est la mesure la plus fiable mais elle nécessite une prescription médicale. Vous pouvez déterminer avec votre médecin traitant des dates de prélèvement sanguin: tous les 3 mois par exemple.
- Pour une mesure quotidienne, hebdomadaire, les bandelettes urinaires réactives sont plus indiquées, même si la mesure est plus approximative. Certaines dosent uniquement les cétones, d'autres le sucre et les cétones: Ketostix®, Keto-Diastix®, Keto-Diabur®. Elles s'achètent en pharmacie, parapharmacie ou sur Internet. Chaque marque a son mode d'emploi et ses critères d'interprétation, mais quel que soit le produit, il est simple d'utilisation.
- Le lecteur de glycémie qui s'achète en pharmacie et qui mesure la concentration en cétones à partir d'une gouttelette de sang et de bandelettes spéciales.

Exemple de mode opératoire avec le Keto-Diastix®

- Le moment le plus pertinent pour effectuer la mesure est le début de soirée (le matin au lever, la quantité de cétones dans les urines est en général faible).
- Sortir la bandelette réactive du flacon et le reboucher immédiatement.
- Recueillir des urines fraîches dans un récipient propre et sec.
- Passer l'extrémité de la zone de test de la bandelette sous le jet d'urine ou la plonger brièvement dans le récipient.
- Résultat en 15 secondes pour les corps cétoniques, et en 30 secondes pour le glucose.
- Si l'urine analysée contient des cétones (acide acétyl acétique), la surface réactive de la bandelette change de

couleur. Le nuancier imprimé sur l'emballage permet de comparer la couleur et donc de déterminer la quantité approximative de cétones présentes dans l'urine.

Interprétation:

- Lorsque la quantité de cétones est <15 mg/dL, cela peut indiquer un état de cétose insuffisant. Mais ça n'est pas certain. Il est possible aussi d'être en cétose sans que cela ne soit détecté à l'analyse urinaire: c'est le cas lorsque la mesure est faite juste après un effort physique important car les cellules ont un grand besoin d'énergie et puisent si efficacement les cétones dans le sang que les reins n'en éliminent pratiquement plus.
- 15 mg/dL (1,5 mmol/L) est la valeur approximative à cibler. Cela indique que le régime fonctionne et montre un état de cétose «idéal». Cela montre que les cétones sont brûlées, qu'elles sont donc le carburant de l'organisme.
- Un résultat > 80 mg/dL (8 mmol/L) peut indiquer une cétose trop importante. Soit votre régime est trop sévère, soit vous êtes déshydraté. En tous les cas, il convient de consulter votre médecin. Ce cas est très rare.

• Pourquoi je n'arrive pas à me mettre en état de cétose? Comment y arriver?

Le corps commence à fabriquer des cétones le jour suivant la mise en place du régime cétogène, 2 jours après pour certains. Ce laps de temps est dû au fait que dans un premier temps, l'organisme va puiser dans son stock de glycogène (du glucose stocké par l'organisme). Ensuite la néoglucogenèse prend le relais et c'est seulement ensuite que la cétogenèse s'installe.

S'il y a plusieurs jours que vous suivez une diète cétogène et que vous ne produisez pas assez de cétones. Peut-être faites-vous des erreurs dans votre régime alimentaire?

Il faut trouver la quantité de glucides qui vous permet de passer en état de cétose. C'est une question personnelle. Certains sont en état de cétose avec plus de 100 g de glucides par jour. D'autres avec 25 g. Nous vous donnons des repères, à

vous après de trouver votre juste quantité de glucides, à l'aide des bandelettes urinaires et en notant chaque jour la quantité de glucides ingérée. Cela peut paraître fastidieux mais c'est en réalité simple à faire.

Introduire des TCM peut vous aider à passer en état de cétose: 1 c. à s d'huile de noix de coco par jour, en guise de complément alimentaire, peut être utile.

- **Que se passe-t-il si je fais un écart? Comment gérer les invitations et repas à l'extérieur?**

C'est un régime qui peut être difficile à suivre à l'extérieur. C'est à vous de repérer ce que vous pouvez consommer au cours du repas, ce que vous devez éviter: pas de pain, pas de féculents, pas de dessert sucré ni de fruits. Reportez-vous sur la viande, le poisson, les œufs, les légumes (adaptez la part selon que le légume contient beaucoup de glucides ou pas) et n'hésitez pas à rajouter un généreux filet d'huile sur vos plats (n'importe quel hôte ou restaurant sera en mesure de vous en fournir). Vous pouvez éventuellement consommer 1 c. à s. d'huile de noix de coco avant le repas afin de faciliter le maintien de l'état de cétose.

Au cours de la journée où ce repas à l'extérieur est prévu, faites des repas très pauvres en glucides.

Testez vos urines en rentrant chez vous et reprenez au plus vite votre régime cétogène de manière à ce que le corps se maintienne ou se remette rapidement en état de cétose.

- **J'ai mauvaise haleine et j'ai des nausées.**

L'acétone, un des 3 corps cétoniques, est éliminée en partie par les voies respiratoires. Des infusions de menthe peuvent contrer la mauvaise haleine. Les nausées sont dues à la mise en place de l'état de cétose et sont passagères. Votre médecin pourra vous prescrire un médicament (antiémétique).

- **Je me sens fatigué, pourquoi?**

Il y a un risque d'hypoglycémie les premiers jours qui va disparaître dans les jours suivants la mise en place de la diète. Évitez de prendre du sucre car cela compromettrait l'état de

cétose. Ne vous inquiétez pas outre mesure, en l'espace de quelques jours votre corps sera céto-adapté.

• Que faire en cas de diarrhée?

- Limitez les légumes riches en fibres.
- Optez pour de la carotte cuite, de la courgette sans peau et épépinée.
- Évitez les graisses cuites.
- Faites cuire vos aliments à la vapeur et ajoutez l'huile après cuisson.
- Faites une cure de pré et probiotiques seulement si les épisodes de diarrhée sont fréquents. Il s'agit dans ce cas peut-être d'un déséquilibre de la flore intestinale. Les pré et probiotiques doivent être pris avec l'accord de l'équipe médicale qui vous accompagne et selon un ordre bien précis. Je fais particulièrement confiance à ceux du laboratoire Longevie (je n'ai aucun intérêt commercial ou financier à recommander cette marque; c'est seulement mon expérience personnelle et professionnelle qui m'amène à le faire):
 - Probiotique LACTOPHAR, en cure de 3 ou 4 mois.
 - Prébiotique PREBIOPHAR, en cure de 1 mois, à prendre au cours du repas impérativement pour ne pas ballonner et impérativement après l'arrêt total de la diarrhée. Il est à introduire très progressivement:
 - Au cours de la première semaine: ½ sachet/jour
 - Au cours de la deuxième semaine: ½ sachet, 2 x/jour
 - Au cours de la troisième semaine: ½ sachet + 1 sachet/jour
 - Au cours de la quatrième semaine: 1 sachet, 2 x/jour

• Que faire en cas de constipation?

- La constipation peut être induite par la diminution des fibres dans l'alimentation du fait du contrôle de la part des légumes et des fruits. Il est tout à fait possible de soigner naturellement ce problème.
- Préférez les légumes riches en fibres.

- Adapter la part des légumes et fruits suivants selon leur teneur en glucides: carottes crues, asperges, poireaux, céleri, salade, crucifères, oléagineux (noix, noix du Brésil, noix de macadamia, noisettes, amandes, noix de coco...).
- Consommez des graisses crues.
- Évitez le chocolat.
- Modifiez votre hygiène de vie.
- Buvez un litre d'eau Hépar sur la journée et augmentez votre activité physique – une marche d'une heure peut aider le transit à se réveiller.
- Prenez des laxatifs mucilagineux.

Les mucilages absorbent beaucoup d'eau, gonflent, ramollissent et augmentent ainsi le volume des matières fécales. Cela facilite leur progression dans le côlon. Cela permet d'aller à la selle. Par exemple, les graines de lin contiennent du mucilage, qui engendre ce phénomène.

- Posologie: 2 à 3 c. à s. de graines dans un litre d'eau chaude. Attendez qu'elles gonflent (au moins 6 heures) et consommez-les en plusieurs prises dans la journée.

Votre pharmacien pourra vous recommander d'autres laxatifs mucilagineux plus puissants si nécessaire. Si vous suivez actuellement un traitement et qu'il est à l'origine de votre constipation, votre médecin traitant ou oncologue vous prescrira un laxatif pour y remédier.

- Faites une cure d'un mois de prébiotiques et probiotiques simultanément.

Je précise, comme dans le cadre de la diarrhée, qu'ils sont à prendre avec l'accord de l'équipe médicale qui vous accompagne et que je fais particulièrement confiance à ceux du laboratoire Longevie (je n'ai aucun intérêt commercial ou financier à recommander cette marque; c'est seulement mon expérience personnelle et professionnelle qui m'amène à le faire):

- Probiotique LACTOPHAR, en cure de 1 mois.

- Prébiotique PREBIOPHAR, en cure de 1 mois, en même temps que la cure de LACTOPHAR, à prendre au cours du repas impérativement pour ne pas ballonner. Il est à introduire très progressivement:

- Au cours de la première semaine: ½ sachet/jour
- Au cours de la deuxième semaine: ½ sachet, 2 x/jour
- Au cours de la troisième semaine: ½ sachet + 1 sachet/jour
- Au cours de la quatrième semaine: 1 sachet, 2 x/jour

- **J'ai de très fortes envies de sucre, comment y remédier?**

Vous n'êtes pas privé du goût sucré. Vous avez droit à l'aspartame, la saccharine, le mélange saccharine et cyclamates (l'hermesetas liquide par exemple qui est utilisé dans ce livre pour certains desserts et boissons), la stevia (Pure Via® et truvia®). Une tisane de baies rouges, de cannelle, de vanille, un carré de chocolat noir à 85, 90 ou 99% de cacao peuvent vous aider à calmer cette envie et peuvent même devenir un rituel journalier. En revanche, si vos envies de sucre sont liées à un trouble du comportement alimentaire, à une tendance à la compensation par le sucre très ancrée, faites-vous accompagner par un thérapeute, un psychologue voire un psychiatre. En général, une «petite» addiction, se règle en 3 semaines. La diète cétogène abaisse en plus notre seuil de perception du goût sucré et nous en déshabitué. Très rapidement manger quelque chose de sucré vous fera le même effet que boire un café sucré si vous avez l'habitude de le boire sans sucre. Vous risquez de ne pas apprécier et peut-être même d'être écœuré(e).

- **Tant de lipides ne risquent-ils pas de me faire prendre beaucoup de poids?**

La réponse est non tout simplement parce qu'il y a peu de glucides dans l'alimentation cétogène. Ce sont les glucides qui engendrent la sécrétion d'insuline qui engendre le stockage des sucres et des graisses du repas. Avec une alimentation très pauvre en glucides (*low carb* en anglais), la sécrétion d'insuline est minimale. Si vous mangez peu de glucides, vous n'avez pas besoin de compter les calories parce que vous

n'avez pas de pics d'insuline et vous ne stockez pas l'énergie excédentaire sous forme de graisses.

En mangeant cétogène, votre corps devient au contraire un «brûleur de graisses».

La plupart des gens qui adoptent le régime cétogène constatent qu'ils atteignent un point de satiété agréable avant d'avoir consommé trop de calories. Il est facile de manger suffisamment, mais difficile de trop manger.

- **Y a-t-il un risque de perte musculaire et de baisse du système immunitaire?**

Pas plus, pas moins que dans le cadre d'un régime alimentaire classique. Il s'agit de veiller à vous alimenter suffisamment et à consommer suffisamment de protéines sur le repas. Les recettes 3:1 permettent un bon apport en protéines.

- **Ce régime est-il compatible avec la pratique d'un sport?**

Oui et d'ailleurs certains sportifs adoptent une alimentation cétogène dans un objectif de performance, des sportifs de force mais également, aussi surprenant que cela puisse paraître, des sportifs d'endurance. Nos ancêtres du Paléolithique, chasseurs-cueilleurs, au sein de leur environnement préagricole, se nourrissaient principalement de produits de la chasse, de la pêche et de la cueillette. En somme une alimentation pauvre en glucides, riche en graisses et protéines. En Europe, à certaines saisons, il était difficile d'avoir des fruits et végétaux à disposition. Ils consommaient donc peu de glucides; leur régime était vraisemblablement cétogène. Et on sait qu'ils avaient un niveau d'activité physique nettement supérieur au nôtre.

>>> INFO NUTRITION

Dans les recettes qui suivent



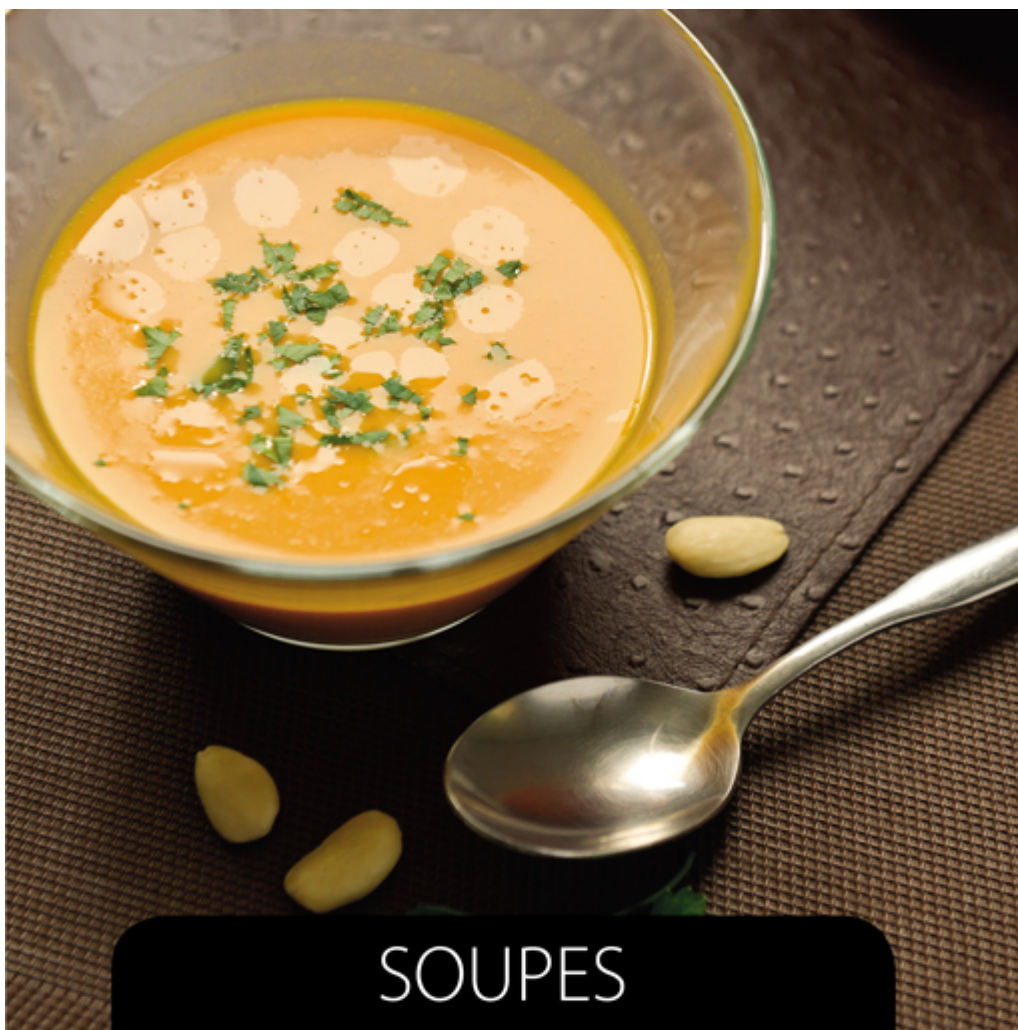
= Recette végétarienne



= Recette sans gluten

 = Recette sans lait

150 RECETTES CÉTOGÈNES



SOUPES



CRÈME DE CHOU-FLEUR DUBARRY

| POUR 6 PERSONNES – PRÉPARATION: 5 MIN –
CUISSON: 20 MIN



600 g de chou-fleur

300 g de crème fraîche entière

125 g de beurre doux bio

10 g d'échalote

3 branches de cerfeuil

Fleur de sel et poivre

1 pincée de muscade moulue

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
32.7 g	3.3 g	4.9 g	4:1

- Divisez le chou-fleur en fleurettes.
- Émincez l'échalote.
- Faites fondre le beurre dans une cocotte et faites suer l'échalote dedans pendant environ 3 minutes. Elle doit devenir translucide.
- Ajoutez le chou-fleur, assaisonnez, enrobez-le de beurre fondu à l'aide d'une cuiller en bois et couvrez d'eau. Laissez cuire 15 minutes après ébullition.

- Mixez ensuite le tout avec la crème fraîche et la muscade moulue.
- Salez et poivrez.
- Décorez avec le cerfeuil ciselé.



VELOUTÉ CHAMPIGNONS – MASCARPONE

**| POUR 8 PERSONNES – PRÉPARATION: 10 MIN –
CUISSON: 25 MIN**



1 kg de champignons de Paris

250 g de mascarpone

100 ml d'huile de colza

**100 ml de lait entier bio ou de la
filière lin**

80 g de beurre

10 g de cèpes séchés

10 g d'échalote

Fleur de sel et poivre

10 brins de ciboulette ciselée

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
36.1 g	6.3 g	3.1 g	3 : 1

- Émincez les échalotes et faites-les suer dans une cocotte, dans l'huile et le beurre fondu pendant environ 5 minutes.
- Pendant ce temps, taillez les champignons de Paris en lamelles puis faites-les revenir dans la cocotte pendant 5 minutes.

- Ajoutez les cèpes séchés.
- Versez le lait en remuant, puis laissez mijoter à feu doux pendant 15 minutes environ.
- Retirez du feu, ajoutez le mascarpone, remuez.
- Salez et poivrez.
- Mixez le tout et servez avec de la ciboulette ciselée.

VELOUTÉ DE SALADE AU MASCARPONE ET PARMESAN

| POUR 4 PERSONNES – PRÉPARATION: 15 MIN –
CUISSON: 25 MIN



800 g de salade feuille de chêne

250 g de mascarpone

125 g de beurre

100 g de parmesan

40 ml d'huile de noix

Fleur de sel et poivre du moulin

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
69.8 g	15.7 g	5.6 g	3.2 : 1

- Effeuiliez la salade.
- Faites-la «fondre» dans le beurre, quelques minutes, dans une cocotte-minute.
- Salez, poivrez, couvrez d'eau (environ ½ l), fermez la cocotte et laissez cuire environ 20 minutes.
- Mixez ensuite les feuilles de salade cuites avec l'eau de cuisson et le mascarpone.
- Remettez sur feu doux environ 5 minutes.
- Servez en mettant le parmesan directement dans l'assiette ainsi qu'un filet d'huile de noix de 10 g dans chaque assiette.

< INFO NUTRITION >

Vous pouvez consommer ce velouté avec quelques lardons légèrement poêlés. Pour 100 g de lardons ajoutés à la totalité du velouté, vous devrez augmenter la teneur en huile de 30 g.

VELOUTÉ DE COURGETTES – CRÈME FRAÎCHE ENTIÈRE

| POUR 4 PERSONNES – PRÉPARATION: 10 MIN –
CUISSON: 15 MIN



600 g de courgettes

250 g de mascarpone

50 ml d'huile d'olive

10 g de persil

1 gousse d'ail

Fleur de sel et poivre

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
38.9 g	4.8 g	6.9 g	3 : 1

- Pelez, épépinez les courgettes et coupez-les en gros cubes.
- Écrasez la gousse d'ail.
- Placez le tout dans une cocotte-minute avec 1 verre d'eau. Salez et poivrez.
- Fermez la cocotte-minute et laissez cuire environ 15 minutes.
- Mixez le tout avec le mascarpone.
- Remettez sur feu doux 5 minutes en remuant.
- Servez immédiatement avec du persil ciselé et un filet de 12,5 ml d'huile d'olive sur chaque assiette.



VELOUTÉ D'AVOCAT AU LAIT DE COCO ET CROUSTI-MOUILLETES

| POUR 6 PERSONNES – PRÉPARATION: 10 MIN

3 avocats mûrs à point (330 g de chair comestible)

300 g de crème de coco

90 g de poitrine fumée grillée

60 ml d'huile de colza

Le jus de 2 citrons verts

25 ml d'huile d'olive

10 g de coriandre ciselée

Fleur de sel, poivre

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
38.2 g	4.5 g	3.2 g	5:1

- Coupez en deux et dénoyautez les avocats.
- Mettez la chair dans un mixeur avec l'huile de colza, le lait de coco et le jus des citrons. Broyez jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. Vous pouvez ajouter un peu d'eau et mixer à nouveau pour moduler la consistance.
- Ajoutez la coriandre ciselée et faites un tour de moulin à poivre.

- Faites frire la poitrine coupée en fines tranches dans une poêle antiadhésive.
- Servez immédiatement en ajoutant l'huile d'olive sur les six bols, en filet.



VELOUTÉ DE SAUMON AU CÉLERI-RAVE

| POUR 6 PERSONNES – PRÉPARATION: 15 MIN –
CUISSON: 20 MIN



600 g de filets de saumon

**1,5 l de bouillon de têtes de
gambas maison (cf. recette p.
[192](#))**

**400 g de crème fraîche entière
épaisse**

250 g de beurre

200 g de céleri-rave

110 ml d'huile de colza

100 g de blanc d'un petit poireau

10 g d'échalote

10 g d'aneth

10 g de ciboulette

5 grains de poivre

1 feuille de laurier

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
84.1 g	22.3 g	5 g	3 : 1

- Faites chauffer le bouillon de têtes de gambas jusqu'à ébullition.
- Émincez les échalotes, le blanc de poireau et coupez en petits dés le céleri-rave. Faites-les suer dans l'huile de colza puis plongez-les dans le bouillon avec le laurier et les grains de poivre. Laissez cuire environ 10 minutes.
- Coupez la chair de saumon en cubes et ajoutez-les dans le bouillon. Laissez cuire environ 10 minutes. Le saumon doit être cuit.
- Hachez l'aneth et la ciboulette.
- Ajoutez la crème et le beurre dans le bouillon ainsi que l'aneth et la ciboulette.
- Servez sans mixer.

SOUPE AFRICAINE AU BEURRE DE CACAHUÈTES ET LAIT COCO

| POUR 8 PERSONNES – PRÉPARATION: 15 MIN –
CUISSON: 50 MIN



300 ml de lait de coco

200 g d'huile de coco

150 g de beurre de cacahuètes

150 ml d'huile de colza

100 g de bœuf à pot-au-feu

100 g de tomate

100 g oignon

100 g poivron rouge

50 g de céleri branche

50 g de concentré de tomate

10 g de coriandre

10 g de paprika

1 gousse d'ail

Fleur de sel et poivre

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
59 g	9.8 g	8.2 g	3 : 1

- Préparez un bouillon avec le bœuf à pot-au-feu, la branche de céleri, l'oignon émincé, le poivron rouge, la tomate coupée en dés.
- Faites revenir tous les ingrédients dans une cocotte-minute, dans l'huile de colza et de coco, puis ajoutez l'ail, le concentré de tomate et couvrez d'eau (environ 1,5 l).
- Fermez la cocotte et laissez cuire 45 minutes environ. La viande doit être bien tendre.
- Ajoutez ensuite beurre de cacahuète, le lait de coco, le paprika. Mélangez et laissez cuire à feu doux environ 5 minutes.
- Découpez la viande en tout petits dés. Rectifiez l'assaisonnement.
- Servez la soupe dans des bols individuels, en ajoutant des dés de viande dans chaque bol et de la coriandre fraîche ciselée.

POTAGE AUX AMANDES ET AU CURRY

| POUR 6 PERSONNES – PRÉPARATION: 5 MIN –
CUISSON: 30 MIN



400 ml de lait de coco

300 g de chair de potiron

150 g d'amandes en poudre

150 ml d'huile d'olive

100 g de blanc de poireau

5 g de curry en poudre

2 pistils de safran

1 bâton de cannelle

4 brins de coriandre

Fleur de sel et poivre du moulin

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
37.7 g	5.5 g	7 g	3 : 1

- Faites fondre le poireau dans une cocotte, dans l'huile d'olive, pendant environ 10 minutes.

- Pendant ce temps, coupez le potiron en morceaux puis ajoutez-les dans la cocotte avec les amandes en poudre, le curry, le safran, le bâton de cannelle, le sel et le poivre. Couvrez d'eau (environ 0,3 l). Laissez cuire à couvert pendant 20 minutes.
- Ajoutez le lait de coco. Mélangez et laissez sur feu doux 5 minutes de plus.
- Retirez le bâton de cannelle et mixez le tout.
- Servez et parsemez chaque assiette de coriandre ciselée.



