



Cédric Annicette

# 8 Recettes Brûleuses de Graisses





Cédric ANNI CETTE

# 8 Recettes Brûleuses de Graisses

2012.

# Disclaimer – À lire

*Ce guide gratuit vous est offert et vous avez le droit de l'offrir à qui vous le souhaitez. Vous avez la permission de l'offrir sur votre site Internet, votre blog, l'intégrer dans des packages, des bonus, MAIS vous n'avez pas le droit de le vendre. « 8 recettes brûleuses de graisse » est un guide gratuit qui doit le rester.*

*Ce livre constitue la propre expérience de l'auteur. L'auteur n'est en aucun cas médecin, nutritionniste ou coach sportif. Vous devriez toujours vous faire votre propre avis et consulter un professionnel de la santé avant de commencer tout type de « régime » ou une nouvelle activité physique.*



## Droits d'auteur

*Ce livre est sous licence Creative Common 3.0 « Paternité – Pas de modification », ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier, ne pas le vendre, de toujours citer l'auteur Cédric Annicette et d'inclure un lien vers :*

[www.formeatitude.fr](http://www.formeatitude.fr)

# Sommaire

Introduction .....	6
Omelette aux poivrons .....	8
Purée de choux fleur .....	9
Smoothie épinard banane .....	10
Choux de Bruxelles au lard .....	11
Gratin de poireaux .....	12
Salade « full protéines » .....	13
Brocoli à l'ail .....	14
Jus de carotte .....	15
Pyramide alimentaire à la sauce « paléo » .....	16

# Introduction

Bonjour,

Je m'appelle Cédric ANNICETTE et j'ai presque la trentaine (j'écris ces lignes en janvier 2012 !).

J'ai découvert courant 2011 ce que l'on appelle le « régime paléo ». Il est basé sur un principe très simple : nous devons manger ce que nous sommes programmés pour manger ! Il m'a permis de retrouver la composition corporelle de mes 20 ans en l'espace de quelques mois (proche des 10% de matière grasse). Suite à ces résultats, j'ai décidé de créer le blog [www.formeattitude.fr](http://www.formeattitude.fr)

Ainsi, nos ancêtres (il y a des dizaines de milliers d'années) étaient des chasseurs-cueilleurs et mangeaient ce qui était à leur disposition : de la viande, du poisson, des légumes, des fruits, des baies et des fruits à coques.

Notre corps a donc évolué pour « répondre » parfaitement à ce type d'aliments. Par « réponse », j'entends le maintien d'un taux de masse grasse très faible, des capacités physiques élevées, une densité musculaire et osseuse importante.

À l'inverse, en mangeant des aliments qui sont arrivés tardivement (en termes d'évolution) dans notre assiette, nous avons tendance à stocker les graisses et à développer des maladies de types cardio-vasculaires et cancers (entre autres). Ces aliments « nouveaux » sont principalement les céréales (arrivées avec l'agriculture il y a 10 000 ans) et les produits laitiers.

Nos corps ne sont pas faits pour consommer ces aliments, mais l'industrie agroalimentaire pesant des milliards d'euros nous jette de la poudre aux yeux afin d'engranger toujours plus de bénéfices avec des messages tels que « Mangez au moins 3 produits laitiers par jour », « Les pâtes sont le repas des sportifs », « Le pain complet est très bon pour vous », etc.

On me fait souvent des remarques à propos du régime paléo. Tout d'abord, je n'aime pas parler de « régime ». Pas de jeu de mots ici, il s'agit pour moi plutôt d'un mode de vie que d'un régime. La solution n'est pas de le faire uniquement pendant 2 mois puis de tout plaquer. Il s'agit plutôt de changer ses habitudes alimentaires sur le long terme afin de retrouver force et vitalité. L'avantage du « régime paléo » est qu'il n'est pas restrictif en calories. Vous mangez à votre faim et autant de fois que vous le voulez.

