

Olivia Charlet, naturopathe et nutrithérapeute
et Alix Lefief-Delcourt

200 RECETTES CÉTOGÈNES



100%
HYPO-
TOXIQUES

LES MEILLEURES RECETTES RICHES
EN LIPIDES ET PAUVRES EN GLUCIDES
POUR RESTER EN PLEINE FORME !

POCHE
LE D U C . S
CUISSINE / SANTÉ

Pour préserver sa santé et perdre du poids, l'alimentation cétogène, pauvre en glucides et riche en bonnes graisses, est la meilleure des alliées. Et lorsqu'elle est hypotoxique (c'est-à-dire sans gluten, sans caséine, sans substances chimiques ou néfastes pour la santé), elle prévient de nombreuses maladies.

Préserver sa santé tout en se faisant plaisir n'a jamais été aussi simple !

- **200 recettes simples, de l'apéritif au dessert** : Caviar de noix de macadamia, Soupe crémeuse d'épinards, Curry de blettes à l'indienne, Carpaccio de saint-jacques, Poulet korma, Glace açai et noix de cajou, Flan à l'amande, etc.
- **Des alternatives cétogènes** pour faire des pains, des crêpes, des pancakes, des glaces, etc.
- **Des recettes pour tous** avec des versions sans œufs, sans amande, et un classement par saison.

Olivia Charlet est naturopathe et nutrithérapeute. Pour des raisons de santé, elle a adopté une alimentation cétogène et hypotoxique.

Alix Lefief-Delcourt est l'auteure de nombreux ouvrages santé et nutrition aux éditions Leduc.s.

Ensemble, elles ont déjà écrit *Mes programmes cétogènes 100 % hypotoxiques* et *Mince et en bonne santé grâce au fasting*, aux éditions Leduc.s.

POCHE

L E D U C . S
CUISSINE / SANTÉ

7,90 euros
PRIX TTC FRANCE

ISBN : 979-10-285-1817-2



9 791028 518172

Olivia Charlet, naturopathe et nutrithérapeute
et Alix Lefief-Delcourt

200 RECETTES CÉTOGÈNES

100%
HYPO-
TOXIQUES

POCHE

L E D U C . S
CUISINE / SANTÉ

DES MÊMES AUTEURES AUX ÉDITIONS LEDUC.S :

Guide de poche de l'alimentation cétogène 100 % hypotoxique, 2020.

L'alimentation cétogène 100 % hypotoxique, guide visuel, 2019.

Ma bible de l'alimentation cétogène 100 % hypotoxique, 2018.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com

et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Édition : Clémentine Sanchez

Relecture : Élodie Ther

Maquette : Nord Compo

Illustrations et photos : Adobe Stock

Design couverture : Antartik

© 2020 Leduc.s Éditions

10 place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon

75015 Paris - France

ISBN : 979-10-285-1817-2

Sommaire

Introduction	5
Apéritifs et entrées	22
Soupes	60
Salades	80
Légumes cuits	106
Poissons	146
Viandes et volailles	158
Œufs	170
Plats végétaliens	180
Desserts végétaux	194
Gâteaux et biscuits	222
Pains, gaufres, crêpes et pancakes	244
Barres, granolas et fat bombs	264
Petits déjeuners	278
Boissons	288
Annexes	309
Index des recettes	315
Table des matières	345

Note

La réglementation européenne (règlement UE n° 1308/2013) interdit d'utiliser les termes de lait, crème, beurre, fromage et yaourt pour tous les produits qui ne sont pas issus de laits animaux, à l'exception du lait d'amande et du lait de coco, du beurre de cacao et du beurre de cacahuète notamment. C'est la raison pour laquelle nous utilisons dans cet ouvrage les expressions « boisson végétale », « dessert végétal », « fawmage » ou encore « préparation végétale crémeuse ».

Introduction

**(Beaucoup) plus
de bonnes graisses,
(beaucoup) moins de sucre !**

L'alimentation cétogène est un mode d'alimentation fondé sur une réduction drastique des glucides (sucres, féculents et céréales) et une augmentation importante de la consommation de lipides (graisses), qui constituent l'essentiel de l'apport calorique.