SOUPE PAYSANNE

| POUR 6 PERSONNES – PRÉPARATION: 5 MIN –
CUISSON: 1 H 30

300 g de fromage râpé

**200 g de poitrine fumée en
tranche**

200 g de chou vert

150 g de graisse de canard

110 ml d'huile de colza

100 g de céleri branche

100 g de céleri-rave

100 g de navets

100 g de poireaux

**Fleur de sel et poivre du
moulin**

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
60 g	14.6 g	3.3 g	3 : 1

- Coupez en dés tous les légumes.
- Faites-les revenir dans l'huile dans une poêle.
- Puis déposez-les dans une cocotte-minute avec l'huile dans laquelle ils ont cuit, la poitrine fumée, la graisse de canard puis couvrez d'eau. Poivrez.

- Faites cuire sous pression 15 minutes.
- Sortez ensuite la poitrine fumée et taillez-la en dés avant de la replonger dans la soupe.
- Salez et poivrez.
- Répartissez ensuite dans six bols et mélangez dans chaque bol de soupe 50 g de gruyère râpé.



ENTRÉES



CAMEMBERT BRAISÉ AU FOUR SUR LIT DE SALADE

| POUR 6 PERSONNES – PRÉPARATION: 5 MIN –
CUISSON: 10 MIN



300 g de roquette

**1 camembert crémeux et sa
boîte en bois**

90 ml d'huile d'olive

15 ml de vinaigre classique

18 cerneaux de noix

Fleur de sel et poivre

**Herbes fraîches ciselées: thym
et romarin**

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
39.8 g	9.6 g	1.9 g	3.5 : 1

- Préchauffez le four à 180 °C.
- Sortez le camembert de son papier d'emballage et coupez-le en deux dans le sens de l'épaisseur.
- Parsemez la partie basse de sel, de poivre, d'herbes fraîches.
- Recouvrez avec l'autre moitié.
- Déposez le camembert dans la boîte.

- Enfourez pour 10 minutes environ. Il se peut que la boîte explose.
- Découpez le camembert en quatre.
- Faites une vinaigrette avec le vinaigre et la moitié de l'huile d'olive.
- Déposez chaque part sur un lit de roquette assaisonnée et nappez-le du reste d'huile d'olive et de cerneaux de noix.

FONDS D'ARTICHAUT FARCIS AU PECORINO ROMANO

| POUR 4 PERSONNES – PRÉPARATION: 20 MIN –
CUISSON: 20 MIN



**4 gros fonds d'artichauts type
Camus, Cartel ou Vert de
Laon (environ 40 g)**

100 g de Pecorino Romano râpé

**100 g de crème fraîche entière
épaisse**

80 ml d'huile d'olive

Le jus de ½ citron jaune

Ciboulette ciselée

Fleur de sel et poivre

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
35.4 g	7.8 g	2.8 g	3.4 : 1

- Faites cuire les artichauts à la vapeur durant 20 minutes (ils doivent être bien cuits).
- Effeuillez ensuite les artichauts et enlevez le foin.
- Conservez les quatre fonds intacts.

- Mélangez à cette purée la crème fraîche, l'huile d'olive, le jus de citron, la ciboulette et le Pecorino Romano. Salez et poivrez.
- Déposez cette farce sur les quatre fonds.

(ENTRÉES | TOUTES SAISONS

SOUFFLÉ AU FROMAGE ET PAPRIKA FUMÉ

| POUR 4 PERSONNES – PRÉPARATION: 15 MIN –
CUISSON: 35 MIN



**300 g de crème fraîche épaisse
entière**

150 g de comté râpé

145 g + 5 g de beurre

5 jaunes d'œufs

5 blancs d'œufs

1 pincée de paprika fumé

**1 pincée de bicarbonate de
soude**

Sel et poivre

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
73.2 g	20.7 g	3 g	3 : 1

- Préchauffez le four à 225 °C.
- Montez les blancs d'œufs en neige bien fermement avec le bicarbonate de soude.
- Faites fondre 145 g de beurre dans le même temps.

- Dans un cul-de-poule, mélangez le beurre fondu, la crème fraîche, les jaunes d'œufs, le fromage, le poivre, et 1 petite pincée de sel et de paprika fumé.
- Incorporez délicatement les blancs en neige.
- Versez la préparation dans un moule à soufflé que vous aurez préalablement beurré.
- Laissez cuire environ 35 minutes puis mangez immédiatement.



CHOU-FLEUR AUX NOIX, SAUCE AUX NOIX

| POUR 4 PERSONNES – PRÉPARATION: 10 MIN



**400 g de chou-fleur cru en
fleurettes**

95 ml d'huile de noix

16 cerneaux de noix

20 ml de vinaigre de vin rouge

Fleur de sel et poivre

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
38.4 g	5.2 g	5.2 g	3.7 : 1

- Râpez les fleurettes de chou-fleur.
- Mixez les cerneaux de noix avec l'huile de noix, le vinaigre, le sel et le poivre.
- Mélangez le tout et servez immédiatement.

SALADE D'ENDIVES AUX NOIX ET ROQUEFORT

| POUR 3 PERSONNES – PRÉPARATION: 10 MIN



2 endives (300 g)

120 g de roquefort

90 g de noix (16 cerneaux)

50 ml d'huile de colza

40 ml d'huile de noix

5 g de moutarde forte

5 ml de vinaigre de vin

Fleur de sel et poivre

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
62 g	13.3 g	6.3 g	3 : 1

- Coupez les endives en morceaux.
- Concassez les noix.
- Émiettez grossièrement le roquefort.
- Préparez l'assaisonnement dans un blender avec la moitié des noix, la moutarde, le vinaigre, l'huile, le sel et le poivre.
- Dressez en répartissant dans deux assiettes les endives, puis le reste des noix, le roquefort et ensuite nappez avec

l'assaisonnement.

< **INFO NUTRITION** >

Avec cette recette, vous pouvez aisément augmenter la quantité d'huile de 15 g par personne sans que cela devienne trop huileux et passer ainsi à un ratio 4:1.

COLESLAW

| POUR 6 PERSONNES – PRÉPARATION: 10 MIN



500 g de chou pommé blanc

200 ml d'huile d'arachide

90 g de carottes

50 g d'oignon doux

1 gros jaune d'œuf

10 g de moutarde forte

10 ml de jus de citron

Sel, poivre

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
36.1 g	1.9 g	6.3 g	4:1

- Lavez les carottes et le chou blanc.
- Pelez l'oignon. Râpez les trois légumes.
- Préparez une mayonnaise avec le jaune d'œuf, la moutarde et l'huile.
- Mélangez les carottes, le chou, l'oignon et la mayonnaise.
- Ajoutez le jus de citron.
- Salez et poivrez avant de mélanger une nouvelle fois.
- Servez bien frais.



RILLETES DE MAQUEREAUX SUR FEUILLES D'ENDIVES

| POUR 2 PERSONNES – PRÉPARATION: 10 MIN



**1 boîte de maquereaux à l'huile
d'olive**

95 ml d'huile de colza

50 g d'oignon

Le jus de ½ citron jaune

20 g de coriandre fraîche

Fleur de sel et poivre

½ endive (80 g)

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
63 g	17 g	3.2 g	3 : 1

- Videz les maquereaux avec leur huile dans un saladier.
- Hachez grossièrement les filets de maquereaux à la fourchette.
- Émincez très finement l'oignon.
- Ciselez la coriandre.
- Pressez le demi-citron.
- Mélangez tous ces ingrédients avec l'huile de colza. Assaisonnez.

- Dégustez sur des feuilles d'endive.

RILLETTES DE PORC

| POUR 15 PARTS – PRÉPARATION: 20 MIN –
CUISSON: 5 H



1,5 kg de poitrine de porc

1,5 kg de lard

150 g de saindoux

50 g de sel

15 g de piment d'Espelette

1 bouquet garni

Fleur de sel et poivre du moulin

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
100 g	24 g	1 g	4:1

- Dans un faitout à fond épais, faites fondre le saindoux.
- Coupez le lard et la viande en dés et faites-les revenir dans le saindoux.
- Récupérez la graisse et réservez-la.
- Recouvrez la viande d'eau et ajoutez le bouquet garni, les épices, le sel et le poivre. Laissez mijoter pendant 4 h 30. L'eau doit s'évaporer et la viande doit prendre une belle couleur rousse.

- Ajoutez la graisse que vous avez réservée, mélangez et remettez 15 minutes sur feu doux.
- Placez tout en terrine recouvert d'un peu de saindoux et fermez.
- Placez au frais au moins 24 heures.

SALADE DE POULET VINAIGRETTE COCO

**| POUR 4 PERSONNES – PRÉPARATION: 10 MIN –
CUISSON: 10 MIN**



2 gros avocats (300 g de chair)

200 g de salade feuille de chêne

200 ml de lait de coco

100 g de filets de poulet

100 ml d'huile d'olive

50 g de noix de coco râpée

40 g de graines germées

Le jus de 1 citron vert

1 c. à c. d'épices tandoori

Fleur de sel et poivre

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
54.5 g	10.7 g	4.8 g	3.5 : 1

- Coupez les filets de poulet en très fines lamelles. Mettez-les à mariner avec l'huile d'olive, les épices à tandoori, du sel, du poivre 1 heure au frais.

- Puis faites cuire le poulet avec sa marinade environ 10 minutes dans une poêle. Réservez au frais.
- Coupez l'avocat en fines lamelles et pressez dessus quelques gouttes de citron vert.
- Réalisez un assaisonnement en mélangeant le lait de coco, la noix de coco râpée, le jus du citron vert et un peu de son zeste. Assaisonnez et mélangez.
- Dressez vos assiettes en commençant par la salade puis ajoutez l'avocat, le poulet, les graines germées et assaisonnez.



SALADE CHAUDE DE POIREAUX À LA POITRINE FUMÉE GRILLÉE

| POUR 4 PERSONNES – PRÉPARATION: 10 MIN –
CUISSON: 10 MIN

300 g de petits blancs de poireaux

**150 g de crème fraîche épaisse
entière**

**60 g de poitrine fumée en
tranches**

30 ml d'huile de colza

10 ml de vinaigre de vin

**Fleur de sel et poivre du
moulin**

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
44.5 g	6.8 g	7.9 g	3 : 1

- Fendez les blancs de poireaux en six en gardant intacte une partie de la racine.
- Faites bouillir les poireaux dans de l'eau salée pendant 5 minutes.
- Égouttez-les.
- Dans un saladier, mélangez le sel, le poivre, le vinaigre, la crème fraîche. Ajoutez les poireaux et mélangez délicatement.

- Faites griller les tranches de poitrine fumée dans une poêle antiadhésive, 1 minute environ par face.
- Dressez dans deux assiettes les poireaux tièdes, égouttés en nid. Posez les tranches de lard au cœur de chaque nid.

(ENTRÉES | TOUTES SAISONS

SALADE AU FOIE GRAS POÊLÉ

| POUR 4 PERSONNES – PRÉPARATION: 10 MIN –
CUISSON: 2 MIN



**8 tranches de foie gras de
canard cru**

150 g de jeunes pousses

20 g de graines de sésame

20 ml d'huile de colza

10 ml d'huile de sésame

10 ml de vinaigre de xérès

10 ml de vinaigre balsamique

Fleur de sel, poivre du moulin

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
74.1 g	7.1 g	3.8 g	6.8 : 1

- Réalisez un assaisonnement avec le vinaigre de xérès, le vinaigre balsamique, les huiles, du sel et du poivre.
- Lavez la salade.
- Dressez-la sur les assiettes et assaisonnez-la.
- Puis salez et poivrez franchement les tranches de foie gras. Parsemez-les de graines de sésame.

- Faites cuire le foie gras, à feu vif, dans une poêle antiadhésive de bonne qualité, bien chaude, sans ajout de matière grasse, 1 minute maximum sur chaque face.
- Déposez le foie gras sur le lit de salade et dégustez immédiatement.

(ENTRÉES | ÉTÉ

BLINIS AU SAUMON FUMÉ, SAUCE À L'ANETH

| POUR 12 BLINIS – PRÉPARATION: 10 MIN –
CUISSON: 15 MIN



Blinis

3 œufs

60 g d'amandes en poudre

60 g de crème fraîche entière

60 ml d'huile pour friture

½ sachet de levure chimique

Sel

Garniture

250 g de crème fraîche épaisse
entière

150 g de saumon fumé

60 ml d'huile d'olive

2 branches d'aneth

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
24.4 g	5.9 g	2.2 g	3 : 1

- Séparez les jaunes et les blancs d'œufs.
- Mélangez les jaunes avec la crème fraîche, les amandes en poudre, la levure, le sel. Il faut obtenir une pâte homogène.
- Montez les blancs en neige avec 1 pincée de sel.
- Introduisez délicatement, à la spatule, les blancs en neige à la pâte.
- Faites chauffer $\frac{1}{4}$ de l'huile dans une grande poêle et déposez avec une louche trois petits tas de pâte. Laissez cuire environ 1 à 2 minutes par face. Renouvelez l'opération quatre fois.
- Émincez le saumon en tout petits dés.
- Ciselez finement l'aneth.
- Mélangez le saumon, l'aneth, la crème fraîche, l'huile d'olive ensemble.
- Déposez sur chaque blinis l'équivalent de 1 c. à s. bombée de ce mélange.

ROULÉS DE SAUMON, COURGETTE ET MASCARPONE

| POUR 6 PERSONNES – PRÉPARATION: 20 MIN –
CUISSON: 5 MIN



**2 petites courgettes (300 g de
lamelles de chair de
courgette)**

200 g de mascarpone

**100 g de fines tranches de saumon
fumé**

65 ml d'huile d'olive

10 g d'aneth

Fleur de sel et poivre

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
26.3 g	5.8 g	2.8 g	3 : 1

- Coupez les courgettes dans la longueur en lamelles d'environ ½ cm d'épaisseur. Vous obtiendrez environ huit tranches.
- Portez une grande casserole d'eau salée à ébullition.
- Plongez dedans les lamelles de courgette pendant 5 minutes puis égouttez-les.
- Ciselez l'aneth et mélangez-le au mascarpone. Poivrez légèrement ce mélange.

- Déposez sur un film alimentaire deux tranches de courgette, du saumon, du mascarpone légèrement poivré et roulez. Fermez le film alimentaire. Renouvelez l'opération autant de fois que nécessaire.
- Réservez au frais 2 bonnes heures.
- Nappez d'huile d'olive et servez.

SALADE ARTICHAUT, POIVRON, OLIVES & SARDINES

| POUR 3 PERSONNES – PRÉPARATION: 15 MIN



**1 grande boîte de sardines
Connétable® à l'huile d'olive,
sans arêtes**

80 ml d'huile d'olive

50 g de cœurs d'artichaut

50 g de poivron rouge mariné

50 g d'olives noires

15 ml de vinaigre de xérès

Fleur de sel, poivre du moulin

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
37.9 g	9.6 g	2.1 g	3 : 1

- Tranchez les cœurs d'artichaut en fines lamelles et déposez-les en fleur sur l'assiette.
- Faites de même avec le poivron rouge et les sardines.
- Répartissez les olives noires.
- Réalisez une vinaigrette avec l'huile, le vinaigre, le sel, le poivre et assaisonnez.



(ENTRÉES | TOUTES SAISONS

HARENGS À LA POLONAISE

| POUR 8 PERSONNES – PRÉPARATION: 15 MIN –
CUISSON: 10 MIN



720 g de filets de harengs doux

**350 g de crème fraîche épaisse
entière**

**300 g de mayonnaise maison (2,5
x les portions indiquées pour
la recette de la mayonnaise p.
[196](#))**

100 ml d'huile de colza

100 g d'oignons doux

60 ml de vinaigre blanc

1 feuille de laurier

Quelques baies de genièvre

Le jus de ½ citron jaune

1 pincée de poivre gris

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
77.4 g	18.8 g	4.1 g	3.4 : 1

- Émincez très finement les oignons.

- Rincez bien les filets de hareng.
- Dans une casserole d'eau, plongez les oignons, le vinaigre blanc, la feuille de laurier et les baies de genièvre. Dès que l'eau frémit, retirez-la du feu. Passez le tout à l'aide d'une passoire et rincez à l'eau froide.
- Faites une mayonnaise maison (recette p. [196](#)) et rallongez-la avec les 100 g d'huile de colza.
- Mélangez la crème fraîche, la mayonnaise et le jus de citron. Poivrez.
- Dans une grande terrine, alternez les couches de harengs, oignons et crème.
- Placez le tout au réfrigérateur et laissez poser 48 heures avant de déguster.

SALADE DE HARENG FUMÉ ET CHOU ROUGE

| POUR 6 PERSONNES – PRÉPARATION: 10 MIN – CUISSON: 1 MIN



500 g de chou rouge

**1 paquet de hareng fumé doux
à l'huile (200 g)**

150 ml d'huile de colza

30 ml de vinaigre de vin

10 g de ciboulette

6 baies de genièvre

Fleur de sel et poivre du moulin

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
30 g	5.7 g	3.7 g	3.2 : 1

- Émincez finement le chou et faites-le blanchir 1 minute dans l'eau bouillante salée. Plongez-le ensuite immédiatement dans l'eau froide.
- Coupez le hareng en petits cubes.
- Tranchez la ciboulette en tronçons de 3 cm environ.
- Réalisez la vinaigrette en commençant par mettre le sel (en ayant la main légère car les harengs sont très salés), le poivre, puis le vinaigre en ensuite l'huile.

- Mélangez ensuite tous ces ingrédients, ainsi que les baies de genièvre, dans un saladier.

TARTARE DE THON ROUGE, AVOCAT & CHANTILLY SALÉE

| POUR 4 PERSONNES – PRÉPARATION: 15 MIN



Tartare

2 avocats (220 g de chair)

100 g de thon rouge, sans la peau
et sans les arêtes

100 g de champignons de Paris
frais

90 ml d'huile de colza

Le jus de 1 citron jaune

10 ml de vinaigre balsamique

10 ml de sauce soja

Fleur de sel et poivre

Chantilly

200 ml de crème fleurette

Sel, poivre et ciboulette

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
47.7 g	8.7 g	4.2 g	3.7 : 1

- Une heure avant de débiter la recette, placez tous les ustensiles et ingrédients pour monter la chantilly au frais.
- Équeutez et épluchez les champignons de Paris. Coupez les têtes en fines lamelles puis en dés. Arrosez-les de la moitié du jus de citron.
- Tranchez la chair d'avocats en dés. Arrosez-les avec le reste du jus de citron.
- Coupez en dés le thon rouge cru.
- Mélangez tous les ingrédients du tartare ensemble et réservez au frais.
- Montez la crème fleurette en chantilly. À la fin, incorporez-y de la ciboulette ciselée.
- Dressez le tartare dans des petits bols et déposez la chantilly.



GUACAMOLE

| POUR 4 PERSONNES – PRÉPARATION: 10 MIN



**3 beaux avocats mûrs à point
(330 g)**

140 ml d'huile de colza

100 g de tomate fraîche

50 g d'oignon doux

30 g de coriandre fraîche

15 g de graines de lin moulues

Le jus de ½ citron (25 ml)

**1 pointe de couteau de piment
rouge**

Fleur de sel

1 endive

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
49.8 g	3.2 g	5 g	6:1

- Coupez les avocats en deux et retirez les noyaux et la chair.
- Placez la chair dans un plat creux avec l'huile de colza et écrasez à la fourchette.
- Hachez l'oignon.

- Hachez la coriandre.
- Coupez les tomates en tout petits dés.
- Ajoutez-les à la purée d'avocat ainsi que les oignons hachés, le jus de citron, le piment, la coriandre, les graines de lin moulues. Salez.
- Dégustez sur des feuilles d'endives.

ANCHOÏADE

| POUR 4 PERSONNES – PRÉPARATION: 10 MIN



100 g d'anchois à l'huile

60 ml d'huile d'olive

60 ml d'huile de colza

10 ml de vinaigre de xérès

2 gousses d'ail

Poivre du moulin

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
30.2 g	7.3 g	0.5 g	3.9 : 1

- Râpez l'ail sur le bout de la fourchette.
- Dans un mortier, pilonnez les anchois, l'ail, le poivre, le vinaigre.
- Ajoutez l'huile peu à peu, en montant comme pour une mayonnaise.

TAPENADE D'OLIVES NOIRES

| POUR 4 PERSONNES – PRÉPARATION: 5 MIN



150 ml d'huile d'olive

125 g d'olives noires dénoyautées

40 g de filets d'anchois frais

1 gousse d'ail

Le jus de ½ citron (25 ml)

Du sel et du poivre

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
42.3 g	2.4 g	1.5 g	10.8 : 1

- Placez tous les ingrédients dans un mixeur sauf l'huile.
- Actionnez le mixeur et incorporez petit à petit, en filet, l'huile d'olive.
- Arrêtez le mixeur une fois que vous aurez obtenu une pâte lisse et homogène.



TAPENADE D'OLIVES VERTES

| POUR 6 PERSONNES – PRÉPARATION: 5 MIN



300 g d'olives vertes dénoyautées

100 g de filets d'anchois à l'huile

65 ml d'huile d'olive

15 g de câpres

Poivre

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
19.4 g	5.4 g	0.9 g	3 : 1

- Cette tapenade est meilleure si elle est réalisée au pilon.
- Commencez par broyer les olives, puis les filets d'anchois et les câpres.
- Ajoutez l'huile et le poivre, mélangez et réservez au frais, idéalement pendant 3 heures.

TARAMA

| POUR 6 PERSONNES – PRÉPARATION: 10 MIN



200 g d'œufs de cabillaud fumés

165 ml d'huile de colza

100 g de mascarpone

Le jus de ½ citron jaune

Poivre

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
37.2 g	10.4 g	1.9 g	3 : 1

- Retirez la peau des œufs de cabillaud.
- Mettez tous les ingrédients dans le mixeur et mixez jusqu'à obtenir une crème lisse et homogène puis réservez au frais, idéalement pendant 3 heures.

(ENTRÉES | ÉTÉ

TOMATES/MOZZARELLA

| POUR 2 PERSONNES – PRÉPARATION: 10 MIN



2 boules de mozzarella (250 g)

**1 belle tomate cœur-de-bœuf
(180 g)**

80 ml d'huile d'olive extra-vierge

5 feuilles de basilic (3 g)

**Fleur de sel et poivre du
moulin**

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
71.5 g	18.4 g	2.8 g	3 : 1

- Coupez les tomates en fines tranches.
- Coupez les boules de mozzarella en fines tranches.
- Alternez les tranches de tomates et de mozzarella dans deux assiettes.
- Disposez les feuilles de basilic ciselées sur le dessus.
- Salez et poivrez.
- Arrosez d'huile d'olive.



PLATS DE VIANDE



GRATIN D'ENDIVES AU JAMBON

| POUR 4 PERSONNES – PRÉPARATION: 10 MIN –
CUISSON: 30 MIN

4 endives

4 tranches de jambon

**300 g de crème fraîche entière
épaisse**

250 g de beurre

160 g d'emmental râpé

Sel et poivre

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
86.7 g	22.7 g	5.8 g	3 : 1

- Faites cuire les endives à la vapeur pendant 15 minutes.
- Mettez votre four à préchauffer à 200 °C.
- Égouttez correctement les endives dans une passoire, ôtez toute l'eau à l'aide d'un essuie-tout.
- Enveloppez chaque endive d'une tranche de jambon.
- Coupez le beurre en petits dés.
- Déposez les endives dans un plat à gratin, nappez-les de crème fraîche, ajoutez la moitié des dés de beurre. Puis salez, poivrez et parsemez ensuite le fromage râpé sur le dessus ainsi que des petits cubes de beurre restants.

- Enfourez 15 minutes.

AGNEAU SHASHI KORMA

| **POUR 8 PERSONNES – PRÉPARATION: 15 MIN –**
CUISSON: 1 H 10

**1 kg d'épaule d'agneau
désossée**

**700 g de crème fraîche épaisse
entière**

200 g d'huile de colza

250 ml de lait de coco

**200 g de noix de macadamia
grillées**

100 g d'oignon doux

55 g d'huile de coco

3 gousses d'ail

1 c. à c. de garam masala

3 g de racine de gingembre

4 clous de girofle

1 bâton de cannelle

5 gousses de cardamome verte

Fleur de sel et poivre

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
105.7 g	42.7 g	9.1 g	2 : 1

- Coupez l'agneau en dés.
- Hachez le gingembre et l'oignon.
- Mixez les noix de macadamia, l'ail, le gingembre et le lait de coco. La purée obtenue doit être lisse et homogène.
- Dans un saladier, mélangez l'agneau et cette purée et réservez au frais pendant 1 heure.
- Chauffez les deux huiles dans une poêle et faites cuire 30 secondes, à feu moyen, le bâton de cannelle, les gousses de cardamome et les clous de girofle.
- Ajoutez l'oignon et laissez-le dorer 2 minutes environ.
- Ajoutez ensuite l'agneau et la marinade et laissez le liquide réduire pendant 5 minutes.
- Ajoutez 25 cl d'eau, salez et poivrez. Laissez cuire à feu doux, à couvert, pendant 1 heure environ. De temps en temps, ajoutez un verre d'eau. La sauce doit être épaisse mais pas sèche. 15 minutes avant la fin, ajoutez la crème fraîche.
- Au dernier moment, ajoutez le garam masala.