En revanche, certains aliments sont à proscrire (céréales, produits laitiers et tous les produits industriels). Il ne faut pas tomber dans la paranoïa non plus. Moi aussi il m'arrive de tomber sur une boîte de cookies et de manger du pain avec du Nutella ! Moi aussi je bois des bières avec mes amis, moi aussi je mange des frites quand je vais au restaurant. Mais ce n'est pas tous les jours.

Ce qui fait du mal, c'est une mauvaise alimentation, 3 fois par jour, pendant 20 ans. Nous ne sommes plus en 55 000 avant Jésus-Christ. Ce n'est pas grave de faire des écarts de temps en temps. Il ne faut surtout pas culpabiliser ! Cela vous fait même du bien, enfin c'est ma philosophie :)

Voici les principales remarques que l'on me fait régulièrement :

***“Oui, mais tu es black, tu es avantage génétiquement”***

On aime bien se trouver des excuses ;) Je suis métis black/blanc 50/50. Dans ma famille j'ai des gens obèses et des gens minces. Effectivement, j'ai tendance à prendre du muscle rapidement, mais également à prendre beaucoup de gras si je fais n'importe quoi. Ma composition corporelle est le résultat de mon alimentation et non le résultat de ma génétique. Pour être plus précis, je dirais que mes résultats sont à 80% liés à ce qu'il y a dans mon assiette, 15% au sport et un petit 5% sur la génétique... Essayez, faites fonctionner vos gènes de la manière dont ils sont programmés pour fonctionner... et vous verrez les résultats.

***“Oui, mais les sportifs de haut niveau mangent beaucoup de glucides et ils ne sont pas gros, AH !”***

Oui, mais un coureur du tour de France fait 300 km de vélo par jour et un footballeur professionnel court 20 km par jour. Eux ont besoin de glucides pour compenser leurs énormes dépenses énergétiques. Mais est-ce le cas de monsieur tout le monde qui prend le métro ou la voiture pour aller acheter sa baguette de pain ?

***“Oui, mais nos ancêtres d'il y a des dizaines de milliers d'années mourraient bien plus jeunes que nous !”***

Il faut regarder la cause de la mort ;) Chutes graves, blessures, attaque d'un tigre à dents de sabre ;p, etc. Ils ne mourraient pas de cancers ou de maladies cardio-vasculaires. Avez-vous déjà vu un homme des cavernes obèse ? Non et il y a une raison à cela ;)

***“Oui, mais j'ai déjà essayé plein de régimes et, chaque fois, je reprends plus de poids que j'en ai perdu !”***

C'est pour cela qu'il ne faut pas prendre cela comme un régime, mais plutôt comme une attitude à adopter, une attitude que l'on garde à vie.

# Omelette aux poivrons

Pour une personne

Cette omelette est mon petit déjeuner favori! Il minimise la sécrétion d'insuline, vous procure le plein de protéines, de vitamines A et C, afin de pouvoir carburer tout au long de la matinée. Avec ce petit déjeuner vous devenez une véritable machine à brûler des graisses. Vous pouvez remplacer les poivrons par des épinards frais, des champignons, une tomate ou un oignon... C'est le meilleur moyen pour manger des légumes au petit déjeuner.



## Ingredients

- 2 ou 3 œufs (en fonction de votre faim, j'opte souvent pour 3 :))
- 1 demi-poivron
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Gruyère râpé ou parmesan (optionnel)
- Sel, poivre

## Préparation

1. Faire chauffer la poêle et faire revenir dans l'huile et à feu vif le demi-poivron coupé en petits dés.
2. Au bout de 5 minutes, baisser à feu moyen et laisser cuire 5 minutes.
3. Pendant ce temps, dans un bol, battre les œufs, le sel et le poivre.
4. Verser la préparation sur les poivrons.
5. Déposer le fromage sur l'omelette et retirer du feu dès que vous obtenez la cuisson que vous aimez (légèrement baveuse pour moi !)







