

MAGALI WALKOWICZ

# 100 aliments cétos à volonté

**AVEC 100 RECETTES FACILES**

POUR LES RÉGIMES

- **CÉTOGÈNE**
- **LOW CARB**
- **ATKINS**

**100,** aliments  
**ceto**  
à volonté

Mise en page: Catherine Julia-Verchère

Photos: © Shutterstock

ISBN: 978-2-36549-324-6

ISBN ebook: 978-2-36549-325-3

Dépôt légal: 4<sup>e</sup> trimestre 2018

© Thierry Souccar Éditions, Vergèze, 2018

[www.thierrysouccar.com](http://www.thierrysouccar.com)

Tous droits réservés

Imprimé et façonné en France en novembre 2018

sur les presses de Jouve

N° d'impression:

**100**, aliments  
**céto**  
à volonté

MAGALI **WALKOWICZ**



# Sommaire

---

## INTRODUCTION

Pourquoi suivre un régime cétogène?

Comment utiliser ce livre?

Comment mettre en place une alimentation cétogène?

Que manger quand on suit un régime cétogène?

Et si on est végan?

## LES GRAISSES

### **Beurre**

Beurre maître d'hôtel

### **Graisse de canard**

Soupe du Sud-Ouest à la graisse de canard

### **Graisse d'oie**

Duo de chou et carottes à la graisse d'oie

### **Huile d'argan**

Pâte à tartiner vanille-fleur d'oranger

### **Huile d'avocat**

Aïoli express à l'huile d'avocat

### **Huile de chanvre**

Carpaccio de Saint-Jacques à l'huile de chanvre

### **Huile de coco**

Courgettes confites à l'huile de coco

### **Huile de colza**

Salade de mâche aux magrets de canard

### **Huile de lin**

Salade multivitamines à l'huile de lin

**Huile de noisette**

Tagliatelles de carottes, courgettes et céleri

**Huile de noix**

Salade de courgettes aux pignons et basilic

**Huile d'olive**

Sauce verte épaisse

**Huile de palme rouge**

Cassolette de poisson à la mode de Bahia

**Huile de soja**

Salade de la mer à l'huile de soja

**LES OLÉAGINEUX**

**Arachides**

Bouchées aux cacahuètes

**Avocat**

Lait crémeux avocat-banane-coco

**Amandes**

Tajine de poulet aux amandes

**Chocolat noir à 85%**

Fondant céto-choco

**Graines de chanvre**

Houmous de carottes au chanvre

**Graines de chia**

Confiture de mûres aux graines de chia

**Graines de citrouille**

Graines épicées pour l'apéritif

**Graines de lin**

Poke bowl printanier à la truite fumée

## **Graines de sésame**

Crème d'artichauts au sésame

## **Noisettes**

Boisson chaude noisette-cannelle

## **Noix**

Crackers aux noix et aux graines

## **Noix du Brésil**

Salade roquette-betterave-mozzarella

## **Noix de cajou**

Poulet sauté aux noix de cajou

## **Noix de coco**

Chips de noix de coco

## **Noix de macadamia**

Salade japonaise aux noix de macadamia

## **Noix de pécan**

Brownies aux noix de pécan

## **Olives noires**

Purée d'olives noires

## **Olives vertes**

Tagliatelles de konjac au pesto d'olives vertes

## **Pignons de pin**

Mezze aux poivrons et aux oléagineux

## **Pistaches**

Purée de pistache

## **Poudre de cacao**

Tablette de chocolat

## **Purée de cacahuète**

Sauce façon mafé

## **Purée d'oléagineux**

Mi-moelleux choco-noisette

## **LES FRUITS**

### **Baies rouges**

Sorbet express framboise-coco

### **Carambole**

Papillotes de dorade à la noix de coco

### **Citron**

Fat bombs citron-coco

### **Papaye mûre**

Salade vitaminée papaye-crevettes

### **Papaye verte**

Salade thaï de papaye verte

### **Rhubarbe**

Yaourt grec sur lit de compote de rhubarbe

## **LES LÉGUMES**

### **Ail**

Crème d'ail

### **Algues**

Tartare d'algues

### **Champignons de Paris**

Velouté de champignons

### **Chayotte**

Gratin de chayotte

### **Chou kale**

Chips de kale

### **Chou-fleur**

Taboulé libanais de chou-fleur

## **Concombre**

Concombres à la menthe

## **Courgette**

Lasagnes de courgettes

## **Épinards**

Épinards aux épices

## **Gombos**

Ragoût de gombos

## **Graines germées**

Émincé d'avocat aux graines germées

## **Konjac**

Spaghettis de konjac pesto alla genovese

## **Poireaux**

Fondue de poireaux

## **Radis noir**

Salade japonaise au radis noir

## **Radis rouge**

Beurre de radis

## **Salades**

Velouté de laitue

## **LES PROTÉINES ANIMALES ET SUBSTITUTS**

### **Confit de canard**

Parmentier de canard

### **Côtelettes d'agneau**

Côtelettes d'agneau à la crème

### **Foie gras**

Escalopes de foie gras poêlées aux noix

### **Lard, bacon, pancetta...**

Burger à la crème de pancetta

## **Os**

Bouillon d'os

## **Rillettes**

Rillettes maison

## **Tendron de veau**

Tendrons de veau aux champignons

## **Anchois**

Tapenade express

## **Foie de morue**

Salade de mesclun au foie de morue

## **Hareng**

Pâté de hareng

## **Maquereau**

Poivron farci au maquereau

## **Sardine**

Citron farci aux sardines

## **Saumon**

Tartare de saumon et avocat à l'aneth

## **Thon**

Tartare de thon frais

## **Truite fumée**

Œuf cocotte au saumon fumé et estragon

## **Œuf**

Œufs à l'huile de palme rouge

## **Tofu ferme**

Salade de tofu, crudités et papaye

## **Tofu fermenté**

Salade végé grecque

**Tofu soyeux**

Tartelettes aux poireaux

**Viandes végétales**

Steak aux protéines végétales

## **LES PRODUITS LAITIERS ET SUBSTITUTS**

**Camembert**

Fondue de camembert

**Parmesan**

Sablés noirs au parmesan

**Pecorino romano**

Velouté de céleri-rave au pecorino romano

**Crème fraîche**

Sauce pour sandwich céto

**Mascarpone**

Tagliatelles de courgettes à la carbonara

**Yaourt grec**

Raïta indien

**Crème d'amande**

Clafoutis poireaux-bacon

**Crème de coco**

Boules coco

**Crème de soja cuisine**

Gâteau céto à la crème de soja

## **LES FARINES**

**Farine d'amande**

Petits pains cétogènes

**Farine de coco**

Pizza margherita à la farine de coco

### **Farine de lupin**

Cake aux noisettes et pépites de chocolat

### **Farine de soja**

Pâtes fraîches à la farine de soja

## **LES CONDIMENTS ET ÉPICES**

### **Basilic frais**

Galettes de courgettes au basilic

### **Persil frais**

Velouté de persil

### **Piment**

Purée de piment

### **Épices**

Lait d'or

### **Thé matcha**

Matcha latte

### **Mayonnaise**

Aïoli de la mer

### **Miso pur soja**

Bouillon de miso aux champignons

### **Nuoc-mâm**

Pad thaï

### **Sauce soja**

Soupe asiatique express

## **BIBLIOGRAPHIE**

## **INDEX DES ALIMENTS**

## **INDEX DES RECETTES**



# Introduction

---

## À QUI S'ADRESSE CE GUIDE?

Ce guide présente **100 aliments incontournables pour toute personne qui suit déjà ou qui souhaite suivre un régime cétogène**. Il s'adresse donc à celles et ceux qui ont décidé de réduire drastiquement leur apport en glucides et d'augmenter significativement la part de graisses de leur alimentation dans le but de mincir, rester mince, augmenter leur capital santé. Les personnes atteintes d'une pathologie neurodégénérative, inflammatoire, d'un diabète de type 1 ou 2, d'un cancer pourront également tirer bénéfice d'une alimentation basée sur les graisses.

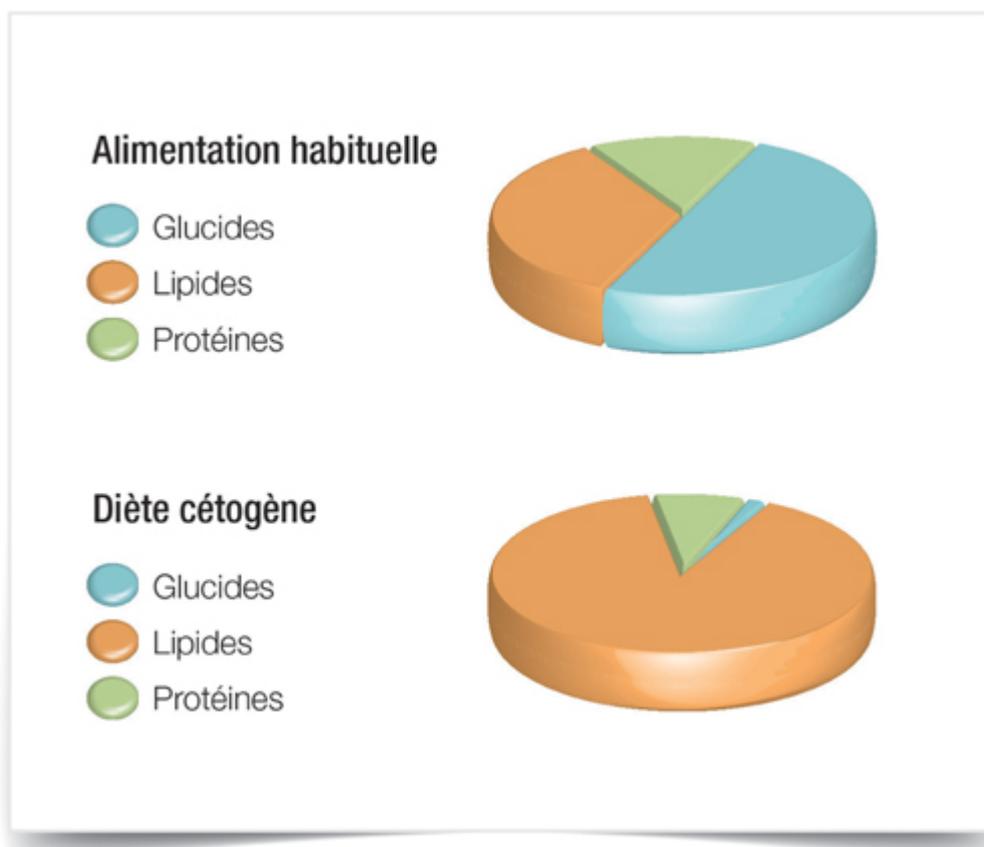
De manière plus générale, ce guide est intéressant pour **toute personne qui contrôle l'apport en glucides** de son alimentation ou suit un régime low carb (pour low carbohydrates = pauvre en glucides), dont le plus célèbre est le régime Atkins.

Avant de poursuivre, j'ajouterais que la notion de «à volonté» dans le régime cétogène n'est pas à prendre au pied de la lettre, ce régime nécessitant de contrôler précisément ses apports en macronutriments: lipides, protéines, glucides, comme je le développe plus loin. Les aliments présentés dans ce guide sont tout simplement des aliments qui peuvent être consommés régulièrement lorsque l'on suit un régime cétogène. Seuls certains (très rares) peuvent être consommés sans modération. Les repères de consommation sont clairement indiqués sur chaque fiche aliment.

## POURQUOI SUIVRE UN RÉGIME CÉTOGÈNE?

Le régime cétogène est un régime qui consiste à changer le carburant des cellules de l'organisme. Lors d'une alimentation classique, les calories proviennent pour 50% des glucides,

35% des graisses et 15% des protéines. Notre énergie provient donc majoritairement des glucides.



Dans un régime cétogène, c'est l'inverse. Les glucides sont très minoritaires. L'objectif est de les restreindre au maximum (voir pages [23-24](#) pour les différents repères de quantités) et de les remplacer par des graisses. Dans ce contexte, les calories proviennent pour 90% des graisses, 8% des protéines et 2% des glucides.

Avec un régime cétogène, le carburant principal des cellules, ce sont les graisses. Et ce changement fait des merveilles dans l'organisme.

Lorsque l'on réduit fortement sa consommation de glucides, qui comptent non seulement les sucres (glucose, fructose, sucre blanc, etc.) mais aussi 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 quasiment tous les organes: les muscles, le foie, le cœur, le cerveau... À partir du

moment où le corps utilise des cétones pour produire de l'énergie, on dit qu'il entre dans un état de cétose, un état dans lequel les taux de cétones dans le sang sont élevés. Cet état a de multiples vertus thérapeutiques.

Pour les découvrir, revenons quelques années en arrière, en 1921, à l'époque où le docteur Russel Wilder (Mayo Clinic, Minnesota) a mis au point le régime cétogène afin de traiter l'épilepsie des enfants. À cette époque, il n'existait pas de médicaments et ce régime particulier représentait la seule option de soin. Il a été abandonné un temps, suite à la découverte de médicaments antiépileptiques. Cependant, les effets secondaires de ces médicaments, et leurs limites dans certaines formes d'épilepsies font que le régime cétogène est de nouveau aujourd'hui largement prescrit à de très nombreux patients épileptiques, enfants comme adultes, y compris dans les services des hôpitaux français comme l'hôpital Necker-Enfants malades.

Mais la grande découverte de cette dernière décennie, c'est le potentiel thérapeutique exceptionnel du régime cétogène dans d'autres maladies pour lesquelles aucun traitement véritablement efficace n'a été découvert et dont l'issue peut être handicapante voire fatale. Le régime cétogène a montré son intérêt dans le traitement de l'obésité, du diabète, des migraines, des maladies neurodégénératives comme les maladies d'Alzheimer, de Parkinson, la sclérose latérale amyotrophique (SLA) et la sclérose en plaques, des lésions cérébrales secondaires aux accidents vasculaires cérébraux, mais aussi du cancer.

Il faut savoir que notre organisme est parfaitement adapté à l'alimentation cétogène. Dans l'histoire de l'humanité, les époques pendant lesquelles 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 va utiliser les graisses issues de l'alimentation pour fabriquer des cétones qui seront le carburant des cellules.

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.

Si vous souhaitez connaître plus en détail le mode d'action du régime cétogène, je vous renvoie à certaines lectures à la fin de cet ouvrage. Ce livre se concentre la mise en pratique du régime.

## POURQUOI METTRE EN VALEUR LES 100 ALIMENTS DE CE LIVRE?

Deux grands critères ont été retenus pour sélectionner ces 100 aliments.

- ◆ **Le premier critère de sélection** est bien sûr leur très faible teneur en glucides et/ou leur richesse en graisses. Ce sont donc des aliments qui ne gênent pas l'état de cétose, voire même qui participent activement à la production de cétones.
- ◆ **Le second critère de sélection** est la capacité de ces aliments à renforcer les bienfaits santé ou minceur du régime cétogène ou encore à limiter certains effets secondaires parfois observés en début de régime cétogène, lorsque le corps s'adapte à ce nouveau mode alimentaire (on parle de céto-adaptation). Par exemple, certains aliments contiennent des composés qui ont montré, dans le cadre d'études scientifiques, un pouvoir anticancer ou un potentiel antiinflammatoire exceptionnel. D'autres sont riches en fibres qui permettent d'aider à réguler le transit souvent ralenti en début de régime ou sont particulièrement riches en minéraux (sodium, potassium, magnésium...), ce qui permet de pallier la perte en minéraux liée à la céto-adaptation.

Ce second critère me paraît essentiel car j'ai eu l'occasion à de nombreuses reprises de recevoir des patients dans mon cabinet qui avaient démarré un régime cétogène hors cadre médical; ils étaient certes en cétose, mais leur

alimentation ne pouvait qu'abîmer leur santé. En effet il ne s'agit pas uniquement de manger gras sans culpabiliser, et d'avaler tout aliment pauvre en sucres et riche en graisses sans discernement. Il est indispensable de veiller à un bon équilibre entre les graisses (saturées, mono-insaturées, polyinsaturées oméga-3 et oméga-6), d'assurer un bon apport en nutriments, vitamines, acides aminés essentiels et en fibres. Manger gras doit se faire selon certaines règles qui sont présentées au fil des pages qui suivent.

Enfin, l'alimentation cétogène ne se limite évidemment pas à ces seuls 100 aliments et peut inclure un plus grand éventail de produits. Il suffit de consulter l'index des ingrédients des recettes à la fin du livre [p. 341](#) pour vous en rendre compte.

## COMMENT UTILISER CE LIVRE?

**Les aliments sont classés en 8 catégories:**

- les graisses,
- les oléagineux,
- les fruits frais,
- les légumes,
- les protéines animales (viandes, poissons, œuf) et leurs substituts végans,
- les produits laitiers et leurs substituts végans,
- les farines,
- les condiments (épices, aromates et sauces).

À l'intérieur de chaque catégorie, repérable par une couleur dans le livre, les aliments sont classés par ordre alphabétique.

Les catégories «Protéines animales» et «Produits laitiers» renfermant plusieurs sous-catégories, le classement par ordre alphabétique se fera au sein de chacune d'elles.

Par exemple, vous avez une envie de fruit? Rendez-vous [page 147](#). Il ne vous reste plus qu'à choisir parmi ceux qui sont autorisés dans l'alimentation cétogène.

## COMMENT SE PRÉSENTENT LES FICHES?

Au-dessous du nom de l'aliment, vous trouverez ses teneurs en lipides (L), protéines (P) et glucides (G) pour 100 g. Ensuite il est expliqué pourquoi cet aliment a sa place dans le régime cétogène et comment l'intégrer.