Dans l'alimentation cétogène :

- les lipides représentent 70 à 80 % (voire plus) des apports énergétiques totaux (contre 35 à 40 % dans une alimentation classique) ;
- les protéines représentent 15 à 20 % des apports énergétiques totaux (contre 10 à 15 % dans une alimentation classique) ;
- les glucides représentent 5 à 10 % des apports énergétiques totaux (contre 50 à 55 % dans une alimentation classique).

En résumé, l'alimentation cétogène est une alimentation :

- riche en lipides (uniquement de bons acides gras) ;
- équilibrée en protéines (avec une mise en avant des protéines de source végétale dans l'alimentation hypotoxique) ;
- (très) pauvre en glucides, réduits au minimum ;
- et qui apporte, *via* les aliments les plus naturels possible, les vitamines, minéraux, fibres et phytonutriments dont le corps et le microbiote, clé pour notre santé, ont besoin.

Pour être bénéfique pour la santé, une alimentation céto-gène doit impérativement être hypotoxique. En effet, trop souvent, on résume l'alimentation céto-gène à une grande consommation de viandes grasses (lardons, charcuterie, viande rouge, etc.) et de produits laitiers (beurre, fromages, crème fraîche, etc.). Or ces deux familles d'aliments, consommées en excès, se révèlent très délétères pour la santé en raison de leur richesse en :

- acide arachidonique, un oméga-6 qui, en excès, fait basculer l'organisme en pro-inflammation ;
- graisses trans dont les méfaits sur l'organisme ne sont plus à démontrer (on les trouve dans les viandes grillées, les huiles trop chauffées notamment) ;
- leucine, un acide aminé très présent dans la viande et qui, en excès, est lui aussi pro-inflammatoire ;
- caséine, une protéine très difficile à digérer que l'on trouve dans les produits laitiers et qui est liée à une hyperperméabilité intestinale dans de nombreux cas ;

- antibiotiques, présents dans les viandes et les produits laitiers ;
- hormones, naturellement présentes dans le lait produit par les vaches notamment ;
- métaux lourds, dans les gros poissons notamment...

Il est donc important d'adopter **une alimentation à la fois cétogène ET hypotoxique** pour qu'elle soit, dans la durée, saine pour la santé. **Oui aux matières grasses, mais pas n'importe lesquelles !** Il ne faut pas juste regarder les résultats à court terme, mais mettre en place un changement alimentaire à long terme, au service de l'organisme et du microbiote pour le restant de sa vie. En pratique, la consommation de viande est réduite (environ 30 % des apports en protéines). Les produits laitiers, eux, ne font pas partie des menus cétogènes hypotoxiques, tout comme le gluten (qui est naturellement absent car l'alimentation cétogène exclut les céréales et pseudo-céréales, trop riches en glucides) et les produits industriels. **La priorité est donnée aux aliments non traités de qualité biologique, dépourvus ainsi au maximum de substances chimiques et toxiques**, et plus riches en vitamines, minéraux, et surtout polyphénols.

Quels sont les bienfaits de l'alimentation cétogène hypotoxique ?

L'alimentation cétogène s'appuie sur les dernières recherches en médecine mitochondriale (les mitochondries sont les centrales énergétiques situées au cœur de nos cellules) qui soulignent que notre organisme n'est pas fait pour manger autant de sucres. Le constat est clair : **nous consommons aujourd'hui des aliments pour lesquels nous ne sommes pas préparés sur le plan génétique, et de nombreux processus inflammatoires en découlent.**

En pratique, cette alimentation est une solution d'avenir pour prévenir, améliorer et renverser un certain nombre de pathologies. Elle est déjà reconnue, depuis le début du xx^e siècle, comme **un mode de traitement de l'épilepsie réfractaire chez les enfants.** Les bénéfices de ce mode d'alimentation chez les personnes épileptiques ont été démontrés scientifiquement au début des années 1920 par le Dr Russel Wilder. Celui-ci a découvert que les corps cétoniques produits par le foie permettent de limiter les convulsions. On a aussi démontré récemment que certains acides gras apportés par l'alimentation cétogène (les acides gras à chaîne moyenne que l'on nomme TCM, notamment l'acide caprylique), présents notamment dans l'huile de coco (la moitié des acides gras sont des TCM, dont environ 5 % d'acides capryliques)