# Purée de choux fleur

Pour 4 personnes



Aussi bon que la purée de pommes de terre, mais sans le coup de barre qui suit ! Contrairement à la purée de pommes de terre, celle-ci est riche en vitamines C, B5, B6, B9, K, en manganèse et en bons acides gras essentiels grâce au lait de coco. Un plat définitivement « vivant » !



## Ingredients

- 1 chou-fleur
- 20 cl de lait de coco (peut se faire sans, dans ce cas remplacer par de l'eau)
- 20 cl d'eau
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- sel, poivre

## Préparation

1. Laver le chou-fleur et le découper en petits bouquets.
2. Dans un faitout, mettre l'eau, le lait de coco, le sel et le poivre.
3. Y déposer le chou-fleur et porter à ébullition. Laisser cuire 10 minutes.
4. Avec un couteau, piquer le chou-fleur. Si la lame s'enfonce facilement, le chou-fleur est cuit. Le retirer du feu et l'égoutter.
5. Réduire en purée à l'aide d'un passe légumes ou à la force de vos bras.
6. La purée est prête, mais pour qu'elle soit encore meilleure, la faire gratiner 10 minutes au four en déposant sur le dessus une noix de beurre.







# Smoothie épinard banane

Pour 1 personne assoiffée



Une recette pour manger des épinards, faire le plein de vitamines et se désaltérer. Je le bois souvent après une séance de sport ou même après une longue marche à pied.



## Ingredients

1 banane  
2/3 poignées d'épinards frais  
10 cl d'eau  
Glaçons

## Préparation

1. Déposer dans un mixeur la banane coupée en deux, l'eau et les épinards.
2. Mettre l'appareil en marche et mixer jusqu'à atteindre une préparation homogène.
3. Rajouter les glaçons et mixer à nouveau. Les glaçons sont très importants pour la texture du smoothie (c'est comme un milkshake, mais avec le sucre et les calories en moins ;) ) et pour donner le côté frais au smoothie.





# Choux de Bruxelles au lard

Pour 4 personnes



Ce pauvre légume est boudé par les Français, sûrement car ils ne savent pas forcément comment le préparer. Avec cette recette, ils sont caramélisés et explosent dans la bouche. J'en salive juste en écrivant ces lignes...



## Ingredients

- 1 kg de choux de Bruxelles crus ou surgelés (2 kg s'il y a des gros mangeurs !)
- 300 grammes de lardons
- 10 cl de vin blanc sec
- 40 cl d'eau
- 1 oignon
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

## Préparation

1. Nettoyer les choux de Bruxelles s'ils sont frais (couper la base, les feuilles abimées tomberont toutes seules).
2. Dans un faitout, faire revenir à feu vif les lardons et l'oignon dans l'huile d'olive. Dès que les oignons sont translucides, y incorporer le vin blanc.
3. Laisser réduire à découvert.
4. Y ajouter l'eau, le sel, le poivre, couvrir et laisser cuire à feu moyen 15/20 minutes.
5. Surveiller le niveau d'eau (en rajouter s'il en manque), remuer délicatement de temps en temps.
6. Les choux sont prêts dès que l'eau s'est évaporée et qu'ils ont légèrement caramélisé.







# Gratin de poireaux

Pour 4 personnes



Ce légume que l'on consomme principalement en soupe est chargé de nutriments. Il mérite d'être consommé plusieurs fois par semaine. Avec cette recette de gratin, il est à tomber par terre et tout le monde en mangera !



## Ingredients

- 4 poireaux
- 3 œufs
- 1 demi-fromage de chèvre (optionnel)
- 20 cl de lait de coco
- 1 oignon
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

## Préparation

1. Garder uniquement le « blanc » des poireaux et les couper en rondelles.
2. Les faire revenir 10 minutes dans l'huile d'olive avec les oignons émincés (rajouter quelques cuillères à soupe d'eau si ça brûle !)
3. Pendant ce temps, battre les 3 œufs, y incorporer le lait de coco, saler et poivrer.
4. Mettre les poireaux dans un plat, y verser la préparation, déposer des rondelles de fromage de chèvre et mettre au four (préchauffé à 210°) pendant 25/30 minutes.