Au-delà de ses effets cétogènes, vous découvrirez d'autres atouts santé et vous aurez accès à une multitude de conseils pratiques: conseils d'achat, de conservation, de préparation, de cuisson...

Enfin, à chaque aliment est associée une recette très simple à réaliser et qui s'intègre parfaitement à la cuisine du quotidien. Au bas de la recette sont indiqués, pour une portion, le ratio cétogène (ratio céto), le nombre de calories (calories) et les teneurs en lipides (L), protéines (P) et glucides (G). Plus le ratio est élevé, plus la recette est cétogène.

### ■ LE PETIT PLUS

Vous avez un aliment dans votre réfrigérateur mais il ne figure pas dans le livre et vous ne savez pas comment l'utiliser?

Rendez-vous [p. 341](#), il y a de fortes chances qu'il figure dans l'index des aliments des recettes et donc qu'il vous renvoie vers une ou plusieurs recettes le contenant.

## COMMENT METTRE EN PLACE UNE ALIMENTATION CÉTOGÈNE?

Comme décrit plus haut, le régime cétogène (qui peut aussi être appelé *low carb high fat* ou LCHF) permet à l'organisme de changer de carburant et de ne plus tirer l'énergie, nécessaire à son fonctionnement, des glucides. Pour que cela se produise, le régime consiste à fournir un apport très limité en glucides (100 g maximum par jour), ce qu'il lui faut de protéines (environ 0,8 g/kg de poids corporel par jour, voir [page 26](#)) et

beaucoup de graisses. Ainsi seulement, il se met à produire des cétones.

Les cétones sont fabriquées par le foie, à partir des graisses (alimentaires ou corporelles) et distribuées ensuite à toutes les cellules du corps (seuls les globules rouges vont continuer à fonctionner au glucose). Même les cellules du cerveau sont capables de tirer leur énergie des cétones, elles qui sont pourtant de grandes consommatrices de glucose habituellement. Les personnes qui suivent un régime cétogène peuvent d'ailleurs l'attester: l'acuité intellectuelle et la vigilance augmentent sensiblement lorsqu'on mange cétogène.

### ■ AVERTISSEMENT

Le régime cétogène utilisé à des fins thérapeutiques (dans le cadre d'un cancer, d'un diabète surtout de type 1, de la maladie d'Alzheimer, de Parkinson, de l'épilepsie, etc.), doit être encadré par un professionnel de santé. Chacune de ces pathologies nécessite des adaptations particulières au régime afin d'offrir le soin cétogène le plus sain et le plus efficace possible.

Quand le corps produit des cétones, il est en «cétose alimentaire» (ce qui ne doit pas être confondu avec la production pathologique, excessive et incontrôlable de corps cétoniques du diabétique qui est nommée «acido-cétose du diabétique»).

### ➡➡ PREMIÈRE ÉTAPE: ON FIXE SON OBJECTIF

Le régime cétogène est une alimentation qui restreint fortement les glucides par rapport à une alimentation classique, nous l'avons vu. La quantité maximale de glucides à ne pas dépasser va être plus ou moins restrictive en fonction de l'objectif fixé: objectif de minceur, de performance physique, ou thérapeutique dans le cadre d'une pathologie.

Mais il faut savoir que l'aptitude plus ou moins grande à entrer en cétose va aussi entrer en ligne de compte: le facteur individuel a ici un rôle non négligeable dans la mise en place du régime.

En règle générale, on indique trois grands types de restriction glucidique:

- ◆ **le cétogène strict:** de 15 à 25 g de glucides par jour (en veillant à bien lisser l'apport en glucides sur la journée). Cela concerne essentiellement les personnes souhaitant booster leur passage en cétose, celles qui souhaitent perdre du poids ou les personnes plutôt intolérantes aux glucides et qui auront du mal à voir une cétose s'installer si elles consomment plus de 25 g de glucides par jour. C'est également un bon repère pour les personnes souffrant d'un cancer, non dénutries, et pour lesquelles on fait le choix d'un régime cétogène hypocalorique.
- ◆ **le cétogène modéré:** de 25 à 50 g de glucides par jour (en veillant à bien lisser l'apport en glucides sur la journée). C'est le régime cétogène le plus classique, celui qui est suivi par la plupart des personnes souffrant de pathologies ou souhaitant maintenir leur poids et améliorer leur capital santé. Notons toutefois que certaines personnes peuvent perdre du poids avec le cétogène modéré et qu'il est donc inutile pour elles de passer par un régime cétogène strict.
- ◆ **le cétogène souple:** jusqu'à 80-100 g de glucides/jour (en veillant à bien lisser l'apport en glucides sur la journée). Il est plus approprié pour les grands sportifs et les personnes souhaitant maintenir leur poids et prendre soin de leur santé. Mais dans ce cas-là, il doit être associé à un ratio cétogène faible, sous peine d'engendrer une hypercalorie délétère.

## ➔➔ DEUXIÈME ÉTAPE, ON DÉTERMINE SON RATIO CÉTO

Le ratio cétogène, c'est la quantité de lipides (graisses) consommés, par rapport à la quantité de protéines et glucides consommés.

- ◆ **Le ratio 1:1** ou 1 (1 part de graisses pour 1 part de glucides + protéines): c'est le ratio qui convient pour des objectifs minceur ou forme.

- ◆ **Le ratio 2:1** ou 2 (2 parts de graisses pour 1 part de glucides + protéines): c'est le ratio pour des objectifs minceur ou forme, mais aussi celui appliqué dans le cadre de certains cancers où une perte de poids ou la volonté d'une hypocalorie est visée ou dans le cadre de cancers du système digestif, des glandes associées ou des organes ayant des fonctions d'élimination.
- ◆ **Le ratio 3:1** ou 3 (3 parts de graisses pour 1 part de glucides + protéines) convient dans le cadre des cancers, des pathologies neurodégénératives et de certaines épilepsies.
- ◆ **Le ratio 4:1** ou 4 (4 parts de graisses pour 1 part de glucides + protéines) convient dans le cadre des cancers si le professionnel qui vous suit estime que c'est nécessaire (pour différentes raisons: petit appétit, perte de poids, difficulté à être en cétose...), des pathologies neurodégénératives (lorsque le ratio 3:1 n'est pas suffisant) et de certaines épilepsies (lorsque le ratio 3:1 n'est pas suffisant).
- ◆ **Le ratio 5:1** ou 5 (5 parts de graisses pour 1 part de glucides + protéines): je ne l'utilise avec mes patients que dans le cadre de certaines épilepsies (lorsque le ratio 4:1 n'est pas suffisant). En règle générale, c'est le neurologue qui dicte ce ratio.

À noter que pour une même quantité de gras, donc pour un même ratio, le choix de l'huile peut modifier la quantité de cétones produites dans l'organisme. Plus il y a d'huile de coco utilisée ou d'huile TCM (triglycérides à chaîne moyenne) utilisée, plus la production de cétones est importante, et donc moins on a besoin d'élever le ratio. Ce sont donc des huiles céto-gènes par excellence. Cependant, de nombreuses personnes ne tolèrent pas plus de 30 g de ces huiles par jour et quoi qu'il en soit, même si vous en tolérez davantage, son utilisation ne doit pas justifier le retrait d'autres huiles contenant d'autres variétés d'acides gras de votre alimentation.

**Dans un régime cétogène, seules comptent les teneurs en glucides et lipides, on oublie les**

## calories.

### ➤➤ COMMENT DÉTERMINER LA QUANTITÉ DE PROTÉINES?

Inutile de vous lancer dans des calculs savants ou d'acheter une balance impédancemètre pour déterminer votre part de masse grasse, de masse musculaire et d'eau (d'autant qu'elles ne sont pas du tout fiables). Faites une estimation simple à partir du poids indiqué par votre pèse-personne.

- ◆ Si vous suivez le régime cétogène pour perdre du poids, comptez un apport de protéines de 1 g/kg de poids corporel.
- ◆ Si vous suivez ce régime dans le cadre d'une pathologie, comme un cancer par exemple, comptez un apport en protéines de 0,8 à 1,2 g/kg de poids corporel. Cette quantité sera à déterminer avec un professionnel de santé.
- ◆ Si vous suivez le régime cétogène dans le cadre d'un maintien de poids, consommez 0,8 g de protéines par kilo de poids corporel. Les protéines intègrent à la fois les protéines végétales et les protéines animales.

### ➤➤ COMMENT ENTRER EN CÉTOSE?

Pour entrer rapidement en cétose, vous pouvez jeûner une journée ou être plus strict sur la quantité de glucides à ne pas dépasser, en la fixant à 15-20 g en moyenne par jour maximum.

Se munir d'un compteur de glucides des aliments courants peut être une bonne idée pour mieux suivre sa consommation (vous pouvez vous reporter au *Compteur de glucides*, paru aux éditions Thierry Souccar, voir [page 339](#)).

Cependant, cela n'est pas indispensable et vous pouvez tout à fait être en cétose sans passer par cette étape. De plus, cette journée de jeûne est plutôt déconseillé dans le cas d'un cancer associé à une perte de masse musculaire importante.

Au bout de quelques jours (dont le nombre est variable d'une personne à l'autre), vous serez en cétose. Durant ces

quelques jours d'adaptation, vous risquez de ressentir des symptômes désagréables qui signalent que votre corps bascule progressivement en cétose. Leur présence est donc plutôt bon signe à cet égard. Et rassurez-vous, cela est très transitoire. Certaines personnes ressentent de la fatigue, des maux de tête, des nausées, une soif accrue, des palpitations, ont une mauvaise haleine. Au cours du premier mois de cétose, votre tension artérielle peut être augmentée ou baissée, vous pouvez ressentir des difficultés à l'endormissement, voire des insomnies, des crampes...

Mais au-delà de ces effets, le passage en cétose va rapidement vous faire bénéficier d'une clarté mentale accrue. De plus, vous ne ressentirez plus ces «coups de barre» d'après-repas dus aux variations de glycémie.

## ➤➤ LES ASTUCES POUR ÉVITER LES EFFETS INDÉSIRABLES

Buvez beaucoup d'eau (au moins 1,5 l) dont au moins un demi-litre d'eau riche en minéraux de type Hépar, Quézac, Rozana, St-Yorre, Arvie. Ne supprimez pas le sel de votre alimentation, voire même salez un peu plus qu'à l'accoutumée si vous avez tendance à manger peu salé. Pour camoufler la mauvaise haleine, buvez des tisanes de menthe, mâchez des graines de fenouil. Enfin, n'hésitez pas à fractionner votre alimentation. Cela ne signifie pas manger plus mais faire plus souvent de petits repas plus légers.

## ➤➤ COMMENT VÉRIFIER QU'ON EST BIEN CÉTOSE?

Pour être sûr d'être en cétose, et donc vérifier que notre corps fabrique bien les précieuses cétones qui servent de carburant à nos cellules, il existe des tests mesurant le taux de cétones dans les urines à l'aide de simples bandelettes (disponibles en pharmacie ou sur Internet) comme les Keto-diastrix. Ils peuvent être utilisés le 2<sup>e</sup> ou 3<sup>e</sup> jour après le démarrage du régime cétogène. Lorsque l'urine contient des cétones, la bandelette change de couleur et un nuancier vous permet de déterminer si

le taux est bas, modéré ou élevé. Le meilleur moment pour faire un test urinaire est le début de soirée (les urines du matin contenant peu de cétones en général) mais surtout pas après un effort intense, ni après avoir bu une grande quantité d'eau.

Des appareils électroniques, permettant une mesure plus fiable, à la fois de la glycémie et du taux de cétones sanguin, sont également disponibles mais ils sont bien plus coûteux. En dehors du cas de l'épilepsie, vous n'aurez pas besoin d'une telle précision de votre taux de cétones. Inutile donc de faire cet achat.

Il est possible de doser vos cétones par une prise de sang. Sachez cependant que, même prescrite par un médecin, cette analyse sera à votre charge et vous ne trouverez pas aisément un centre acceptant de faire le dosage. De plus, ce dosage ne renseigne que sur l'état de cétose au moment de la prise de sang.

## QUE MANGER QUAND ON SUIT UN RÉGIME CÉTOGÈNE?

Les aliments que vous pouvez mettre au menu de votre régime cétogène sont ceux dont **la teneur en glucides est faible**.

### ◆ Voici un aperçu des aliments que vous trouverez:

Des légumes dont la teneur en glucides est inférieure à 5 g pour 100 g, une petite sélection de fruits frais peu glucidiques, des noix et graines oléagineuses, des bonnes graisses, certains laitages et leurs alternatives végétales, de la viande, des poissons avec une préférence pour les poissons gras, des charcuteries (artisanales uniquement donc exemptes de nitrites, additifs ou sucre ajouté), des œufs (en les préférant bio), des alternatives pour remplacer les farines de céréales ou de pseudo-céréales, sans oublier les épices, les aromates et les condiments pour réaliser des plats savoureux et gourmands...

### ◆ Voici les aliments que vous ne trouverez pas:

Du sucre et des produits sucrés, des fruits qui contiennent plus de 7 g de glucides pour 100 g (c'est-à-dire la

majorité d'entre eux), des féculents (pommes de terre, patates douces, tubercules), les céréales (pâtes, riz...) et leurs dérivés (semoule, farine, pain...), les laitages *light*.

Les fruits ne sont pas en soi mauvais pour la santé mais gênent l'état de cétose en raison de leur taux de glucides. Il s'agit donc de sélectionner les moins glucidiques comme nous l'avons fait dans ce livre et de manger de très petites quantités de ceux qui sont un peu plus glucidiques. Dans ce livre, certaines recettes intègrent de très petites quantités de fruits très glucidiques.

## ET SI ON EST VÉGAN?

Vous pouvez tout à fait suivre un régime cétogène si vous êtes végétarien ou même végan, le choix des aliments sera simplement plus restreint, et vous devrez être vigilant sur l'apport en protéines végétales complètes.

### ➤➤ QUELQUES REPÈRES POUR VOUS AIDER

#### ◆ Pour remplacer les produits laitiers:

Vous pouvez remplacer le lait par des laits végétaux de soja, d'amande, de noisette. Vérifiez bien les étiquettes de vos produits pour les acheter sans sucre ajouté.

#### ◆ Les équivalences utiles à connaître:

10 g d'huile apportent autant de gras que 10 g de graisse animale, 10 g de beurre clarifié (ghee), 14 g de beurre, 14 g de beurre végétal, 20 g de crème double, 30 g de crème fraîche, 30 g de crème fleurette, 30 g de crème coco, 50 à 60 g de crème soja cuisine, 50 à 60 g de crème amande cuisine.

Servez-vous de ces équivalences pour adapter vos recettes.

### ➤➤ LES ALIMENTS RICHES EN PROTÉINES

Tous les végétaux pauvres en glucides contiennent des protéines. Celles-ci se concentrent particulièrement dans les aliments secs, comme les algues, les graines et les noix, mais on en retrouve aussi dans tous les légumes.

- ◆ **Les algues** ont un taux de protéines très élevé, qui varie selon leur variété. Les algues brunes sont celles qui en contiennent le moins (de 7 à 12%). Les algues vertes en contiennent environ 20%, les algues rouges de 30 à 40%. Les huit acides aminés essentiels sont présents et bien équilibrés, ce qui fait des algues une source de protéines complète. Les algues les plus riches en protéines sont la spiruline et la nori.

Vous pouvez les acheter fraîches ou sèches. Sèches, elles sont très pratiques d'utilisation car vous pouvez les saupoudrer sur les salades, les soupes, les intégrer dans la cuisson de légumes ou les mettre dans la salière avec des herbes.

- ◆ **Les légumineuses** sont très intéressantes pour leurs protéines mais attention à choisir les moins glucidiques.

Le soja est la légumineuse phare des végétariens car sa graine fournit 36% de protéines.

Les protéines de soja texturées (produit sec) sont très concentrées en protéines (environ 50%). Avant de les cuisiner, il faut les faire tremper dans de l'eau ou un bouillon pour leur donner plus de goût. Elles permettent la réalisation de steaks végétaux (voir recette [page 272](#)).

Le tempeh, un aliment élaboré à partir de graines de soja jaune fermentées, en fournit près de 20%, le tofu ferme environ 16% et le tofu soyeux, qui apporte une texture soyeuse à vos préparations, en apporte environ 5%. Le miso pur soja est également intéressant puisqu'il apporte 22% de protéines.

Les haricots azukis sont de petits haricots rouges qui nous viennent tout droit du Japon et qui contiennent un taux intéressant de protéines: 25 g pour 100 g. Ils contiennent seulement 22% de glucides, vous pouvez donc en cuisiner une portion de 30 g occasionnellement (une fois cuits, ils auront triplé de volume). Ils sont délicieux en purée. Les graines de fenugrec sont des légumineuses utilisées comme épices pour agrémenter les plats (c'est 23 g de protéines pour une portion de 100 g).

- ◆ **Les oléagineux (graines et noix)** ainsi que leurs produits dérivés (purée, crème...) sont aussi à l'honneur dans ce livre et seront intégrés au quotidien dans le menu de toutes les personnes véganes car ils contiennent autour de 20% de protéines en plus d'être de bonnes sources de gras.
- ◆ **Les légumes** contiennent apportent en moyenne 1 g de protéines pour 100 g d'aliment mais certains sont plus riches et en contiennent jusqu'à 3 g: c'est le cas des brocolis, de l'artichaut, du chou kale, du cresson. Les champignons sont une source de protéines intéressante, également avec 2 g de protéines pour 100 g.
- ◆ **Le gluten (pour ceux qui ne sont pas intolérants) et son dérivé le seitan.** Le seitan, c'est du gluten. Des faux seitans existent, mais ils sont à base de farines de céréales ou de légumineuses riches en glucides. Mieux vaut donc les éviter. Soyez vigilant si vous achetez du seitan tout prêt. Le mieux est de le cuisiner vous-même et de suivre la recette originelle.