jouent directement un rôle crucial sur le cerveau, en inhibant les récepteurs du glutamate et en permettant aux mitochondries neuronales de fonctionner de manière efficiente. L'alimentation cétogène peut aussi permettre de **prévenir le diabète de type 2** et même de ralentir sa progression, supprimer les symptômes caractéristiques de la maladie et l'inverser aussi longtemps que la restriction des glucides est maintenue. L'alimentation cétogène est également **une piste prometteuse pour agir sur la maladie d'Alzheimer**. Aujourd'hui, les scientifiques font de plus en plus le lien entre cette maladie et le diabète, n'hésitant pas à la définir comme le « diabète de type 3 » ou « diabète du cerveau ». De manière plus générale, l'alimentation cétogène a des effets positifs sur le cerveau. Par ailleurs, de plus en plus d'études mettent en avant les bienfaits d'une alimentation cétogène dans la prévention et dans **l'accompagnement nutritionnel du cancer**, en complément du protocole mis en place en oncologie. C'est aussi une solution très efficace pour **lutter contre l'obésité et le surpoids, prévenir et agir sur les maladies cardio-vasculaires, les maladies inflammatoires comme les maladies auto-immunes (notamment le diabète de type 1, la sclérose en plaques, etc.)**. Elle a également des bénéfices importants sur **les troubles autistiques, les migraines**, etc. Enfin, elle est très utilisée par les sportifs pour booster leurs performances et leur endurance, que ce soit sous forme de cycle ou de périodes plus longues dans la préparation d'ultra-trails notamment.

Qu'est-ce que la cétose nutritionnelle ?

La particularité de ce mode d'alimentation – et son objectif – est de **faire passer l'organisme dans un autre mode de fonctionnement ou métabolisme**. En clair, il ne tire plus son énergie du sucre mais principalement de la fabrication de corps cétoniques : c'est ce que l'on appelle la « cétose nutritionnelle ». Les lipides apportés par les aliments ou déjà stockés sont utilisés par le foie comme principale source d'énergie. Pour cela, les mitochondries du foie et les astrocytes (cellules nourricières du cerveau) les transforment en corps cétoniques : acétoacétate, β HB (bêta-hydroxybutyrate) et acétone très volatil. L'acétoacétate et le β HB forment un carburant idéal pour toutes les cellules de l'organisme, et tout particulièrement le cerveau, les muscles, mais aussi le cœur et les reins, car ils sont rapidement et facilement utilisables sous forme d'énergie. De plus, le β HB a des effets similaires à l'acide butyrique, essentiel à l'intégrité de notre muqueuse intestinale, et agit comme un puissant anti-inflammatoire.

Pour faire passer son organisme en cétose nutritionnelle, il y a **trois conditions incontournables** :

- **la restriction drastique de la consommation de glucides**, excepté les fibres qui sont très importantes pour le microbiote et qui seront mises en avant dans l'alimentation céto-gène hypotoxique ;

- **la consommation suffisante de lipides.** Une erreur courante consiste à supprimer les glucides mais à ne pas intégrer assez de lipides dans son alimentation, et notamment d'aliments riches en oméga-3. Pour inciter son organisme à produire plus de corps cétoniques, il est recommandé d'utiliser de l'huile TCM ou de la poudre TCM. Ces produits n'ont pas d'aspect « gras » et ne demandent pas d'enzymes ni de bile pour être utilisés par l'organisme. Leur digestion étant facilitée, on peut en ajouter dans une boisson chaude, donc préparer des boissons « grasses » à base de cacao, thé matcha ou chicorée (voir les recettes p. 288) ;

- **la consommation non excessive de protéines** notamment animales. L'alimentation cétogène n'est pas une alimentation hyperprotéinée qui consisterait à consommer de la viande et du fromage, point barre ! Un excès de protéines notamment animales est très acidifiant pour l'organisme et pro-inflammatoire. Mettez sur l'introduction de protéines végétales : elles sont d'ailleurs très intéressantes pour la bonne santé du microbiote, et vont donc permettre de mettre en place une alimentation cétogène judicieuse, au service de sa santé.