< INFO NUTRITION >

Cette recette a un ratio de 2 g de gras pour 1 g de non gras. Afin que le repas ait un ratio 3:1, débutez-le par exemple avec de la tapenade d'olives noires et terminez-le avec une infusion ananas coco enrichie avec de l'huile de coco.

AGNEAU AU BEURRE DE CACAHUÈTES

| POUR 4 PERSONNES – PRÉPARATION: 10 MIN –
CUISSON: 45 MIN



600 g de collier d'agneau

130 ml d'huile de colza

100 g d'huile de coco

70 g de concentré de tomate

**70 g de beurre de cacahuètes
maison**

Fleur de sel et poivre

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
97.3 g	28.1 g	4 g	3:1

- Faites revenir l'agneau coupé en cubes, pendant environ 10 minutes, dans l'huile de colza et de coco.
- Couvrez d'eau à hauteur de viande seulement et laissez mijoter 20 minutes.
- Ajoutez ensuite le concentré de tomate et le beurre de cacahuètes. Laissez cuire environ 15 minutes de plus.
- Assaisonnez avant de servir.



GIGOT D'AGNEAU CONFIT

| POUR 6 PERSONNES – PRÉPARATION: 10 MIN –
CUISSON: 3 H 10

1 épaule d'agneau de lait de 1
kg

400 ml d'huile d'olive

300 g de céleri-rave

200 g de beurre clarifié

100 g d'oignons grelots

6 gousses d'ail

2 branches de thym

2 branches de romarin

Fleur de sel et poivre

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
131.5 g	51.9 g	4.9 g	2 : 1

- Préchauffez le four à 150 °C.
- Écrasez l'ail, taillez le céleri-rave en cubes.
- Dans une cocotte allant au four, faites chauffer le beurre clarifié, l'huile et faites revenir l'agneau sur les deux faces.
- Puis ajoutez les légumes, le thym et le romarin. Salez et poivrez. Couvrez. Mettez au four pour 3 heures.

< INFO NUTRITION >

Cette recette ne permet pas d'atteindre le ratio cétogène 3:1. En servant le plat avec du confit d'aubergine et en terminant le repas par un bulletproof coffee, ce sera chose faite.

CONFIT D'OIE SAUCE AUX CÈPES

| POUR 4 PERSONNES – PRÉPARATION: 10 MIN –
CUISSON: 30 MIN

4 cuisses de confit d'oie

500 ml de crème fleurette entière

1 gros cèpe (180 g)

110 ml d'huile de colza

Fleur de sel & poivre

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
151.8 g	56 g	3 g	2.6 : 1

- Faites cuire le confit d'oie pendant 20 minutes à 180 °C.
- Tranchez le cèpe en fines lamelles.
- Dans un poêlon, faites chauffer l'huile.
- Faites revenir les lamelles de cèpes dedans.
- Ajoutez la crème fleurette. Donnez trois tours de moulin à poivre et ajoutez 1 petite pincée de fleur de sel. Laissez mijoter quelques minutes.
- Nappez les cuisses de confit avec cette sauce.

< INFO NUTRITION >

Pour atteindre un ratio 3:1, servez ce plat avec des asperges braisées et terminez le repas avec un bulletproof coffee.

FOIE GRAS POÊLÉ

| POUR 4 PERSONNES – PRÉPARATION: 10 MIN –
CUISSON: 2 MIN 30



500 g de foie gras de canard cru

10 ml de vinaigre de xérès

10 ml de sauce soja

Graines de sésame

Fleur de sel, poivre du moulin

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
80 g	7.2 g	2.4 g	8:1

- Salez et poivrez franchement les tranches de foie gras. Parsemez-les de graines de sésame.
- Faites cuire le foie gras, à feu vif, dans une poêle antiadhésive de bonne qualité, bien chaude, sans ajout de matière grasse, 1 minute maximum sur chaque face. Réservez au chaud.
- Déglacez la poêle avec le vinaigre de xérès et la sauce soja.
- Idéal avec des asperges braisées.



CANARD AUX OLIVES

| POUR 4 PERSONNES – PRÉPARATION: 5 MIN –
CUISSON: 1 H 30



**4 cuisses de canard de 200 g
environ chacune (environ 120
g de viande sans os par
personne)**

**250 g d'olives vertes dénoyautées
en saumure**

250 g de graisse de canard

100 g d'oignons

70 ml d'huile d'olive

Fleur de sel et poivre

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
102.1 g	29 g	4.6 g	3 : 1

- Faites fondre la graisse de canard dans une cocotte en fonte.
- Faites dorer les cuisses de canard, à feu doux, dans la graisse de canard. Comptez environ 8 minutes par face.
- Salez et poivrez.
- Ajoutez ensuite l'oignon émincé, les olives égouttées, l'huile d'olive et faites cuire à couvert, à feu doux, pendant environ 1 h 15.

< INFO NUTRITION >

Mixez une partie de la sauce et des olives ensemble et mélangez ensuite la crème obtenue à la sauce dans la cocotte. Cela permet d'obtenir une sauce plus dense et donc plus facile à consommer.

RÔTI DE MAGRETS AU FOIE GRAS

**| POUR 6 PERSONNES – PRÉPARATION: 15 MIN –
CUISSON: 30 MIN**

**2 magrets de canard de 350 g
chacun maximum**

**1 tranche de foie gras de 300 g
minimum**

200 g de crème fraîche entière

150 g de bloc de foie gras

60 ml d'huile de colza

Sel et poivre

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
75.4 g	35.7 g	1.8 g	2:1

- Salez et poivrez les magrets côté chair.
- Faites des larges entailles dans la chair des magrets.
- Placez le foie gras sur un des magrets et recouvrez avec le second magret (le foie gras doit être en contact avec le côté viande).
- Cousez les bords des magrets entre eux ou bien ficelez-les comme un rôti, en arrêtant la ficelle à chaque tour.
- Salez, poivrez l'extérieur. Placez le rôti dans un plat à four et versez l'huile de colza dessus.
- Placez au four à 210 °C pendant 25 à 30 minutes environ.

- À la sortie du four, retirez le rôti du plat et laissez-le reposer pendant 10 minutes avant de le trancher.
- Coupez le bloc de foie gras en petits dés et faites-les fondre dans le jus de cuisson. Ajoutez la crème fraîche et mélangez. Mixez ensuite cette sauce afin qu'elle soit bien homogène. Vous en napperez les tranches de rôti.

< **INFO NUTRITION** >

Cette recette ne permet pas d'atteindre le ratio cétogène 3:1. En servant le plat avec des champignons cuits dans de la graisse de canard et en terminant le repas par un bulletproof coffee, ce sera chose faite.

MAGRET DE CANARD, SAUCE AU MASCARPONE ÉPICÉ

| POUR 3 PERSONNES – PRÉPARATION: 5MIN –
CUISSON: 15 MIN

1 gros magret de canard (400 g)

210 g de mascarpone

100 ml d'huile de colza

**1 c. à c. bombée d'un mélange
d'épices pour pain d'épice**

Sel et poivre

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
91.1 g	40.5 g	5 g	2:1

- Faites dorer le magret salé et poivré, côté peau, dans une poêle chaude contenant l'huile, pendant 5 minutes puis retournez-le et poursuivez la cuisson pendant 3 minutes. Retirez le magret du feu et réservez-le.
- Baissez le feu et ajoutez dans la poêle le mascarpone battu en crème et les épices. Laissez mijoter à grosses bulles 5 minutes.
- Tranchez le magret en fines lamelles et déposez-les dans la sauce.

< INFO NUTRITION >

Cette recette ne permet pas d'atteindre le ratio cétogène 3:1. En prenant 1 c. à s. en guise de complément alimentaire avant le repas et en servant le plat avec des asperges braisées, ce sera chose faite.



BAVETTE SAUCE ROQUEFORT

| POUR 4 PERSONNES – PRÉPARATION: 5 MIN –
CUISSON: 15 MIN

**4 tranches de bavette (120 g
chacune environ)**

400 g de crème fraîche entière

250 g de beurre

200 g de roquefort

80 ml d'huile de colza

Poivre du moulin

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
121.6 g	34.2 g	4.4 g	3.3 : 1

- Émiettez le roquefort.
- Faites chauffer le beurre et l'huile dans une poêle et faites cuire dedans les bavettes, 4 minutes par face.
- Retirez les bavettes et réservez-les.
- Ajoutez la crème fraîche, laissez-la chauffer pendant 2 minutes puis mettez dedans les miettes de roquefort. Laissez-les fondre sur feu doux, tout en remuant, et laissez épaissir sur le feu. La sauce doit être homogène et onctueuse.
- Poivrez généreusement.
- Couvrez les tranches de bavette de cette sauce.

GOULASH AU PAPRIKA ET À LA CRÈME

| POUR 4 PERSONNES – PRÉPARATION: 10 MIN –
CUISSON: 1 H 30

500 g de joue de bœuf

250 g de crème fraîche entière

200 g d'oignons doux

180 ml d'huile de colza

1 c. à c. de paprika doux

1 c. à c. de paprika fumé

Sel, poivre

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
68.4 g	27.2 g	6.7 g	2:1

- Coupez la viande en cubes de 2 cm de côté.
- Émincez les oignons et faites-les dorer dans une cocotte en fonte dans l'huile.
- Ajoutez la viande et faites-la bien dorer à feu vif.
- Baissez le feu, salez, poivrez et couvrez durant 15 minutes.
- Couvrez d'eau et laissez cuire à couvert 45 minutes.
- Ajoutez le paprika doux et le paprika fumé.
- Ajoutez la crème fraîche épaisse.

- Laissez cuire 15 minutes.
- Dans les pays de l'Est, le goulash se mange parfois comme une soupe, à la cuiller, dans une assiette creuse.

< INFO NUTRITION >

Cette recette ne permet pas d'atteindre le ratio cétogène 3:1. En servant le plat avec du gohan additionné de 20 g d'huile de colza et en terminant le repas par un thé enrichi à l'huile de coco, ce sera chose faite.

BŒUF AUX LÉGUMES SAUTÉS

| POUR 6 PERSONNES – PRÉPARATION: 15 MIN –
CUISSON: 15 MIN



600 g de filet de bœuf

500 g de crème fraîche entière

**300 g de chair de noix de coco
fraîche**

**250 g de poivrons rouge, jaune,
vert**

200 g d'huile de coco

200 ml de lait de coco

**150 g de champignons de Paris
frais**

125 ml d'huile de cola

100 g de noix de macadamia

80 g de champignons noirs secs

10 ml de sauce soja

1 bouquet de coriandre

Un morceau de gingembre (3

g)

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
142 g	34 g	12.5 g	3 : 1

- Tranchez le bœuf en fines lamelles et mettez-le à mariner dans le lait de coco, l'huile de colza et la sauce soja.
- Hachez les champignons noirs et réhydratez-les dans un bol d'eau.
- Hachez le gingembre.
- Coupez la noix de coco en dés de 1 cm de côté.
- Tranchez en lamelles les poivrons et les champignons.
- Dans un wok, faites chauffer l'huile de coco et faites sauter le bœuf égoutté, l'oignon, le gingembre, les poivrons et les champignons.
- Puis ajoutez la marinade du bœuf, le jus de coco et la crème fraîche.
- Laissez mijoter quelques minutes.
- Rectifiez l'assaisonnement et ajoutez la coriandre ciselée et les noix de macadamia grossièrement hachées au pilon, au dernier moment.



ESCALOPE DE VEAU PANÉE AUX NOIX DE PÉCAN

| POUR 4 PERSONNES – PRÉPARATION: 10 MIN –
CUISSON: 10 MIN

**4 escalopes de veau longues
mais fines (100 g chacune)**

200 g de noix de pécan

**150 ml de crème fraîche entière
semi-épaisse**

150 ml d'huile de colza

2 jaunes d'œufs

Poivre

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
91.1 g	38.7 g	2.8 g	2:1

- Hachez les noix de pécan au pilon et étalez-les dans une grande assiette plate.
- Battez les jaunes d'œufs en omelette dans une assiette creuse.
- Enrobez chaque escalope d'œuf puis de noix de pécan.
- Faites chauffer l'huile dans une grande poêle et faites cuire dedans les escalopes environ 4 minutes par face, à feu doux.
- Retirez ensuite les escalopes et réservez-les.

- Faites chauffer dans la même poêle la crème fraîche avec un tour de moulin à poivre et nappez les escalopes avec.

< **INFO NUTRITION** >

Avec des aubergines en beignets en accompagnement et en terminant avec une infusion enrichie à l'huile de coco, vous obtiendrez un ratio 3:1 sur le repas.

BLANQUETTE DE VEAU TRÈS ONCTUEUSE

| POUR 6 PERSONNES – PRÉPARATION: 5 MIN –
CUISSON: 2 H 30

720 g de sauté de veau

500 g de crème fraîche entière

250 g de beurre

**200 g de champignons de Paris
frais**

150 ml d'huile de colza

100 g de blancs de poireau

50 g d'oignons

Le jus de ½ citron jaune

2 jaunes d'œufs

5 feuilles de laurier

4 clous de girofle

1 branche de thym

Fleur de sel, poivre

Un peu de noix de muscade

râpée

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
93.8 g	25.7 g	5.3 g	3 : 1

- Émincez l'oignon.
- Faites fondre la moitié du beurre dans une cocotte. Ajoutez l'huile.
- Quand elle est bien chaude, ajoutez les morceaux de viande et l'oignon. Laissez-les dorer. Retirez-les.
- Faites fondre le blanc de poireau coupé en fins tronçons dans la cocotte puis ajoutez la viande, salez, poivrez et couvrez. Laissez rendre le jus de la viande pendant 15 minutes environ.
- Puis ajoutez les aromates et couvrez d'eau. Laissez cuire à feu doux pendant 1 h 30 environ.
- Puis ajoutez les champignons de Paris en lamelles et laissez cuire 30 minutes de plus.
- Ajoutez la crème fraîche et mélangez.
- Dans un bol, mélangez au fouet les jaunes d'œufs, le jus de citron et une petite louche de soupe puis plongez ce mélange dans la cocotte. Ajoutez le beurre restant et mélangez. Servez rapidement.

GRATIN À L'ITALIENNE

| POUR 6 PERSONNES – PRÉPARATION: 10 MIN –
CUISSON: 40 MIN

450 g d'aubergines

3 boules de mozzarella

**200 g de chair à saucisse mélangée
à 100 g de lard gras**

325 ml d'huile d'olive

100 g de concentré de tomate

**100 g de crème fraîche épaisse
entière**

100 g de Pecorino râpé

1 c. à s. de piment doux

2 gousses d'ail

5 feuilles de basilic

Fleur de sel et poivre

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
100.5 g	22.2 g	9.4 g	3 : 1

- Tranchez les aubergines en lamelles fines.

- Faites-les dégorger en les salant au gros sel et en les déposant sur du papier absorbant.
- Faites revenir la chair à saucisse mélangée au lard gras dans une poêle huilée. Réservez.
- Dans la même poêle, faites dorer les aubergines. Ajoutez de l'huile au fur et à mesure de la cuisson car les aubergines sont très poreuses. Assaisonnez-les.
- Dans un saladier, remuez le concentré de tomate avec les épices, l'ail haché, le basilic haché et un verre d'eau. Assaisonnez.
- Préchauffez le four à 220 °C
- Dans un plat allant au four, alternez dans l'ordre les aubergines, la sauce tomate, la crème fraîche, la viande, la mozzarella. Renouvelez l'opération. Parsemez ensuite le pecorino râpé sur la dernière couche du plat.
- Mettez au four pendant 20 minutes.



TENDRONS DE VEAU AUX GOUSSES D'AIL

| **POUR 4 PERSONNES – PRÉPARATION: 5 MIN –**
CUISSON: 40 MIN

**4 tranches de tendrons de veau
(480 g)**

100 g de crème fraîche entière

80 ml d'huile de colza

6 gousses d'ail

10 g de cèpes séchés

Fleur de sel et poivre

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
61.8 g	18.4 g	2.2 g	3 : 1

- Faites dorer à feu vif dans l'huile les tendrons de veau sur leurs deux faces dans une poêle, avec les 6 gousses d'ail coupées en deux.
- Ajoutez un verre d'eau, les cèpes séchés, le sel et le poivre et couvrez. Laissez mijoter à feu doux pendant au moins 30 minutes.
- Ajoutez la crème fraîche et poursuivez la cuisson 5 minutes.
- Rectifiez l'assaisonnement si besoin.

KEFTA

| POUR 6 PERSONNES – PRÉPARATION: 10 MIN –
CUISSON: 1 H 45



800 g de bœuf haché à 20%

200 g de gras d'agneau haché

65 ml d'huile d'olive

30 g de coriandre

**10 g de mélange d'épices rouges
oriental piquant**

1 gousse d'ail

Sel et poivre

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
69.8 g	34.5 g	0.4 g	2 : 1

- Hachez la coriandre.
- Hachez l'ail.
- Mélangez le bœuf et le gras d'agneau.
- Incorporez les épices et l'ail et assaisonnez la viande.
- Formez des petites boulettes que vous ferez cuire dans l'huile chaude.

< INFO NUTRITION >

Accompagnez les boulettes de tapenade d'olives noires ou vertes (mais réalisée sans anchois) et de thé vert enrichi à

l'huile de coco et vous obtiendrez un ratio 4:1.

TAJINE DE CAILLES, OLIVES ET NOIX DE PÉCAN

| POUR 6 PERSONNES – PRÉPARATION: 10 MIN –
CUISSON: 2 H



6 cailles impériales (environ 880 g de chair avec peau)

400 g d'olives vertes

270 ml d'huile d'olive

150 g de noix de pécan

100 g d'oignon

1 citron confit à l'huile

20 g de coriandre

Fleur de sel et poivre

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
89 g	40 g	3.8 g	2 : 1

- Faites revenir les cailles sur toutes leurs faces dans l'huile dans le tajine.
- Pendant ce temps, hachez l'oignon très finement.
- Puis ajoutez-le au tajine avec les olives et le citron confit.

- Fermez le tajine et laissez mijoter à feu très doux pendant 1 h 30. Si vous avez peur que ça accroche, vous pouvez mettre un peu d'eau de temps en temps mais si le feu est bien doux, c'est inutile.
- Faites griller les noix de pécan dans une poêle et ajoutez-en deux tiers au tajine ainsi que la coriandre ciselée.
- Laissez cuire environ 20 minutes de plus.
- Retirez le citron.
- Mixez l'huile avec un tiers des noix de pécan, dressez et servez immédiatement.

< INFO NUTRITION >

Cette recette ne permet pas d'atteindre le ratio cétogène 3:1. En commençant le repas avec une tapenade d'olives noires et en terminant le repas par un thé vert enrichi en huile de coco, ce sera chose faite.



ROUGAIL DE SAUCISSE

| POUR 4 PERSONNES – PRÉPARATION: 15 MIN –
CUISSON: 30 MIN



**4 grosses saucisses de
Montbéliard (150 g chacune)**

200 g d'oignons

**150 g de tomates concassées,
pelées, au jus**

205 ml d'huile d'olive

4 gousses d'ail

1 piment oiseau entier

3 feuilles de laurier

3 pistils de safran

1 branche de thym

**Fleur de sel et poivre du
moulin**

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
94.7 g	24.5 g	7 g	3 : 1

- Plongez les saucisses dans l'eau bouillante pendant 10 minutes.

- Videz la marmite. Réservez les saucisses. Faites-y chauffer l'huile d'olive.
- Faites revenir les oignons émincés et l'ail écrasé sans qu'ils soient trop colorés.
- Coupez les saucisses en tronçons de 1,5 cm puis faites-les revenir avec les oignons. Au bout de 5 minutes, ajoutez les tomates et les aromates (le piment en morceaux). Assaisonnez.
- Mélangez le tout puis laissez mijoter sur feu doux environ 15 minutes.



PLATS DE POISSON



WOK DE CREVETTES & SA MAYONNAISE COCO

| POUR 4 PERSONNES – PRÉPARATION: 15 MIN –
CUISSON: 10 MIN



Crevettes

**800 g de grosses crevettes roses
crues (400 g de chair
consommable)**

125 ml d'huile de sésame grillé

1 gousse d'ail

1 bâtonnet de citronnelle

3 cm de gingembre frais

Fleur de sel et poivre

Mayonnaise

100 g de crème de coco

125 ml d'huile de colza

15 g de moutarde forte

1 gousse d'ail

1 pincée de sel

5 gouttes de jus de citron

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
71.7 g	22.4 g	1.4 g	3 : 1

- Écrasez l'ail.
- Pelez et râpez le gingembre.
- Coupez la citronnelle en fines rondelles.
- Faites chauffer l'huile dans le wok, saisissez-y les crevettes puis ajoutez le reste des ingrédients.
- Saisissez-les quelques instants et laissez cuire entre 5 et 10 minutes.
- Montez la mayonnaise dans un robot en plaçant la moutarde ainsi que la crème de coco et le sel dans le cul-de-poule. Actionnez le robot et incorporez l'huile petit à petit. Quand la mayonnaise a pris, ajoutez l'ail écrasé et 5 gouttes de jus de citron.



PRAIRES MARINIÈRES AU BASILIC ET ÉCLATS DE NOISETTES

| POUR 4 PERSONNES – PRÉPARATION: 10 MIN –
CUISSON: 15 MIN

2,5 kg de praires

500 ml de crème fleurette entière

250 g de beurre salé

60 g de noisettes en poudre

2 gousses d'ail

20 feuilles de basilic

1 pistil de safran

Poivre du moulin

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
99.3 g	11.9 g	12.7 g	4:1

- Préparez une farce pour les praires en mélangeant 100 g de beurre salé ramolli avec les gousses d'ail écrasées et le basilic haché.
- Nettoyez bien les praires.
- Faites fondre le reste du beurre dans une grande marmite, ajoutez les praires et versez la crème liquide. Couvrez et

laissez cuire quelques minutes, le temps que les praires s'ouvrent.

- Retirez les praires, poivrez la crème, ajoutez le safran et laissez-la réduire à feu doux.
- Préchauffez le four à 220 °C
- Retirez la chair des moules et conservez la moitié de chaque coquillage. Déposez ces moitiés sur la lèchefrite du four.
- Farcissez-les de beurre au basilic, placez la chair du coquillage et saupoudrez de noisettes en poudre.
- Laissez cuire 4 minutes au four.
- Dressez les assiettes, accompagnez de gohan par exemple (riz de konjac) et nappez de crème safranée.

GRATIN DE GAMBAS

| POUR 4 PERSONNES – PRÉPARATION: 10 MIN –
CUISSON: 25 MIN

800 g de gambas crues

500 g de crème fraîche entière

**500 ml de bouillon de tête de
gambas**

100 g de champignons de Paris

80 g d'emmental râpé

180 ml d'huile d'olive

Fleur de sel et poivre

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
104.2 g	30.9 g	3.7 g	3 : 1

- Faites cuire les gambas, salées et poivrées, dans une poêle avec l'huile (il faut compter environ 5 minutes, le temps qu'elles rosissent entièrement).
- Retirez leur tête, la carapace, la queue et faites le bouillon de têtes de gambas (recette p. [192](#)).
- Versez-y les champignons émincés. Laissez cuire et réduire à feu doux environ 10 minutes.
- Ajoutez le pot de crème fraîche, remuez et retirez du feu.
- Émiettez la moitié des gambas dans cette préparation. Remuez.

- Répartissez dans les quatre ramequins, ajoutez dessus les gambas entières restantes.
- Parsemez d'emmental râpé.
- Faites gratiner au four 10 minutes à 220 °C.

HUÎTRES CHAUDES GRATINÉES AU PARMESAN

**| POUR 4 PERSONNES – PRÉPARATION: 30 MIN –
CUISSON: 20 MIN**

24 huîtres

200 g de crème fraîche entière

150 g de beurre

60 g de parmesan

2 jaunes d'œufs

Poivre du moulin

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
54.6 g	12.5 g	3.2 g	3.5 : 1

- Préchauffez votre four à 200 °C.
- Ouvrez les huîtres et jetez leur premier jus.
- Faites fondre le beurre dans une casserole, à feu doux, puis mélangez-le à la crème et retirez la casserole du feu. Quand la préparation a un peu tiédi, ajoutez les jaunes d'œufs.
- Déposez les huîtres ouvertes dans une lèchefrite.
- Sur chacune des huîtres, déposez 1 c. à s. de préparation aux jaunes d'œufs, donnez quelques tours de moulin à poivre et parsemez de parmesan.
- Enfournez pour 10 minutes à 200 °C puis ajoutez 5 minutes de cuisson avec la fonction gril.
- Dégustez dès la sortie du four.