### ■ QUE PENSER DE LA SUPPLÉMENTATION EN PROTÉINES VÉGÉTALES?

Le régime cétogène laisse suffisamment la place aux protéines végétales issues de l'alimentation naturelle sans avoir besoin de consommer des poudres de protéines végétales.

Si toutefois vous souhaitez consommer des protéines en poudre (parce que vous avez une activité physique particulièrement intense par exemple), optez pour les protéines de chanvre; en effet le chanvre ne contient pas de facteurs antinutritionnels connus (et ainsi ne limite pas l'absorption des vitamines et des minéraux), contrairement par exemple aux protéines de riz brun germé ou de soja.

Des recettes de ce livre contiennent des produits laitiers. Pour certaines, j'ai mentionné qu'une alternative végétale était possible. Toutefois, afin de bien garder le ratio cétogène de la recette, vous devez adapter les quantités. Pour mémo: 10 g d'huile (= 1 c. à s. d'huile) = 20 g de crème double = 30 g de

crème fraîche ou fleurette = 30 g de crème de coco = 60 g de  
crème de soja ou d'amande cuisine. Donc par exemple, si vous  
remplacez la crème fraîche par de la crème soja, doublez les  
doses ou bien forcez sur l'huile.



## **LES GRAISSES**

# Beurre

---

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 82 ♦ P < 1 ♦ G < 1

---

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN GRAISSES

Le beurre contient plus de 80% de graisses (majoritairement saturées), voire même plus de 95% de matières grasses s'il s'agit de beurre artisanal (99,8%) ou de beurre cuisinier (96%). Clarifié (voir ci-contre), il est source de TCM, des triglycérides à chaînes moyennes qui boostent la cétose.

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN VITAMINE A

La vitamine A contenue dans le beurre est particulièrement bien absorbée et renforce l'aspect santé du régime cétogène. Après le foie, c'est l'aliment qui en contient le plus: 25 g de beurre couvrent 20% des besoins en vitamine A.

Cette vitamine participe à un bon système immunitaire, à la synthèse de certaines hormones comme la progestérone et contribue au maintien de l'intégrité de la peau, à la solidité des os et des dents, et à une bonne vision.

## LE BEURRE EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LE CHOISIR ET LE CONSERVER?

Pour du beurre goûteux, préférez un beurre cru ou beurre baratté, doux ou salé, obtenu exclusivement à partir de crème crue, non pasteurisée. Évitez les beurres allégés (avec le régime cétogène vous avez besoin de gras) composés d'une quantité importante d'eau et d'additifs (amidon, fécule ou autre). Optez pour du bio, ainsi il sera source d'oméga-3. Le beurre se conserve au réfrigérateur pendant au moins trois semaines, idéalement dans la porte, et couvert car il absorbe facilement les odeurs.

### ➤➤ COMMENT LE CONSOMMER, LE PRÉPARER?

En tartine sur du pain cétogène ou en cuisine. Le beurre cuit n'est pas nocif pour la santé s'il est cuit à chaleur modérée.

Une fois fondu, ajoutez-lui un soupçon d'huile végétale riche en gras mono-insaturés comme l'huile d'olive, si vous devez forcer sur la température de cuisson, pour éviter qu'il noircisse. L'autre solution est de le clarifier (c'est-à-dire le faire fondre à feu moyen puis en ôter la mousse, les résidus et le petit lait) pour obtenir du ghee. Le ghee supporte les hautes températures et même les intolérants au lactose peuvent le consommer.

### ➤➤ COMMENT L'INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

Si c'est du beurre à plus de 99% de matières grasses, vous pouvez remplacer une partie de votre quantité d'huile journalière par la même quantité de beurre. Si c'est un beurre classique, multipliez par 1,4 la quantité d'huile à remplacer par du beurre.

Ne faites pas du beurre votre unique source de gras. Veillez à consommer également des acides gras mono-insaturés comme ceux de l'huile d'olive et des oméga-3 comme ceux de l'huile de colza.

## Beurre maître d'hôtel

✂ 15 PORTIONS 🕒 5 MINUTES 🍳 SANS CUISSON

- ◆ 300 g de beurre pommade
- ◆ ½ botte de persil plat
- ◆ ½ citron
- ◆ Poivre du moulin
- ◆ Fleur de sel

Émincez finement le persil.

Mélangez ensemble le beurre pommade, le persil haché, le jus d'un demi-citron, la fleur de sel et le poivre du moulin. Réservez au réfrigérateur.

Savourez-le en le laissant fondre sur un filet de viande poêlée, du poisson et même des légumes.

### ■ CONSEILS:

Pour une conservation au congélateur, disposez des portions de beurre maître d'hôtel dans des bacs à glaçons.

➤ RATIO CÉTO: 27 ➤ CALORIES: 150 ➤ L: 16 ➤ P: 0 ➤ G: 0

# Graisse de canard

---

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 100 ♦ P: 0 ♦ G: 0

---

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN GRAISSES

La graisse de canard, c'est 100% de graisses, ce qui permet de booster le ratio cétoène d'une recette.

### ➤➤ POUR SA COMPOSITION ÉQUILIBRÉE EN ACIDES GRAS

Sa composition équilibrée en graisses saturées (35%) et en graisses mono-insaturées (52%) en fait un intermédiaire intéressant entre l'huile d'olive et le beurre.

### ➤➤ POUR SES BIENFAITS SUR LA SANTÉ CARDIO-VASCULAIRE

Selon l'Organisation mondiale de la santé, les habitants du Sud-Ouest, bien que grands consommateurs de cuisine à la graisse d'oie et de canard, ont une santé de fer! Les accidents cardio-vasculaires y sont même beaucoup moins fréquents que dans le nord de la France.

## LA GRAISSE DE CANARD EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LA CHOISIR ET LA CONSERVER?

Elle se trouve chez certains bouchers-charcutiers et dans les rayons «terroir» de certaines grandes surfaces. Elle est généralement conditionnée en pots de 500 g. Produit naturel, sans additifs, elle se conserve au réfrigérateur.

### ➤➤ COMMENT LA CONSOMMER, LA PRÉPARER?

Cette graisse s'utilise non seulement pour confire les volailles, mais aussi pour cuisiner. Assez molle à température ambiante, elle supporte très bien la chaleur vive d'une poêle et ne noircit pas. Son goût particulier est plus prononcé que celui de la graisse d'oie. Elle s'associe très bien aux champignons et légumes.

### ➤➤ COMMENT L'INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

Pour s'assurer un bon équilibre entre les différents acides gras ainsi qu'une bonne cétose, il est conseillé d'utiliser trois huiles: olive-colza-coco. La graisse de canard peut tout à fait se substituer à l'huile d'olive.



## Soupe du Sud-Ouest à la graisse de canard

✂ 8 PORTIONS 🕒 5 MINUTES 🕒 1 HEURE

- ◆ 100 g de graisse de canard
- ◆ 1 oignon
- ◆ 800 g de poireaux
- ◆ 400 g de chou blanc pommé
- ◆ 2 carottes
- ◆ 2 morceaux de bœuf à pot-au-feu
- ◆ Sel, poivre

Émincez finement l'oignon, le chou, les poireaux, et coupez de fins tronçons de carotte.

Dans une grande cocotte, sur feu doux, faites fondre la graisse de canard.

Ajoutez-y l'oignon et laissez-le cuire dedans pendant 5 minutes environ, en remuant avec une cuillère en bois.

Ajoutez ensuite la viande et les autres légumes (que vous aurez fait blanchir 5 minutes dans un grand volume d'eau avec 1 pincée de bicarbonate de soude si vous avez du mal à les digérer).

Salez et poivrez.

Recouvrez le tout d'eau.

Fermez la cocotte.

Laissez cuire 1 h.

➤ RATIO CÉTO: 1 ➤ CALORIES: 221 ➤ L: 17 ➤ P: 10 ➤ G: 7

# Graisse d'oie

---

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 100 ♦ P: 0 ♦ G: 0

---

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN GRAISSES

La graisse d'oie, c'est 100% de graisses, ce qui permet de booster le ratio cétoène d'une recette.

### ➤➤ POUR SA COMPOSITION ÉQUILIBRÉE EN ACIDES GRAS

Sa composition équilibrée en graisses saturées (35%) et en graisses mono-insaturées (52%) en fait un intermédiaire intéressant entre l'huile d'olive et le beurre.

### ➤➤ POUR SES BIENFAITS SUR LA SANTÉ CARDIO-VASCULAIRE

Selon l'Organisation mondiale de la santé, les habitants du Sud-Ouest, bien que grands consommateurs de cuisine à la graisse d'oie et de canard, ont une santé de fer! Les accidents cardio-vasculaires y sont même beaucoup moins fréquents que dans le nord de la France.

## LA GRAISSE D'OIE EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LA CHOISIR ET LA CONSERVER?

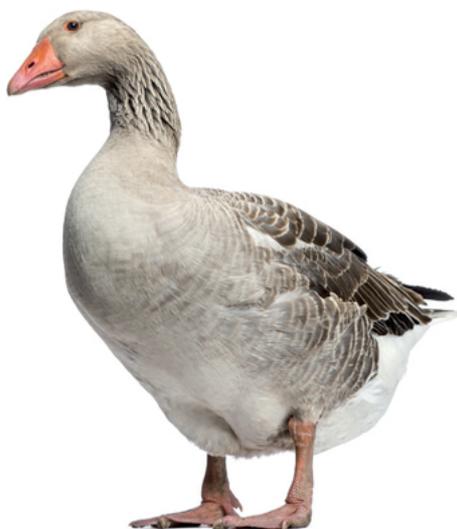
Elle se trouve chez certains bouchers-charcutiers et dans les rayons «terroir» de certaines grandes surfaces. Elle est généralement conditionnée en pots de 500 g. Produit naturel, sans additifs, elle se conserve au réfrigérateur.

### ➤➤ COMMENT LA CONSOMMER, LA PRÉPARER?

Cette graisse sert non seulement pour confire les volailles, mais aussi pour cuisiner. Assez molle à température ambiante, elle supporte très bien la chaleur vive d'une poêle, elle ne noircit pas. Son goût particulier est fin, plus subtil que celui de la graisse de canard. Elle s'associe très bien aux champignons et légumes.

### ➤➤ COMMENT L'INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

Pour s'assurer un bon équilibre entre les différents acides gras ainsi qu'une bonne cétose, il est conseillé d'utiliser trois huiles: olive-colza-coco. La graisse d'oie peut tout à fait se substituer à l'huile d'olive.



## Duo de chou et carottes à la graisse d'oie

✂ 4 PORTIONS 🕒 5 MINUTES 🕒 20 MINUTES

- ◆ 60 g de graisse d'oie
- ◆ 600 g de chou chinois
- ◆ 2 carottes
- ◆ 6 feuilles de laurier fraîches
- ◆ Sel, poivre

Tranchez le chou chinois en fines lamelles.

Coupez les carottes en morceaux de 2 cm et demi.

Dans une grande sauteuse, sur feu doux, faites fondre la graisse d'oie. Chauffez 5 minutes, jusqu'à ce que la graisse grésille.

Ajoutez les légumes.

À l'aide d'une cuillère en bois, mélangez légèrement afin d'enrober les légumes de graisse. Salez, poivrez, et parsemez de feuilles de laurier.

Laissez rôtir à découvert durant 20 minutes en remuant régulièrement.

➤ **RATIO CÉTO: 2** ➤ **CALORIES: 222** ➤ **L: 15** ➤ **P: 2** ➤ **G: 6**

# Huile d'argan

---

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 100 ♦ P: 0 ♦ G: 0

---

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN GRAISSES

L'huile d'argan, c'est 100% de graisses, ce qui permet de booster le ratio cétogène d'une recette.

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN VITAMINE E ANTIOXYDANTE

L'huile d'argan peut être considérée comme un élixir de jeunesse qui renforce l'impact santé du régime cétogène. L'huile d'argan contient deux fois plus de vitamine E que l'huile d'olive, une vitamine antioxydante qui protège l'organisme en réduisant les dommages causés par les radicaux libres sur tous les tissus de l'organisme.

### ➤➤ POUR SES BIENFAITS SUR LA SANTÉ CARDIO-VASCULAIRE

Des chercheurs ont découvert récemment que la consommation régulière d'huile d'argan réduirait de 50% le risque de développer une hypertension artérielle.

## L'HUILE D'ARGAN EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LA CHOISIR ET LA CONSERVER?

Achetez-la bio et de première pression à froid pour bénéficier de toutes ses propriétés. Elle se conserve de préférence à l'abri de la lumière et au frais, et se consomme dans les deux mois après ouverture.

### ➤➤ COMMENT LA CONSOMMER, LA PRÉPARER?

Composée en majorité d'acides gras mono-insaturés, elle peut théoriquement s'utiliser pour des cuissons douces. Mais pour conserver sa saveur délicate, mieux vaut l'utiliser crue.

Elle a un parfum typé, qui ne ressemble à aucun autre. Elle relève aussi bien les salades vertes, surtout la roquette et la feuille de chêne, que les légumes cuits ou les plats orientaux. En filet sur un tajine de poulet, de bœuf ou de légumes, c'est un régal.

### ➤➤ COMMENT L'INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

Pour s'assurer un bon équilibre entre les différents acides gras ainsi qu'une bonne cétose, il est conseillé d'utiliser trois huiles: olive-colza-coco. Comme l'huile d'argan contient beaucoup d'acides gras mono-insaturés, peu d'oméga-3, et beaucoup d'oméga-6, mieux vaut donc l'utiliser en remplacement de l'huile d'olive et conserver l'huile de colza riche en oméga-3 pour conserver un bon rapport entre ces trois acides gras,.

## Pâte à tartiner vanille-fleur d'oranger

✂ 15 PORTIONS 🕒 10 MINUTES 🍳 SANS CUISSON

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

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

Elle se conserve environ un mois au frais.

---

◆ RATIO CÉTO: 4 ◆ CALORIES: 222 ◆ L: 22 ◆ P: 4 ◆ G < 1

# Huile d'avocat

---

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 100 ♦ P: 0 ♦ G: 0

---

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN GRAISSES, NOTAMMENT EN TCM

L'huile d'avocat, c'est 100% de graisses, ce qui permet de booster le ratio cétoène d'une recette. Elle contient notamment de l'acide palmitique qui est un triglycéride à chaîne moyenne (TCM), qu'on retrouve aussi dans l'huile de coco ou de palme et qui favorise la production de cétones..

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN VITAMINES ANTIOXYDANTES

L'huile d'avocat regorge de vitamines qui renforcent l'action antiviellissement du régime cétoène: il s'agit des vitamines E, A, D et K.



## L'HUILE D'AVOCAT EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LA CHOISIR ET LA CONSERVER?

Faites attention aux labels et veillez à ce que l'huile soit pressée à froid afin qu'elle soit de qualité optimale et pour bénéficier de toutes ses propriétés.

Afin de préserver ses propriétés, conservez-la au frais.

### ➤➤ COMMENT LA CONSOMMER, LA PRÉPARER?

Son point de fumée (température à partir de laquelle une huile se dénature) est élevé et son goût est riche. Cette huile est donc idéale pour des plats sautés, frits et pour la pâtisserie. Toutefois, l'huile d'avocat est meilleure lorsqu'elle est utilisée nature en sauce salade ou en mayonnaise.

Une récente étude a démontré que les salades assaisonnées à l'huile d'avocat sont 15 fois plus nutritives, car cette huile aide l'organisme à absorber les caroténoïdes présents dans les légumes comme la laitue, le chou kale et les carottes.

### ➤➤ COMMENT L'INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOÈNE?

Pour s'assurer un bon équilibre entre les différents acides gras ainsi qu'une bonne cétoène, il est conseillé d'utiliser trois huiles: olive-colza-coco. L'huile d'avocat peut se substituer certains jours à l'huile de coco, car toutes deux sont riches en TCM.

## Aïoli express à l'huile d'avocat

✂ 10 PORTIONS 🍳 10 MINUTES 🍴 SANS CUISSON

- ◆ 250 ml d'huile d'avocat
- ◆ 50 ml d'huile d'olive
- ◆ 3 jaunes d'œufs
- ◆ 3 gousses d'ail
- ◆ 2 c. à s. de jus de citron frais
- ◆ 1 c. à s. de moutarde
- ◆ ¼ c. à c. de sel

Mélangez les deux huiles dans une tasse.

Au robot culinaire, mélangez les jaunes d'œufs, le jus de citron, la moutarde, l'ail pilé et le sel.

Faites fonctionner le robot à basse vitesse tout en incorporant petit à petit, en fin filet, le mélange d'huiles.

Continuez jusqu'à épaississement, environ 2-3 minutes.

Cet aïoli se marie particulièrement bien avec les crevettes, le saumon et le poulet.

➤ **RATIO CÉTO: 21** ➤ **CALORIES: 294** ➤ **L: 30** ➤ **P: 1** ➤ **G < 1**

# Huile de chanvre

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 100 ♦ P: 0 ♦ G: 0

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN GRAISSES

L'huile de chanvre, c'est 100% de graisses, ce qui participe à booster le ratio cétogène d'une recette.

### ➤➤ POUR SON APPORT EN OMÉGA-3

Plusieurs études ont montré que les oméga-3 préviennent les maladies cardio-vasculaires (effet santé renforcé dans l'huile de chanvre par la présence d'acides aminés soufrés et d'arginine), contribuent à équilibrer les taux de cholestérol dans le sang et diminuent l'inflammation dans l'organisme, notamment à l'œuvre dans les cancers, le diabète et les maladies neurodégénératives.