Le seuil maximal de glucides nets (hors fibres) à ne pas dépasser pour passer et rester en cétose dépend de chaque personne, de sa sensibilité notamment à l'insuline, de son niveau d'inflammation systémique, de son niveau d'activité physique journalière, du bon

fonctionnement de son métabolisme ainsi que de sa gestion du stress principalement. En général, il est de moins de 50 g par jour. Il s'agit bien de 50 g de « glucides » et non de 50 g de « sucre ». Cela intègre donc les féculents, les céréales et les légumes riches en amidon, excepté les fibres qui ne sont pas absorbées au niveau de la muqueuse digestive mais qui servent de nutriments aux bonnes bactéries (prébiotiques). Chez certaines personnes, particulièrement sédentaires, le seuil maximal de glucides sera inférieur, autour de 30 g, voire de 15 g dans certains cas. Chez d'autres personnes, plus actives, le seuil maximal pourra être un peu plus élevé : autour de 65 g, et jusqu'à 100 g pour les sportifs pratiquant intensément.

Un passage brutal en cétose nutritionnelle peut s'accompagner de **quelques désagréments**, heureusement passagers : légers maux de tête, étourdissements, fatigue, nausées. C'est ce que l'on nomme la *keto flu* (« grippe céto-gène »). C'est pour cette raison qu'il est important de procéder par étapes si l'on souhaite éviter ces désagréments. Ils peuvent se manifester durant les deux voire les trois premières semaines. Pour les éviter, il est essentiel de bien s'hydrater et d'augmenter ses apports en minéraux, en particulier en sodium (miso, légumes lactofermentés, sel non raffiné), en potassium (avocat, herbes séchées et algues, amandes, noix de coco, légumes verts, etc.), en calcium (sardines, amandes, sésame, graines de chia, choux, légumes verts, etc.), en sélénium (noix du

Brésil, farine de coco, etc.) et en magnésium (cacao cru, noisettes, etc.). Il est aussi judicieux d'intégrer des paillettes d'algues ou du tartare d'algues, riches en minéraux (notamment en iode) dans votre alimentation quotidienne. Vous pouvez aussi ajouter dans vos soupes ou dans vos crudités un peu de miso de riz non pasteurisé, riche en probiotiques, sodium et électrolytes. Attention, le miso est très salé : utilisez $\frac{1}{4}$ à $\frac{1}{2}$ cuillère à café maximum, et ne salez pas. C'est un « superaliment » qui mérite d'être utilisé très fréquemment !

L'alimentation cétogène est-elle faite pour tout le monde ?

Toutes les personnes, qu'elles soient en bonne santé ou ayant des problématiques de santé, ont intérêt à limiter leurs apports en glucides, tout particulièrement raffinés, à consommer des légumes verts et à miser sur les aliments biologiques de saison et les bons acides gras de qualité biologique (conditionnés dans des contenants en verre). En pratique, cela peut se faire de manière différente selon ses objectifs, ses besoins ou son mode de vie. On peut décider de mettre en place une alimentation hypotoxique à indice glycémique bas ou moyen et de restreindre sa quantité de glucides progressivement sans chercher la cétose. Cela peut être une étape pour ensuite mettre en place une alimentation cétogène hypotoxique. N'oubliez pas que l'important est d'avancer progressivement

mais durablement vers de meilleures habitudes alimentaires, chacun à son rythme.

Au moindre doute et/ou pour vous faire accompagner dans ce changement alimentaire, n'hésitez pas à consulter un spécialiste de l'alimentation cétogène hypotoxique.

Que mange-t-on dans le cadre d'une alimentation cétogène et hypotoxique ?