LIMANDE SAUCE AU BEURRE BLANC CITRONNÉ

| POUR 4 PERSONNES – PRÉPARATION: 5 MIN –
CUISSON: 10 MIN

4 beaux filets de limande

**350 g de crème fraîche épaisse
entière**

250 g de beurre

80 ml d'huile de colza

1 citron

**Jusqu'à 10 g de ciboulette
hachée**

Fleur de sel et poivre

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
84.6 g	26.1 g	2.1 g	3 : 1

- Salez et poivrez les filets de limande.
- Faites chauffer l'huile dans une poêle.
- Faites dorer les limandes dedans, 3 minutes par face.
- Pendant ce temps, coupez le beurre en dés.
- Faites-les fondre dans une casserole.
- Pressez le citron et mettez le jus dans le beurre.

- Émulsionnez la préparation, en battant énergiquement avec un fouet et en incorporant peu à peu la crème fraîche.
- Dans l'assiette, nappez les filets de limande de beurre citronné.



SAUMON SAUCE TAHINI

| POUR 4 PERSONNES – PRÉPARATION: 5 MIN –
CUISSON: 20 MIN



**4 darnes de saumon (120 g
chacune)**

500 ml de crème fleurette entière

**150 g de purée de sésame blanc
(tahini)**

60 ml d'huile d'olive italienne

Le jus de ½ citron jaune

2 gousses d'ail

**Quelques gouttes de
Tabasco®**

Sel et poivre

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
90.2 g	37 g	8.1 g	2:1

- Mixez ensemble la moitié de l'huile (30 ml), le tahini, le citron, le tabasco, l'ail et la crème fraîche. Réservez au frais.
- Salez et poivrez les darnes de saumon.
- Faites-les cuire à la poêle, avec le reste de l'huile, environ 20 minutes, en les retournant à mi-cuisson.

- Dégustez le saumon avec la sauce tahini.

< **INFO NUTRITION** >

Cette recette ne permet pas d'atteindre le ratio cétogène 3:1. En commençant le repas avec de l'huile de coco en guise de complément alimentaire et en servant le plat avec 150 g de kishimen à l'huile d'olive (30 g) par personne, ce sera chose faite.



CARI D'ESPADON À LA RÉUNIONNAISE

| POUR 4 PERSONNES – PRÉPARATION: 10 MIN –
CUISSON: 15 MIN



**4 tranches d'espadon de 150 g
chacune (frais ou surgelé)**

150 ml d'huile d'olive

150 ml de lait de coco

100 g de tomates

50 g d'huile de coco

1 citron vert

1 gousse d'ail

**1 petit morceau de gingembre
(2 cm)**

5 g de cumin

2 pistils de safran

Fleur de sel et poivre

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
75.5 g	35.3 g	1.5 g	2 : 1

- Découpez l'espadon en gros dés et faites-le revenir dans un wok avec les deux huiles.
- Pendant ce temps, coupez les tomates en tout petits dés et écrasez l'ail.
- Retirez l'espadon du wok et réservez-le.
- Faites revenir l'oignon, l'ail, la tomate dans le wok avec le cumin, le safran, le sel et le poivre.
- Écrasez le gingembre et ajoutez-le.
- Râpez le zeste du citron, récupérez le jus du citron et ajoutez-les.
- Ajoutez un verre d'eau et laissez mijoter 10 minutes.
- Ajoutez le lait de coco et laissez cuire quelques minutes de plus avant de servir.

< **INFO NUTRITION** >

Servez ce plat avec 150 g de gohan additionné de 25 ml d'huile d'olive (par personne) et prenez 1 c. à s. d'huile de coco en guise de complément alimentaire pour atteindre un repas avec un ratio 3:1.

AILES DE RAIES AU BEURRE BLANC NANTAIS

| POUR 4 PERSONNES – PRÉPARATION: 40 MIN –
CUISSON: 15 MIN

Poisson

4 ailes de raie de 200 g chacune

15 ml d'huile

5 à 6 brins de ciboulette

Sel et poivre

Beurre blanc

400 g de beurre salé

60 g d'échalotes

15 g de vinaigre de cidre

½ citron jaune

Poivre

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
86 g	20 g	3.7 g	3.6 : 1

- Salez et poivrez les ailes de raie sur leurs deux faces.

- Faites-les dorer sur leurs deux faces dans une poêle huilée. Terminez leur cuisson à feu doux.
- Pendant ce temps, préparez le beurre blanc nantais.
- Épluchez, émincez les échalotes et faites-les fondre dans une casserole avec le vinaigre de cidre et 2 c. à s. d'eau. Poivrez.
- Mettez ensuite le beurre coupé en dés, en fouettant de temps en temps. La sauce doit devenir mousseuse et bien homogène.
- Pressez le citron et ajoutez le jus. De grosses bulles doivent se former.
- Nappez les ailes de raie avec.
- Ajoutez la ciboulette ciselée.

TAJINE DE SARDINES

| POUR 6 PERSONNES – PRÉPARATION: 15 MIN –
CUISSON: 35 MIN



**600 g de sardines fraîches (étêtées
et vidées par votre
poissonnier)**

Chermoula (cf. recette p. 188)

200 g d'olives noires

145 ml d'huile d'olive

120 g de pulpe de tomate

Fleur de sel et poivre

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
52.3 g	21.7 g	2.7 g	2:1

- Ouvrez les sardines en deux, couvrez de chermoula et placez ensuite les sardines ouvertes, par deux, face à face. Il doit vous rester un peu de chermoula.
- Dans un plat à tajine, faites chauffer l'huile d'olive.
- Ajoutez les filets de sardine en pétales, le reste de chermoula mélangé à la pulpe de tomate et les olives. Assaisonnez et couvrez.
- Laissez cuire au four à 180 °C ou sur un barbecue, un gaz, peu importe, pendant environ 30 minutes.

< INFO NUTRITION >

Cette recette ne permet pas d'atteindre le ratio cétogène 3:1. En prenant 1 c. à s. d'huile d'olive en guise de complément alimentaire en début de repas et en terminant par un thé vert enrichi à l'huile de coco, ce sera chose faite.



MAQUEREaux AUX GROSEILLES

| POUR 8 PERSONNES – PRÉPARATION: 15 MIN –
CUISSON: 30 MIN

**4 beaux filets de maquereaux de
200 g chacun**

250 g de groseilles à maquereau

250 g de beurre

200 g de crème fraîche épaisse

1 citron

110 + 90 ml d'huile de colza

Fleur de sel et poivre

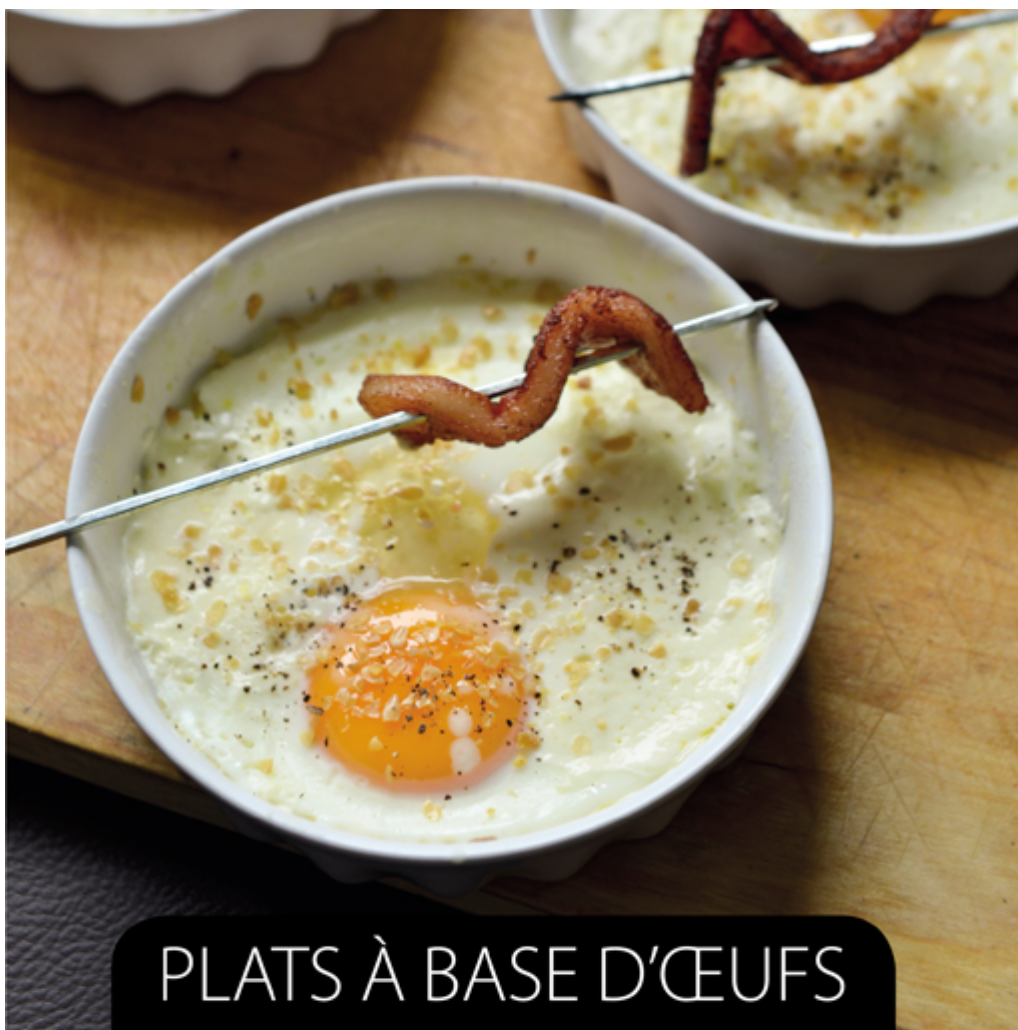
Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
128.5 g	50 g	5.5 g	2.3 : 1

- Faites chauffer le beurre avec 110 ml d'huile dans une casserole et ajoutez les groseilles. Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 20 minutes environ.
- Salez, poivrez, et arrosez de jus de citron les filets de maquereaux.
- Faites-les cuire au four, avec 90 ml d'huile, à 220 °C pendant environ 15 minutes. Retournez-les à mi-cuisson.
- Mixez les groseilles avec la crème.

- Mettez ce mélange homogène à chauffer à feu doux. Laissez-le s'épaissir.
- Répartissez la sauce dans les assiettes et déposez les filets de maquereaux dessus.

< INFO NUTRITION >

Cette recette ne permet pas d'atteindre le ratio cétogène 3:1. En servant le plat avec des asperges braisées et en terminant le repas par un bulletproof coffee, ce sera chose faite.



PLATS À BASE D'ŒUFS



ŒUFS BROUILLÉS AU CURRY

| POUR 2 PERSONNES – PRÉPARATION: 2 MIN –
CUISSON: 2 MIN



2 œufs entiers + 3 jaunes d'œufs

100 g de crème fraîche entière

30 ml d'huile de colza

20 g de beurre

Sel et poivre

1 pincée de curry

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
45 g	10.7 g	4.1 g	3 : 1

- Faites fondre le beurre dans une poêle. Ajoutez l'huile de colza.
- Cassez les œufs directement dans la poêle.
- Salez, poivrez, épicez.
- Laissez cuire 2 minutes environ en remuant avec une spatule en bois.

OMELETTE AU PESTO

| POUR 3 PERSONNES – PRÉPARATION: 10 MIN –
CUISSON: 4 MIN



10 jaunes d'œufs (160 g)

150 ml de crème fleurette entière

130 g de pesto vert

100 g d'emmental râpé

70 ml d'huile d'olive

5 feuilles de basilic (3 g)

1 pincée de piment d'Espelette

Fleur de sel et poivre du moulin.

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
87.8 g	21.4 g	6.1 g	3.2 : 1

- Battez les œufs avec la crème et le pesto.
- Insérez l'emmental râpé.
- Assaisonnez avec la fleur de sel, le poivre, le piment.
- Dans une poêle chaude contenant l'huile, versez le mélange.
- Faites cuire chaque face environ 2 minutes.
- Dressez et parsemez de feuilles de basilic ciselées.

ŒUFS AU PLAT, AU CUMIN ET À LA TOMATE SÉCHÉE

| POUR 1 PERSONNE – PRÉPARATION: 2 MIN –
CUISSON: 3 MIN



2 œufs (110 g comestible)

20 ml d'huile d'olive

20 g de beurre

6 ou 7 olives noires (20 g)

1 pincée de cumin

**1 pincée de tomate séchée
réduite en poudre**

Sel et poivre

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
51.7 g	13.3 g	3.9 g	3 : 1

- Faites fondre le beurre et faites chauffer l'huile dans une poêle, à feu moyen.
- Cassez les œufs directement dans la poêle. Laissez cuire 3 minutes environ. À mi-cuisson, arrosez les œufs avec l'huile chaude et ajoutez les olives.
- Mettez les œufs dans l'assiette avec les olives. Assaisonnez et épicez.



OMELETTE AU ROQUEFORT

| POUR 4 PERSONNES – PRÉPARATION: 2 MIN –
CUISSON: 4 MIN



9 gros œufs (4 entiers + 5 jaunes)

40 g de roquefort

100 g de crème fraîche entière

80 g de beurre

20 ml d'huile de colza

1 pincée de muscade râpée

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
39.5 g	10.1 g	3 g	3 : 1

- Mixez la crème, le roquefort et la muscade.
- Battez les œufs en omelette.
- Faites fondre le beurre dans une poêle à feu moyen et ajoutez l'huile.
- Versez les œufs battus et laissez cuire 1 à 2 minutes (le temps que l'omelette commence à prendre) puis versez la crème au roquefort dessus.
- Couvrez et finissez la cuisson à feu très doux.

OMELETTE AUX GRAINES DE LIN ET CHORIZO

| POUR 4 PERSONNES – PRÉPARATION: 2 MIN – CUISSON: 4 MIN

10 gros œufs (4 entiers + 6 jaunes)

150 g de crème fraîche entière

4 grandes et fines tranches de chorizo (20 g)

72 ml d'huile

30 g de beurre

20 g de graines de lin

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
53.8 g	12.5 g	3.9 g	3 : 1

- Battez les œufs en omelette avec la crème fraîche.
- Faites fondre le beurre dans une poêle à feu moyen et faites chauffer l'huile.
- Déposez les tranches de chorizo.
- Versez les œufs battus avec la crème et laissez cuire 1 à 2 minutes (le temps que l'omelette commence à prendre) puis retournez l'omelette.
- Finissez la cuisson à feu très doux.
- Écrasez les graines de lin et répartissez-les sur l'omelette.

ŒUFS COCOTTE GRAINES DE LIN ET MOUILLETES DE BACON

| POUR 1 PERSONNE – PRÉPARATION: 5 MIN –
CUISSON: 10 MIN

1 œuf

30 g de crème fraîche

**1 tranche fine de poitrine fumée
(20 g)**

15 ml d'huile

10 g de beurre

5 g de graines de lin

Fleur de sel et poivre du moulin

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
45.1 g	10.4 g	3 g	3 : 1

- Tranchez le lard dans la longueur en trois.
- Faites griller les trois lamelles obtenues dans une poêle avec l'huile.
- Beurrez généreusement un ramequin.
- Alternez 1 c. à s. de crème fraîche, l'œuf sorti de sa coquille et 1 c. à s. de crème fraîche.
- Percez le jaune d'œuf avec la pointe du couteau, très délicatement, il ne doit pas s'étaler totalement.

- Placez le ramequin 20 secondes au micro-onde puissance maxi.
- Salez et poivrez.
- Écrasez les graines de lin et saupoudrez les œufs avec.
- Plantez les mouillettes de poitrine grillée dans l'œuf.



ŒUFS MIMOSA

| **POUR 4 PERSONNES – PRÉPARATION: 15 MIN –**
CUISSON: 10 MIN



4 œufs + 1 jaune d'œuf

100 ml d'huile de colza

10 g de moutarde forte

½ c. à c. de vinaigre

4 olives noires

Sel et poivre blanc

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
33.05 g	6.4 g	1.9 g	4:1

- Faites cuire les 4 œufs, 10 minutes, dans de l'eau bouillante. Une fois la cuisson terminée, plongez-les dans l'eau froide quelques minutes avant de les écaler.
- Montez une mayonnaise pendant ce laps de temps: dans un cul-de-poule, ajoutez le jaune d'œuf, la moutarde, assaisonnez de sel et poivre blanc. Mélangez le tout au fouet en un mouvement de rotation, toujours dans le même sens, tout en ajoutant petit à petit l'huile en filet. Une fois toute l'huile incorporée, fouettez énergiquement pour donner du corps et incorporez le vinaigre.
- Écalez les œufs, coupez-les dans le sens de la longueur et séparez le blanc des jaunes.

- Dans un bol, émiettez les jaunes à la fourchette et mélangez-en la moitié à la mayonnaise.
- Garnissez les demi-blancs avec cette préparation
- Saupoudrez ensuite chaque œuf avec le reste de jaune d'œuf écrasé.
- Disposez une olive noire dénoyautée sur chaque œuf.



PLATS À BASE DE SOJA



TOFU BRAISÉ À L'AIL ET AU GINGEMBRE ET SA CRÈME

| POUR 4 PERSONNES – PRÉPARATION: 10 MIN –
CUISSON: 15 MIN



400 g de tofu

200 g de lait de coco

100 g de champignons de Paris

80 ml d'huile d'olive

60 g d'huile de coco

20 g de coriandre fraîche

15 g de pâte de curry jaune

1 gousse d'ail

3 g de piment doux

1,5 cm de gingembre

Sel et poivre

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
52.2 g	13.3 g	3.7 g	3 : 1

- Coupez le tofu en petits dés de 2 cm de côté.

- Émincez finement les champignons de Paris.
- Écrasez l'ail, râpez le gingembre.
- Dans un wok, faites chauffer l'huile de coco et ajoutez dans l'ordre suivant: les champignons, l'ail, le gingembre, le piment doux, le tofu. Saisissez-les rapidement à feu vif puis incorporez le lait de coco.
- Portez à ébullition et laissez cuire ensuite 5 minutes environ. Incorporez la pâte de curry jaune puis poursuivez la cuisson 5 minutes supplémentaires.
- Juste avant de servir, rectifiez l'assaisonnement, ajoutez la coriandre finement ciselée et l'huile d'olive.



WOK TOFU – COCO

| POUR 4 PERSONNES – PRÉPARATION: 10 MIN –
CUISSON: 40 MIN



450 g de lait de coco

400 g de tofu extra ferme

150 g de coulis de tomate

1 oignon

85 ml d'huile de colza

60 ml d'huile de coco

2 gousses d'ail écrasées

1 c. à s. de cumin en poudre

**1,5 c. à c. de gingembre en
poudre**

Curry, sel et poivre

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
63.6 g	13.8 g	7.4 g	3 : 1

- Coupez en dés le tofu. Hachez l'oignon. Faites chauffer les deux huiles dans un wok, à feu moyen.
- Ajoutez l'ail, l'oignon et le tofu, couvrez et faites revenir pendant 5-10 minutes, en remuant de temps en temps.

- Ajoutez le lait de coco, le cumin, le curry, le gingembre, le sel, le poivre. Portez doucement à ébullition.
- Ajoutez le coulis de tomate. Laissez mijoter, à couvert, pendant environ 30 minutes.

TEMPEH AVOCAT – COCO

| POUR 1 PERSONNE – PRÉPARATION: 10 MIN –
CUISSON: 3 MIN



1 gros avocat (150 g de chair)

50 g de tempeh nature

25 ml d'huile d'olive

35 g d'huile de coco

20 g de graines germées

1 c. à c. de sauce soja (tamari)

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
90 g	13 g	10 g	4:1

- Découpez le tempeh en tranches fines.
- Faites fondre l'huile de coco dans une poêle et faites frire le tempeh 3 minutes de chaque côté.
- Coupez l'avocat dans la longueur et coupez-le en dés.
- Dressez dans un saladier l'avocat, les graines germées, le tempeh et ajoutez la sauce soja mélangée à l'huile d'olive.



ACCOMPAGNEMENTS



ASPERGES BRAISÉES

| POUR 2 PERSONNES – PRÉPARATION: 5 MIN –
CUISSON: 12 MIN



**300 g d'asperges blanches ou
vertes**

125 g de beurre

100 ml de crème fleurette entière

**Fleur de sel et poivre du
moulin**

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
66.8 g	5.2 g	6.9 g	5 : 1

- Épluchez les asperges à l'économe.
- Ôtez les fibres ligneuses de la tige.
- Faites fondre le beurre dans un poêlon.
- Faites dorer les asperges dedans à feu moyen.
- Salez et poivrez.
- Ajoutez un demi-verre d'eau, couvrez et laissez cuire environ 10 minutes (jusqu'à ce que les asperges soient tendres).
- Retirez les asperges du poêlon.
- Déglacez le poêlon avec la crème fraîche.
- Nappez les asperges avec.



CHOU-FLEUR À LA POLONAISE

| POUR 4 PERSONNES – PRÉPARATION: 10 MIN –
CUISSON: 10 MIN



600 g de chou-fleur

250 g de beurre

**50 g de noisettes (environ 25
noisettes)**

Sel et poivre

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
59.6 g	3 g	7 g	6:1

- Coupez le chou-fleur en fleurettes.
- Faites-le cuire 5 minutes à la vapeur.
- Salez, poivrez et réservez-le au chaud.
- Dans une casserole, clarifiez le beurre.
- Concassez les noisettes pendant ce temps.
- Mélangez-les ensuite au beurre clarifié et nappez le chou-fleur avec cette préparation.

COMPOTÉE DE CHOU

| POUR 4 PERSONNES – PRÉPARATION: 10 MIN –
CUISSON: 1 H 10



600 g de chou

205 ml d'huile de colza

1 boîte de concentré de tomate

10 g de paprika

5 g de paprika fumé

Fleur de sel et poivre

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
51.8 g	3.5 g	12.5 g	3 : 1

- Tranchez le chou en tout petits morceaux.
- Faites blanchir le chou dans une grande casserole d'eau salée pendant 5 minutes.
- Essorez-le.
- Dans une cocotte en fonte, faites chauffer l'huile, ajoutez le chou et enrobez-le d'huile.
- Ajoutez ensuite 2 verres d'eau, le concentré de tomate, le sel et le poivre. Laissez cuire 1 heure, à feu très doux, en remuant de temps en temps.
- À mi-cuisson, ajoutez les deux paprikas.

CÈPES À LA CRÈME PERSILLÉE

| POUR 4 PERSONNES – PRÉPARATION: 5 MIN –
CUISSON: 15 MIN



600 g de cèpes

**250 g de crème fraîche épaisse
entière**

30 ml d'huile

10 g de persil

1 gousse d'ail

Fleur de sel et poivre

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
28.7 g	6.1 g	2.5 g	3.3 : 1

- Faites revenir les cèpes dans l'huile, dans une sauteuse. Laissez cuire à feu vif d'abord puis à feu doux pendant 10 minutes.
- Ajoutez ensuite la crème fraîche, salez et poivrez.
- Laissez cuire, sans couvercle, à feu doux pendant 5 minutes.
- Écrasez l'ail, émincez le persil.
- Ajoutez cette persillade aux champignons.



CURRY DE LÉGUMES

| POUR 2 PERSONNES – PRÉPARATION: 10 MIN –
CUISSON: 35 MIN



200 ml de lait de coco

100 g de haricots verts

100 g de courgettes

50 g de chou-fleur

50 g de brocolis

40 g d'huile de coco

1 c. à c. bombée de pâte de
curry

10 g de coriandre fraîche

Fleur de sel et poivre

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
38.5 g	4.9 g	8.5 g	3 : 1

- Coupez la courgette en cubes, les haricots verts en trois tronçons, détachez les fleurettes du chou-fleur et du brocoli.
- Dans un wok, faites fondre l'huile de coco. Faites revenir dedans les haricots verts et les choux.

- Versez le lait de coco. Salez et poivrez et laissez mijoter 20 minutes.
- Ajoutez les courgettes et laissez mijoter 10 minutes de plus.
- Ajoutez la pâte de curry. Laissez mijoter 5 minutes encore.
- Rectifiez l'assaisonnement si besoin. Hachez la coriandre et ajoutez-la avant de servir.

FONDUE DE POIREAUX À LA NOIX DE MUSCADE

| POUR 4 PERSONNES – PRÉPARATION: 5 MIN –
CUISSON: 15 MIN



**600 g de jeunes poireaux (partie
blanche et partie verte)**

175 g de beurre

**150 g de crème fraîche entière
épaisse**

**Fleur de sel et poivre du
moulin**

1 pincée de muscade

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
47.6 g	2.5 g	6.5 g	5:1

- Fendez les poireaux en petits tronçons.
- Faites fondre le beurre dans un faitout et ajoutez les tronçons de poireaux.
- Salez, poivrez. Couvrez et laissez cuire à couvert à feu très doux 10 minutes. Mouillez avec un peu d'eau de temps en temps si nécessaire.
- Ajoutez la crème et la pincée de muscade. Laissez 5 minutes de plus sur le feu.