## L'HUILE DE CHANVRE EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LA CHOISIR ET LA CONSERVER?

Achetez-la bio et de première pression à froid afin qu'elle soit de qualité optimale et pour bénéficier de toutes ses propriétés. Elle se conserve à l'abri de la lumière, de la chaleur, et au frais pour limiter l'oxydation et se consomme dans les deux mois après ouverture.

### ➤➤ COMMENT LA CONSOMMER, LA PRÉPARER?

À cru uniquement. Les acides gras de l'huile de chanvre sont fragiles et instables à la cuisson.

Son goût rappelle la noix ou la noisette. Elle convient très bien en assaisonnement d'une salade, d'un carpaccio, d'un tartare ou sur des sashimis.

### ➤➤ COMMENT L'INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

Contrairement au cannabis, le chanvre utilisé pour ses graines et donc pour la fabrication d'huile ne contient aucune substance psychotrope (THC).

Pour s'assurer un bon équilibre entre les différents acides gras ainsi qu'une bonne cétose, il est conseillé d'utiliser trois huiles: olive-colza-coco. L'huile de chanvre peut se substituer à l'huile de colza pour varier les saveurs.



## Garpaccio de Saint-Jacques à l'huile de chanvre

✂ 2 PORTIONS 🕒 5 MINUTES 🍳 SANS CUISSON

- ◆ 6 noix de Saint-Jacques avec le corail
- ◆ 30 g de chorizo
- ◆ 3 c. à s. d'huile de chanvre
- ◆ 1 c. à s. de jus de citron
- ◆ ½ c. à s. de sauce soja
- ◆ Quelques brins de coriandre fraîche

Coupez le chorizo en fines tranches.

Mixez ensemble les ingrédients sauf les Saint-Jacques et la coriandre.

Émincez les coquilles Saint-Jacques et faites-les mariner dans le mélange pendant au moins 3 heures.

Ajoutez la coriandre fraîchement hachée au moment de servir.

Accompagnez de mesclun assaisonné (la vinaigrette permettra de booster le ratio cétogène de votre repas).

➤ RATIO: 1,5 ➤ CALORIES: 239 ➤ L: 21 ➤ P: 12 ➤ G < 1

# Huile de coco

---

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 100 ♦ P: 0 ♦ G: 0

---

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN GRAISSES

L'huile de coco, c'est 100% de graisses, ce qui permet de booster le ratio cétogène d'une recette.

Elle est riche en triglycérides à chaîne moyenne (TCM), des acides gras qui ne nécessitent pas l'intervention du foie et du pancréas pour être digérés, qui passent rapidement dans le sang, qui sont difficilement stockés par l'organisme et qui l'aident ainsi à entrer en cétose rapidement et à s'y maintenir. Elle est en quelque sorte l'huile phare du régime cétogène.

### ➤➤ POUR SES MULTIPLES EFFETS SANTÉ

De nombreuses études ont souligné ses actions antibactériennes et antifongiques ainsi que ses bienfaits sur le système cardio-vasculaire, qui renforcent les effets santé du régime cétogène.

## L'HUILE DE COCO EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LA CHOISIR ET LA CONSERVER?

Privilégiez l'huile de coco bio et de première pression à froid pour qu'elle conserve toutes ses qualités nutritives, et si possible issue du commerce équitable.

Comme l'huile de coco peut se conserver jusqu'à 18 mois, préférez un récipient en verre. Vous pouvez la garder à température ambiante (selon la température de la pièce, elle sera liquide ou solide) ou au réfrigérateur.

### ➤➤ COMMENT LA CONSOMMER, LA PRÉPARER?

L'huile de coco se fige en dessous de 25 °C, ce qui permet de s'en servir pour faire prendre en masse des préparations froides.

Elle peut être utilisée à haute température, autour de 180 °C, ce qui la rend pratique pour les poêlées ou les petites fritures, ou encore en pâtisserie cétogène.

Elle peut servir à réaliser des cafés gras ou des thés gras très gourmands, des fat bombs, petits classiques de la cuisine cétogène (vous trouverez une recette de fat bombs [p. 155](#)).

### ➤➤ COMMENT L'INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

Pour s'assurer un bon équilibre entre les différents acides gras ainsi qu'une bonne cétose, il est conseillé d'utiliser trois huiles: olive-colza-coco. La quantité d'huile de coco se détermine selon votre tolérance: entre 15 et 60 g par jour environ. Pour le reste des huiles, c'est moitié huile d'olive, moitié huile de colza.

## Courgettes confites à l'huile de coco

✂ 4 PORTIONS 🕒 15 MINUTES 📖 15 MINUTES

- ◆ 60 g d'huile de coco (6 c. à s. si elle est liquide)
- ◆ 4 belles courgettes
- ◆ 1 c. à c. (au moins) de pâte de citron confit
- ◆ 1 pistil de safran
- ◆ 2 cm de gingembre
- ◆ Sel, poivre

Coupez les courgettes en petits dés.

Râpez le gingembre.

Dans une poêle à feu vif, faites-les revenir dans l'huile de coco et ajoutez le safran et une pincée de sel. Laissez cuire 10 minutes à feu moyen puis retirez du feu.

Ajoutez la pâte de citron confit. Salez et poivrez à votre convenance. Mélangez.

Remettez sur feu doux 5 minutes.

### ■ CONSEILS:

Vous pouvez ajouter plus de pâte de citron confit en fonction de votre goût. La pâte de citron confit s'achète dans les épiceries exotiques et au rayon «cuisine du monde» des supermarchés. Pour une version «maison», consultez la recette de mon livre *Low Carb* (voir référence [page 339](#)).

➤ RATIO CÉTO: 4 ➤ CALORIES: 153 ➤ L: 15 ➤ P: 2 ➤ G: 2

# Huile de colza

---

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 100 ♦ P: 0 ♦ G: 0

---

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN GRAISSES

L'huile de colza, c'est 100% de graisses, ce qui permet de booster le ratio cétogène d'une recette. Elle possède tous les acides gras dans des proportions quasi idéales et pour un prix modique.

### ➤➤ POUR SON APPORT EN OMÉGA-3

Les oméga-3 présents dans l'huile de colza renforcent l'impact santé du régime cétogène.

Plusieurs études ont montré qu'ils préviennent les maladies cardio-vasculaires et diminuent l'inflammation dans l'organisme, notamment à l'œuvre dans les cancers, le diabète et les maladies neurodégénératives.

### ➤➤ POUR SON APPORT EN VITAMINE E ANTIOXYDANTE

La vitamine E qu'elle renferme protège l'huile de l'oxydation, mais aussi nos cellules du vieillissement.

## L'HUILE DE COLZA EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LA CHOISIR ET LA CONSERVER?

Préférez les bouteilles en verre et évitez le plastique dont les composés peuvent migrer dans les corps gras.

En rayon, on trouve deux types d'huile de colza: l'une raffinée, jaune pâle, neutre en goût, économique et facile d'emploi; l'autre bio, pressée à froid, d'une couleur jaune-vert, avec un goût plus ou moins prononcé. Cette dernière est plus intéressante, car plus riche en nutriments mais elle est aussi plus fragile. Il faut la conserver bien fermée, à l'abri de la chaleur et de la lumière.

### ➤➤ COMMENT LA CONSOMMER, LA PRÉPARER?

C'est une huile insaturée, mieux vaut l'utiliser en assaisonnement pour limiter l'apparition de produits de dégradation dus à la chaleur, surtout si c'est une huile bio. Mais on peut aussi l'utiliser en cuisson basse température contrairement à ce que l'on a longtemps entendu dire, car même si elle contient des oméga-3 sensibles à la chaleur, elle est aussi composée en majorité d'oméga-9 qui eux supportent bien les hautes températures. La réglementation a évolué et l'huile de colza peut désormais afficher la mention «pour assaisonnement et cuisson».

### ➤➤ COMMENT L'INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

Pour s'assurer un bon équilibre entre les différents acides gras ainsi qu'une bonne cétose, il est conseillé d'utiliser trois huiles: olive-colza-coco. La quantité d'huile de coco se détermine selon votre tolérance: entre 15 et 60 g par jour environ. Pour le reste des huiles, c'est moitié huile d'olive, moitié huile de colza.

## Salade de mâche aux magrets de canard

✂ 4 PORTIONS 🕒 10 MINUTES 🍴 2 MINUTES

- ◆ 200 g de mâche
- ◆ 24 tranches de magret de canard fumé
- ◆ 8 tomates séchées
- ◆ 80 g de pignons de pin
- ◆ 10 c. à s. d'huile de colza
- ◆ 3 c. à s. de vinaigre balsamique
- ◆ Sel, poivre

Faites griller légèrement les pignons de pin dans une poêle sans matière grasse.

Émincez finement les tomates séchées.

Sur 4 assiettes, disposez la mâche, les tomates séchées et les tranches de magret de canard.

Ajoutez les pignons de pin.

Préparez une vinaigrette en émulsionnant l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre. Émulsionner permet d'obtenir une sauce plus épaisse et c'est donc ainsi plus facile d'ingérer de grandes quantités d'huile.

Assaisonnez chaque assiette avec la vinaigrette.

➤ **RATIO CÉTO: 4** ➤ **CALORIES: 528** ➤ **L: 52** ➤ **P: 10** ➤ **G: 3**

# Huile de lin

➤ Pour 100 g d'aliment ◆ L: 100 ◆ P: 0 ◆ G: 0

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN GRAISSES

L'huile, c'est 100% de graisses, ce qui permet de booster le ratio cétoène d'une recette.

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN OMÉGA-3

L'huile de lin est riche en oméga-3 anti-inflammatoires, et pauvre en oméga-6 pro-inflammatoires. L'alimentation cétoène étant riche en graisses, il convient d'être particulièrement vigilant sur ce point.

Plusieurs études ont montré que les oméga-3 préviennent les maladies cardio-vasculaires et diminuent l'inflammation dans l'organisme, à l'œuvre notamment dans les cancers, le diabète et les maladies neurodégénératives.



## L'HUILE DE LIN EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LA CHOISIR ET LA CONSERVER?

L'huile de lin est très fragile et s'oxyde rapidement. Elle doit être conservée au frais, à l'abri de la chaleur et de la lumière, dans un conditionnement totalement opaque et consommée dans les trois mois qui suivent l'ouverture. Dès que l'huile sent le ranci, on l'utilise uniquement pour cirer ses meubles en bois!

### ➤➤ COMMENT LA CONSOMMER, LA PRÉPARER?

L'huile de lin ne supporte pas la cuisson, elle se consomme uniquement crue. Avec sa saveur de noisette, elle est parfaite dans une vinaigrette, en assaisonnement d'un ceviche, d'un tartare de poisson, dans un pesto ou un caviar d'aubergines.

### ➤➤ COMMENT L'INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

Pour s'assurer un bon équilibre entre les différents acides gras ainsi qu'une bonne cétoène, il est conseillé d'utiliser trois huiles: olive-colza-coco.

L'huile de lin peut remplacer l'huile de colza.

## Salade multivitamines à l'huile de lin

✂ 4 PORTIONS 🍳 5 MINUTES 🍴 SANS CUISSON

- ◆ *¼ chou rouge*
- ◆ *1 pomme*
- ◆ *100 g d'épinards*
- ◆ *1 avocat*
- ◆ *1 gousse d'ail*
- ◆ *1 citron*
- ◆ *8 c. à s. d'huile de lin*
- ◆ *2 c. à s. de sauce soja*
- ◆ *½ bouquet de coriandre fraîche*

Émincez le chou et la pomme.

Taillez l'avocat en lamelles.

Écrasez l'ail.

Ciselez la coriandre.

Préparez la sauce d'assaisonnement. Mélangez ensemble l'huile, l'ail, la sauce soja, le jus du citron et la coriandre ciselée.

Dressez les épinards sur 4 assiettes, répartissez le chou, l'avocat et la pomme, arrosez les assiettes de sauce.

➤ **RATIO CÉTO: 4** ➤ **CALORIES: 262** ➤ **L: 26** ➤ **P: 2** ➤ **G: 5**

# Huile de noisette

---

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 100 ♦ P: 0 ♦ G: 0

---

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN GRAISSES

L'huile de noisette, c'est 100% de graisses, elle participe ainsi à booster le ratio cétoène d'une recette.

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN OMÉGA-9

Peu consommée, l'huile de noisette est pourtant très intéressante puisqu'elle contient plus d'acides gras mono-insaturés oméga-9 que l'huile d'olive, ce qui aide à prévenir les maladies cardiovasculaires, les inflammations, et protège contre certains cancers, renforçant ainsi l'effet santé du régime cétoène.

### ➤➤ POUR SON APPORT EN ANTIOXYDANTS

Les vitamines A et E, tanins, acides phénoliques et flavonoïdes qu'elle contient préservent et améliorent la vision selon certaines études, et protègent les cellules de l'organisme des effets des radicaux libres, renforçant l'effet santé du régime cétoène.

### ➤➤ POUR SON APPORT EN ZINC

Le zinc participe à renforcer le système immunitaire, aide à la cicatrisation des plaies et au contrôle de la glycémie.

## L'HUILE DE NOISETTE EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LA CHOISIR ET LA CONSERVER?

Achetez-la bio, de première pression à froid pour bénéficier de toutes ses propriétés.

Il faut la conserver dans un endroit sec et frais à l'abri de la lumière, au maximum 6 mois.

### ➤➤ COMMENT LA CONSOMMER, LA PRÉPARER?

Elle s'utilise de préférence en assaisonnement, mais sa richesse en acides gras mono-insaturés la rend utilisable pour la cuisson à feu doux.

La saveur de l'huile de noisette s'apprécie dans les salades et les crudités ou en fin de cuisson sur un poisson ou sur une volaille. Elle se marie bien avec l'avocat. Un filet d'huile de noisette donne un goût subtil aux légumes, et même aux pâtisseries où elle peut remplacer le beurre.

### ➤➤ COMMENT L'INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOÈNE?

Pour s'assurer un bon équilibre entre les différents acides gras ainsi qu'une bonne cétoène, il est conseillé d'utiliser trois huiles: olive-colza-coco.

L'huile de noisette peut se substituer à l'huile d'olive.

## Tagliatelles de carottes, courgettes et céleri à la noisette

✂ 4 PORTIONS 🍳 10 MINUTES 🕒 3 MINUTES

- ◆ 250 g de céleri-rave
- ◆ 250 g de courgettes
- ◆ 1 carotte blanche
- ◆ 5 c. à s. d'huile de noisette
- ◆ 50 g de parmesan râpé (ou 30 g de noix de cajou en poudre)
- ◆ Sel, poivre

À l'aide d'un économe, taillez des tagliatelles de courgettes, de carotte et de céleri-rave.

Afin que les légumes restent légèrement croquants, faites-les bouillir pas plus d'une minute et demie dans un grand volume d'eau bouillante salée.

Égouttez-les.

Placez-les dans un plat, enrobez-les d'huile de noisette et ajoutez le parmesan ou la noix de cajou en poudre. Si vous utilisez de la noix de cajou, réalisez la poudre en plaçant les noix dans un blender et en mixant par à-coups pour ne pas chauffer et dénaturer les acides gras.

Salez et poivrez selon votre goût.

Mélangez et servez immédiatement.

➤ **RATIO CÉTO: 1,5** ➤ **CALORIES: 165** ➤ **L: 15** ➤ **P: 4** ➤ **G: 4**

# Huile de noix

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 100 ♦ P: 0 ♦ G: 0

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN GRAISSES

L'huile de noix, c'est 100% de graisses, elle participe ainsi à booster le ratio cétogène d'une recette.

Elle contient surtout des oméga-3, qui ont des effets antiinflammatoires et qui préviennent les maladies cardio-vasculaires.

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN ANTIOXYDANTS

L'huile de noix est riche en polyphénols, stérols végétaux, vitamine E, manganèse... un vrai cocktail antioxydant qui lutte contre les attaques des radicaux libres responsables du vieillissement cellulaire. On lui attribue d'ailleurs des vertus étonnantes sur la peau de ceux qui en consomment régulièrement.



## L'HUILE DE NOIX EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LA CHOISIR ET LA CONSERVER?

Optez de préférence pour une huile issue de l'agriculture biologique, vierge extra, et pressée à froid afin de bénéficier de toutes ses propriétés.

Avant ouverture, il faut la conserver dans un endroit sec et frais à l'abri de la lumière, au maximum 2 mois.

Très fragile, elle rancit rapidement et doit être achetée en petit conditionnement.

Après ouverture, il est conseillé de la garder dans le réfrigérateur.

### ➤➤ COMMENT LA CONSOMMER, LA PRÉPARER?

L'huile de noix peut s'utiliser comme un condiment, car elle est naturellement très épaisse et très goûteuse. Elle se consomme crue, par exemple en assaisonnement de salades, en filet généreux sur les purées de céleri-rave ou pour donner du goût ou augmenter la ration de graisses de n'importe quel plat de viande, légumes ou poissons après cuisson.

### ➤➤ COMMENT L'INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

Pour s'assurer un bon équilibre entre les différents acides gras ainsi qu'une bonne cétose, il est conseillé d'utiliser trois huiles: olive-colza-coco. L'huile de noix peut venir en complément de ce trio de base d'huiles ou se substituer certains jours à une partie de l'huile de colza.

## Salade de courgettes aux pignons et basilic à l'huile de noix

 2 PORTIONS  5 MINUTES  SANS CUISSON

- ◆ 2 petites courgettes
- ◆ 30 g de pignons de pin
- ◆ 6 c. à s. d'huile de noix
- ◆ 1 gousse d'ail
- ◆ 1 c. à s. de vinaigre balsamique
- ◆ 1 c. à s. de jus de citron vert
- ◆ 10 feuilles de basilic

Râpez les courgettes à la grosse râpe.