- **Des matières grasses**, et en priorité de « bonnes » huiles :
 - huiles de cameline, de sacha inchi et de chanvre, pour leurs apports en oméga-3 ;
 - huiles de coco riche en TCM (triglycérides à chaîne moyenne) et huile ou poudre TCM (100 % d'acides caprylique et caprique) ;
 - huile de palme rouge pour sa richesse en bêta-carotène, en tocotriénols (une forme de vitamine E rare et cruciale pour l'organisme, notamment en cas de problématiques inflammatoires) et ses acides gras à chaînes moyennes et longues ;
 - huiles d'olive, de noisette, d'avocat, riches en oméga-9 et en antioxydants ;
 - et, dans une moindre mesure, des graisses animales de bonne qualité (graisses d'oie et de canard issues de l'agriculture biologique).
- **Des fruits oléagineux et des graines** : avocat, graines de chia et lin moulues (riches en oméga-3),

amandes, noisettes, noix, graines de chanvre, etc. Les oléagineux sont des alliés précieux de l'alimentation cétogène hypotoxique, mais sachez bien les choisir et ne pas en faire des excès (une poignée et non le paquet) ! La reine des noix céto-gènes est la noix de macadamia (6 g de glucides nets pour 100 g), et l'oléagineux le plus glucidique est la noix de cajou (22 g pour 100 g), qu'il faut donc vraiment consommer avec parcimonie. Pensez aussi aux farines d'oléagineux : farines d'amande, de noisette, etc., mais aussi de soja ou de lupin (qui sont des légumineuses), alternatives intéressantes aux farines de blé, de riz ou de sarrasin qu'il faut oublier car beaucoup trop riches en glucides.

- **Beaucoup de légumes pauvres en glucides** : courgette, aubergine, brocoli, chou-fleur, radis, concombre, poireau, endive, etc.
- **Un peu de volaille** issue d'animaux élevés en plein air selon les règles de l'agriculture biologique.
- **Des petits poissons gras** : anchois, sardines, maquereaux, etc. (les gros poissons, comme le saumon ou le thon, contenant trop de métaux lourds), pour leur richesse en oméga-3.
- **Des œufs bio** label Bleu-Blanc-Cœur, qui garantissent un taux d'oméga-3 bénéfique pour la santé.
- **Du tofu** classique ou lactofermenté ou sous forme de tempeh, bien sûr de qualité biologique.
- **Des algues** : tartare d'algues, paillettes d'algues de mer, mais aussi spiruline, etc.

- **Quelques fruits** : avocat, olives, noix de coco, fruits rouges (baies comme les mûres ou les framboises), rhubarbe, etc.
- **Des herbes et des épices** : cannelle, clou de girofle, vanille, gingembre, curcuma, coriandre, persil, thym, romarin, basilic, etc.
- **Quelques superaliments** : cacao cru, spiruline, klamath, maca, acérola, açai, poudre de protéines végétales bio, de pois ou riz notamment, et si possible biogermées (et bien sûr sans sucre), etc.
- **Quelques légumineuses**, en petite quantité (lupin, fèves, qui sont les moins glucidiques), ou sous forme germée (lentilles germées en salade, etc.), avec modération.
- **Quelques aliments** au goût sucré qui, pris en petite quantité, peuvent aider à poursuivre cette alimentation : stévia bio (feuilles en infusion, ou liquide sous forme de gouttes), érythritol bio, sirop de yacon (qui est un prébiotique en majeure partie), sirop de fibres de racine de tapioca bio (c'est aussi un prébiotique, mais il est plus difficile à trouver en Europe). L'idée est de se désaccoutumer du goût sucré et donc d'utiliser judicieusement ces aliments en fonction de l'état de votre relation au sucre. Vous constaterez, si vous êtes patient, que votre goût pour le sucre diminuera, parfois même drastiquement !
- **En alimentation *low carb*** (pauvre en glucides), pour remplacer le sucre raffiné, misez sur le sucre de coco, le sirop de kitul, la caroube, la lucuma, etc.,

avec une très grande modération si vous souhaitez être en cétose.

Comment composer ses menus ?

Au petit déjeuner : éliminez les sources de glucides (pain, confiture, céréales, etc.), et misez sur les protéines (œuf, protéines végétales en poudre nature et si possible biogermées, que vous trouverez dans les boutiques spécialisées) et les bons acides gras (huile de coco et/ou huile ou poudre TCM, oléagineux, avocat, etc.). En boisson, privilégiez le thé (vert, matcha, etc.), les tisanes (gingembre, thym, romarin, etc.), le rooibos ainsi que les purées et les boissons végétales (amande, coco, chanvre, macadamia, noisette, etc.). La bonne option est de vous préparer un porridge cétogène (voir la recette p. 280) ou de manger un petit pain céto (voir recette p. 246) ou de prendre juste une boisson grasse (voir les recettes p. 288) pour vous aider à poursuivre le jeûne de la nuit et éviter toute élévation de l'insuline.