CONFIT D'AUBERGINE

| POUR 4 PERSONNES – PRÉPARATION: 10MIN –
CUISSON: 30 MIN



400 g de chair d'aubergine

100 ml d'huile de colza

100 ml d'huile d'olive

**100 g de double concentré de
tomate**

30 g de coriandre fraîche

Le jus de ½ citron

1 gousse d'ail

Fleur de sel et poivre

**1 pointe de couteau de piment
moulu**

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
50.4 g	2.3 g	10.9 g	3.8 : 1

- Taillez les aubergines en cubes.
- Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile et faites revenir les cubes d'aubergine, à feu moyen, pendant environ 5 minutes, dans l'huile d'olive.

- Écrasez l'ail. Émincez la coriandre.
- Ajoutez l'ail, la coriandre, le concentré de tomate, le piment. Salez et poivrez. Ajoutez un verre d'eau.
- Couvrez et laissez compoter pendant 30 minutes environ.
- Arrêtez le feu, pressez le citron et ajoutez-le.



AUBERGINES EN BEIGNETS

| POUR 4 PERSONNES – PRÉPARATION: 10 MIN –
CUISSON: 30 MIN



500 g d'aubergines

170 ml d'huile

2 jaunes d'œufs

4 pistils de safran

Sel et poivre

200 ml de crème de soja

Quelques feuilles de basilic

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
54.4 g	4.1 g	9.4 g	4:1

- Coupez les aubergines dans le sens de la longueur en fines tranches.
- Faites dégorger les aubergines pendant 1 heure: salez les tranches et déposez-les sur du papier absorbant. Recouvrez-les de papier absorbant. Vous pouvez les déposer les unes sur les autres.
- Battez les œufs en omelette, ajoutez le safran et poivrez-les.
- Recouvrez les tranches d'aubergines d'œuf battu.
- Faites-les cuire, 2 minutes par face, dans une poêle huilée. À chaque nouvelle tranche, huilez la poêle.

- Mixez le basilic et la crème de soja.
- Dégustez les beignets avec un peu de crème basiliquée.

MILLE-FEUILLE CRÉTOIS

| POUR 4 PERSONNES – PRÉPARATION: 10 MIN –
CUISSON: 40 MIN



400 g de courgettes

400 g de feta

200 g d'aubergines

200 ml d'huile d'olive

**70 g de double concentré de
tomate**

2 gousses d'ail

Fleur de sel et poivre

Herbes de Provence

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
72.9 g	18 g	10.6 g	2.5 : 1

- Faites une sauce tomate avec l'ail écrasé, le double concentré de tomate, la moitié de l'huile et les herbes de Provence. Assaisonnez-la.
- Taillez les aubergines et les courgettes en lamelles, dans le sens de la longueur.
- Faites-les griller, sur leurs deux faces, dans une poêle, petit à petit, en incorporant le reste de l'huile au fur et à mesure. Réservez les tranches de légumes au chaud.

- Coupez la feta en fines lamelles. Faites-la griller sur ses deux faces dans la poêle qui a servi aux légumes.
- Préchauffez le four à 220 °C
- Disposez les aubergines au fond du plat, puis une couche de feta, puis les courgettes, puis nappez de sauce tomate et pour finir d'une autre couche de feta. Salez, poivrez, saupoudrez d'herbes de Provence.
- Renouvelez l'opération une fois.
- Enfournez 10 minutes.

< **INFO NUTRITION** >

Parsemez votre part d'un filet d'huile d'olive au moment du service (15 g) pour atteindre un ratio 3:1.

GRATIN DE COURGETTES AU MASCARPONE

| POUR 6 PERSONNES – PRÉPARATION: 15 MIN – CUISSON: 30 MIN



800 g de courgettes

250 g de mascarpone

250 ml de crème fleurette

2 œufs

100 g de gruyère suisse râpé

75 ml d'huile d'olive

Fleur de sel et poivre

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
50.3 g	10.3 g	6.4 g	3 : 1

- Coupez les courgettes en rondelles. Faites-les dorer dans une poêle avec l'huile d'olive pendant environ 5 minutes.
- Salez et poivrez.
- Dans un saladier, mélangez au fouet le mascarpone, la crème fraîche, les œufs et 50 g de gruyère.
- Dans un plat à gratin, déposez une couche du mélange crémeux, les courgettes, une nouvelle couche de mélange crémeux et terminez par le reste du gruyère râpé.
- Enfournez 20 minutes à 180 °C.



HARICOTS VERTS FAÇON PAYSANNE

| POUR 4 PERSONNES – PRÉPARATION: 5 MIN –
CUISSON: 20 MIN



600 g de haricots verts

140 g de graisse de canard

1 petit bouquet de persil

1 gousse d'ail

Fleur de sel et poivre

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
35.3 g	2.6 g	8.5 g	3.2 : 1

- Faites cuire les haricots verts à la vapeur environ 15 minutes.
- Faites fondre la graisse de canard dans un poêlon.
- Saisissez les haricots verts, à feu vif, dans cette graisse.
- Coupez le feu.
- Réalisez une persillade avec l'ail et le persil.
- Ajoutez-la.
- Salez et poivrez.
- Servez immédiatement.

POIVRONS MARINÉS

| POUR 4 PERSONNES – PRÉPARATION: 10 MIN –
CUISSON: 30 MIN



**600 g de poivrons rouges (après
épépinage et peau ôtée)**

150 ml d'huile d'olive

2 gousses d'ail

Fleur de sel et poivre

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
38 g	1.5 g	10.6 g	3 : 1

- Mettez le four à préchauffer à 200 °C.
- Coupez les poivrons en deux, dans le sens de la longueur.
- Élevez les graines.
- Déposez-les sur une plaque allant au four.
- Enfournerez-les 30 minutes.
- Dès la sortie du four, mettez-les dans un sac congélation et fermez la poche.
- Quand les poivrons ont tiédi, ouvrez la poche et pelez les poivrons. La peau s'enlève très facilement en tirant dessus.
- Déposez les poivrons dans un saladier. Poivrez, salez.
- Écrasez l'ail et mettez-le dans le saladier.
- Couvrez d'huile d'olive.
- Filmez le saladier.

- Réservez au frais idéalement pendant 3 heures.

PURÉE DE CÉLERI-RAVE

| POUR 4 PERSONNES – PRÉPARATION: 10 MIN –
CUISSON: 20 MIN



600 g de céleri-rave

300 g de crème fraîche entière

65 ml d'huile de noix

30 g de beurre

20 g de noisettes grillées hachées

10 g de persil frais

Fleur de sel, poivre

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
50 g	4 g	10.2 g	3.5 : 1

- Placez les morceaux de céleri-rave dans une casserole moyenne et recouvrez-les d'eau.
- Amenez à ébullition, puis baissez le feu, couvrez et laissez le céleri cuire jusqu'à ce qu'il soit bien tendre (environ 15 minutes).
- Laissez refroidir légèrement, puis transférez le céleri-rave ainsi que la crème fraîche et l'huile de noix dans le bol d'un robot culinaire.
- Ajoutez le sel et un peu de poivre noir du moulin. Mixez.
- Incorporez le beurre.

- Faites torréfier les noisettes dans une poêle quelques instants.
- Décorez la purée avec des noisettes grillées et concassées et le persil ciselé finement.



KISHIMEN À LA BOLOGNAISE

| POUR 2 PERSONNES – PRÉPARATION: 10 MIN –
CUISSON: 20 MIN



300 g de kishimen (tagliatelles de konjac)

100 g de tomates entières pelées

100 g de viande hachée de bœuf

80 ml d'huile d'olive

80 g d'emmental râpé

75 g de beurre

1 gousse d'ail

Basilic frais (optionnel)

Fleur de sel, gros sel et poivre

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
92.1 g	24.7 g	5 g	3.1 : 1

- Réalisez la sauce bolognaise: faites revenir la viande hachée de bœuf dans l'huile d'olive, ajoutez ensuite la tomate, l'ail écrasé, du poivre et du sel. Laissez mijoter à couvert 15 minutes.
- Ensuite, faites bouillir un grand volume d'eau avec du gros sel.

- Rincez les kishimen afin d'enlever la forte odeur de mer qui s'échappe lors de l'ouverture du paquet (les pâtes n'ont pas le goût de mer. Au contraire, leur goût est neutre), ébouillantez-les 1 minute et rincez-les à nouveau. Égouttez-les correctement et transvasez-les dans un récipient et faites fondre le beurre dedans.
- Versez immédiatement la sauce bolognaise dessus.
- Servez dans l'assiette et ajoutez l'emmental râpé dessus.
- Une feuille de basilic peut parfaire le tout sans augmenter la quantité de glucides.

RISOTTO DE GOHAN AUX GIROLES

| POUR 4 PERSONNES – PRÉPARATION: 10 MIN –
CUISSON: 15 MIN



300 g de gohan (riz de konjac)

300 g de girolles

250 g de mascarpone

100 g de parmesan fraîchement râpé

30 ml d'huile

Fleur de sel et poivre du moulin

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
41.8 g	14.9 g	5.2 g	2.1 : 1

- Faites revenir les girolles, salées et poivrées, dans l'huile, dans une poêle.
- Battez en crème le mascarpone et ajoutez-y le parmesan.
- Faites cuire le gohan 2 minutes dans une grande casserole d'eau salée et égouttez-le.
- Mélangez le gohan aux champignons puis au mascarpone.
- Donnez quelques tours de moulin à poivre et servez immédiatement.

< INFO NUTRITION >

Servi avec du foie gras poêlé, vous obtenez un ratio 4:1 sur le repas.

Si vous souhaitez un repas végétarien, débutez simplement le repas par 1 c. à s. d'huile de coco en guise de complément alimentaire et versez 1 filet d'huile de noix sur votre risotto.

SHIRATAKI AU PESTO

**| POUR 2 PERSONNES – PRÉPARATION: 10 MIN –
CUISSON: 5 MIN**



300 g de shirataki (spaghettis de konjac)

120 ml d'huile d'olive

80 g de parmesan

30 ml de crème fleurette

20 feuilles de basilic

30 g de pignons rôtis

1 gousse d'ail

Sel et poivre

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
85 g	18.1 g	5.7 g	3.5 : 1

- Faites bouillir un grand volume d'eau avec du gros sel.
- Rincez les pâtes de konjac afin d'enlever la forte odeur de mer qui s'échappe lors de l'ouverture du paquet (les pâtes n'ont pas le goût de mer. Au contraire, leur goût est neutre), ébouillantez-les 1 minute dans le bouillon et rincez-les à nouveau. Égouttez-les correctement et transvasez-les dans un récipient.
- Ajoutez le pesto fait en mixant des feuilles de basilic, les pignons rôtis, la gousse d'ail, le parmesan, l'huile d'olive et la

crème fleurette (cela donne une certaine onctuosité qui donne un plus à la recette).

- Assaisonnez et servez immédiatement.

< INFO NUTRITION >

En augmentant de 20 g la portion d'huile du plat, vous obtenez un plat qui a un rapport de 4 g de lipides pour 1 g de non-lipides.



TAGLIATELLES DE COURGETTES

| POUR 4 PERSONNES – PRÉPARATION: 10 MIN –
CUISSON: 6 MIN



800 g de courgettes

**100 g de crème fraîche épaisse
entière**

55 ml d'huile d'olive

Fleur de sel et poivre

**1 petite pincée de curry ou de
paprika**

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
24.4 g	2.8 g	5.3 g	3 : 1

- Pelez les courgettes.
- Avec un économe, taillez des tagliatelles dans la chair de la courgette.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse.
- Ajoutez-y les courgettes, enrobez-les d'huile à l'aide d'une cuiller en bois et laissez-les cuire à feu moyen. Cela prend environ 5 minutes.
- Salez, poivrez, ajoutez la crème fraîche et la pincée d'épice. Laissez sur le feu 1 minute de plus.



PAINS ET PÂTES



PAIN

| POUR 4 PERSONNES – PRÉPARATION: 10 MIN –
CUISSON: 20 MIN



3 gros œufs

75 g d'amandes en poudre

25 g de beurre

1 sachet de levure

Sel

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
20 g	8.4 g	3.3 g	1.7 : 1

- Ajoutez les ingrédients dans un bol et fouettez jusqu'à obtenir une consistance lisse et aérée.
- Versez dans un moule à cake chemisé et faites cuire au four 20 minutes à 200 °C.

PANCAKES À L'HUILE D'OLIVE

| POUR 8 PERSONNES – PRÉPARATION: 10 MIN –
CUISSON: 10 MIN



3 œufs

60 g d'amandes en poudre

60 g de crème fraîche entière

**2 c. à s. d'huile d'olive + 2 c. à s.
d'huile d'olive**

½ sachet de levure chimique

2 pincées de sel

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
16.1 g	3.9 g	1.6 g	2.9 : 1

- Séparez les jaunes et les blancs d'œufs.
- Mélangez les jaunes avec la crème fraîche, les amandes en poudre, l'huile d'olive, la levure, le sel. Il faut obtenir une pâte homogène.
- Montez les blancs en neige avec 1 pincée de sel.
- Mélangez délicatement, à la spatule, les blancs en neige à la pâte.
- Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle et déposez quatre petits ronds de pâte avec une louche. Laissez cuire environ 1 à 2 minutes par face. Renouvelez l'opération.

PANCAKES SUCRÉS

| **POUR 8 PERSONNES – PRÉPARATION: 10 MIN –**
CUISSON: 10 MIN



3 œufs

60 g d'amandes en poudre

60 g de crème fraîche entière

**50 g de beurre bio ou bleu blanc
cœur**

½ sachet de levure chimique

1 c. à c. de stevia

**Extrait de vanille et/ou
hydrolat d'oranger**

2 petites pincées de sel

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
13.7 g	4 g	1.6 g	2.4 : 1

- Séparez les jaunes et les blancs d'œufs.
- Mélangez les jaunes avec la crème fraîche, les amandes en poudre, la levure, le sel, la stevia et les parfums. Il faut obtenir une pâte homogène.
- Montez les blancs en neige avec 1 pincée de sel.
- Mélangez délicatement, à la spatule, les blancs en neige à la pâte.

- Faites chauffer un peu de beurre dans une poêle et déposez 4 petits ronds de pâte avec une louche de pâte. Laissez cuire environ 1 à 2 minutes par face. Renouvelez l'opération.



PÂTE À TARTE SALÉE

| POUR 6 PERSONNES – PRÉPARATION: 15 MIN –
CUISSON: 1 H



700 g de chou-fleur

1 yaourt à la grecque (125 g)

2 œufs

Sel, poivre, origan

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
4.6 g	4.8 g	4.6 g	0.5 : 1

- Râpez le chou-fleur.
- Battez les œufs en omelette.
- Mélangez tous les ingrédients ensemble.
- Déposez un cercle de papier cuisson dans le fond d'un moule à pizza ou à tarte. Versez la pâte à chou-fleur par-dessus et étalez-la dans le moule. Tassez bien avec le dos d'une cuiller pour former une croûte uniforme. Enfournez dans le bas du four à 180 °C pour 40-45 minutes en surveillant régulièrement. Le dessus de la pâte doit sécher et dorer. La croûte est prête à recevoir la garniture lorsqu'elle commence à se détacher du moule sans se déchirer. Si besoin ajoutez 10 minutes de cuisson.
- Ajoutez une garniture (riche en gras) et enfournez 10 minutes de plus à mi-hauteur.

PÂTE À TARTE AUX NOISETTES

| POUR 6 PERSONNES – PRÉPARATION: 10 MIN –
CUISSON: 20 MIN



175 g de noisettes en poudre

5 blancs d'œufs

**Quelques gouttes
d'édulcorant**

1 pincée de sel

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
19 g	8 g	1.9 g	2 : 1

- Montez les blancs en neige avec le sel et incorporez avec une spatule les noisettes en poudre et l'édulcorant. Le tout doit être homogène.
- Placez la préparation dans un plat à tarte sur un papier sulfurisé puis mettez au four à 180 °C pendant 20 minutes.

PÂTE À TARTE AUX AMANDES

| POUR 6 PERSONNES – PRÉPARATION: 10 MIN –
CUISSON: 20 MIN



175 g d'amandes en poudre

5 blancs d'œufs

**Quelques gouttes
d'édulcorant**

1 pincée de sel

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
15.4 g	9 g	2.7 g	1.3 : 1

- Montez les blancs en neige avec le sel et incorporez avec une spatule les amandes en poudre et l'édulcorant. Le tout doit être homogène.
- Placez la préparation dans un plat à tarte sur un papier sulfurisé puis mettez au four à 180 °C pendant 20 minutes.



SAUCES, MARINADES...



BEURRE DE CACAHUÈTES

| POUR 15 PARTS – PRÉPARATION: 5 MIN



250 g de cacahuètes

185 ml d'huile de colza

Sel

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
20.6 g	4.3 g	2.5 g	3 : 1

- Dans un blender, mixez tous les ingrédients ensemble, en prenant soin de faire de petites pauses pour ne pas que la préparation chauffe (cela dénaturerait la qualité des acides gras).

BEURRE DE NOIX DE COCO

| POUR 15 PARTS – PRÉPARATION: 5 MIN



250 g de noix de coco râpée

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
10.8 g	1.2 g	1.2 g	4.5 : 1

- Dans un blender, mixez la noix de coco râpée, en prenant soin de faire de petites pauses pour ne pas que la préparation chauffe (cela dénaturerait la qualité des acides gras).

PURÉE D'AMANDES

| POUR 15 PARTS – PRÉPARATION: 5 MIN



250 g d'amandes

190 ml d'huile de colza

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
21.1 g	3.6 g	3.3 g	3 : 1

- Dans un blender, mixez tous les ingrédients, en prenant soin de faire de petites pauses pour éviter que la préparation chauffe (cela dénaturerait la qualité des acides gras).

PURÉE DE NOISETTES

| POUR 10 PARTS – PRÉPARATION: 5 MIN

220 g de noisettes (sans coquille)

100 ml d'huile de colza

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
23.9 g	4.3 g	1.2 g	4:1

- Dans un blender, mixez tous les ingrédients, en faisant des petites pauses pour éviter que la préparation chauffe (cela dénaturerait la qualité des acides gras).

PURÉE DE PISTACHE SUCRÉE

| POUR 20 PARTS – PRÉPARATION: 5 MIN –
CUISSON: 15 MIN



250 g de pistaches

300 ml d'huile de colza

100 g d'amandes en poudre

**62,5 g d'extrait de stevia en
poudre cristallisée**

**2 à 4 gouttes d'amande amère
(selon l'intensité de goût que
vous souhaitez donner à
votre purée).**

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
24.8 g	4.1 g	1.6 g	4:1

- Grillez les pistaches dans un four à 150 °C pendant 15 minutes.
- Dans un blender, mixez tous les ingrédients ensemble, en faisant des petites pauses pour éviter que la préparation chauffe (cela dénaturerait la qualité des acides gras).

CHERMOULA

| POUR 10 PARTS – PRÉPARATION: 15 MIN



Le jus de 2 citrons jaunes

100 g de persil

100 g de coriandre

85 ml d'huile d'olive

4 gousses d'ail

10 g de paprika

5 g de cumin

Fleur de sel

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
10.8 g	0.7 g	1.2 g	5.6 : 1

- Préparez la chermoula avec un pilon.
- Hachez la coriandre et le persil.
- Dans un mortier, pilez ces herbes avec l'ail et les épices.
- Dans un saladier, mélangez la pâte obtenue avec l'huile et le jus de citron.
- Vous pouvez conserver la chermoula au frais dans un bocal hermétiquement fermé pendant environ 2 semaines.

TOMATES SÉCHÉES RÉDUITES EN POUDRE

| POUR 1 PART = 10 g – PRÉPARATION: 5 MIN



Tomates en grappes

Sel et poivre

Lipides/10 g	Protéines/10 g	Glucides/10 g	Ratio
0.4 g	1.3 g	5.8 g	-

- Coupez les tomates en six quartiers et déposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
- Placez-les au four à 120 °C pendant 4 heures, en prenant soin de les retourner à mi-cuisson.
- Mixez-les pour obtenir une poudre pour relever la saveur de vos plats.

TOMATES CONFITES À L'HUILE

| POUR 30 PARTS – PRÉPARATION: 5 MIN



500 g de tomates en grappes

500 ml d'huile d'olive

Sel et poivre

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
16.7 g	0.2 g	0.3 g	33 : 1

- Coupez les tomates en six quartiers et déposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
- Placez-les au four à 120 °C pendant 4 heures, en prenant soin de les retourner à mi-cuisson.
- Placez-les dans un bocal et recouvrez-les d'huile. Vous pouvez ajouter de l'ail écrasé ou des herbes aromatiques.

CITRONS CONFITS À L'HUILE

| POUR 25 PARTS – PRÉPARATION: 15 MIN



500 g de citrons jaunes bios

500 ml d'huile de colza

4 c. à s. de sel fin

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
20.1 g	0.2 g	0.5 g	30 : 1

- Coupez les citrons en rondelles d'1 cm d'épaisseur.
- Saupoudrez-les de sel et placez-les dans une passoire. Il faut les laisser égoutter pendant 12 heures.
- Puis déposez-les en couches successives dans un bocal et recouvrez-les d'huile.
- Il faut attendre 15 jours avant de les déguster.

PICKLES DE CITRON

| POUR 32 QUARTIERS – PRÉPARATION: 15 MIN –
CUISSON: 5 MIN



600 g de citrons jaunes bio

80 ml d'huile

10 g de curcuma en poudre

5 g de piment rouge en poudre

**2 c. à s. de graines de moutarde
noire**

1 c. à s. de fenugrec

1 c. à s. de graines de fenouil

1 c. à s d'ajwaine

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
3.9 g	0.2 g	0.8 g	3.9 : 1

- Coupez les citrons en huit.
- Dans une poêle, faites chauffer l'huile, ajoutez les graines de fenugrec, de moutarde, d'ajwaine et de fenouil. Laissez dorer.
- Ajoutez le curcuma, le piment, les citrons, salez et poivrez, mélangez et laissez cuire 5 minutes à feu doux. Laissez tiédir.
- Mettez la préparation dans des bocaux hermétiques.
- Laissez mariner les pickles de citron pendant 1 semaine en secouant les bocaux chaque jour pour bien mélanger.



BOUILLON DE TÊTES DE GAMBAS

| POUR 4 PERSONNES – PRÉPARATION: 10 MIN –
CUISSON: 25 MIN



**Têtes de gambas de 1 kg de
gambas fraîches entières**

40 ml d'huile d'olive

1 c. à c. bombée de paprika fumé

1 gousse d'ail

1 c. à c. rase de paprika

Fleur de sel et poivre

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
10.5 g	0.6 g	0.7 g	8:1

- Faites revenir les têtes de gambas dans une poêle avec l'huile d'olive pendant environ 5 minutes.
- Ajoutez ensuite une gousse d'ail écrasée, les deux paprikas, salez et poivrez. Couvrez avec 500 ml d'eau. Laissez mijoter environ 20 minutes.
- Pressez les têtes de gambas avec une spatule pour qu'elles rendent leur jus. Passez-les au chinois.

FOND DE VIANDE

| POUR 8 PARTS – PRÉPARATION: 5 MIN – CUISSON:
1 H



**500 g de parures de viandes selon
le fond souhaité**

150 g de carottes

**100 g de champignons de Paris
frais**

100 g de tomates

100 g d'oignons

50 ml d'huile

1 bouquet garni

Fleur de sel et poivre

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
NR	NR	NR	NR

- Faites dorer à feu doux tous les ingrédients pendant 20 minutes environ. Déglacez avec un verre d'eau.
- Laissez mijoter 40 minutes supplémentaires.

< INFO NUTRITION >

**Bien que nous n'ayons pas de valeurs nutritionnelles, cet
aide culinaire est adapté car très gras.**

MARINADE AU CURRY

| POUR 2 PARTS – PRÉPARATION: 5 MIN



85 ml d'huile d'olive

15 g de curry

10 g de tomates séchées en poudre

1 gousse d'ail écrasée

3 cm de gingembre frais, pelé et râpé

Fleur de sel et poivre

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
31.2 g	1.8 g	5.5 g	4.2 : 1

- Versez tous les ingrédients dans un bol et mélangez-les.

MARINADE AU PAPRIKA

| POUR 2 PARTS – PRÉPARATION: 5 MIN



90 ml d'huile de colza

10 g de paprika

10 g de sauce harissa en pot

**Quelques gouttes de jus de
citron jaune**

Fleur de sel et poivre

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
46.5 g	0.9 g	3.3 g	11:1

- Versez tous les ingrédients dans un bol et mélangez-les.

MARINADE AU SAFRAN

| POUR 4 PARTS – PRÉPARATION: 5 MIN



85 ml d'huile d'olive

Le jus de ½ citron

3 cm de gingembre frais, pelé et râpé

3 pistils de safran

Fleur de sel et poivre

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
21.3 g	0.3 g	Traces	-

- Versez tous les ingrédients dans un bol et mélangez-les.