Hachez le basilic et incorporez-le aux courgettes.

Ajoutez les pignons (entiers ou concassés), l'huile de noix, le vinaigre, le jus de citron et l'ail écrasé. Mélangez bien le tout.

Placez au frais 1 heure.

➤ **RATIO CÉTO: 5** ➤ **CALORIES: 397** ➤ **L: 40** ➤ **P: 4** ➤ **G: 4**

# Huile d'olive

---

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 100 ♦ P: 0 ♦ G: 0

---

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN GRAISSES

L'huile d'olive, c'est 100% de graisses, elle participe ainsi à booster le ratio cétoène d'une recette. Elle est surtout riche en acides gras mono-insaturés, particulièrement bons pour la santé cardiovasculaire.

### ➤➤ POUR SES MULTIPLES VERTUS SUR LA SANTÉ

L'huile d'olive renforce l'effet santé du régime cétoène, grâce à ses composés phénoliques, aux propriétés antioxydantes. Plusieurs études ont montré qu'une consommation quotidienne d'huile d'olive s'accompagne d'une baisse importante de l'inflammation, ce qui a une répercussion favorable sur le capital santé.

Une étude espagnole a montré que l'apport quotidien d'huile d'olive vierge extra faisait diminuer le risque de cancer du sein. Par ailleurs, une étude italienne a montré que la consommation de 20 à 30 g d'huile d'olive par jour améliorerait les fonctions cognitives dès l'âge de 65 ans. L'huile d'olive est une huile santé par excellence.

### ➤➤ POUR SON ACTION SUR LA GLYCÉMIE

Des chercheurs de l'université de Rome en Italie ont montré que l'huile d'olive vierge extra offrait une protection vis-à-vis du diabète car elle stabilise la glycémie après le repas.

## L'HUILE D'OLIVE EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LA CHOISIR ET LA CONSERVER?

Pour bénéficier de tous ces avantages, choisissez une huile vierge extra, bio, car les olives non traitées contiennent plus de polyphénols, et si possible de début de saison (récolte de septembre-octobre) car la teneur en polyphénols diminue avec la maturité. Le goût est plus vert, piquant, moins fruité. Préférez des huiles en récipients opaques (métalliques ou verre teinté) car les antioxydants de l'huile d'olive sont sensibles à la lumière.

### ➤➤ COMMENT LA CONSOMMER, LA PRÉPARER?

À partir de 190 °C environ, l'huile d'olive perd ses qualités intrinsèques.

Réservez donc l'huile d'olive vierge extra à l'assaisonnement, ou pour des cuissons douces, en veillant à l'incorporer plutôt en fin de cuisson.

### ➤➤ COMMENT L'INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOÈNE?

Pour s'assurer un bon équilibre entre les différents acides gras ainsi qu'une bonne cétose, il existe un trio de base d'huiles: olive-colza-coco. La quantité d'huile de coco se détermine selon votre tolérance: entre 15 et 60 g par jour environ. Pour le reste des huiles, c'est moitié huile d'olive, moitié huile de colza.

## Sauce verte épaisse

✂ 4 PORTIONS 🍳 5 MINUTES 🍴 SANS CUISSON

- ◆ 1 avocat
- ◆ 2 gousses d'ail
- ◆ 1 petit piment mexicain
- ◆ 1 jus de citron vert
- ◆ 1 tasse de persil et de coriandre
- ◆ 1 c. à c. de sel
- ◆ 50 g d'huile d'olive

Si vous souhaitez une sauce lisse, mixez tous les ingrédients ensemble.

Pour une version moins homogène et avec plus de saveur, préparez cette sauce au pilon en ajoutant un à un les ingrédients et en les «travaillant» au fur et à mesure.

Cette sauce est parfaite pour accompagner les dips de légumes crus lors des apéros.

Mais elle peut aussi servir de condiment pour les viandes ou les produits de la mer.

➤ **RATIO CÉTO: 7** ➤ **CALORIES: 181** ➤ **L: 19** ➤ **P: 1** ➤ **G: 1**

# Huile de palme rouge

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 100 ♦ P: 0 ♦ G: 0

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN GRAISSES

L'huile de palme, c'est 100% de graisses. Elle participe ainsi à booster le ratio cétoène d'une recette. Plusieurs études montrent que les graisses de l'huile de palme ne posent pas de problèmes sur la santé cardio-vasculaire dans le cadre d'une alimentation saine (ce qui est particulièrement le cas avec un régime cétoène).

### ➤➤ POUR SES GRAISSES SATURÉES QUI PERMETTENT DES CUISSONS À HAUTE TEMPÉRATURE

L'huile de palme contient environ 50% d'acides gras saturés de même nature que ceux retrouvés dans l'huile de coco. Ce sont des graisses qui sont très stables à la cuisson et qui boostent la cétose.



Parmi les autres acides gras: l'acide oléique (36 à 38%), qui est celui qu'on trouve majoritairement dans l'huile d'olive et l'acide linoléique (autour de 10%), un oméga-6 qu'on rencontre surtout dans les huiles de tournesol et de maïs.

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN ANTIOXYDANTS

L'huile de palme contient des vitamines A et E, et est considérée comme l'aliment le plus riche en bêta-carotène (provitamine A), qui joue également un rôle clé dans la santé de la peau, des os, des cartilages, de la vision et dans la fonction immunitaire. Elle en contient environ 15 fois plus que la carotte.

## L'HUILE DE PALME EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LA CHOISIR ET LA CONSERVER?

Choisissez une huile de palme rouge traditionnelle, vierge, pour bénéficier de toutes ses propriétés.

### ➤➤ COMMENT LA CONSOMMER, LA PRÉPARER?

Sa richesse en acides gras saturés lui confère une bonne résistance à la chaleur et à l'oxydation. En cuisine, elle permet d'obtenir aussi bien des textures moelleuses que croustillantes.

### ➤➤ COMMENT L'INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOÈNE?

Réservez-la pour vos cuissons à haute température.

## Cassolette de poisson à la mode de Bahia

✂ 6 PORTIONS 🕒 45 MINUTES 📖 30 MINUTES

- ◆ 500 g de dorade
- ◆ 300 g de crevettes crues décortiquées
- ◆ 1 tomate
- ◆ 1 poivron rouge
- ◆ 2 citrons verts
- ◆ 1 oignon
- ◆ 1 gousse d'ail
- ◆ Sel, poivre du moulin
- ◆ 5 branches de ciboulette
- ◆ 1 bouquet de coriandre
- ◆ 100 g d'huile de palme
- ◆ 200 g de lait de coco

Disposez les morceaux de poisson dans un plat de cuisson et pressez au-dessus les jus des citrons verts.

Ajoutez l'ail écrasé, salez, poivrez généreusement et placez 2 heures au frais.

Épépinez la tomate et le poivron, coupez-les en fines rondelles ainsi que l'oignon puis disposez-les sur les poissons. Hachez finement la ciboulette et la coriandre, puis parsemez-les sur les poissons.

Dans un faitout, versez l'huile de palme. Faites-la chauffer sur feu vif. Rajoutez le poisson et les légumes. Laissez 5 minutes à feu vif. Ajoutez les crevettes puis couvrez et laissez mijoter 15 minutes.

Versez le lait de coco et laissez cuire à feu moyen 10 minutes. Servez bien chaud dans des bols et dégustez à la cuillère.

➤ **RATIO CÉTO:** 1 ➤ **CALORIES:** 260 ➤ **L:** 23 ➤ **P:** 20 ➤ **G:** 2

# Huile de soja

---

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 100 ♦ P: 0 ♦ G: 0

---

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN GRAISSES

L'huile de soja, c'est 100% de graisses, elle participe ainsi à booster le ratio cétoène d'une recette.

### ➤➤ POUR SON APPORT EN OMÉGA-3

L'huile de soja est riche en acide alpha-linolénique, un acide gras oméga-3 indispensable à notre organisme.

### ➤➤ POUR SON EFFET SUR L'ABSORPTION DES VITAMINES

Une étude menée auprès de douze femmes ayant mangé des salades avec différentes sortes d'huiles a montré que l'ajout d'huile de soja (2 c. à s.) sur les légumes les rend plus nutritifs en favorisant l'absorption de plusieurs de leurs oligoéléments: des caroténoïdes (le bêta-carotène, l'alpha-carotène, la lutéine et le lycopène), deux formes de vitamines E et K, et la vitamine A.

## L'HUILE DE SOJA EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LA CHOISIR ET LA CONSERVER?

Choisissez une huile de première pression à froid, qui n'a pas été chauffée pendant la fabrication, et sans additif chimique. Le stockage de cette huile se fait dans un endroit frais, sec et à l'abri de la lumière. Sa durée de conservation ne devrait pas dépasser 12 mois à compter de la date de fabrication. Après ouverture, placez-la au réfrigérateur et consommez-la rapidement.

### ➤➤ COMMENT LA CONSOMMER, LA PRÉPARER?

L'huile de soja ne doit pas être cuite, car elle a tendance à rancir et à s'oxyder rapidement. Consommez-la crue pour préserver ses oméga-3, en assaisonnement de crudités et salades, ou en filet sur des légumes cuits.

### ➤➤ COMMENT L'INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

Vous pouvez l'utiliser en remplacement de l'huile de colza, dans le trio de base d'huiles du régime cétoène (olive-coco-colza). Pour une absorption maximale des nutriments, consommez 32 g d'huile de soja par jour (en remplacement de l'huile de colza), soit un peu plus de deux cuillères à soupe.

## Salade de la mer à l'huile de soja

✂ 4 PORTIONS 🕒 15 MINUTES 📖 10 MINUTES

- ◆ 2 avocats
- ◆ 2 beaux champignons de Paris
- ◆ 2 carottes
- ◆ 3 œufs
- ◆ 150 g de thon au naturel
- ◆ 1 échalote
- ◆ 2 brins de ciboulette
- ◆ 8 c. à s. d'huile de soja
- ◆ 2 c. à s. de jus de citron
- ◆ Sel, poivre

Faites cuire les œufs 10 minutes dans l'eau bouillante pour obtenir des œufs durs.

Plongez-les ensuite dans de l'eau glacée pour stopper la cuisson, puis enlevez les coquilles. Réservez.

Émiettez le thon.

Coupez les avocats en morceaux.

Émincez les champignons de Paris.

Râpez les carottes.

Disposez tous ces ingrédients dans un saladier, agrémentez de l'échalote hachée, de la ciboulette ciselée, d'huile de soja, de jus de citron. Salez généreusement et poivrez.

➤ **RATIO CÉTO:** 1,5 ➤ **CALORIES:** 289 ➤ **L:** 24 ➤ **P:** 14 ➤ **G:** 3

## LES OLÉAGINEUX

# Arachides

---

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 50 ♦ P: 26 ♦ G: 15

---

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN GRAISSES

Elles sont très grasses et peu glucidiques, ce qui favorise la cétose.

### ➤➤ POUR SA RICHESSE NUTRITIONNELLE

Les arachides sont très riches en protéines végétales (26 g pour 100 g), ce qui est intéressant pour ceux qui souhaitent diminuer leur consommation de protéines animales, mais aussi pour les végétaliens qui suivent un régime cétogène.

Riches en fibres, elles contiennent aussi du potassium, du sodium, de calcium, du fer, du magnésium et de la vitamine B6.

### ➤➤ POUR SON APPORT EN PHYTOSTÉROLS

Les phytostérols sont des stérols végétaux qui jouent un rôle bénéfique dans la santé cardiovasculaire et qui aident à prévenir l'apparition de certains cancers: les cancers du côlon, du sein, du poumon et de la prostate.

L'arachide contient aussi du resvératrol, un antioxydant qui a des propriétés anticancer.

Ces effets renforcent les bienfaits sur la santé du régime cétogène.

## LES ARACHIDES EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LES CHOISIR ET LES CONSERVER?

Il faut choisir les arachides dont la coque est craquante et non tachetée. Elles se conservent très bien dans un endroit sec. Il est important de ne pas manger des arachides noircies, moisies et tachées.

### ➤➤ COMMENT LES CONSOMMER, LES PRÉPARER?

Elles sont délicieuses croquées nature ou grillées. Elles peuvent aussi être incorporées dans de nombreuses recettes salées et sucrées. On peut les faire bouillir avec du sel pendant 15 minutes environ ou les faire griller au four pour l'appétitif. Vous pouvez aussi réaliser une pâte d'arachide pour des tartines céto ou pour la réalisation de sauces exotiques.

### ➤➤ COMMENT LES INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

À hauteur de 30 g par jour. Attention, si vous êtes sujet aux calculs rénaux ou urinaires, il est préférable d'éviter de consommer des arachides en raison de la présence d'oxalates.



## Bouchées aux cacahuètes

✂ 20 BOUCHÉES 🕒 10 MINUTES 🍷 SANS CUISSON

- ◆ 250 g de purée d'arachide
- ◆ 200 g d'huile de coco
- ◆ 1 poignée de cacahuètes
- ◆ 10 g de stevia (facultatif)

Mélangez doucement la purée d'arachide et l'huile de coco, jusqu'à ce que le mélange soit bien onctueux.

Mixez le mélange dans un blender avec 60 ml d'eau et la stevia (si vous en ajoutez) pendant environ 1 minute.

Ajoutez une poignée de cacahuètes. Mélangez à l'aide d'une cuillère pour bien les répartir.

Versez le tout dans un moule à pain ou à cake, tapissé de papier cuisson. Laissez reposer au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.

Découpez ensuite 20 carrés.

➤ **RATIO CÉTO: 2,5** ➤ **CALORIES: 168** ➤ **L: 17** ➤ **P: 4** ➤ **G: 3**

# Avocat

---

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 16 ♦ P: 2 ♦ G: 2

---

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SON FORT RATIO CÉTOGÈNE

Le ratio cétoène de l'avocat est de 4 (c'est-à-dire qu'il apporte 4 g de lipides pour 1 g de protéines + glucides), même sans ajout de gras. Il peut donc être un aliment du quotidien.

### ➤➤ POUR SON ACTION ANTI-ÂGE

Les graisses de l'avocat sont majoritairement polyinsaturées, de plus l'avocat contient de la vitamine E, une vitamine antioxydante, en bonne quantité, ce qui renforce l'effet anti-âge du régime cétoène.

## L'AVOCAT EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LE CHOISIR ET LE CONSERVER?

L'avocat continue à mûrir une fois cueilli, donc ce qui compte lorsque vous le choisissez n'est pas sa maturité mais le moment auquel vous souhaitez le déguster. Si vous voulez le manger le jour même, assurez-vous que la chair est souple à proximité du pédoncule. La variété Hass a également la particularité d'une peau qui brunit à maturité. Pour le conserver, privilégiez un endroit frais mais pas trop froid (6 °C maximum).

Il existe deux solutions pour le faire mûrir: placez-le dans un compotier avec d'autres fruits, comme la pomme ou la banane, ou enveloppez-le dans du papier journal. Si vous n'avez consommé que la moitié d'un avocat, pensez à bien conserver le noyau sur la moitié à garder et citronnez-la copieusement pour empêcher l'oxydation de sa chair.

### ➤➤ COMMENT LE CONSOMMER, LE PRÉPARER?

En version express, mangez sa chair à la petite cuillère, nature ou avec une sauce vinaigrette ou de la mayonnaise.

Il peut aussi s'intégrer dans les salades de légumes ou de fruits pauvres en sucres (exemple: figues de barbarie, framboises, noix de coco), accompagner un tartare ou un ceviche de poisson. La texture crémeuse et le goût tout en douceur en font aussi une base idéale pour des smoothies, des crèmes, des purées salées et des crèmes desserts. Il peut aussi s'utiliser en remplacement du beurre (1 avocat remplacera 100 g de beurre) et des œufs (1 avocat remplace 1 œuf) dans une pâte à tarte cétoène.

### ➤➤ COMMENT L'INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

Tous les jours, même plusieurs fois par jour, selon vos envies.

## Lait crémeux avocat-banane-coco

✂ 4 PORTIONS 🕒 5 MINUTES 🍳 SANS CUISSON

- ◆ 1 avocat mûr à point
- ◆ ½ banane
- ◆ 1 l de lait de coco ou d'amande froid
- ◆ 1 gousse de vanille

Déposez les chaires de l'avocat et de la banane dans un mixer. (Divisée en 4 portions, la demi-banane apportera peu de glucides dans cette recette.)

Fendez la gousse de vanille pour en prélever les petits grains.

Ajoutez-les.

Versez le lait végétal de votre choix. (Attention, choisissez bien le lait «cuisine», plus gras et moins glucidique que le lait «boisson».)

Mixez jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Servez ou réservez au frais (pas plus de 24 heures). Si vous décidez de le réserver au frais, ajoutez quelques gouttes de jus de citron pour éviter l'oxydation.

### ■ CONSEILS:

Vous pouvez râper un peu de fève tonka sur votre lait d'avocat pour lui donner plus de saveur.

Ce lait à la texture crémeuse peut aussi remplacer avantageusement une crème anglaise.

➤ **RATIO CÉTO: 2,5** ➤ **CALORIES: 185** ➤ **L: 17** ➤ **P: 2** ➤ **G: 5**

# Amandes

---

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 52 ♦ P: 31 ♦ G: 1

---

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN GRAISSES

L'amande, c'est plus de 50% de graisses, elle participe ainsi à la cétose nutritionnelle. Ses graisses sont en majorité des graisses insaturées et mono-insaturées comme celles retrouvées dans l'huile d'olive, connue pour ses bienfaits sur la santé. Quand on mange gras, ce point n'est pas à négliger.