Au déjeuner : commencez par des crudités (radis noir, concombre, avocat, jeunes pousses, etc.) ou des légumes lactofermentés assaisonnés avec une huile riche en oméga-3 et du vinaigre de cidre ou d'umeboshi. Continuez avec des légumes cuits à la vapeur arrosés d'une huile de coco ou de palme rouge et

des épices de votre choix, et ajoutez une source de protéines (poulet, canard, petits poissons, œuf, tofu, tempeh, etc.). Pour finir votre repas sur une note douce, vous pouvez consommer quelques oléagineux, des fèves de cacao, un ou deux carrés de chocolat à 100 % de cacao, un petit dessert céto-gène (voir les recettes p. 194), une boisson grasse au chocolat (voir recette p. 297), un pudding de chia (voir recette p. 283) ou un dessert végétal à base de lait de coco (voir recette p. 196).

Un petit creux dans l'après-midi ? Souvent, une envie de manger vient d'un besoin d'hydratation. Prenez un grand verre d'eau de source, faites une pause, marchez un peu... Si l'envie est toujours là, faites-vous une tisane, un thé vert ou rooibos, un maté ou, pourquoi pas, mettez sur 1 ou 2 carrés de cacao à 100 %, quelques fèves de cacao ou une boisson grasse avec de l'huile ou de la poudre TCM.

Au dîner : mettez par exemple sur une soupe céto-adaptée ou des crudités céto-adaptées (voir ci-contre). Votre dîner sera donc composé de légumes et de bonnes graisses, et occasionnellement d'œufs et d'une petite portion de légumineuses germées ou de tofu, si vous le souhaitez. Il est préférable en effet de consommer des protéines de source végétale (ou les œufs) au dîner, sans excès.

LA SOUPE CÉTO-ADAPTÉE, MODE D'EMPLOI

- Privilégiez les poireaux et les choux (chou vert, chou frisé, chou-fleur, etc.). Vous pouvez ajouter une petite carotte, ou un petit navet, cela ne devrait pas vous faire sortir de votre cétose si vous avez suivi une alimentation céto-adaptée tout au long de la journée.

- Supprimez les féculents (pomme de terre, courges, patate douce, etc.) et remplacez la crème fraîche ou le beurre par de l'huile ou du lait de coco.

- N'oubliez pas les épices.

- Pour relever votre soupe et l'enrichir en probiotiques bénéfiques pour votre flore intestinale, vous pouvez ajouter $\frac{1}{4}$ de cuil. à café de miso de riz non pasteurisé bio. Attention, ajoutez-le directement dans votre bol, ne le faites pas bouillir, et ne salez pas la soupe, car le miso est salé.

- Pour épaissir la soupe, vous pouvez ajouter dans votre bol 1 cuil. à soupe de psyllium ou de farine de chia déshuilée. Vous pouvez également ajouter des graines de chanvre décortiquées.

LES CRUDITÉS CÉTO-ADAPTÉES, MODE D'EMPLOI

- Optez pour des légumes faibles en glucides (radis noir, radis daïkon, concombre, chou blanc, etc.) associés à de l'huile de cameline, un peu de vinaigre d'umeboshi (ou un filet de jus de

citron) et quelques graines de chanvre décortiquées. Le chou-fleur en semoule type taboulé se prépare très vite aussi. Pensez également aux spaghettis de légumes crus ou sous forme de tagliatelles.

- N'hésitez pas à consommer des avocats de qualité biologique suivant la saison (privilégiez ceux qui sont produits en Espagne).

- Ajoutez des olives noires ou rouges dans vos plats, pour donner du goût et augmenter vos apports en bons acides gras et polyphénols.