MARINADE AUX HERBES

| POUR 4 PARTS – PRÉPARATION: 5 MIN



125 ml d'huile d'olive

3 gousses d'ail écrasées

1 branche de thym

1 branche de romarin

1 feuille de laurier

Fleur de sel et poivre

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
31.3 g	0.2 g	0.8	-

- Versez tous les ingrédients dans un bol et mélangez-les.

MARINADE NIPPONE

| POUR 4 PARTS – PRÉPARATION: 5 MIN



80 g de miso clair

55 ml d'huile de colza

50 ml d'huile de sésame grillé

2 gousses d'ail écrasées

1 cm de gingembre frais écrasé

1 c. à s. de tamari ou sauce de soja

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
27.5 g	2.9 g	6.1	3 : 1

- Versez tous les ingrédients dans un bol et mélangez-les.

MARINADE THAÏLANDAISE

| POUR 2 PARTS — PRÉPARATION: 5 MIN



50 ml d'huile de coco liquéfiée

15 ml de sauce soja

**Quelques brins de coriandre
ciselée**

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
25 g	0.8 g	0.4	20 : 1

- Mélangez les ingrédients. Cette marinade est idéale pour donner du goût à des filets de poisson.

MAYONNAISE ET SES 4 VERSIONS

| POUR 8 PARTS – PRÉPARATION: 5 MIN



Version traditionnelle

100 ml d'huile de colza

1 jaune d'œuf

10 g de moutarde

1 filet de vinaigre de xérès

Sel et poivre

Version aïoli

1 gousse d'ail

Version rouille

1 gousse d'ail

10 g de paprika

Version polonaise

10 g d'aneth

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
(A) 13.2 g	0.3 g	0.1	33 : 1
(B) 13.2 g	0.4 g	0.2	22 : 1
(C) 13.3 g	0.5 g	0.9	9.5 : 1
(D) 13.2 g	0.4 g	0.4 g	22 : 1

VERSION TRADITIONNELLE (A)

- Mélangez le jaune d'œuf avec le sel, le poivre et la moutarde et le filet de vinaigre.
- À l'aide d'un fouet, montez la mayonnaise en incorporant l'huile par petits filets, peu à peu.

VERSION AÏOLI (B)

- Au départ, ajoutez une gousse d'ail écrasée.

VERSION ROUILLE (C)

- Au départ, ajoutez une gousse d'ail écrasée et 10 g de paprika.

VERSION POLONAISE (D)

- Au départ, ajoutez 10 g d'aneth ciselé.

< INFO NUTRITION >

Une portion classique de mayonnaise est de 15 g par personne. Avec les quatre recettes qui suivent, cela correspond à huit parts. Vous pouvez bien sûr aller au-delà dans le cadre d'une diète cétogène. Cependant, la portion de lipides, protéines, glucides est indiquée pour une portion classique de 15 g. Comptez des portions de 16 g avec la version rouille et la version polonaise.



MAYONNAISE COCO

| POUR 14 PARTS – PRÉPARATION: 5 MIN



100 ml de crème de coco

100 ml d'huile de colza

15 g de moutarde forte

1 pincée de sel

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
8.4 g	0.2 g	0.2 g	21 : 1

- Montez la mayonnaise dans un robot en plaçant la moutarde ainsi que la crème de coco et le sel dans le cul-de-poule. Actionnez le robot et incorporez l'huile petit à petit.

SAUCE AU FOIE GRAS

| POUR 6 PARTS – PRÉPARATION: 5 MIN – CUISSON:
5 MIN



200 ml de crème fleurette entière

150 g de bloc de foie gras

Poivre du moulin

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
20.7 g	2.8 g	0.9 g	5.6 : 1

- Coupez le foie gras en petits dés.
- Versez le foie gras et la crème fraîche dans une casserole.
- Faites fondre le foie gras, à feu très doux, en le remuant avec une spatule en bois, dans la crème. La préparation ne doit pas bouillir.
- Une fois le tout fondu, mettez 3 tours de moulin à poivre et passez le tout dans un mixeur.
- Cette sauce accompagne très bien les viandes rouges ou les volailles.

SAUCE BARBECUE

| POUR 8 PARTS – PRÉPARATION: 5 MIN



100 g de mayonnaise

10 g de paprika fumé

5 g de tomate séchée en poudre

5 g de piment doux

**Quelques gouttes
d'édulcorant liquide**

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
9 g	0.3 g	0.7 g	9:1

- Versez tous les ingrédients dans un bol et mélangez-les.

< INFO NUTRITION >

Le ratio a été calculé avec les valeurs nutritionnelles moyennes d'une mayonnaise du commerce. Si vous réalisez une mayonnaise maison, la part lipidique sera plus importante!

SAUCE HOLLANDAISE

| POUR 6 PARTS — PRÉPARATION: 15 MIN —
CUISSON: 10 MIN



200 g de beurre

3 jaunes d'œufs

Le jus de ½ citron

Sel et poivre

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
30 g	3.1 g	0.5 g	8.3 : 1

- Coupez le beurre en petits dés.
- Faites chauffer 50 g de beurre avec les jaunes d'œufs, le jus de citron, le sel et le poivre.
- Battez au fouet ce mélange, sur le bain-marie.
- Retirez la casserole du feu et incorporez petit à petit, tout en battant au fouet, le reste du beurre.
- Remontez la température de la sauce en la mettant sur feu doux quelques minutes.

SAUCE BÉARNAISE

| POUR 6 PARTS – PRÉPARATION: 15 MIN –
CUISSON: 15 MIN



200 g de beurre

30 ml de vinaigre blanc

Le jus de ½ citron

2 jaunes d’œufs

15 g de câpres mixées

15 g d’estragon

10 g d’échalote

Sel et poivre

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
29.4 g	1.8 g	2.5 g	6.8 : 1

- Coupez le beurre en petits dés.
- Dans une poêle, versez le vinaigre, l’échalote émincée, la moitié de l’estragon, salez et poivrez puis laissez cuire environ 10 minutes.
- Retirez du feu, laissez tiédir et ajoutez le jus de citron, les câpres, les jaunes d’œufs en mélangeant énergiquement.
- Montez en sabayon sur feu très doux, avec un fouet (les œufs ne doivent pas cuire!).
- Puis, hors du feu, ajoutez le beurre tout en remuant.

- Ajoutez l'estragon restant.



SAUCE AUX NOIX DE CAJOU

| POUR 4 PARTS – PRÉPARATION: 5 MIN



100 ml d'huile de colza

50 g de noix de cajou

2 c. à s. de jus de citron

5 g de graines de lin

20 feuilles de basilic

Fleur de sel et poivre

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
31 g	3 g	3.8 g	4.5 : 1

- Mixez tous les ingrédients dans un blender.
- Idéal pour des dips de légumes ou des fruits de mer.

SAUCE SALADE À LA CRÈME D'AMANDE

| POUR 2 PARTS – PRÉPARATION: 5 MIN



60 ml d'huile de colza

30 g de purée d'amande

4 c. à s. de jus de citron

4 c. à s. d'eau

5 ml de vinaigre

1 belle pincée de fleur de sel

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
38.8 g	3.9 g	1 g	7.9:1

- Mélangez tous les ingrédients avec un fouet en respectant l'ordre.



DESSERTS



CHANTILLY ÉDULCORÉE

| POUR 6 PERSONNES – PRÉPARATION: 10 MIN



**1 l de crème fleurette (du
crémier de préférence)**

20 g d'édulcorant

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
50.3 g	3.8 g	4.8 g	5.8 : 1

- Placez tous les éléments pour faire la chantilly au frais 1 heure avant (ingrédients et ustensiles). La crème fleurette doit être versée dans le cul-de-poule.
- Commencez à monter la chantilly avec le batteur au minimum puis en augmentant la cadence progressivement.
- Mettez l'édulcorant une fois que la crème a pris.

CRÈME COCO

| POUR 6 PERSONNES – PRÉPARATION: 20 MIN



250 g de mascarpone

200 ml de crème fleurette très froide

200 ml de lait de coco

15 g d'édulcorant

3 c. à s. de noix de coco râpée

1 gousse de vanille

2 feuilles de gélatine

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
38.1 g	3.9 g	5.6 g	4:1

- Placez la crème au congélateur.
- Mettez la gélatine à ramollir dans un bol d'eau froide pendant 5 minutes.
- Fendez la gousse de vanille en deux et récupérez les graines.
- Fouettez la moitié du lait de coco avec le mascarpone, les graines de vanille, l'édulcorant et la noix de coco.
- Chauffez légèrement le reste du lait de coco.
- Essorez la gélatine ramollie et diluez-la dans le lait de coco tiédi. Mélangez le tout au mascarpone.
- Sortez la crème du congélateur et montez-la en chantilly.

- Incorporez-la délicatement au mélange à la noix de coco.
- Répartissez dans des coupes et réservez au frais quelques heures.

BOULES COCO FAÇON TRUFFES BRÉSILIENNES

| POUR 50 TRUFFES – PRÉPARATION: 30 MIN –
CUISSON: 10 MIN



300 ml de lait concentré non sucré

200 + 50 g de noix de coco râpée

50 noisettes

100 g de beurre

30 g d'huile de coco

20 g d'édulcorant

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
7.2 g	1 g	1.3 g	3 : 1

- La veille, faites liquéfier l'huile de coco, fondre le beurre à feu doux dans une casserole puis ajoutez le lait concentré avec l'édulcorant et 200 g de noix de coco.
- Remuez quelques minutes sur feu doux le temps que se forme une pâte homogène. Goûtez pour éventuellement ajouter un peu d'édulcorant.
- Réservez une nuit au frais.
- Le jour même, enrobez chaque noisette avec 1 c. à s. de ce mélange en formant une boule dans la paume de la main.
- Faites torréfier les 50 g restant de noix de coco râpée, quelques instants, dans une poêle bien chaude.

- Roulez chaque boule dans la noix de coco râpée restante.



MOUSSE DE CRÈME STRACCIATELLA

| POUR 6 PERSONNES – PRÉPARATION: 15 MIN –
CUISSON: 5 MIN



250 g de mascarpone

200 g de crème fraîche entière

2 œufs

**100 g de copeaux de chocolat noir
à 90%**

50 g de chocolat noir à 86%

**1 c. à c. d'extrait de vanille
liquide**

2 feuilles de gélatine

1 pincée de sel

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
40.1 g	7.8 g	6.6 g	2.8 : 1

- Séparez les blancs et les jaunes d'œufs.
- Battez les blancs d'œufs en neige avec 1 pincée de sel.
- Mettez les feuilles de gélatine à tremper 5 minutes dans de l'eau froide.

- Faites fondre le chocolat au bain-marie. Incorporez-y la crème fraîche. Ajoutez-y les feuilles de gélatine.
- Battez le mascarpone en crème, incorporez l'extrait de vanille liquide.
- Incorporez délicatement les blancs en neige.
- Dans un cercle, alternez couches de crème au chocolat puis mascarpone et pour finir de copeaux de chocolat.
- Réservez au frais plusieurs heures avant de déguster.

PANNA COTTA VANILLE ET BAIES ROUGES

| **POUR 6 PERSONNES – PRÉPARATION: 15 MIN –**
CUISSON: 5 MIN



500 ml de crème fleurette

100 g de groseilles

1 gousse de vanille

**Quelques gouttes
d'édulcorant (5 g)**

3 feuilles de gélatine

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
25.3 g	2.1 g	6.9 g	2.8 : 1

- Égrainez la gousse de vanille.
- Mettez la crème à chauffer avec les graines et l'édulcorant.
- Faites tremper les feuilles de gélatine 5 minutes dans de l'eau froide.
- Dès que la crème montre ses premiers frémissements, sortez-la du feu et ajoutez-y les feuilles de gélatine essorées et remuez. Ce doit être très homogène.
- Versez la préparation dans des moules individuels et réservez au frais au moins pendant 3 heures.
- Démoulez et déposez des groseilles sur le dessus.

CHEESE-CAKE AU THÉ MACHA, MASCARPONE ET CRÈME

| POUR 8 PERSONNES – PRÉPARATION: 20 MIN –
CUISSON: 1 H



Cheese-cake

500 g de cream-cheese

500 g de mascarpone

6 œufs

300 g de crème fraîche entière

200 g de noisettes concassées

200 g de purée d'amande

30 ml d'huile de sésame

**10 g de thé matcha de qualité en
poudre**

30 g d'édulcorant

**1 noix de beurre pour le
chemisage du moule**

1 gousse de vanille

Chantilly

200 ml de crème fleurette

4 g d'édulcorant

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
90.7 g	25.5 g	11.7 g	2.4 : 1

- Préchauffez le four à 180 °C. Beurrez un moule à fond amovible de 25 cm de diamètre.
- Passez les noisettes au pilon.
- Mélangez les noisettes en poudre avec l'huile de sésame, la purée d'amande. Tapissez le fond du moule de ce mélange en tassant bien avec le dos d'une cuiller. Mettez au réfrigérateur. Séparez les blancs des jaunes d'œufs.
- Passez au mixeur la cream-cheese et le mascarpone jusqu'à ce que ce soit lisse, puis ajoutez l'édulcorant, les jaunes d'œufs un par un. Ajoutez ensuite la crème et le parfum.
- Battez les blancs d'œufs en neige et incorporez-les au mélange d'abord doucement à la main puis au mixeur. Versez sur le lit d'oléagineux.
- Faites cuire au four à 150 °C, 1 heure, en prenant soin de placer un plat d'eau dans le four pour ne pas que le cheese-cake se craquelle. Puis laissez le cheese-cake au four éteint pendant 1 heure encore.
- Réservez au frais pendant 12 heures.
- Montez une chantilly (cf. recette p. [204](#)) et faites un topping avec.



CRÈME AU CHOCOLAT

| POUR 6 PERSONNES – PRÉPARATION: 15 MIN –
CUISSON: 30 MIN



500 ml de crème fleurette entière

200 g de chocolat à 90%

6 jaunes d'œufs

12 g d'édulcorant

1 gousse de vanille

1 pointe de couteau de piment

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
48.8 g	7.9 g	7.2 g	3 : 1

- Préchauffez le four à 160 °C.
- Faites chauffer la crème à feu doux.
- Pendant ce temps, faites fondre le chocolat au bain-marie. Quand la crème est chaude, versez-la dessus et homogénéisez le tout.
- Mélangez les jaunes d'œufs, les graines de la gousse de vanille, le piment et l'édulcorant.
- Versez le mélange crème-chocolat dessus et mélangez.
- Répartissez dans six petits pots et placez-les dans un bain-marie au four à 160 °C, pendant 25 minutes.
- Sortez les pots du four et laissez-les refroidir complètement posés sur une grille.

- Réservez ensuite au frais pendant au moins 1 heure avant de déguster.

FONDANT AU CHOCOLAT

| POUR 6 PERSONNES – PRÉPARATION: 5 MIN –
CUISSON: 15 MIN



200 g de chocolat noir à 90%

4 gros œufs

100 g de beurre

15 g d'édulcorant

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
38.9 g	9.7 g	6.7 g	2.4 : 1

- Préchauffez le four à 180 °C.
- Faites fondre le chocolat au bain-marie et mélangez-le au reste des ingrédients.
- Versez dans de petits ramequins.
- Enfournez 15 minutes.

MENDIANTS AU CHOCOLAT

| **POUR 20 MENDIANTS – PRÉPARATION: 10 MIN –**
CUISSON: -



200 g de chocolat noir 90%

125 g de beurre

20 cerneaux de noix (100 g)

40 g d'amandes en bâtonnets

20 noisettes décortiquées (40 g)

20 noix de cajou décortiquées (20 g)

5 à 10 g d'édulcorant ou 25 à 50 g de poudre cristallisée de stevia

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
16.7 g	2.9 g	2.6 g	3:1

- Placez des plaques à pâtisseries au frais 1 heure avant.
- Puis faites fondre le chocolat avec le beurre au bain-marie.
- Sortez vos plaques du réfrigérateur.
- Prenez du chocolat à l'aide d'une cuiller et versez le chocolat de manière à obtenir des ronds de 4 cm de diamètre. Avant que le chocolat ne durcisse, ajoutez une noix, une noix de cajou, une noisette et des bâtonnets d'amande.

- Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement du chocolat.

COOKIES AUX NOIX DE MACADAMIA

| **POUR 6 PERSONNES** – **PRÉPARATION: 15 MIN** –
CUISSON: 10 MIN



250 g de purée de noisettes

2 œufs

90 g de noix de macadamia

**70 g de pépites de chocolat noir à
90%**

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
44.8 g	12.1 g	5.6 g	2.5 : 1

- Préchauffez le four à 180°C.
- Concassez grossièrement les noix de macadamia.
- Mélangez le tout à la purée de noisettes et aux œufs.
- Ajoutez les pépites de chocolat.
- Déposez des petits cercles de ce mélange sur une plaque froide.
- Faites cuire 10 minutes à 180 °C.

GÂTEAU AUX NOIX DE PÉCAN ET NOISETTES

| **POUR 6 PERSONNES** – **PRÉPARATION: 10 MIN** –
CUISSON: 45 MIN



120 g de beurre

6 œufs

125 g de noix de pécan

125 g de noisettes

15 g d'édulcorant

1 pincée de sel

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
55.2 g	14.6 g	4.7 g	2.7 : 1

- Préchauffez le four à 180 °C.
- Faites fondre le beurre.
- Hachez les noix de pécan et les noisettes.
- Séparez les jaunes et les blancs d'œufs.
- Faites blanchir les jaunes d'œufs avec l'édulcorant et le beurre fondu.
- Incorporez ensuite les noix et noisettes en poudre.
- Montez les blancs en neige avec la pincée de sel.
- Incorporez-les délicatement.

- Versez dans un moule chemisé de 23 cm de diamètre.
- Laissez cuire 45 minutes en prenant soin de couvrir le gâteau à mi-cuisson pour ne pas qu'il brunisse.

TARTE CHOCOLAT-NOIX DE PÉCAN

| **POUR 6 PERSONNES** – **PRÉPARATION: 15 MIN** –
CUISSON: 50 MIN



175 g de noisettes en poudre

5 blancs d'œufs

5 g d'édulcorant

1 pincée de sel

25 cl de crème fleurette entière

150 g de chocolat noir à 90%

100 ml de lait entier

**100 g de noix de pécan concassées
grossièrement**

5 jaunes d'œufs

20 g d'édulcorant

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
62 g	16.5 g	7.9 g	2.5 : 1

- Montez les blancs en neige avec le sel et incorporez avec une spatule les noisettes en poudre et l'édulcorant Le tout doit être

homogène.

- Placez la préparation dans un grand cercle de présentation posé sur une feuille de papier cuisson sur une plaque à four puis mettez au four à 180 °C pendant 20 minutes.
- Une fois que vous avez retiré le fond de tarte, laissez le four allumé à 200 °C.
- Faites fondre le chocolat noir au bain-marie, puis ajoutez le lait, la crème fraîche, les œufs battus et les noix de pécan. Mélangez bien quelques minutes sur le bain-marie. Versez la ganache sur le fond de tarte.
- Éteignez le four, mettez-y la tarte et fermez la porte 30 minutes.

TARTE FRAISES – CHANTILLY

| **POUR 6 PERSONNES – PRÉPARATION: 20 MIN –**
CUISSON: 20 MIN



Pâte

175 g d'amandes en poudre

5 blancs d'œufs

5 g d'édulcorant

1 pincée de sel

Chantilly

250 ml de crème fleurette

25 g d'édulcorant

Garniture

250 g de fraises

250 g de mascarpone

200 g de crème fraîche épaisse

10 g d'édulcorant

1 gousse de vanille

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
42.5 g	12.5 g	8 g	2 : 1

- Préchauffez le four à 180°C.
- Montez les blancs en neige avec le sel et incorporez avec une spatule les amandes en poudre et l'édulcorant. Le tout doit être homogène.
- Placez la préparation dans un plat à tarte sur un papier sulfurisé puis mettez au four à 180 °C pendant 20 minutes.
- Montez une chantilly.
- Coupez les fraises en fines lamelles.
- Fendez la gousse de vanille en deux et récupérez les graines avec la pointe d'un couteau.
- Mélangez le mascarpone, la crème fraîche, les grains de vanille et l'édulcorant.
- Recouvrez le fond de tarte avec cette préparation.
- Répartissez les lamelles de fraises dessus et couvrez de chantilly.



PETITS POTS AU FOUR VANILLE ET ZESTE D'ORANGE

| **POUR 4 POTS – PRÉPARATION: 10 MIN – CUISSON: 35 MIN**



400 ml de crème fleurette entière

3 jaunes d'œufs

4 c. à s. d'hydrolat d'oranger

8 g d'édulcorant

Le zeste d'une orange râpée bio

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
34.2 g	4.2 g	3 g	4.7 : 1

- Préchauffez le four à 180 °C.
- Râpez le zeste d'orange, mesurez l'hydrolat d'oranger et mélangez-les à la crème dans une casserole. Faites-la chauffer à feu doux, en remuant avec un fouet pour ne pas que ça accroche. La préparation va s'épaissir. Coupez le feu.
- Mélangez les jaunes d'œufs et l'édulcorant.
- Versez la crème dessus.
- Répartissez dans quatre petits pots et faites-les cuire dans un bain-marie, au four, 35 minutes.
- Placez quelques heures au réfrigérateur avant de déguster.

CRÈME RAFRAÎCHISSANTE AU CITRON

| POUR 4 PERSONNES – PRÉPARATION: 10 MIN –
CUISSON: 35 MIN



400 ml de crème fleurette entière

3 jaunes d'œufs

Le jus de ½ citron jaune

8 g d'édulcorant

Le zeste d'un citron râpé bio

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
34.2 g	4.3 g	3.2 g	4.6 : 1

- Préchauffez le four à 180 °C.
- Râpez le zeste de citron, pressez le jus et mélangez-les à la crème. Faites-la chauffer à feu doux, en remuant avec un fouet pour ne pas que ça accroche. La préparation va s'épaissir. Coupez le feu.

Mélangez les jaunes d'œufs et l'édulcorant.

Versez la crème dessus.

Répartissez dans quatre petits pots et faites-les cuire dans un bain-marie, au four, 35 minutes.

Placez quelques heures au réfrigérateur avant de déguster.

GRATIN DE GROSEILLES

| **POUR 4 PERSONNES – PRÉPARATION: 15 MIN –**
CUISSON: 10 MIN



300 g de groseilles

4 œufs

200 g de mascarpone

20 g de beurre + 1 noix de beurre
pour le chemisage des moules

16 g d'édulcorant

1 gousse de vanille

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
35.6 g	12.7 g	9.8 g	1.6 : 1

- Préchauffez le four à 200 °C.
- Fendez la gousse de vanille en deux et récupérez les graines.
- Dans un cul-de-poule, mélangez le beurre fondu, les œufs, le mascarpone, l'édulcorant, les graines de vanille.
- Ajoutez les groseilles à ce mélange.
- Dans des moules individuels chemisés avec du beurre, versez la préparation.
- Enfournez 10 minutes.

< **INFO NUTRITION** >

À déguster avec une chantilly maison pour atteindre un ratio cétogène 3:1.



TRUFFES

| **POUR 50 TRUFFES – PRÉPARATION: 25 MIN –**
CUISSON: 10 MIN



250 g de chocolat noir à 86%

200 g de beurre

50 g de cacao pur en poudre

2 jaunes d'œufs (32 g)

8 g d'édulcorant

1 gousse de vanille

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
5.5 g	0.8 g	1 g	6:1

- Faites fondre le chocolat au bain-marie avec le beurre coupé en dés, tout en mélangeant avec une cuiller en bois.
- Retirez-le du feu. Incorporez les jaunes d'œufs, l'édulcorant et les graines de la gousse de vanille.
- Réservez 3 heures au frais.
- Dans une assiette plate, versez le cacao amer.
- Prélevez de la pâte, formez une boule avec et enrobez-la de cacao amer. Continuez jusqu'à épuisement de la pâte.
- Rangez les truffes dans une grande boîte hermétique, sans qu'elles se touchent, et conservez-les au réfrigérateur.

< **INFO NUTRITION** >

Les valeurs nutritionnelles indiquées dans le tableau sont calculées pour une truffe de 10 g.



BOISSONS



LASSI AU CONCOMBRE

| POUR 4 PERSONNES – PRÉPARATION: 5 MIN



1 concombre

200 ml de crème fleurette

100 g de yaourt à la grecque

10 g de feuilles de menthe

Sel et poivre

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
17.7 g	2.5 g	3.4 g	3 : 1

- Dans un blender, mettez tous les ingrédients et mixez. Salez et poivrez.