### ➤➤ POUR SON APPORT EN VITAMINE E ANTIOXYDANTE

Cette vitamine renforce l'action santé du régime cétogène. Une vingtaine d'amandes apportent 60 à 70% des besoins quotidiens d'un adulte en vitamine E. C'est l'oléagineux qui en contient le plus! La vitamine E est essentielle pour limiter le stress oxydatif, responsable du vieillissement prématuré. Une poignée d'amandes contient en plus une quantité de polyphénols (des antioxydants) équivalente à celle d'un bol de brocolis ou de thé vert.

### ➤➤ POUR SON APPORT EN MAGNÉSIUM ET POTASSIUM

C'est d'autant plus intéressant que ce sont des minéraux qui peuvent manquer en début de régime cétogène. En prime, les amandes sont aussi une bonne source de calcium.

### ➤➤ POUR SON APPORT EN PROTÉINES

Ceci est particulièrement intéressant pour ceux qui suivent un régime ceto-végétarien ou ceto-végétalien.

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN FIBRES

Les fibres améliorent le transit intestinal souvent ralenti en début de régime cétogène.

## LES AMANDES EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LES CHOISIR ET LES CONSERVER?

Bien souvent, les amandes grillées sont cuites dans de mauvaises graisses. C'est pourquoi il est conseillé de les acheter crues. La fine peau qui recouvre l'amande est la partie la plus riche en antioxydants et est extrêmement nutritive. Elle est notamment réputée pour ses propriétés antivirales et anti-inflammatoires. On privilégie donc les amandes crues, entières et avec la peau.

Elles se conservent plusieurs mois au frais et à l'abri de l'humidité.

### ➤➤ COMMENT LES CONSOMMER, LES PRÉPARER?

Pour ceux ayant les intestins fragiles, il peut être intéressant de faire tremper les amandes une nuit entière dans de l'eau puis de les émonder avant de les consommer. Vous pouvez manger les amandes telles quelles, ou les ajouter concassées dans des salades, un tajine, des cookies cétogènes ou encore les utiliser pour réaliser un lait ou une purée végétale.

### ➤➤ COMMENT LES INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

Pour bénéficier pleinement de tous les bienfaits des fruits à coque comme l'amande, consommez idéalement 30 à 70 g par jour de fruits à coque et oléagineux.

## Tajine de poulet aux amandes

✂ 6 PORTIONS 🍳 15 MINUTES 🕒 2 HEURES

- ◆ 1 poulet en morceaux
- ◆ 4 oignons
- ◆ 1 bouquet de coriandre fraîche
- ◆ 1 gousse d'ail
- ◆ 100 g d'amandes mondées
- ◆ 10 c. à s. d'huile d'olive
- ◆ 1 citron confit
- ◆ Sel, poivre

Coupez les oignons en rondelles et écrasez l'ail.

Salez et poivrez le poulet.

Faites revenir dans une cocotte (ou mieux un plat à tajine) les morceaux de poulet avec l'huile. Ajoutez les oignons, la coriandre, le citron confit et l'ail.

Couvrez et laissez mijoter pendant 1 h 30. Ajoutez un peu d'eau pendant la cuisson uniquement si nécessaire, par quart de verre de table uniquement (il ne faut pas que la viande soit bouillie).

Incorporez les amandes quelques minutes avant la fin de la cuisson.

Pour booster le ratio céto et proposer un tajine plus complet, ajoutez des olives noires en milieu de cuisson.

➤ **RATIO CÉTO: 1** ➤ **CALORIES: 437** ➤ **L: 29** ➤ **P: 18** ➤ **G: 5**

# Chocolat noir à 85%

---

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 53 ♦ P: 12 ♦ G: 7

---

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN GRAISSES

Seul le chocolat à 85% de cacao au moins est compatible avec le régime cétogène car il est peu sucré.

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN BONNES GRAISSES

Le chocolat est riche en acide stéarique, un acide gras qui a un effet antiplaquettaire. La consommation de 100 g de chocolat noir diminue l'agrégation des plaquettes, et ainsi fait baisser le risque de thrombose artérielle et d'athérosclérose. Les deux autres graisses principales du chocolat noir sont l'acide palmitique et l'acide oléique.

### ➤➤ POUR SES ANTIOXYDANTS PROTECTEURS

Le chocolat noir est deux fois plus riche en antioxydants (750 mg pour 100 g) que le chocolat au lait. Plus il est amer et plus il en contient. Les antioxydants qu'il contient (flavonoïdes) diminuent les risques de maladies coronariennes, d'athérosclérose et d'accidents vasculaires cérébraux (AVC).

### ➤➤ POUR SON EFFET COUPE-FAIM ET ANTISTRESS

La théobromine et le magnésium, substances présentes en grande quantité dans le chocolat noir, stimulent et régulent le système nerveux. Ils augmentent les effets des neurotransmetteurs tels que la sérotonine, connue pour son rôle bénéfique sur le stress, l'anxiété et même la dépression.

### ➤➤ POUR SON EFFET SUR LA FLORE INTESTINALE

Le chocolat est un prébiotique, il favorise le développement des bonnes bactéries intestinales et permet une bonne digestion.

## LE CHOCOLAT NOIR EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LE CHOISIR ET LE CONSERVER?

Pour profiter de ses bienfaits et pour qu'il soit compatible avec la cétose, choisissez les tablettes de chocolat noir d'au moins 85% de cacao. Plus le chocolat contient de cacao, plus il est intéressant sur le plan nutritif. Son goût amer aide aussi à modérer sa consommation, bien qu'avec le temps, votre palais va s'y habituer et en devenir friand. Il se conserve au sec et à l'abri de l'humidité plusieurs mois.

### ➤➤ COMMENT LE CONSOMMER, LE PRÉPARER?

Croquez-en un carré en fin de repas, ou à 16 h en cas de petite faim. Vous pouvez l'utiliser pour réaliser vos pâtisseries cétogènes.

### ➤➤ COMMENT L'INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

Au quotidien, à raison de 10 g par jour en moyenne.

## Fondant céto-choco

✂ 6 PORTIONS 🕒 10 MINUTES 🕒 12 MINUTES

- ◆ 200 g de chocolat noir à 85% de cacao
- ◆ 50 g de poudre de noisette
- ◆ 100 g de beurre (ou beurre végétal, idéalement beurre de cacao)
- ◆ 4 œufs

Préchauffez votre four en mode traditionnel à 180 °C.

Faites fondre le chocolat avec le beurre au bain-marie ou 1 minute au micro-ondes, puissance 30 à 500 W.

Une fois le chocolat et le beurre fondus, ajoutez les œufs et la poudre de noisette et mélangez au fouet.

Versez dans 6 petits moules à muffins.

Faites cuire au four 12 minutes.

➤ **RATIO CÉTO: 2** ➤ **CALORIES: 414** ➤ **L: 37** ➤ **P: 9** ➤ **G: 7**

# Graines de chanvre

---

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 46 ♦ P: 30 ♦ G: 4

---

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN GRAISSES

Les graines de chanvre contiennent 50% de lipides. Elles sont surtout riches en oméga-6 et oméga-3, deux acides gras essentiels, avec un ratio oméga-6/oméga-3 de 2 à 3/1, ce qui est considéré comme optimal pour la santé. Elles apportent, en plus, peu de glucides.

### ➤➤ POUR SON APPORT EN ACIDES AMINÉS ESSENTIELS

Les graines de chanvre sont une protéine complète: elles contiennent l'ensemble des acides aminés essentiels (des acides aminés que le corps ne sait pas fabriquer). Elles sont donc particulièrement intéressantes pour les végétariens, les végétaliens et ceux qui souhaitent diminuer leur part de protéines animales.

### ➤➤ POUR SON RÔLE CARDIOPROTECTEUR

L'arginine, un acide aminé présent en très grandes quantités dans les graines de chanvre, permet, via une action sur la dilatation des vaisseaux sanguins, de diminuer la pression artérielle. Une importante étude a montré qu'une augmentation de la consommation d'arginine permettait la diminution du taux de protéine C-réactive, un marqueur de l'inflammation dans les maladies cardiaques.

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN FIBRES

Elles contiennent des fibres solubles (20%) et insolubles (80%). Les fibres solubles sont transformées en une sorte de gel dans l'estomac et sont utilisées comme nutriments par la flore intestinale. Les fibres insolubles permettent un meilleur transit intestinal, souvent perturbé en début de régime cétoène.

## LES GRAINES DE CHANVRE EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LES CHOISIR ET LES CONSERVER?

Choisissez-les bio et crues. Pour préserver au maximum les saveurs des graines une fois le paquet ouvert, il est recommandé de les conserver au réfrigérateur et de les consommer sous deux mois.

### ➤➤ COMMENT LES CONSOMMER, LES PRÉPARER?

Au menu, la texture croquante et leur goût de noisette s'intégreront parfaitement aux salades de saison. Les graines de chanvre se marient aussi avec de nombreux plats de viande, de poisson et de légumes. Elles ajoutent de la saveur aux recettes de biscuits cétoènes, de pain ou de crackers cétoènes. Mais attention, ne les chauffez pas à plus de 180 °C.

### ➤➤ COMMENT LES INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

Au quotidien, à hauteur de 30 g par jour maximum.

## Houmous de carottes au chanvre

✂ 10 PORTIONS 🕒 10 MINUTES 🍷 SANS CUISSON

- ◆ 2 carottes
- ◆ 100 g d'amandes
- ◆ 100 g de graines de chanvre décortiquées
- ◆ 4 tomates séchées
- ◆ 1 gousse d'ail
- ◆ 1 pincée de sel
- ◆ 1 c. à c. de paprika
- ◆ 1 c. à c. d'herbes de Provence

Faites cuire les carottes à la vapeur.

Réservez la moitié des graines de chanvre.

Mixez ensuite, par à-coups pour ne pas surchauffer la préparation, tous les ingrédients (sauf la moitié des graines de chanvre réservée) jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Garnissez des graines de chanvre restantes.

Mélangez bien et servez avec des crackers cétogènes (voir recette [p. 110](#)).

➤ RATIO CÉTO: 1 ➤ CALORIES: 135 ➤ L: 10 ➤ P: 6 ➤ G: 2

# Graines de chia

---

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 31 ♦ P: 21 ♦ G: 4

---

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN GRAISSES

Les acides gras des graines de chia, c'est près de 25% d'oméga-3 (acide alpha-linolénique). Vous les assimilerez à condition de les mouliner. La question fait débat mais une étude très sérieuse a tranché et démontré que c'était nécessaire!

### ➤➤ POUR SON APPORT EN MAGNÉSIUM

Le magnésium manque souvent en début de régime cétogène. Les graines de chia participent ainsi à limiter le risque de survenue de crampes.

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN PROTÉINES

Elles sont donc intéressantes pour ceux qui suivent un régime ceto-végétarien ou ceto-végétalien. Leurs protéines végétales contribuent aussi à équilibrer l'apport quotidien de protéines chez les omnivores: on recommande en effet de renforcer la proportion des protéines végétales dans l'ensemble de l'alimentation.

### ➤➤ POUR SON APPORT EN FIBRES

Les fibres permettent de réguler le transit intestinal et d'équilibrer la glycémie (taux de sucre dans le sang). Elles contribuent également au sentiment de satiété, ce qui aide à la gestion du poids.

## LES GRAINES DE CHIA EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LES CHOISIR ET LES CONSERVER?

La variété qui a les meilleures propriétés nutritionnelles et le plus de vertus pour la santé est la *Salvia hispanica*. Les graines de chia sont riches en antioxydants qui les protègent de l'oxydation, vous pouvez donc les garder à température ambiante, en prenant garde à ne pas les exposer au soleil et à l'humidité.

### ➤➤ COMMENT LES CONSOMMER, LES PRÉPARER?

Les graines de chia s'intègrent facilement dans une soupe, une salade, un yaourt ou du lait végétal pour obtenir un porridge low carb. Elles peuvent également remplacer l'huile ou les œufs dans les produits de boulangerie: en mélangeant une portion de graines de chia dans neuf portions d'eau, vous obtiendrez un gel de chia qui se substituera aux œufs.

### ➤➤ COMMENT LES INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

À raison de 25 g par jour pour profiter de leurs bienfaits nutritionnels.

## Confiture de mûres aux graines de chia

✂ 4 PORTIONS 🕒 5 MINUTES 🕒 10 MINUTES

- ◆ 100 g de mûres (fraîches ou surgelées)
- ◆ 5 c. à s. de graines de chia
- ◆ ½ c. à c. d'extrait de vanille
- ◆ 1 c. à c. de bicarbonate de soude (pour tamponner l'acidité)

Mixez les graines de chia par à-coups (le mieux est de les moudre). Dans une casserole, amenez les mûres à faible ébullition, en remuant fréquemment. Réduisez la chaleur et laissez mijoter environ 5 minutes.

Écrasez légèrement les mûres à l'aide d'un presse-purée ou d'une fourchette. Laissez quelques baies en morceaux pour obtenir de la texture. Incorporez les graines de chia moulues et le bicarbonate. Faites cuire la confiture à feu doux, jusqu'à ce qu'elle épaississe, environ 5-7 minutes. Assurez-vous de bien remuer la confiture de sorte qu'elle n'accroche pas.

Retirez la confiture du feu et ajoutez l'extrait de vanille en remuant. Si vous la trouvez trop acide, vous pouvez ajouter quelques gouttes de stevia. Laissez refroidir à température ambiante.

Versez dans un récipient en verre ou un récipient hermétique.

Vous pourrez aisément conserver votre confiture au réfrigérateur durant deux semaines.

.....  
➤ **RATIO CÉTO: 1** ➤ **CALORIES: 46** ➤ **L: 4** ➤ **P: 3** ➤ **G: 1**

# Graines de citrouille

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 42 ♦ P: 35 ♦ G: 1

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN GRAISSES

Les graines de citrouille favorisent la cétose, tout en permettant de faire baisser le taux de LDL-cholestérol grâce à leurs phytostérols, l'équivalent végétal du cholestérol, et grâce à leur richesse en fibres.

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN PROTÉINES VÉGÉTALES

Elles sont intéressantes pour ceux souhaitant diminuer leur apport de protéines animales, et principalement les végétariens et les végétaliens.

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN ZINC

Le zinc assure l'activité optimale des lymphocytes T (des agents de l'immunité) et renforce ainsi les défenses immunitaires, et aide l'organisme à mieux se protéger contre le rhume, la grippe, la conjonctivite et d'autres infections.



### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN MAGNÉSIUM ET EN POTASSIUM

Ces deux minéraux sont souvent déficitaires en début de régime cétogène. Tous deux sont essentiels à une multitude de fonctions dans l'organisme, notamment les fonctions cérébrales et musculaires. De plus, ils agissent conjointement avec le calcium pour réguler le rythme cardiaque.

## LES GRAINES DE CITROUILLE EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LES CHOISIR ET LES CONSERVER?

Vous pouvez les acheter en sachet ou en récupérer lorsque vous cuisinez une courge (la courge est un légume qui a sa place dans un régime cétogène) et les faire sécher. Attention, ces graines rancissent. Il faut donc les conserver dans un bocal, à l'abri de l'humidité, de la chaleur et de la lumière.

### ➤➤ COMMENT LES CONSOMMER, LES PRÉPARER?

En ingrédient de salade, de préparations salées ou sucrées. Pour bénéficier de toutes les propriétés des graines de citrouille, il est préférable de les consommer crues ou séchées, ou juste légèrement poêlées plutôt que rôties.

### ➤➤ COMMENT LES INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

La quantité de fruits à coque et oléagineux nécessaire pour en tirer tous les bienfaits correspond à une consommation d'environ 30 à 70 g par jour.

## Graines épicées pour l'apéritif

✂ 2 PORTIONS 🍳 5 MINUTES 🕒 5 MINUTES

- ◆ 60 g de graines de citrouille
- ◆ 1 pincée de poudre de cari
- ◆ 1 pincée de mélange cajun
- ◆ 1 c. à s. de paprika fumé
- ◆ 4 c. à s. d'huile d'olive
- ◆ Sel, poivre

Placez les graines dans un contenant hermétique avec l'huile et les épices pendant 1 h au moins.

Puis faites-les dorer rapidement dans une petite poêle, à feu doux, avec les épices et l'huile. Salez et poivrez.

Laissez refroidir dans une assiette tapissée de papier absorbant. Réservez dans un contenant hermétique.

Délicieuses à l'apéro, les graines peuvent aussi agrémenter une salade composée.

➤ RATIO CÉTO: 2,5 ➤ CALORIES: 155 ➤ L: 15 ➤ P: 4 ➤ G: 2

# Graines de lin

---

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 37 ♦ P: 23 ♦ G: 1

---

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SON APPORT EN OMÉGA-3

Les graines de lin ont un ratio cétoène qui va de 1 à 1,5. Leurs graisses sont en grande partie constituées d'oméga-3, de bonnes graisses qui jouent un rôle dans la prévention des maladies cardio-vasculaires et le maintien des fonctions cérébrales.

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN PROTÉINES

Elles sont une excellente source de protéines végétales et permettent ainsi de diminuer sa consommation de protéines animales.

### ➤➤ POUR SES COMPOSÉS ANTICANCER

Elles contiennent des composés qui renforcent l'effet anti-cancer du régime cétoène. Le lin est la plante cultivée qui contient le plus de lignanes, des composés phénoliques qui s'accumulent au niveau des graines (l'huile de lin n'en contient pas). Des études ont montré que les femmes dont la consommation en lignanes est en moyenne 25% supérieure à la moyenne ont un risque de cancer du sein diminué de 17% par rapport à celles qui en consomment moins. L'effet protecteur est limité aux cancers hormonosensibles. Les lignanes peuvent freiner la progression du cancer du sein de la même façon que le tamoxifène, un anti-œstrogène utilisé dans le traitement de ce cancer.

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN FIBRES

Les fibres qu'elles contiennent participent à réguler le transit intestinal souvent perturbé en début de régime cétoène.