- Pensez aussi aux légumes lactofermentés, à préparer vous-même quelques semaines à l'avance (voir les recettes p. 106). Vous pouvez également acheter en boutique bio de la choucroute nature (uniquement avec du sel et pas de vin blanc ou autre ingrédient) au rayon frais. N'hésitez pas à en consommer chaque jour un peu : c'est idéal pour restaurer l'équilibre du microbiote et aussi se faire plaisir avec, par exemple, des carottes lactofermentées (le sucre du légume sera transformé en acide lactique par les bonnes bactéries).

Bon appétit ! Et surtout, n'oubliez pas : les repas doivent toujours être pris avec plaisir et en conscience pour apprécier toutes les saveurs, tout en mastiquant le mieux possible. Cela permet d'assurer une bonne digestion et de préserver l'équilibre du microbiote, si précieux pour être en bonne santé.

À vos fourneaux ! Voici des recettes céto­gènes simples, rapides et gourmandes pour vous régaler chaque jour. Les pictos suivants indiquent les particularités de chaque recette et vous guident tout au long de cet ouvrage. Voici leur signification :



Toute l'année



Printemps



Été



Automne



Hiver



Sans œufs



Sans amande



Végétarien



Végétalien



Apéritifs et entrées



Guacamole	24
Tapenade d'olives noires	25
Chips de chou kale	26
Caviar de courgettes crues	28
Caviar de noix de macadamia	29
Houmous de pois chiches germés	30
Beurre de noix	32
Moutabal	34
Mousse d'avocat-noisette à la spiruline	35
Crackers à la choucroute	36
Tartare d'algues fraîches	38
Pesto	39
Pesto d'avocat à l'açaï	40
Pesto aux pignons de pin	41
Houmous de noix de macadamia	42
Crème noire au sésame et miso	43
Crème d'avocat, tomate et poivron	44
Crème de basilic aux oléagineux	45
Crème de concombre au basilic	46
« Fawmage » d'amande	47
« Fawmage » de noix de macadamia	49
Roulés de jambon cru au radis noir	50
Clafoutis salé aux olives	51
Avocat aux graines germées	52
Carpaccio de radis noir	53
Aubergines lactofermentées	54
Concombre légèrement lactofermenté	56
Chou lactofermenté	57
Betteraves et navets lactofermentés	59

Guacamole



Pour 4 personnes

Préparation : 15 minutes

Ingrédients : 1½ avocat bien mûr (300 g de chair), 1 petit oignon, 1 petit piment, 1 citron vert, 4 cuil. à soupe d'huile d'olive, sel marin non raffiné, poivre du moulin

- Ouvrez les avocats en deux et retirez leur noyau. Pelez et hachez grossièrement l'oignon. Rincez le piment et hachez-le finement. Pressez le citron vert.
- Écrasez la chair de l'avocat avec l'huile d'olive, l'oignon et le piment hachés, ainsi que le jus de citron vert. Salez et poivrez. Servez bien frais.



L'astuce en +

Vous pouvez servir ce guacamole à l'apéritif, sur des feuilles d'endive, des bâtonnets de céleri, des crackers à la choucroute (voir la recette p. 36) ou aux légumes, ou sur un petit pain ou une gaufre céto-gènes (voir les recettes p. 106 et p. 244). Vous pouvez aussi le proposer façon sauce pour accompagner un poisson ou une viande blanche, une poêlée de légumes, etc.

Tapenade d'olives noires



Pour 4 personnes

Préparation : 5 minutes

Ingrédients : 1 gousse d'ail, ½ citron, 150 g d'olives noires dénoyautées, 40 g de filets d'anchois à l'huile, 50 g de câpres, 2 cuil. à soupe d'huile d'olive

- Pelez la gousse d'ail et hachez-la grossièrement. Pressez le citron.
- Versez tous les ingrédients (sauf l'huile d'olive) dans le bol du blender. Commencez à mixer en ajoutant petit à petit l'huile d'olive, jusqu'à obtenir une consistance homogène. Servez bien frais.



L'astuce en +

Cette tapenade peut se déguster sur des lamelles d'avocat, sur un petit pain ou une gaufre cétogènes (voir les recettes p. 244), ou être utilisée comme sauce pour assaisonner une salade d'endives par exemple.