JUS SANTÉ TOMATE & BASILIC

| POUR 1 PERSONNE – PRÉPARATION: 5 MIN



1 tomate de 150 g bien mûre

15 ml d'huile d'olive

Le jus de 1 petit citron vert

3 feuilles de basilic

1 pincée de sel de céleri

Sel et poivre selon goût

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
15.5 g	1.3 g	2.7 g	4:1

- Mixez tous les ingrédients ensemble et filtrez au chinois le jus obtenu.



SMOOTHIE COCO – NOIX DE MACADAMIA

| **POUR 2 PERSONNES – PRÉPARATION: 5 MIN**



250 ml de lait de coco

50 g de noix de macadamia

15 g d'huile de coco

1 goutte d'arôme banane

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
48.7 g	4.6 g	9.4 g	3.4 : 1

- Faites tremper les noix de macadamia quelques heures dans de l'eau.
- Placez tous les ingrédients dans un blender et mixez.

SMOOTHIE AVOCAT, LAIT D'AMANDE, HUILE D'ARGAN

| POUR 2 PERSONNES – PRÉPARATION: 5 MIN



300 ml de lait d'amande bio sans sucre ajouté

36 ml d'huile d'argan

1 avocat bien mûr

1 pincée de stevia (édulcorant naturel)

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
26.7 g	1.5 g	4.6 g	5:1

- Dans un blender, mettez tous les ingrédients et mixez. Ajoutez un peu de lait d'amande ou de glaçons si la consistance n'est pas assez liquide.

SMOOTHIE CONCOMBRE, AVOCAT, HUILE D'OLIVE

| POUR 2 PERSONNES – PRÉPARATION: 5 MIN



2 avocats

1 concombre

30 ml d'huile d'olive

Le jus de ½ citron vert

3 brins de romarin

Sel et poivre

Quelques glaçons

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
33 g	2.5 g	5 g	4.4 : 1

- Placez tous les ingrédients dans un blender et mixez.

SMOOTHIE DE CONCOMBRE À L'HUILE D'ARGAN

| POUR 1 PERSONNE – PRÉPARATION: 5 MIN



1 concombre pelé (150 g)

15 ml d'huile d'argan

1 brin de menthe

Quelques glaçons

Sel et poivre

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
15.3 g	0.9 g	2.4 g	4.6 : 1

- Dans un blender, mixez le concombre, la menthe, l'huile d'argan.
- Salez, poivrez. Ajoutez des glaçons. Décorez avec des feuilles de menthe.

SMOOTHIE DE FRUITS ROUGES ET TOFU SOYEUX

| POUR 2 PERSONNES – PRÉPARATION: 5 MIN



**150 g de fruits rouges (surgelés ou
frais)**

100 ml de crème fleurette

Édulcorant

75 g de tofu soyeux

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
148.2 g	8.8 g	14.6 g	2 : 1

- Placez tous les ingrédients dans un blender et mixez.

SMOOTHIE COCO FRAMBOISE

| POUR 1 PERSONNE – PRÉPARATION: 5 MIN



150 ml de lait de coco

50 g de framboises

Édulcorant selon votre goût

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
25.7 g	3.1 g	5.1 g	3.1 : 1

- Placez tous les ingrédients dans un blender et mixez.



CHOCOLAT CHAUD ONCTUEUX AU MASCARPONE

| POUR 4 PERSONNES – PRÉPARATION: 10 MIN –
CUISSON: 20 MIN



Chocolat chaud

500 ml de crème fleurette

200 ml de lait entier

100 g de mascarpone

18 g de cacao en poudre non
sucré

1 jaune d'œuf (16 g)

Édulcorant selon goût (5 g en
moyenne)

Chantilly

200 ml de crème fleurette

5 g d'édulcorant

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
67.4 g	8.3 g	9.2 g	3.8 : 1

- Montez 200 g crème liquide en chantilly avec l'édulcorant (recette p. [204](#)).
- Dans un cul-de-poule, fouettez le jaune d'œuf avec l'édulcorant, au fouet électrique jusqu'à obtenir un sabayon blanchâtre et très mousseux. Ajoutez le mascarpone et mélangez. Incorporez délicatement ce mélange à la chantilly. Réservez au réfrigérateur.
- Dans une casserole, versez le lait, le cacao et mélangez avec une cuiller en bois. Portez à ébullition, puis baissez le feu et faites cuire à légers frémissements pendant 15 minutes. Ajoutez la crème fleurette et laissez sur feu doux 5 minutes de plus.
- Servez le chocolat bien chaud avec de la chantilly au mascarpone dessus.



BULLETPROOF COFFEE

| POUR 1 PERSONNE – PRÉPARATION: 5 MIN



**1 café noir sans sucre bien chaud
(100 ml)**

**10 g de beurre (clarifié
idéalement)**

**10 g d'huile de coco ou neutre
(mais attention, une huile qui
supporte la chaleur)**

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
9.1 g	0,1 g	0,2 g	30 : 1

- Mélangez les trois ingrédients ensemble.

< INFO NUTRITION >

Très tendance aux États-Unis, ce café peut constituer une excellente base cétogène pour amorcer la journée et collationner.

THÉ VERT – COCO

| POUR 1 PERSONNE – PRÉPARATION: 5 MIN



125 ml de thé vert

10 g d'huile de coco

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
10 g	0.1 g	0 g	-

- Mélangez l'huile de coco au thé vert chaud non sucré.



ANNEXES



ANNEXE 1

15 JOURS DE MENUS CÉTOGÈNES

< SEMAINE 1 >

	PETIT DÉJEUNER	DÉJEUNER	COLLATION	DÎNER
LUNDI	<ul style="list-style-type: none"> • Bulletproof coffee • Muesli cétoène (graines de chanvre, graines de lin, noisettes concassées, noix du Brésil et copeaux de chocolat à 85 %) avec 10 cl de lait entier 	<ul style="list-style-type: none"> • Salade verte • Goulash au paprika fumé • Compotée de chou • Camembert 	<ul style="list-style-type: none"> • Smoothie fruits rouges-tofu soyeux 	<ul style="list-style-type: none"> • Saucisson • Gratin de courgettes au mascarpone • Infusion ananas/coco avec 10 g d'huile de coco
MARDI	<ul style="list-style-type: none"> • Bulletproof coffee • Pain cétoène beurre • Compotée de baies rouges (30 s au micro-ondes) 	<ul style="list-style-type: none"> • Tomates-Mozzarella • Filet de limande au beurre citronné • Aubergines en beignet • Yaourt à la grecque 	<ul style="list-style-type: none"> • Cookies aux noix de macadamia • Thé à l'huile de coco 	<ul style="list-style-type: none"> • Velouté de feuille de chêne • Omelette au pesto • Gratin de groseilles
MERCREDI	<ul style="list-style-type: none"> • Bulletproof coffee • 1 petite poignée de noix du Brésil 	<ul style="list-style-type: none"> • Guacamole • Rougail de saucisse • Gohan • Thé vert coco 	<ul style="list-style-type: none"> • Tarte fraise-chantilly 	<ul style="list-style-type: none"> • Poivrons marinés • Wok de crevettes • Fromage de chèvre

JEUDI	<ul style="list-style-type: none"> • Bulletproof coffee • Omelette au roquefort 	<ul style="list-style-type: none"> • Pain cétogène/ rillettes de porc maison • Chou-fleur à la polonaise • Tendron de veau aux gousses d'ail • Yaourt à la grecque à l'huile de coco 	<ul style="list-style-type: none"> • Smoothie avocat, concombre-argan 	<ul style="list-style-type: none"> • Gratin d'endives au jambon • Mascarpone parfumé à la purée de noisettes
VENDREDI	<ul style="list-style-type: none"> • Bulletproof coffee • Mascarpone édulcoré 	<ul style="list-style-type: none"> • Salade verte assaisonnée • Steak à 20 % de MG • Frites de céleri-rave • Mayonnaise à volonté • Bulletproof coffee 	<ul style="list-style-type: none"> • Smoothie coco • Noix de macadamia 	<ul style="list-style-type: none"> • Kishimen à la bolognaise • Petits pots de crème à la vanille
SAMEDI	<ul style="list-style-type: none"> • Bulletproof coffee • Pain cétogène et huile d'argan 	<ul style="list-style-type: none"> • Coleslaw • Canard aux olives • Purée de céleri-rave • Crème coco 	<ul style="list-style-type: none"> • Mendiants au chocolat • Bulletproof coffee 	<ul style="list-style-type: none"> • Velouté de courgettes-crème fraîche • Saumon mariné – mayonnaise polonaise • Faisselle à l'huile d'argan
DIMANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • Bulletproof coffee • Fromage de chèvre nappé d'huile d'olive 	<ul style="list-style-type: none"> • Tartare de thon rouge • Tendrons de veau grillés • Chermoula • Mousse de crème stracciatella 	<ul style="list-style-type: none"> • Chocolat chaud onctueux 	<ul style="list-style-type: none"> • Asperges en vinaigrette • Soufflé au fromage et paprika fumé • Petits pots au four vanille et zeste d'orange

< SEMAINE 2 >

	PETIT DÉJEUNER	DÉJEUNER	COLLATION	DÎNER
LUNDI	<ul style="list-style-type: none"> • Thé vert coco • Pain cétogène beurre 	<ul style="list-style-type: none"> • Carottes râpées généreusement assaisonnées • Blanquette de veau (plat complet) • Bulletproof coffee – 1 carré de chocolat à 90 % cacao 	<ul style="list-style-type: none"> • Lassi de concombre 	<ul style="list-style-type: none"> • Soupe africaine au beurre de cacahuètes et lait de coco • Gratin de gambas • Infusion de fruits rouges avec 10 g d'huile de coco
MARDI	<ul style="list-style-type: none"> • Thé vert coco • Petit bol d'oléagineux à croquer • Yaourt à la grecque 	<ul style="list-style-type: none"> • Salade artichaut, poivrons, sardines, olives • Kefta • Confit d'aubergine • Petits pots de crème à la fleur d'oranger 	<ul style="list-style-type: none"> • Smoothie coco 	<ul style="list-style-type: none"> • Crème Dubarry • Œufs cocotte • Camembert crémeux
MERCREDI	<ul style="list-style-type: none"> • Thé vert coco • Pain cétogène et crème de pistache 	<ul style="list-style-type: none"> • Rillettes de maquereaux • Agneau confit • Curry de légumes • 1 carré de chocolat noir à 90 % cacao 	<ul style="list-style-type: none"> • Thé Tchaï infusé dans 50 ml d'eau et additionné de 75 cl de crème fleurette chauffée 	<ul style="list-style-type: none"> • Saumon à la marinade nippone • Gohan • Infusion vanille avec 10 g d'huile de coco
JEUDI	<ul style="list-style-type: none"> • Thé vert coco • Œufs brouillés au curry 	<ul style="list-style-type: none"> • Salade d'endives aux noix et roquefort • Confit de canard • Haricots verts façon paysanne • Bulletproof coffee 	<ul style="list-style-type: none"> • Smoothie coco-framboise 	<ul style="list-style-type: none"> • Salade de hareng fumé et chou rouge • Risotto de gohan • Mascarpone édulcoré avec de la purée de pistache

VENDREDI	<ul style="list-style-type: none"> • Thé vert coco • 1 petite poignée de noix du Brésil 	<ul style="list-style-type: none"> • Potage aux amandes et au curry • Bœuf aux légumes sautés (plat complet) • Panna cotta vanille et baies rouges 	<ul style="list-style-type: none"> • Jus santé tomate et basilic 	<ul style="list-style-type: none"> • Tendrons de veau aux gousses d'ail • Asperges braisées • 1 part de camembert nappé d'huile de noix
SAMEDI	<ul style="list-style-type: none"> • Thé vert coco • Mascarpone édulcoré • 1 petit bol de baies rouges 	<ul style="list-style-type: none"> • Salade poulet, coco, graines germées • Shirataki au pesto • Crème rafraîchissante au citron 	<ul style="list-style-type: none"> • Infusion de gingembre • truffes brésiliennes à la noix de coco 	<ul style="list-style-type: none"> • Foie gras poêlé • Cèpes à la crème persillée • Comté
DIMANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • Thé vert coco • Plateau de fromages 	<ul style="list-style-type: none"> • Velouté champignon-mascarpone • Huitres chaudes gratinées • Tarte chocolat-noix de pécan 	<ul style="list-style-type: none"> • Mascarpone édulcoré, aromatisé à l'hydrolat d'oranger 	<ul style="list-style-type: none"> • Poulet à la marinade au paprika • Mille-feuille crétois • Bulletproof décaféiné



ANNEXE 2

COMMENT ATTÉNUER LES EFFETS SECONDAIRES DES CHIMIOS ET RADIOTHÉRAPIES

Les cétones semblent renforcer l'efficacité des chimiothérapies, radiothérapies et dans le même temps, amenuiser les effets secondaires. Cela ne signifie pas qu'elles les inhibent totalement. Le petit guide pratique qui suit propose des stratégies hygiéno-diététiques, conciliables avec la diète cétogène, pour les contourner.

< LES DIFFÉRENTES ALTÉRATIONS DU GOÛT >

Les traitements du cancer peuvent modifier le goût voire l'inhiber. Il y a plusieurs causes à cela. Les récepteurs gustatifs présents sur la langue sont activés par la salive. Celle-ci permet aux aliments de libérer des molécules sapides qui se fixent sur les récepteurs chimiques de la langue appelés les bourgeons du goût. Il existe aussi des récepteurs sur le palais mou et le larynx mais en moindre quantité. Certains produits utilisés lors des chimiothérapies affectent les cellules de ces récepteurs. Ce phénomène est plus fréquent lorsque le cancer touche les voies supérieures du tube digestif, la langue et les glandes salivaires en particulier, car les actes thérapeutiques sont souvent agressifs sur les papilles gustatives. Une radiothérapie dans la région buccale par exemple, peut endommager les papilles gustatives et salivaires.

Parfois, en cas de tumeur cérébrale, c'est la transmission de l'information sensorielle au cerveau qui est perturbée.

Dans la plupart des cas, tout rentre dans l'ordre au cours du traitement ou dès l'arrêt du traitement. Mais en attendant, il faut pouvoir continuer à s'alimenter avec plaisir.

| Recouvrer un goût en bouche

J'ai rencontré des patients qui mangeaient beaucoup d'huîtres car cela leur redonnait le goût qu'ils avaient perdu en démarrant leur chimiothérapie. Mais il faut être extrêmement vigilant quant à leur fraîcheur. Vous êtes fragilisé, plus sensible aux bactéries environnantes. N'achetez les huîtres fraîches en écailles que si elles sont encore vivantes. Une huître vivante est fermée ou si elle est entrouverte, se ferme si on la frappe. Elle est ferme et dodue. Elle baigne dans un liquide limpide et non laiteux. Elle bouge si on la pique avec un curedent. Les huîtres se conservent dans le bas du réfrigérateur et doivent être consommées rapidement après achat.

| Atténuer le goût de fer persistant

Les aliments riches en fer, notamment la viande, le foie, accentuent ce goût de fer que l'on a parfois en bouche, au point de devenir quasiment immangeables. Le poisson, les œufs également ou le soja (tofu, tempeh) sont alors d'excellentes alternatives. Un autre réflexe est d'utiliser des couverts en plastique et pour la cuisson, une batterie non métallique (cocotte en pyrex, papillotes en silicone de qualité par exemple). La règle est d'éviter tout contact des aliments avec des ustensiles métalliques qui pourrait majorer ce goût de fer. Le sel réduit le goût métallique mais vous ne pourrez pas recourir à ce stratagème si vous suivez une corticothérapie qui oblige à un régime sans sel. En revanche, vous pouvez manger des desserts édulcorés (voir recettes page [203](#)). Leur goût sucré améliore la situation. Vous pouvez également faire mariner vos aliments dans des marinades aigres, excepté si votre bouche est endolorie. Boire avant le repas des infusions de menthe fraîche ou sèche ou de l'eau gazeuse légèrement citronnée peut aussi vous aider à masquer ce goût indésirable.

| Atténuer le goût amer persistant

Saupoudrez vos aliments de cannelle. Préparez des marinades avec un peu d'édulcorant pour les viandes et les légumes. N'hésitez pas à mettre des baies rouges bien mûres dans vos

salades, en accompagnement des viandes. Vous pouvez aussi miser sur les boissons qui accompagnent vos repas pour masquer cette amertume persistante: une infusion ou un thé vert à la menthe, un thé vert au gingembre (mais alors avec du thé de très bonne qualité et non pas du thé de supermarché qui est systématiquement amer). Notez que le thé au repas réduit l'absorption du fer contenu dans les aliments, au niveau de la barrière intestinale.

| Atténuer le goût sucré persistant

Ce désagrément s'accompagne d'une diminution du seuil de perception acide. Les aliments prennent un goût douçâtre dans la bouche, écœurant. Avant chaque repas, gardez en bouche durant quelques secondes de la tisane non sucrée. Cela rend les papilles gustatives moins sensibles au sucre. Dans ce contexte, il faut également privilégier les légumes aux fruits, et parmi les fruits, les groseilles, les framboises et les citrons (à condition que votre bouche ne soit pas endolorie). Si vous avez l'habitude des smoothies, rallongez-les à l'eau et ajoutez-leur du citron. Si de temps en temps, vous souhaitez vous faire plaisir avec une pâtisserie, retirez l'édulcorant de la liste des ingrédients.

| Atténuer la perception élevée du goût salé

Durant une chimiothérapie, il arrive que la saveur salée domine. Tout a alors le goût de sel y compris les fruits. Le premier réflexe est de supprimer le sel de table et d'éviter les aliments riches en sel tels que les fromages, les charcuteries, les plats cuisinés du commerce. Ensuite boire des jus de légumes, des smoothies de légumes à la place des smoothies de fruits. Ajouter de la pomme de terre ou mie de pain dans le jus de cuisson absorbe le sel naturellement présent dans les aliments (mais ils ne doivent en aucun cas être consommés pour ne pas mettre en échec la cétogénèse).

< LES ODEURS FORTES >

L'odorat est souvent exacerbé et les odeurs mêmes familières ne sont plus tolérées. Cela a une influence sur les repas. Les

plats dégageant des odeurs fortes peuvent couper l'appétit et empêcher de manger. Si vous êtes touché par ce problème, évitez de cuisiner et de consommer des plats à odeurs fortes tels que les crucifères, certains poissons. Préférez également manger tiède voire même froid. Moins la température des aliments est élevée, moins leur odeur est prononcée. Ne soulevez pas le couvercle de la casserole qui contient le repas et si cela est possible, ne faites pas réchauffer des repas sous cloche ou sous film alimentaire au micro-ondes. Demandez à votre entourage de vous servir une assiette déjà garnie.

< LES MUQUEUSES AGRESSÉES: IRRITATIONS, BRÛLURES, ULCÉRATIONS >

La chimiothérapie et la radiothérapie entraînent parfois des inflammations de la bouche qui s'ulcèrent. Ce sont des mucites qui rendent difficile l'alimentation. Il y a des règles à respecter à la fois pour les éviter et les soigner et pour que les aliments ne réveillent pas de douleurs lorsqu'elles sont présentes.

- Pour les prévenir, le premier geste est hygiénique: il est impératif d'avoir une bonne hygiène bucco-dentaire. Assurez-vous auprès de votre dentiste que votre dentition est en bon état et à la maison, brossez-vous régulièrement les dents après chaque repas et de la bonne manière. Le brossage le plus important est celui du soir car, la nuit, nous produisons moins de salive qui contient des éléments protecteurs contre la plaque dentaire. Il faut aller des gencives vers les dents grâce à des mouvements de rouleaux. Le sens est du haut vers le bas pour les dents du haut et du bas vers le haut pour les dents du bas. Il faut aussi penser à bien se brosser la langue. Attention au fil dentaire utilisé pour nettoyer les petits espaces entre les dents car il ne faut pas risquer d'irriter vos gencives.
- Autre geste préventif: sucer des glaçons quelques minutes avant la chimio.
- En cas de mucites, il faut veiller à ne pas consommer des aliments trop chauds ou trop froids, ni d'aliments mécaniquement irritants comme certains aromates séchés. Les épices fortes et les aliments acides comme le citron pur sont

également proscrits. En revanche le jus de citron pressé dans un grand verre d'eau tiède peut vous soulager. Des salives artificielles existent pour vous hydrater la bouche, de même que des soins locaux.

< LES NAUSÉES ET VOMISSEMENTS >

Il y a deux types de vomissements qui peuvent faire suite à une chimiothérapie. Les vomissements dits précoces, qui surviennent immédiatement après l'administration de la chimiothérapie et les vomissements tardifs qui peuvent survenir jusqu'à 5 jours après la séance. Votre premier réflexe doit être d'en parler avec le médecin qui vous suit, pour qu'il vous prescrive éventuellement un médicament (il en existe plusieurs, certains vous conviendront mieux que d'autres). Si ces médicaments restent sans effet, vous pourrez avoir recours à des astuces diététiques pour pallier les nausées.

- Buvez de l'eau gazeuse. Choisissez une eau fortement minéralisée comme Rozana, qui a des taux de calcium et magnésium très intéressants. Si vous suivez un régime sans sel en revanche, optez pour La Salvetat.
- Vous pouvez également boire du Coca-Cola zéro ou light. Notez tout de même que si vous avez subi une exérèse d'une partie du tube digestif, vous ne supporterez peut-être pas les boissons gazeuses. Si vous avez peu d'appétit, buvez plutôt entre les repas pour ne pas vous remplir l'estomac d'eau. Il faut garder la place pour les aliments.
- Une infusion de gingembre frais peut aussi vous apporter un certain réconfort.

< LA SENSIBILITÉ ACCRUE AU FROID >

Il est impératif dans ce cas de manger tiède ou chaud et de ne rien consommer qui sorte directement du frigo. Certaines saveurs qui donnent une sensation de fraîcheur dans la bouche sont à bannir: menthe, menthol, anis, eucalyptus...

< LA SÈCHERESSE DE LA BOUCHE (ASIALIE) >

Elle s'accompagne d'une soif quasi permanente. Plusieurs astuces toutes simples peuvent vous aider à la diminuer. Vous pouvez les combiner afin d'accroître leur efficacité.

- Boire suffisamment d'eau, glacée si besoin. Si vous avez perdu du poids ou en cas de dénutrition, n'hésitez pas à vous tourner vers des smoothies nourrissants pour ne pas aggraver le problème par un excès de liquide ou rincez-vous régulièrement la bouche, sans avaler l'eau.
- Sucrer des glaçons ou diluer le jus d'un citron avec un verre d'eau et verser ce mélange dans des petits moules à glace.
- Privilégier les aliments riches en eau comme les légumes et les manger crus, bien frais.
- Limiter les boissons et les aliments déshydratants tels que le café, l'alcool, les plats épicés et les aliments très salés.
- Mâcher des chewing-gums non sucrés, sucer des bonbons sans sucre afin de stimuler la salivation.
- Utiliser des salives artificielles en vaporisateur (produits vendus en pharmacie). Si vous n'en avez pas sous la main, vaporisez-vous de l'eau dans la bouche.
- Éviter les textures pâteuses qui vont accroître la sensation de sécheresse.
- Lorsque la salive est insuffisante, les résidus alimentaires sont moins bien évacués. Cela favorise les caries et les infections buccales. Il est donc très important de soigner son hygiène bucco-dentaire.

< LA DIFFICULTÉ À MÂCHER, AVALER ET LES RISQUES DE FAUSSE-ROUTE >

Ces problèmes se rencontrent en cas d'intervention chirurgicale sur la partie haute du tube digestif ou en cas d'asthénie. Le fait de mâcher engendre un surcroît de fatigue. Modifier la texture de l'alimentation permet alors de manger convenablement et de garder l'envie de manger. Mixez, hachez, écrasez à la fourchette vos préparations culinaires. Le plat pourra être tout de même savoureux, surtout si vous l'agrémentez d'épices douces, d'aromates frais et que vous

savez miser sur des couleurs appétissantes. Ces textures lisses permettent aisément l'enrichissement en matières grasses. Si vous êtes indisposé par les gros volumes de nourriture, diminuez vos rations alimentaires au cours des repas principaux et faites 2 à 3 collations.

Il est également important d'adopter une certaine posture lorsqu'il y a un risque de fausse route afin de protéger l'entrée des voies de la respiration, qui débutent avec le larynx (aussi impliqué dans le passage du bol alimentaire de la bouche à l'œsophage). Il faut être bien assis et tenir le buste bien droit. Quand vous avez l'aliment en bouche, baissez la tête et rentrez le menton sur la poitrine. Même technique lorsque vous buvez. Utilisez pour cela un verre à bord large ou alors une petite cuillère. (Vous pouvez acheter des boissons gélifiées en pharmacie si le problème est vraiment grave).

Si vous aidez une personne à s'alimenter qui est concernée par ce problème, placez-vous bien face à elle ou légèrement de côté mais surtout toujours au-dessous de son visage. Cela lui évitera de relever la tête et d'ouvrir les voies respiratoires. En prenant le temps de s'asseoir, vous suggérerez en plus à la personne que vous prenez du temps pour elle. Debout, vous donneriez une impression de «vouloir vous débarrasser de la tâche» ce qui peut ôter le plaisir voire même l'envie de manger déjà fortement perturbés par le fait de ne plus pouvoir manger seul.