## LES GRAINES DE LIN EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LES CHOISIR ET LES CONSERVER?

Il existe deux sortes de graines de lin: le lin brun et le lin doré, mais il n'y a pas de différence significative d'un point de vue nutritionnel entre ces deux variétés. Pour profiter de tous les bienfaits nutritionnels des graines de lin, il est nécessaire de les moulinier avant de les consommer. Les graines de lin moulues s'oxydent rapidement et doivent donc être conservées au réfrigérateur.

### ➤➤ COMMENT LES CONSOMMER, LES PRÉPARER?

On peut ajouter les graines moulues sur des yaourts, des omelettes, dans des salades ou encore les incorporer dans des préparations de pains ou de gâteaux.

### ➤➤ COMMENT LES INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOÈNE?

Vous pouvez en consommer à hauteur de 30 g par jour.

## Poke bowl printanier à la truite fumée

✂ 2 PORTIONS 🕒 17 MINUTES 🍳 30 MINUTES

- ◆ 1 paquet de riz de konjac (200 g)
- ◆ 6 tomates cerises
- ◆ 1 avocat mûr
- ◆ 20 g de graines germées
- ◆ 2 radis ronds
- ◆ 100 g de truite fumée
- ◆ 4 c. à s. d'huile de sésame
- ◆ 1 c. à s. de graines de lin
- ◆ 1 c. à s. de vinaigre de riz
- ◆ 1 c. à s. de sauce soja
- ◆ 1 c. à c. de wasabi (ajuster selon le goût)

Faites cuire le riz de konjac dans l'eau bouillante salée selon les instructions du paquet.

Faites-le refroidir et ajoutez-y le vinaigre de riz.

Coupez les tomates cerises en deux, la truite en lanières, l'avocat en dés et les radis en lamelles.

Répartissez dans deux bols le riz vinaigré puis les légumes.

Ajoutez au centre les lanières de truite fumée.

Saupoudrez les graines de lin sur le contenu des bols.

Mélangez la sauce soja avec le wasabi et l'huile de sésame et servez cette sauce avec les bols.

➤ RATIO CÉTO: 2 ➤ CALORIES: 401 ➤ L: 35 ➤ P: 13 ➤ G: 5

# Graines de sésame

---

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 45 ♦ P: 25 ♦ G: 8

---

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN GRAISSES

Riches en graisses et pauvres en glucides, les graines de sésame favorisent la cétose. La majorité de ses graisses sont mono-insaturées (acide oléique), comme celles de l'huile d'olive.

### ➤➤ POUR SON APPORT EN PROTÉINES

Elles sont une source de protéines végétales intéressantes pour les végétaliens et les végétariens, ainsi que pour ceux souhaitant diminuer leur apport de protéines animales.

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN MAGNÉSIUM ET POTASSIUM

On manque souvent de ces deux minéraux en début de régime cétogène. Le magnésium et le potassium sont essentiels à une multitude de fonctions dans l'organisme, notamment les fonctions musculaires et cérébrales. Ils agissent conjointement et avec le calcium présent, pour réguler le rythme cardiaque.

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN ANTIOXYDANTS

Elles sont particulièrement riches en gamma-tocophérols, en vitamine E, et en lignanes, des phyto-œstrogènes qui pourraient diminuer le risque de certains cancers (hormonodépendants) en réduisant le taux des œstrogènes durant la période postménopause des femmes. Cela renforce l'effet anticancer du régime cétogène.

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN FIBRES

Les fibres contenues dans les graines de sésame optimisent ainsi le transit intestinal souvent ralenti en début de régime cétogène.

## LES GRAINES DE SÉSAME EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LES CHOISIR ET LES CONSERVER?

Le sésame peut être blanc ou noir, mais sachez que le sésame noir contient 60% de calcium en plus que le blanc.

Attention, les graines de sésame rancissent. Il faut donc les conserver dans un bocal, à l'abri de l'humidité, de la chaleur et de la lumière.

### ➤➤ COMMENT LES CONSOMMER, LES PRÉPARER?

Vous pouvez agrémenter salades, poissons ou viandes et les ajouter à de nombreuses pâtisseries cétogènes ou à vos pains cétogènes.

### ➤➤ COMMENT LES INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

La quantité de fruits à coque et oléagineux à consommer pour en tirer tous les bénéfices santé est de 30 à 70 g par jour.

## Crème d'artichauts au sésame

✂ 4 PORTIONS 🕒 5 MINUTES 🕒 20 MINUTES

- ◆ 4 gros artichauts verts
- ◆ 1 citron pressé
- ◆ Des pluches de fenouil
- ◆ 3 c. à s. d'huile de sésame toasté
- ◆ 3 c. à s. d'huile d'olive
- ◆ 1 c. à s. de graines de sésame
- ◆ Sel, poivre

Prenez les artichauts par la tête et tordez une à une les feuilles pour les ôter puis enlevez la «barbe». Passez les fonds d'artichauts sous un filet d'eau fraîche. Arrosez-les du jus de citron.

Faites cuire les fonds d'artichauts à la vapeur environ 20 minutes.

Placez-les dans un blender. Mixez-les avec les deux huiles. Vous devez obtenir une purée bien lisse, sans fil.

Ajoutez les graines de sésame et les pluches de fenouil finement ciselées. Salez et poivrez. Mélangez.

### ■ CONSEIL:

Pour une version express, vous pouvez utiliser des fonds d'artichauts surgelés ou en conserve mais le résultat sera un peu moins savoureux.

➤ RATIO CÉTO: 5 ➤ CALORIES: 160 ➤ L: 16 ➤ P: 1 ➤ G: 2

# Noisettes

---

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 63 ♦ P: 19 ♦ G: 5

---

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN GRAISSES

La noisette contient plus de 60% de graisses, elle participe ainsi à la cétose nutritionnelle. Elle se distingue des autres fruits à coque par son contenu très élevé en acides gras mono-insaturés (presque exclusivement sous forme d'acide oléique comme ceux de l'huile d'olive) et plutôt pauvre en acides gras polyinsaturés et saturés.

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN ANTIOXYDANTS

Les noisettes sont sources d'antioxydants (tannins, acides phénoliques, flavonoïdes, vitamine E), de phytostérols et de fibres aux effets démontrés sur la santé: diminution du risque de maladies cardio-vasculaires et de diabète de type 2, de calculs biliaires et de cancer.

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN VITAMINES ET MINÉRAUX

Manganèse, cuivre, magnésium, fer, phosphore, zinc, vitamines E, B1, B5, B6, B9 sont présents en bonne quantité dans les noisettes.

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN PROTÉINES

Les noisettes sont très protéinées et donc intéressantes pour ceux qui suivent un régime cétogène ou cétogène-végétalien.

## LES NOISETTES EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LES CHOISIR ET LES CONSERVER?

Lorsqu'elles sont fraîches, les noisettes sont vendues dans leur enveloppe verte. Pour bien les choisir, secouez-les: il ne faut rien entendre.

Si vous les achetez sèches, vérifiez que la coque soit bien brillante, marron, sans trous ni fissures.

Sèches ou fraîches, elles se conservent à l'air libre pendant plusieurs semaines, dans une corbeille à fruits placée dans un endroit frais et sec.

Une fois les noisettes épluchées, gardez-les dans une boîte hermétique. En revanche, pas de réfrigérateur, qui les rendrait molles, sensibles à la moisissure, et aurait pour effet de figer l'huile qu'elles contiennent, et de leur faire perdre leur saveur.

### ➤➤ COMMENT LES CONSOMMER, LES PRÉPARER?

Vous pouvez manger les noisettes hors de leur coque telles quelles, les concasser pour les ajouter dans des salades, ou les utiliser comme ingrédient de cookies cétogènes ou pour réaliser un lait végétal. Sachez que le rôtissage des noisettes peut faire baisser jusqu'à 10% de leur taux en vitamine E et 14% de celui en phytostérols, mais cela reste faible, l'impact est donc minime.

### ➤➤ COMMENT LES INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

La quantité de fruits à coque et oléagineux recommandée pour bien profiter de leurs bienfaits est d'environ 30 à 70 g par jour.

## Boisson chaude noisette-cannelle

✂ 1 PORTION ☕ 3 MINUTES 🕒 5 MINUTES

- ◆ 50 g de noisettes
- ◆ 1 c. à c. rase de cacao à 100% en poudre
- ◆ 1 c. à c. de cannelle en poudre
- ◆ 1 c. à c. de psyllium
- ◆ 250 ml d'eau
- ◆ 1 goutte de stevia (facultatif)

Dans un blender, placez tous les ingrédients et mixez soigneusement.

Ajustez le goût sucré si vous le souhaitez avec de la stevia.

Faites chauffer la préparation sur feu doux.

Pour davantage d'onctuosité, attendez quelques minutes que le psyllium gonfle.

➤ RATIO CÉTO: 3 ➤ CALORIES: 312 ➤ L: 30 ➤ P: 4 ➤ G: 6

# Noix

---

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 64 ♦ P: 17 ♦ G: 11

---

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN GRAISSES

Les noix sont très grasses et participent ainsi à la cétose nutritionnelle. Elles sont particulièrement riches en oméga-3, dont les bienfaits sur la santé cardio-vasculaire sont bien démontrés. Ces effets sont renforcés par la présence dans les noix de phytostérols cardioprotecteurs. Petit plus, la noix a un ratio oméga-6/oméga-3 de 4, ce qui est idéal.

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN PROTÉINES

Les noix sont donc intéressantes pour ceux qui suivent un régime céto-végétarien ou céto-végétalien. Leurs protéines végétales contribuent également à équilibrer l'apport protéique quotidien de ceux qui consomment aussi de la viande: on recommande en effet de renforcer la proportion des protéines végétales dans l'ensemble de l'alimentation.

### ➤➤ POUR SON APPORT EN MAGNÉSIUM ET EN POTASSIUM

C'est d'autant plus intéressant qu'on manque souvent de magnésium et de potassium en début de régime céto-gène. La noix participe ainsi à limiter le risque de survenue de crampes. En plus, elle apporte beaucoup de manganèse, des vitamines B, du phosphore, du zinc, du cuivre et du fer.

### ➤➤ POUR SON APPORT EN FIBRES

Les fibres participent à la régulation du transit intestinal et de la glycémie (taux de sucre dans le sang). Elles contribuent également au sentiment de satiété, ce qui peut aider à la gestion du poids en diminuant l'apport énergétique.

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN ANTIOXYDANTS

Les antioxydants réduisent les dommages causés par les radicaux libres dans le corps. Dans les noix, on retrouve des composés phénoliques, de la vitamine E, de la mélatonine, qui agissent en synergie. Une étude menée sur des rats a prouvé que la consommation de noix augmente nettement la capacité antioxydante totale de l'organisme.

## LES NOIX EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LES CHOISIR ET LES CONSERVER?

De préférence, achetez les noix dans leur coque, car écalées elles ont souvent commencé à rancir. Gardez-les dans leur coque, si possible à des températures inférieures à 10 °C. Les noix écalées doivent être conservées au réfrigérateur.

### ➤➤ COMMENT LES CONSOMMER, LES PRÉPARER?

Vous pouvez manger les noix hors de leur coque telles quelles, les ajouter concassées dans des salades, en ingrédient de tajine, de farces de volailles, de cookies céto-gènes, de mueslis ou en faire un lait ou une purée végétale.

### ➤➤ COMMENT LES INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

La quantité de fruits à coque et oléagineux à consommer pour profiter de tous leurs bienfaits est d'environ 30 à 70 g par jour.

## Crackers aux noix et aux graines

✂ 30 PORTIONS 🕒 10 MINUTES 🕒 1 HEURE

- ◆ 1 tasse  $\frac{1}{2}$  de farine de lin
- ◆  $\frac{1}{3}$  tasse de gluten (*facultatif, mais améliore la texture*)
- ◆ 2 tasses de noix (*ou d'un mélange de noix, amandes et graines de courge*)
- ◆ 1 c. à c. de sel gris de mer
- ◆ 1 c. à c. de bicarbonate de soude
- ◆  $\frac{1}{3}$  tasse d'huile d'olive
- ◆ 2 gros œufs

Mélangez dans l'ordre tous les ingrédients.

Huilez légèrement un moule à cake et verser la pâte dedans.

Aplissez le mélange avec une spatule: il ne faut pas de vide dans la pâte, elle doit être compacte.

Laissez cuire 1 heure à 150 °C à chaleur statique.

Démoulez. Quand le pain est refroidi (ça peut même être le lendemain), tranchez finement (3 mm) avec un grand couteau de cuisine bien aiguisé.

Vous pouvez le déguster ainsi, en version tranches de pain, ou poursuivre la recette en étalant ces fines tranches sur la plaque du four et cuire 5 minutes à 200 °C pour réaliser les crackers.

.....  
➤ **RATIO CÉTO:** 1 ➤ **CALORIES:** 96 ➤ **L:** 7 ➤ **P:** 5 ➤ **G:** 1

# Noix du Brésil

---

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 68 ♦ P: 16 ♦ G: 3

---

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN GRAISSES

Parce qu'elle est très grasse, elle participe ainsi à la cétose nutritionnelle. La noix du Brésil apporte presque 4 g de graisses pour 1 g de protéines + glucides (ratio cétogène de 4). C'est la noix la plus grasse, après la noix de macadamia et la noix de pécan. Elle est aussi celle qui a la proportion la plus élevée de graisses saturées à longue chaîne, bénéfiques pour lutter contre les maladies coronariennes.

### ➤➤ POUR SON APPORT EN MAGNÉSIUM ET EN POTASSIUM

C'est d'autant plus intéressant qu'on manque souvent de magnésium et de potassium en début de régime cétogène. En prime, c'est une bonne source de zinc et de phosphore.

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN PROTÉINES

Très protéinées, les noix du Brésil sont intéressantes pour ceux qui suivent un régime cétovégétarien ou ceto-végétalien.

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN ANTIOXYDANTS

Elles sont riches en antioxydants et renforcent ainsi les effets santé du régime cétogène. Une seule noix du Brésil fournit l'apport quotidien recommandé en sélénium. Elle contient aussi de la vitamine E.

### ➤➤ POUR SON APPORT EN FIBRES

Les fibres régulent le transit souvent ralenti en début de régime cétogène et contribuent également au sentiment de satiété, ce qui peut aider à la gestion du poids en diminuant l'apport énergétique.

## LES NOIX DU BRÉSIL EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LES CHOISIR ET LES CONSERVER?

Les noix du Brésil rancissent vite, aussi préférez celles qui sont vendues dans des pots en verre, sous vide ou en conserve. Les noix qui ont encore leur peau brune vont rancir moins rapidement. Conservez les noix écalées au réfrigérateur dans un contenant hermétique. Celles non écalées peuvent être conservées dans un endroit frais et sec environ deux mois.

### ➤➤ COMMENT LES CONSOMMER, LES PRÉPARER?

Vous pouvez les manger nature hors de leur coque, ou les ajouter concassées dans des salades, en ingrédient de tajine, de cookies cétogènes ou en faire un lait ou une purée végétale.

### ➤➤ COMMENT LES INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

La quantité de fruits à coque et oléagineux recommandée pour pouvoir profiter de leurs bienfaits sur la santé est d'environ 30 à 70 g par jour.

## Salade roquette-betterave-mozzarella aux noix du Brésil

✕ 2 PORTIONS 🕒 15 MINUTES 🍳 SANS CUISSON

- ◆ 80 g de betterave rouge crue
- ◆ 120 g de roquette
- ◆ 1 boule de mozzarella
- ◆ 40 g de noix du Brésil concassées
- ◆ 4 c. à s. d'huile de noix
- ◆ 1 c. à s. de vinaigre balsamique
- ◆ Sel, poivre

Râpez la betterave à la grosse râpe.

Tranchez la mozzarella.

Sur une assiette creuse, disposez la roquette, la mozzarella, parsemez de betterave puis de noix du Brésil.

Faites une vinaigrette avec le sel, le poivre, l'huile de noix et le vinaigre balsamique.

Assaisonnez la salade.

---

➤ RATIO CÉTO: 2 ➤ CALORIES: 472 ➤ L: 43 ➤ P: 14 ➤ G: 5

# Noix de cajou

---

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 43 ♦ P: 21 ♦ G: 26

---

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN GRAISSES

Les noix de cajou sont très grasses et participent ainsi à la cétose nutritionnelle. 60% de ses graisses sont mono-insaturées comme celles de l'huile d'olive, et ont donc des effets bénéfiques reconnus sur la santé cardio-vasculaire.

### ➤➤ POUR SON APPORT EN MINÉRAUX ET OLIGOÉLÉMENTS

Elles sont une bonne source de potassium, de magnésium, ainsi que de vitamines du groupe B (B1, B2, B5, B6, B9) qui manquent souvent en début de régime cétogène, mais aussi de fer et de vitamine E antioxydante.

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN PROTÉINES

Les noix de cajou sont très protéinées et donc intéressantes pour ceux qui suivent un régime cétovégétarien ou cétovégétalien, mais aussi pour les omnivores, car il est recommandé de renforcer la proportion des protéines végétales dans l'alimentation.

### ➤➤ POUR SON APPORT EN FIBRES

Les fibres régulent le transit souvent ralenti en début de régime cétogène mais aussi contribuent au sentiment de satiété ce qui peut aider à la gestion du poids en diminuant l'apport énergétique.

## LES NOIX DE CAJOU EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LES CHOISIR ET LES CONSERVER?

Achetez les noix de cajou en vrac ou en sachet, de préférence nature. Les noix de cajou se conservent soit au réfrigérateur dans une boîte hermétique, soit dans un placard, au sec et à l'abri de la lumière dans un bocal.