# Salade "full protéines"

Pour une personne

J'adore cette salade, beaucoup pensent qu'elle est trop grasse à cause des lardons. Pourtant, le gras est notre ami :). Croyez-moi, les lardons ne vont pas aller directement sous votre peau et y rester... si vous ne les accompagnez pas de frites ou de pâtes ;) Cette salade est riche en bon gras et en vitamines. Elle est également rassasiante grâce à la matière grasse des lardons. Une bonne vinaigrette est également importante pour le goût et la qualité nutritionnelle.



## Ingredients

- 1 bonne dose de salade (laitue, mâche, jeunes pousses d'épinards, roquette ...)
- 1 escalope de poulet/dinde
- 100 grammes de lardons
- 1 tomate
- Des rondelles de concombre (pour le croquant), Des noix concassées

## Préparation

1. Faire revenir pendant 2/3 minutes les lardons dans une poêle (pas la peine de rajouter de matière grasse ;)). 2. Pendant ce temps, découper en morceau l'escalope de volaille. 3. Les faire cuire avec les lardons (la matière grasse des lardons va donner du goût au poulet et le rendre incroyablement tendre). 4. Pendant ce temps, mettre dans un saladier la salade, la tomate coupée en dés, le concombre coupé en rondelles et les noix. 5. Verser la vinaigrette sur la salade, bien mélanger (ne pas utiliser une vinaigrette allégée ou un autre « truc chimique », faites-la vous-même en utilisant une bonne huile riche en

vitamine A). 6. Déposer sur la salade la viande. Le mélange chaud de la viande et la température ambiante des autres ingrédients donnent tout son style à cette salade !





# Brocoli à l'ail

Pour 2 personnes



Ce légume est lui aussi pas mal boudé, quel dommage, car c'est une usine à vitamines et antioxydants. Comment en manger ? C'est simple, supprimer les frites et les remplacer par des brocolis... Vous allez apprendre à les aimer et votre corps vous dira « hey, où sont les brocolis, bord\*\* ? » ;)



## Ingredients

- 1 tête de brocoli
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

## Préparation

1. Détacher les bouquets du brocoli, les faire cuire 5 minutes dans l'eau bouillante.
2. Pendant ce temps, hacher l'ail.
3. Égoutter le brocoli.
4. Dans une poêle ou un wok, faire revenir l'ail dans l'huile d'olive chaude une petite minute.
5. Y faire revenir le brocoli pendant 5 minutes. Saler, poivrer, servir aussitôt.







# Jus de carotte

Pour une personne



Une centrifugeuse est nécessaire pour réaliser un jus de carotte. Tout l'intérêt est que la pulpe est séparée du jus. La digestion est donc très rapide et tous les nutriments sont assimilés très rapidement. Ce jus est chargé en vitamine A, K, B1, B2, B6, E, C, fer, phosphore et potassium (rien que ça).

Attention, celui-ci n'a rien à voir avec celui que l'on trouve en bouteille. Ici il est 100% carotte (pas besoin d'un doctorat en biologie pour épeler les choses ajoutées) et il n'a pas le temps de s'oxyder, car il est bu directement (dès que le jus sort du légume, il s'oxyde et perd de ses qualités nutritives).