(LA TEXTURE MIXÉE EN PRATIQUE)

- **Les aliments cétogènes qui se mélangent bien/se hachent bien**

Viandes tendres, poissons sans arêtes, œufs (sauf les œufs durs), jambon, avocats, baies rouges bien mûres crues ou cuites, légumes (attention aux légumes très fibreux comme le céleri), les amandes, les noix, les noisettes...

- **Recommandations**

Il ne doit y avoir absolument aucun morceau. Tout doit être très homogène. Plus la préparation est riche en matières grasses, plus elle sera lisse, savoureuse, goûteuse. N'hésitez

pas à les combiner entre elles: beurre Bleu-Blanc-Cœur ou bio, crème fraîche à 30% de MG Bleu-Blanc-Cœur ou bio, crème fleurette, crème de soja, huiles, mascarpone, yaourts grecs...

< LES EFFETS SECONDAIRES DE LA CORTICOTHÉRAPIE >

Si votre médecin ou votre oncologue vous a prescrit de la cortisone pour pallier certains désagréments engendrés par la chimiothérapie, pour son rôle anti-inflammatoire et analgésique, sachez que cela peut engendrer d'autres désagréments. Au long court, si aucune mesure diététique n'est prise en parallèle, on peut voir apparaître une hypertension artérielle, des œdèmes (la cortisone favorise la rétention d'eau et de sel, le phénomène de «grosses joues»), un diabète en créant des troubles de la glycémie, une prise de poids pour ces mêmes raisons associées. Il y a également une fuite du potassium dans les urines. Certaines personnes devront être plus attentives que d'autres: les personnes obèses, diabétiques ou prédiabétiques, celles qui souffrent d'hypercholestérolémie, d'hypertriglycémie... Il peut y avoir également une perte de masse osseuse.

Pour prévenir ces risques, quelques règles diététiques sont de bon sens:

- La diète cétogène étant naturellement pauvre en sucres, l'effort doit porter surtout sur **l'appauvrissement en sel**. Ainsi, il vaut mieux ne plus utiliser pendant un temps de sel de table et supprimer les aliments riches en sel: fromages (il en existe sans sel), charcuteries (il en existe avec des taux réduits de sel), les conserves de viande, de poisson ou de légumes, les plats cuisinés du commerce, les plats du traiteur, les coquillages et crustacés, les condiments, les sauces du commerce.
- S'assurer un apport suffisant en **calcium et vitamine D**. Nos sources de calcium sont le lait, les produits laitiers, les fromages et dans une moindre mesure les légumes. Les épinards sont un des légumes les plus riches en calcium: 100 g

d'épinards contiennent 210 mg de calcium. Pour les épinards bouillis, la quantité de calcium descend à 158 mg. Les épinards contiennent aussi des oxalates, une substance qui peut empêcher l'assimilation de calcium et d'autres minéraux. Le chou est aussi très riche en calcium: 100 g contiennent 150 mg de calcium et ce calcium est facilement absorbé. Contrairement aux épinards, le chou ne contient pas d'oxalates. L'oignon contient 20 mg de calcium pour 100 g. L'oignon régularise les fonctions de l'estomac et stimule l'appétit. Le cresson contient beaucoup de calcium (100 g de cresson apportent plus de 20% de la quantité quotidienne recommandée en calcium pour les adultes). D'autres légumes sont riches en calcium: les cardons, les algues, les brocolis, les navets et les asperges.

Nos principales sources alimentaires de vitamine D sont les poissons gras, l'huile de foie de morue, le jaune d'œuf.

- Augmenter l'apport en **potassium**. Le potassium est naturellement présent dans la plupart des aliments; les fruits et les légumes en sont notamment une des meilleures sources. Dans notre organisme, le potassium est impliqué dans les mêmes fonctions que le sodium avec un rôle complémentaire. L'équilibre entre le potassium et le sodium est fondamental, pour maintenir la pression artérielle. L'augmentation du potassium va aider les reins à excréter le sodium retenu en excès et réguler la pression artérielle. L'augmentation des apports en potassium permet d'abaisser la pression artérielle. Les meilleures sources de potassium sont les aliments frais peu transformés. Voici une sélection d'aliments naturels riches en potassium et pauvres en sodium:

- avocat, persil, piment, crucifères (surtout le chou vert), légumes à feuille (laitue et épinards entre autres), les champignons frais ou déshydratés, tomate,
- la morue, la sardine, la truite, le thon,
- fruits à coques,
- viande rouge et blanche,
- produits laitiers.

< ADAPTATION DE L'ALIMENTATION EN CAS D'EXÉRÈSE D'UNE PARTIE DU TUBE DIGESTIF >

La diète cétogène nécessite parfois une complémentation en vitamines et minéraux. L'exérèse de certaines parties du tube digestif peut majorer les risques de carence. Vous devrez être particulièrement vigilant:

- Après une intervention chirurgicale, **aux protéines et au zinc**. Il y a une cicatrisation qui doit se faire au niveau des sutures. Consommer des protéines en quantité suffisante est essentiel à ce titre. Notez que le zinc participe aussi à une bonne cicatrisation. Vous devrez aussi commencer par manger mixé puis haché mou puis enfin normal, sur quelques jours pour ne pas abîmer les sutures. Éviter les aliments à particules irritantes comme la croûte de pain, les herbes aromatiques séchées, les arêtes de poisson... Tout ce qui est susceptible d'irriter la bouche et de créer une situation pro-inflammatoire locale.
- En cas d'exérèse d'une partie de l'estomac, **au fer et au calcium**. Le fer et le calcium subissent dans l'estomac une transformation chimique qui leur permet par la suite d'être bien utilisés par l'organisme. Même chose pour la B12 car c'est dans l'estomac qu'est sécrété le facteur intrinsèque qui est un transporteur nécessaire à son utilisation.
- En cas d'exérèse de l'iléon, **à la vitamine B12 et la vitamine C** car c'est au niveau de l'iléon qu'a lieu leur absorption.

< PRÉSERVER SES GLOBULES BLANCS >

Le système immunitaire est souvent affaibli à la suite d'une chimiothérapie, ce qui offre un terrain propice aux infections. Si vous vous sentez physiquement et peut-être aussi moralement fatigué, il s'agit pour vous d'éviter toute infection supplémentaire, de ne pas contribuer à l'aggravation de cette baisse de forme et de parvenir à rétablir un système immunitaire normal.

Les globules blancs ont pour rôle de défendre l'organisme contre les agressions extérieures; ils sont notre rempart contre les infections. Ils sont aussi appelés *leucocytes* et sont essentiellement de cinq types: les *basophiles*, les *éosinophiles*, les *lymphocytes* (cellules T et cellules B), les *monocytes* et les *neutrophiles*. Le nombre normal de globules blancs dans le corps est de 4000 à 10 000/mm³. Un nombre élevé de globules blancs indique que le corps est en train de lutter contre une infection, tandis qu'un nombre diminué signifie que le corps a perdu une partie de sa capacité à combattre les infections.

Les chimiothérapies peuvent endommager les cellules productrices de sang dans la moelle osseuse. Cela engendre une baisse des globules rouges (les transporteurs de l'oxygène dans l'organisme), des plaquettes (agents de la coagulation sanguine) et des globules blancs. Les plus touchés des globules blancs sont les neutrophiles. La conséquence est que votre organisme ne peut plus se défendre correctement. Il devient alors plus sensible aux bactéries, virus, infections environnantes. Les propres germes de votre organisme, présents dans la bouche, le tube digestif, qui normalement cohabitent sans problème avec lui, deviennent potentiellement menaçants. Cet état est dans la plupart des cas transitoire.

La baisse des globules blancs se fait progressivement après votre séance de chimiothérapie. En règle générale, le niveau le plus bas se situe en moyenne autour du septième jour après le traitement. Il remonte ensuite. Cette baisse n'est pas la même pour tout le monde et dure plus ou moins longtemps.

| Que faire en pratique?

Il s'agira pour vous d'observer des règles hygiéno-diététiques strictes.

ACHAT DES ALIMENTS	<ul style="list-style-type: none"> • Sélectionnez des fruits et légumes avec un bel aspect : non flétris, non avariés, qui ne présentent pas des signes de maturation trop avancée. La consistance et l'odeur sont aussi très importantes. • Préférez les aliments sous emballage scellé. Pour un temps évitez d'acheter en vrac. • Pensez à vérifier les dates de péremption. • Optez pour des conditionnements individuels et non endommagés. • Soyez sûr autant que possible, que la chaîne du froid n'a pas été rompue. Par exemple, les légumes surgelés ne doivent pas former des petits blocs de légumes agglomérés. Vous pouvez le vérifier en manipulant le sachet quelques secondes seulement.
CONSERVATION	<ul style="list-style-type: none"> • Première mesure : toujours vérifier les dates de péremption. • Deuxième mesure : soyez vigilant aux températures de conservation. • Les aliments périssables doivent être mis au frais rapidement. Ils ne doivent pas rester plus de 2 heures à température ambiante. Consommez-les rapidement. Voir tableau de rangement du frigo ci-contre. • Les aliments de longue conservation tels que les pâtes, le riz, les conserves, les gâteaux secs... doivent être placés dans un endroit sec et frais, à l'abri de la lumière et des insectes. Veillez à l'intégrité des emballages.
PRÉPARATION	<ul style="list-style-type: none"> • Hygiène autour de la préparation : pas de présence d'animaux domestiques. Les cheveux doivent être attachés, les bagues, montre et bracelets ôtés et les mains soigneusement lavées. Optez pour du papier jetable pour vous essuyer les mains. Faites de même pour sécher la vaisselle propre et le plan de travail. Le plan de travail doit être nettoyé, désinfecté, avant, après et entre chaque préparation. Les ustensiles de cuisine, notamment les planches à découper (surtout après avoir découpé de la viande crue, du poisson, des végétaux) doivent être soigneusement lavés entre chaque préparation. Attention aussi : changez régulièrement vos éponges ! • Nettoyez les boîtes de conserve, les cannettes, les bouteilles avec de l'eau vinaigrée, avant de les utiliser. • Rincez les coquilles d'œufs à l'eau froide. Lavez les végétaux soigneusement dans de l'eau vinaigrée. • Sortez les aliments du frais seulement au moment de leur utilisation. • Vous ne devez jamais décongeler les aliments à température ambiante mais plutôt sorti de leurs emballages, dans une assiette, sur l'étagère du bas du réfrigérateur. Jetez le jus. Ne recongelez jamais ! • Videz la poubelle régulièrement. • Ne mettez jamais en contact les couverts qui ont touché des aliments crus avec les aliments cuits.
CUISONS	<ul style="list-style-type: none"> • Viandes, poissons et œufs doivent être bien cuits. N'interrompez pas la cuisson pour la reprendre plus tard. Servez les aliments directement après la cuisson. • En cas de doute sur la fraîcheur d'un aliment, jetez-le immédiatement. Si un aliment présente une petite partie avariée, des moisissures, vous le jetez. Des spores invisibles mais toxiques, peuvent avoir envahi le reste de l'aliment.
CONSERVATION DES RESTES	<ul style="list-style-type: none"> • Ils doivent être filmés, placés au frais et consommés très rapidement. Vous pouvez congeler des petites portions à conserver un mois maximum au congélateur. L'idéal reste tout de même de cuisiner de nouveaux plats à chaque repas mais la fatigue, si vous vivez seul, peut empêcher cela.

| Comment ranger son réfrigérateur

COMBIEN	OÙ	QUOI
-19 °C	Congélateur	• Les aliments congelés
4 à 6 °C	Étage du haut	• Les œufs, les produits laitiers, la charcuterie, les restes de mets cuisinés (recouverts d'un film alimentaire ou d'un couvercle)
4 °C	Étage du milieu	• Les viandes et poissons frais (emballés séparément)
6 à 8 °C	Tiroir du bas	• Les légumes et fruits
6 à 8 °C	Porte	• Les boissons, la moutarde et le beurre

- Le réfrigérateur doit être régulièrement nettoyé à l'eau savonneuse et désinfecté avec un produit bactéricide une fois tous les 15 jours.
- N'hésitez pas à finir le nettoyage en déposant du vinaigre blanc.
- Ne surchargez pas votre frigo.
- Ne laissez pas du givre s'accumuler.
- Enlevez les emballages cartons, comme ceux des yaourts par exemple.

| En cas d'agranulocytose

Vous ne devez pas consommer d'aliments crus si votre taux de globules blancs est très bas. Il faut également veiller à ôter la peau de tous les fruits et légumes. Voici sous forme de tableau

quelques précisions concernant les aliments que vous pouvez consommer dans le cadre d'une diète cétogène.

GROUPE D'ALIMENTS	ALIMENTS À PRIVILÉGIER	ALIMENTS À ÉVITER
PRODUITS LAITIERS	<ul style="list-style-type: none"> • Yaourts à la grecque, fromages à pâte cuite 	<ul style="list-style-type: none"> • Fromages à base de lait cru
VIANDES/POISSONS/ŒUFS	<ul style="list-style-type: none"> • Viandes bien cuites (bœuf, veau, lapin, filet de porc, volailles...), les œufs et préparations à base d'œufs bien cuits, poissons cuits ou en conserve. Acheter tous ces aliments en portions individuelles 	<ul style="list-style-type: none"> • Carpaccios de viande et poisson, tartare, sushis. Éviter de rajouter des œufs crus dans les préparations du type pâtes à la carbonara, mayonnaise
LÉGUMES	<ul style="list-style-type: none"> • Tous les légumes cuits, surgelés ou en conserve. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tous les légumes crus
FRUITS	<ul style="list-style-type: none"> • Tous les fruits frais cuits pauvres en sucre 	<ul style="list-style-type: none"> • Tous les fruits crus non épluchables, les kiwis, les fruits secs et les fruits oléagineux

MATIÈRES GRASSES	<ul style="list-style-type: none"> • Toutes: huiles d'olive, de colza, de germe de blé, graisse de canard, crème fraîche, crème de soja, beurre, margarine 	
BOISSONS	<ul style="list-style-type: none"> • Eaux de source, minérales gazeuses ou plates, du robinet, infusions, smoothies de légumes purs du commerce, en format individuel (vérifier la teneur en sucre) 	<ul style="list-style-type: none"> • Les smoothies de légumes frais et non pasteurisés

< PRÉSERVER SON POIDS ET SA MASSE MUSCULAIRE >

Le cancer perturbe le métabolisme c'est-à-dire l'«ensemble des modifications chimiques qui ont lieu dans l'organisme, destinées à subvenir à ses besoins en énergie, à la formation, à l'entretien, à la réparation des tissus, à l'élaboration de certaines substances (hormones, enzymes, anticorps, etc.). Cet ensemble constitue l'acte de nutrition.» (Définition du métabolisme selon *Le dictionnaire illustré des termes de médecine*, Garnier Delamare, Maloine.) En d'autres termes, pour s'entretenir et fonctionner, votre organisme se sert des aliments que vous ingérez. Il puise en eux des nutriments qui

lui serviront à synthétiser de nouvelles cellules, nouveaux tissus, nouvelles hormones... Cela s'appelle **l'anabolisme**. Dans le même temps, il dégrade des cellules et tissus pour récupérer certains matériaux afin de les réutiliser ou les transformer en énergie. C'est le **catabolisme**. Cette énergie lui servira à respirer, à faire battre le cœur, à réguler la température, à digérer, à alimenter le cerveau...

Le cancer est une maladie qui accroît le catabolisme car les tumeurs puisent dans les tissus les protéines dont elles ont besoin pour se construire et fabriquer des substances inflammatoires. Elles créent ainsi un déséquilibre entre l'anabolisme et le catabolisme. Rétablir son métabolisme est un travail «alimentaire». Le but est alors de booster l'anabolisme lipidique et protéique.

Il faut que votre corps garde ses forces par tous les moyens pour lutter contre le cancer et l'alimentation cétogène peut vous y aider.

| **Augmentez la part de lipides et de protéines**

Le dépistage précoce de la dénutrition est essentiel. Il faut savoir pourtant que cette dénutrition n'est pas qu'une conséquence de la maladie. C'est une maladie en soi qui vient s'ajouter au cancer. Il faut donc la soigner comme toute autre maladie. Les professionnels de santé disposent de différents outils de diagnostic de la dénutrition mais il arrive que dans certains établissements ce dépistage ne soit pas systématique. Les signes qui doivent vous alerter:

- Une perte de poids involontaire, rapide et importante. Il y a dénutrition quand la perte de poids est supérieure ou égale à 5% en 1 mois ou 10% en 6 mois par rapport au poids habituel.
- Votre IMC (indice de masse corporelle). Il se calcule comme suit: poids (en kg)/ Taille² (en mètre). Voici un exemple: femme de 44 ans, poids 52 kg, taille 1,60 m. Son IMC est $52/1,60^2 = 20,3$. Lorsque le résultat obtenu est $< \text{ou} = 18,5$, cela peut signifier une dénutrition modérée. Lorsque le résultat est $< \text{ou} = 16$, il y a un risque de dénutrition sévère. Pour une personne âgée de plus de 70 ans, on considère qu'il y a risque

de dénutrition modérée lorsque l'IMC est $<$ ou $= 21$. Attention toutefois, certaines personnes sont maigres par nature (IMC $<$ ou $= 18,5$). Cela ne signifie pas pour autant qu'elles sont dénutries. D'autres en revanche ont un IMC qui les classe dans la catégorie «obèses». En dépit des apparences, elles peuvent être dénutries.

- Le meilleur moyen d'évaluer une dénutrition protéino-énergétique, est de doser votre albumine. Ce dosage se fait à partir d'un prélèvement sanguin en laboratoire. Un taux d'albumine inférieur à 30 g/L signe une dénutrition. Pour une personne âgée (plus de 70 ans), on considère qu'il y a dénutrition si son taux d'albumine est inférieur à 35 g/L. Si vous avez un doute, demandez à votre médecin qu'il vous prescrive un dosage d'albumine dans le sang.

La dénutrition s'accompagne généralement d'une fonte et d'une fatigue musculaire, d'une asthénie c'est-à-dire d'une faiblesse généralisée de l'organisme. Le problème est que cet état accroît la sédentarité, ce qui peut encore augmenter la perte de masse musculaire. Si vous êtes dénutri et que vous manquez d'appétit, votre objectif ne sera pas d'augmenter la quantité de nourriture présente sur votre assiette! Vous devrez manger de petites quantités de nourriture mais très caloriques: des graisses et des protéines plusieurs fois dans la journée. Par exemple vous faites vos 3 repas classiques (petit déjeuner, déjeuner, dîner) et 3 collations à 10 h, 16 h, 22 h par exemple. Évitez les aliments liquides type potage, soupe et les boissons au cours du repas afin de ne pas vous remplir l'estomac de liquides (sauf si vous avez des difficultés à avaler et que quelques gorgées d'eau peuvent vous y aider). Préférez les purées ou alors les veloutés très épais et enrichis en matières grasses. Les purées et les veloutés seront aussi indiqués si vous êtes trop fatigué pour mâcher (ce qui peut arriver les jours suivants une chimiothérapie).

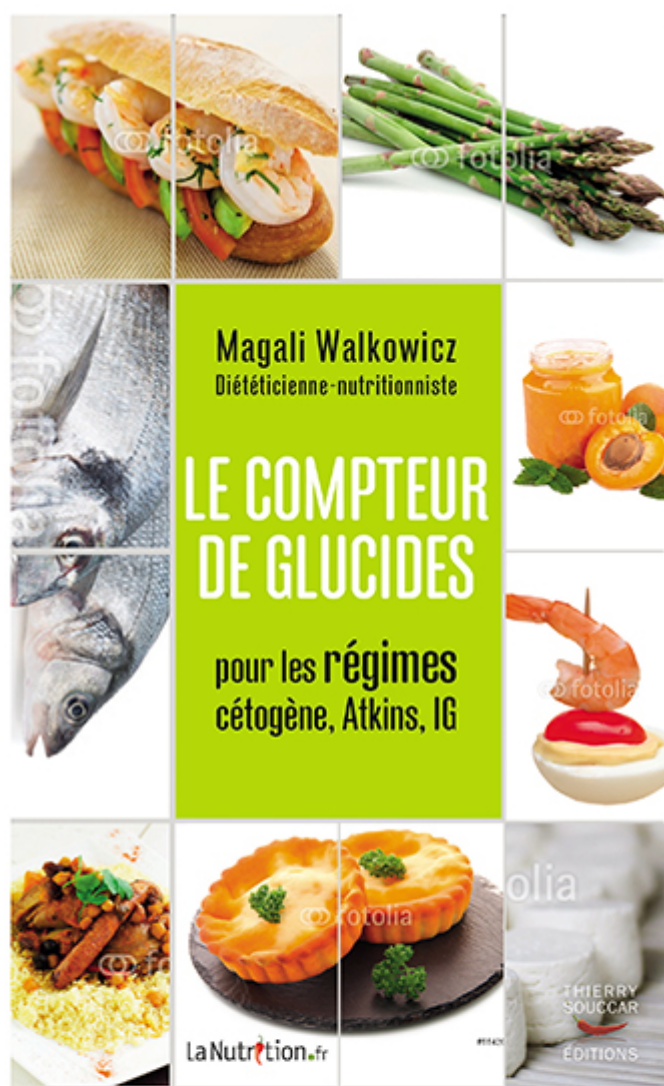
• Vos meilleurs alliés à avoir dans le placard, le congélateur ou le frigo pour enrichir l'alimentation:

- Toutes sortes d'huiles goûteuses afin de varier les saveurs: colza, noix, noisette, lin, olive...

- Du lait concentré entier non sucré
- Du gruyère râpé
- De la crème fraîche entière
- De la crème fleurette entière
- Du beurre et du beurre clarifié
- Du mascarpone
- Des yaourts à la grecque
- Des portions de fromage qui fondent facilement
- Des purées d'oléagineux
- De la viande hachée bio
- Du jambon, blanc de poulet, de dinde (de la filière lin)
- Des œufs (de la filière lin)
- Du poisson sans arêtes

| Tournez-vous vers des protéines végétales en cas de dégoût pour la viande.

Les produits à base de soja comme le tofu, le tempeh, ont un goût neutre et apportent des protéines. Il arrive aussi que le poisson soit mieux toléré que la viande. Préférez le poisson sans arêtes si vous êtes irrité, brûlé, si vous êtes en cours de cicatrisation au niveau de la bouche, du tube digestif. Sélectionnez des poissons à chair blanche dont le goût est assez neutre comme le colin, le merlan. En tous les cas, vous devrez préparer ces aliments avec une forte teneur de graisses ajoutées. Ou bien, prévoyez de prendre des cuillères d'huile en guise de complément alimentaire et des collations très riches en graisses.



THIERRY
SOUCCAR
ÉDITIONS

La Nutrition.fr

150 recettes clé en main pour adopter le régime cétogène

Le régime cétogène est efficace pour perdre du poids, accompagner les traitements du cancer, contrôler l'épilepsie, freiner la maladie d'Alzheimer. Mais comment se lancer ? Suivez le guide.

Le régime consiste à consommer beaucoup de graisses, juste ce qu'il faut de protéines et très peu de glucides. Cela peut paraître déroutant au début, pourtant manger cétogène est sain, extrêmement varié et goûteux. Et ça n'a rien de compliqué !

Magali Walkowicz, diététicienne-nutritionniste, vous explique en quoi consiste ce régime, ses vertus thérapeutiques et répond aux questions les plus fréquentes. Elle vous apprend à cuisiner cétogène et vous livre clé en main 150 recettes pour passer rapidement en état de cétose.

Velouté d'avocat au lait de coco, escalope panée aux noix de pécan, gratin de courgettes au mascarpone, pancakes à l'huile d'olive, tarte fraises chantilly, bulletproof coffee... des entrées, des plats, des desserts, des sauces, plus 15 jours de menus... Vous ne serez jamais à court d'idées pour préparer de délicieux repas.

Avec ce livre vous allez être surpris par la palette des saveurs et des textures qui s'offre à vous et découvrirez le plaisir de prendre soin de vous.

RECOMMANDÉ PAR **La Nutrition.fr**

Magali Walkowicz est diététicienne-nutritionniste à Toulouse, spécialiste de la diète cétogène. Elle intervient régulièrement en milieu hospitalier. Passionnée de cuisine, elle est aussi créatrice culinaire.

Pour aller plus loin



www.thierrysouccar.com
www.lanutrition.fr

Prix 22 € TTC France

ISBN 978-2-36549-117-4



9 782365 491174

couverture Atelier Didier Thimonier

Magali Walkowicz
Diététicienne-nutritionniste



150 recettes cétogènes

Cancer, Diabète, Surpoids, Épilepsie, Alzheimer



THIERRY SOUCCAR ÉDITIONS & LaNutrition.fr