## Ingredients

3 carottes (pour 1 verre)  
Gingembre (optionnel)

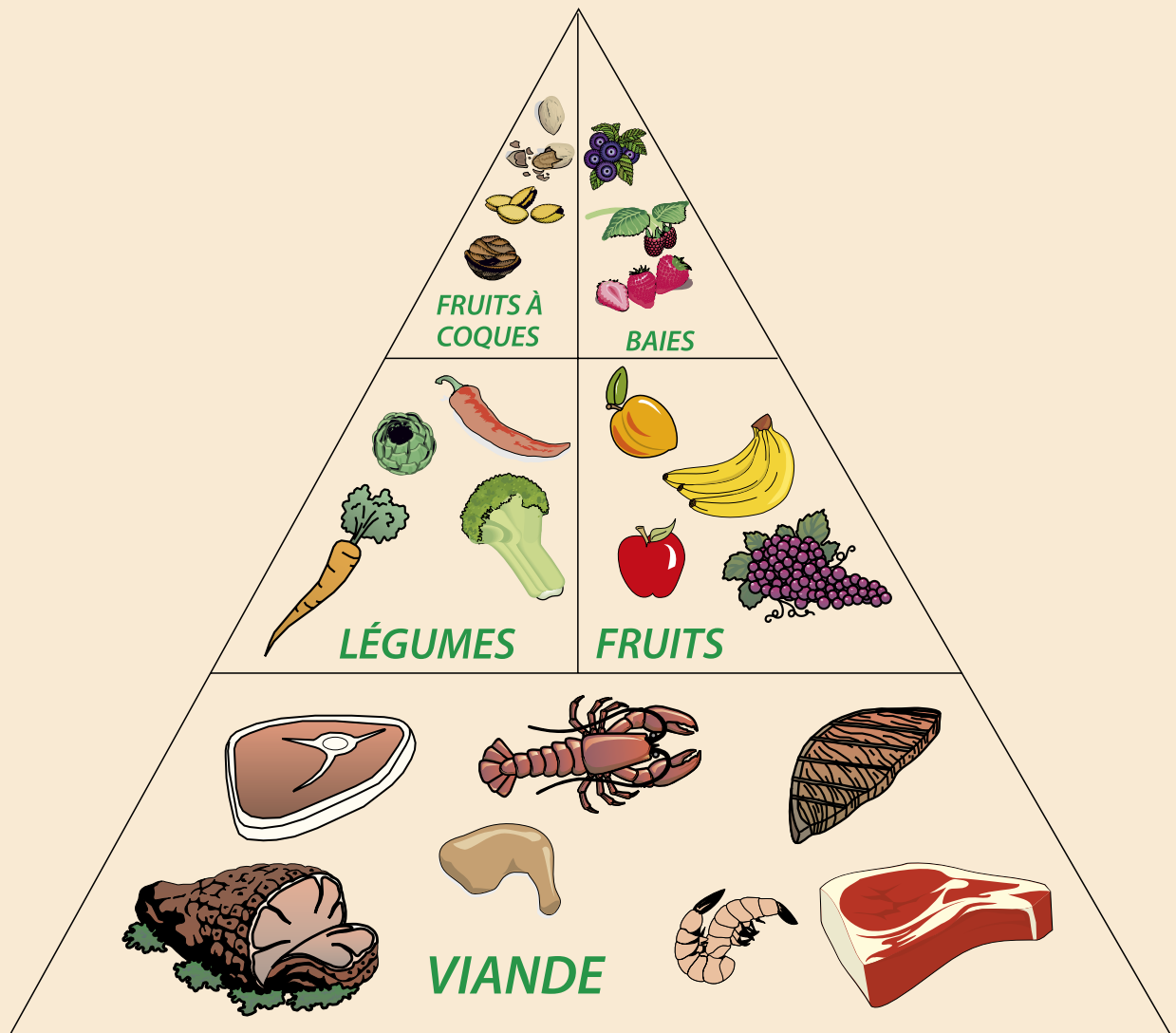
## Préparation

1. Éplucher les carottes
  2. Les passer à la centrifugeuse, déguster !
- Ce jus est vraiment excellent. Même si vous n'aimez pas la carotte vous devez l'essayer. Il a un petit goût sucré, mais ne provoque pas de pic d'insuline.





# Pyramide alimentaire à la sauce "paléo"



*L'alimentation de nos ancêtres chasseurs  
cueilleur ou le "régime paléo"*