### ➤➤ COMMENT LES CONSOMMER, LES PRÉPARER?

Vous pouvez manger les noix de cajou telles quelles, les ajouter concassées dans des salades, en ingrédient de tajine, de recettes thaï, de cookies cétogènes ou en faire un lait ou une purée végétale. C'est une noix qui convient aussi pour réaliser des substituts de fromages végans.

### ➤➤ COMMENT LES INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

La quantité de fruits à coque et oléagineux recommandée pour profiter de leurs bienfaits est de 30 à 70 g par jour, mais comme la noix de cajou est assez glucidique, il vaut mieux limiter sa consommation quotidienne à 20 g par jour.



## Poulet sauté aux noix de cajou

✂ 4 PORTIONS 🍳 10 MINUTES 🕒 2 HEURES

- ◆ 2 gros blancs de poulet
- ◆ 2 poivrons rouges
- ◆ 1 oignon nouveau
- ◆ 6 c. à s. d'huile de coco
- ◆ 3 gousses d'ail
- ◆ 2 c. à s. de nuoc-mâm
- ◆ 2 c. à s. de sauce soja salée
- ◆ 1 c. à s. de concentré de tomate
- ◆ 100 g de noix de cajou non salées
- ◆ Quelques herbes fraîches

Faites torréfier les noix de cajou dans un plat allant au four à 150 °C pendant environ 30 minutes.

Découpez le poulet en gros dés. Écrasez l'ail. Coupez en lamelles épaisses les poivrons et l'oignon.

Dans un wok bien chaud, faites fondre l'huile de coco. Ajoutez le poulet et faites-le dorer 8-10 minutes. Réservez le poulet.

Ajoutez le poivron, l'oignon et l'ail et cuisez 3 à 4 minutes. Ajoutez un peu d'eau puis le concentré de tomate, la sauce soja et le nuoc-mâm. Laissez cuire un peu pour faire réduire la sauce. Baissez à feu doux, ajoutez le poulet et le tiers des noix de cajou.

Gardez quelques noix restantes pour le dressage et hachez finement les autres. Répartissez les morceaux de poulet sur 4 assiettes. Ajoutez-y quelques noix de cajou hachées et des noix de cajou entières. Agrémentez de quelques herbes (ciboulette, coriandre ou basilic thaï).

➤ **RATIO CÉTO: 1** ➤ **CALORIES: 312** ➤ **L: 24** ➤ **P: 14** ➤ **G: 8**

# Noix de coco

---

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 35 ♦ P: 4 ♦ G: 4

---

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN GRAISSES

La noix de coco est riche en graisses et peu sucrée, et son ratio cétoène est très intéressant, de 3 (soit 3 g de graisses pour 1 g de glucides et protéines).

### ➤➤ POUR SON APPORT EN TCM

Ses graisses sont en partie composées de TCM (triglycérides à chaîne moyenne), des acides gras rapides à digérer et qui boostent la cétose.

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN VITAMINES ET OLIGOÉLÉMENTS

La noix de coco est un concentré de vitamines, minéraux et oligoéléments, notamment du magnésium et du potassium, dont on manque souvent en début de régime cétoène. Elle contient également du fer, du sélénium, du calcium et de la vitamine B9.

## LA NOIX DE COCO EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LA CHOISIR ET LA CONSERVER?

Pour manger de la chair de coco, il faut acheter la noix entière. Elle doit être lourde. Il faut entendre le bruit de l'eau de coco clapoter à l'intérieur. Plus il y a d'eau, plus le fruit sera frais et sa chair goûteuse.

Les yeux (les 3 petites taches sombres présentes à sa base) doivent être fermes, intacts et exempts de taches de moisissure.

Entière, elle se conserve deux mois à l'air ambiant. Une fois ouverte, elle se garde 24 h dans le réfrigérateur et idéalement dans de l'eau fraîche.

Râpée, elle se garde plusieurs mois, protégée dans un récipient hermétique.

L'eau de coco ayant tendance à fermenter, buvez-la ou cuisinez-la rapidement.

### ➤➤ COMMENT LA CONSOMMER, LA PRÉPARER?

Vous pouvez croquer dans de la chair de coco fraîche en fin de repas ou en collation. Vous pouvez l'utiliser pour faire des brochettes de fruits (par exemple: papaye, noix de coco, fraises).

### ➤➤ COMMENT L'INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOÈNE?

Vous pouvez en consommer quotidiennement, jusqu'à environ 100 g par jour (à ajuster selon votre ration de glucides journalière).



## Chips de noix de coco

✂ 10 PORTIONS 🕒 20 MINUTES 🕒 15 MINUTES

- ◆ 1 noix de coco fraîche
- ◆ 2 c. à s. d'huile de coco
- ◆ 1 c. à s. de cannelle en poudre

Ouvrez la noix de coco. À l'aide d'un économe, taillez des courtes lamelles dans la chair pour en faire des chips. Il faut s'armer de patience!

Placez-les dans un saladier avec la cannelle et l'huile de coco liquéfiée. Mélangez bien. Laissez la noix de coco s'imbiber de cannelle.

Dispersez les chips de noix de coco sur la plaque du four.

Enfournez à 180 °C, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. En général, 10 à 15 minutes suffisent.

➤ RATIO CÉTO: 12 ➤ CALORIES: 216 ➤ L: 23 ➤ P < 1 ➤ G: 1

# Noix de macadamia

---

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 73 ♦ P: 9 ♦ G: 6

---

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN GRAISSES

La noix de macadamia contient plus de 70% de graisses et participe ainsi à la cétose nutritionnelle. Elle contient notamment des graisses mono-insaturées.

### ➤➤ POUR SON APPORT EN MAGNÉSIUM ET EN POTASSIUM

La noix de macadamia contient de bonnes quantités de magnésium et de potassium, deux minéraux dont on manque souvent au début du régime cétogène. En prime, elle apporte beaucoup de calcium, mais aussi du fer, du sélénium, du phosphore, du zinc, du cuivre et du manganèse.

### ➤➤ POUR SON APPORT EN PROTÉINES

Cet apport est particulièrement intéressant pour ceux qui suivent un régime ceto-végétarien ou ceto-végétalien.

## LES NOIX DE MACADAMIA EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LES CHOISIR ET LES CONSERVER?

Il faut les préférer rondes, de petite taille et charnues. Leur coque doit être lisse et épaisse, de couleur marron, et l'amande doit être plus blanchâtre. La coque très épaisse pouvant être difficile à briser, privilégiez donc des noix de macadamia déjà émondées. Elle se conserve bien dans un récipient hermétique, à l'abri de la chaleur, du froid et de l'humidité.

### ➤➤ COMMENT LES CONSOMMER, LES PRÉPARER?

Leur saveur très douce rappelle un peu celle de la noix de coco. On peut les croquer telles quelles ou s'en servir pour réaliser des pâtisseries cétogènes, agrémenter un tajine ou une salade.

### ➤➤ COMMENT LES INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

La quantité de fruits à coque et oléagineux recommandée pour pouvoir profiter de tous leurs bienfaits est d'environ 30 à 70 g par jour.



## Salade japonaise aux noix de macadamia

✂ 4 PORTIONS 🕒 15 MINUTES 🍷 SANS CUISSON

- ◆ 400 g de pousses d'épinards
- ◆ 1 betterave rouge crue
- ◆ 1 citron
- ◆ 1 morceau de gingembre (facultatif)
- ◆ 5 c. à s. d'huile d'olive
- ◆ 120 g de noix de macadamia
- ◆ 6 c. à s. de vinaigre de riz
- ◆ 4 c. à s. d'huile de sésame grillé
- ◆ 100 g d'oignon doux
- ◆ 2 avocats
- ◆ 1 jus de yuzu (ou de citron)
- ◆ 2 c. à c. de poudre de wasabi
- ◆ Sel, poivre

Pelez et râpez la betterave. Arrosez-la de la moitié du jus de yuzu et d'huile d'olive et mélangez au gingembre préalablement émincé (facultatif). Salez et poivrez.

Faites griller les noix de macadamia dans une poêle environ 10 minutes. Laissez refroidir puis hachez grossièrement.

Mélangez la betterave avec les noix grillées, 4 c. à s. de vinaigre et l'oignon émincé.

Salez, poivrez et réfrigérez 15 minutes.

Dans un autre bol, écrasez les avocats avec le reste du jus de yuzu, le wasabi, 2 c. à s. de vinaigre et l'huile de sésame. Salez, poivrez et réfrigérez 15 minutes.

Disposez sur chaque assiette les pousses d'épinards, les betteraves, agrémentez de lamelles de citron et de touches de purée d'avocat.

➤ **RATIO CÉTO: 3** ➤ **CALORIES: 592** ➤ **L: 57** ➤ **P: 9** ➤ **G: 7**

# Noix de pécan

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 73 ♦ P: 11 ♦ G: 3

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN GRAISSES

La plupart des graisses de la noix de pécan sont mono-insaturées comme celles de l'huile d'olive, qui sont connues pour leurs effets bénéfiques sur la santé cardio-vasculaire. Des acides gras polyinsaturés essentiels (acide linoléique et acide linoléique) sont également présents à des taux non négligeables (25% des graisses). Ils favorisent la fluidité du sang.

### ➤➤ POUR SON APPORT EN MINÉRAUX ET OLIGOÉLÉMENTS

La noix de pécan est une source de minéraux et d'oligoéléments, en particulier de potassium et de magnésium, ainsi que de vitamines B, dont on manque souvent au début du régime cétogène. Elle contient aussi du fer et de la vitamine E.

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN PROTÉINES

La noix de pécan est très protéinée et donc très intéressante pour ceux qui suivent un régime cétogène végétarien ou cétogène végétalien. Elle permet aussi d'enrichir l'apport quotidien de protéines végétales dans le cadre d'une alimentation omnivore.

### ➤➤ POUR SON APPORT EN FIBRES

Les fibres agissent sur le transit gastro-intestinal et la régulation de la glycémie (taux de sucre dans le sang). Elles contribuent également au sentiment de satiété, ce qui peut aider à la perte de poids.

## LES NOIX DE PÉCAN EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LES CHOISIR ET LES CONSERVER?

Achetez-les en vrac ou en sachet, de préférence nature. Les noix ne doivent pas se déplacer dans leur coque et celle-ci doit être lisse, sans tache ni fissure. Choisissez-les écalées et sous vide pour éviter la mauvaise surprise d'avoir des noix rances.

Lorsqu'elles sont encore dans leur coque, elles se conservent 3 mois à température ambiante, 6 mois au réfrigérateur ou 1 an au congélateur.

Ouvertes, elles se conservent au réfrigérateur dans une boîte hermétique, ou dans un bocal, au sec et à l'abri de la lumière mais doivent être consommées vite, sinon elles rancissent.

### ➤➤ COMMENT LES CONSOMMER, LES PRÉPARER?

Vous pouvez les manger hors de leur coque telles quelles, en en-cas, ou les concasser pour agrémenter les salades, les intégrer dans un tajine, une farce des volailles, de cookies cétogènes ou en faire un lait ou une purée végétale. Vous pouvez les saler ou les épicer.

### ➤➤ COMMENT LES INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

La quantité de fruits à coque et oléagineux recommandée pour en tirer tous les bienfaits est d'environ 30 à 70 g par jour.

## Brownies aux noix de pécan

✂ 8 PORTIONS 🕒 10 MINUTES 🕒 25 MINUTES

- ◆ 200 g de chocolat à 85% cacao
- ◆ 120 g de noix de pécan
- ◆ 150 g de poudre d'amande
- ◆ 150 g de beurre
- ◆ 4 œufs

Faites fondre le chocolat avec le beurre au bain-marie à feu doux. Mélangez et ajoutez les œufs un par un, la poudre d'amande, puis les noix de pécan hachées grossièrement.

Mélangez et versez dans un moule carré de 20 cm (ou rectangulaire pas trop grand), chemisé de papier sulfurisé.

Faites cuire au four préchauffé à 180 °C pendant 25 minutes.

Laissez refroidir et coupez en carrés.

➤ RATIO CÉTO: 3 ➤ CALORIES: 542 ➤ L: 51 ➤ P: 11 ➤ G: 5

# Olives noires

---

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 14 ♦ P: 1 ♦ G: 2

---

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN GRAISSES

Ses graisses sont majoritairement des graisses mono-insaturées, bénéfiques à la santé cardiovasculaire.

### ➤➤ POUR SON APPORT EN FER

Contrairement aux olives vertes, les olives noires apportent du fer qui va stimuler le système immunitaire.

### ➤➤ POUR SON APPORT EN VITAMINES ANTIOXYDANTES

Les olives noires renforcent l'action anti-âge du régime cétogène par leurs apports en vitamine A et E, des antioxydants essentiels, qui permettent de lutter contre la dégénérescence maculaire, la cataracte et le glaucome, et aident à garder la souplesse et l'élasticité de la peau intactes.

## LES OLIVES NOIRES EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LES CHOISIR ET LES CONSERVER?

Privilégiez les olives issues de l'agriculture biologique, cultivées par des petits producteurs, à celles vendues en conserve et produites à grande échelle. Il existe plusieurs variétés d'olives en France réputées et reconnues par un label, c'est le cas pour les olives AOP de la Vallée des Baux-de-Provence ou de Nyons récoltées dans la Drôme et le Vaucluse. Vous pouvez les conserver dans un endroit frais et sec et à l'abri de la lumière, pendant une année. Le pot d'olives entamé se conserve au frais, deux à trois semaines maximum.

### ➤➤ COMMENT LES CONSOMMER, LES PRÉPARER?

Les olives, après récolte, ne sont comestibles qu'une fois lavées et mises en saumure dans un bocal ou une bouteille hermétique. Le goût de l'olive noire est plus corsé que celui de la verte. Les olives noires se mangent telles quelles ou servent de base pour préparer des tapenades, en ingrédient de tajine, de pain cétogène, de pizza cétogène, de salade...

### ➤➤ COMMENT LES INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

Les olives noires peuvent être consommées au quotidien, à raison de 30 g par jour.



## Purée d'olives noires

✂ 4 PORTIONS 🕒 5 MINUTES 🍳 SANS CUISSON

- ◆ 15 c. à s. d'huile d'olive
- ◆ 150 g d'olives noires dénoyautées
- ◆ 50 g de câpres (conservées dans du vinaigre)
- ◆ 1 c. à s. d'eau-de-vie de marc de raisin (facultatif)
- ◆ ½ citron
- ◆ 1 gousse d'ail

Pilez la gousse d'ail finement.

Placez-la dans le pilon.

Introduisez petit à petit les olives, les câpres, le jus du demi-citron, tout en pilant. Vous devez obtenir une pâte granuleuse.

Ajoutez l'eau-de-vie de marc de raisin (facultatif).

Détendez ce mélange avec l'huile d'olive à l'aide du pilon. Cela prend un peu de temps mais le résultat est bien meilleur qu'avec l'utilisation d'un blender. Attention, l'huile ne doit pas surnager!

Cette purée est idéale en tartinaade ou avec une salade, pour ajouter du goût une vinaigrette.

➤ RATIO CÉTO: 31 ➤ CALORIES: 393 ➤ L: 43 ➤ P < 1 ➤ G < 1

# Olives vertes

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 14 ♦ P: 1 ♦ G: 1

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN GRAISSES

Les olives vertes sont très grasses et peu glucidiques. Les graisses des olives vertes sont majoritairement des graisses mono-insaturées, connues pour leurs bienfaits sur la santé cardiovasculaire.

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN COMPOSÉS ANTIINFLAMMATOIRES

Les olives vertes sont des fruits qui ne sont pas encore mûrs (contrairement aux olives noires), qui contiennent encore de l'oleuropéine, un polyphénol responsable de leur amertume et aux propriétés anti-inflammatoires, antioxydantes, antifongiques et antimicrobiennes. Ce composé permet, selon certaines études, de diminuer le stress oxydatif dans les cellules du cerveau et d'améliorer la mémoire. Les olives vertes aident ainsi à lutter contre l'inflammation et potentialisent les effets sur la santé du régime cétogène.

### ➤➤ POUR SON APPORT EN VITAMINES ANTIOXYDANTES

Les olives vertes renforcent l'action anti-âge du régime cétogène grâce aux apports en vitamines A et E, des antioxydants qui permettent de lutter contre la dégénérescence maculaire, la cataracte et le glaucome, et aident à garder la souplesse et l'élasticité de la peau intactes.

## LES OLIVES VERTES EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LES CHOISIR ET LES CONSERVER?

Privilégiez les olives biologiques, cultivées par des petits producteurs, au lieu des olives vendues en conserve et produites à grande échelle. Vous pouvez les conserver dans un endroit frais, sec et à l'abri de la lumière, pendant une année. Le pot d'olives entamé se conserve au frais, deux à trois semaines maximum.

### ➤➤ COMMENT LES CONSOMMER, LES PRÉPARER?

Les olives, après récolte, ne sont comestibles qu'une fois lavées et mises en saumure dans un bocal ou une bouteille hermétique. Vous pouvez les consommer telles quelles ou farcies à l'apéritif, en ingrédient de tajine, pour donner du goût aux viandes en sauce, en tapenade...

### ➤➤ COMMENT LES INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

Les olives vertes peuvent être consommées au quotidien, à raison de 30 g par jour.



## Tagliatelles de konjac au pesto d'olives vertes

 1 PORTION  10 MINUTES  5 MINUTES

- ◆ 1 paquet de tagliatelles de konjac (200 g)
- ◆ 10 olives vertes dénoyautées
- ◆ 1 à 2 filets d'anchois à l'huile égouttés
- ◆ 1 gousse d'ail
- ◆ 15 g de pignons de pin
- ◆ 10 g de feuilles de basilic
- ◆ 1 citron non traité
- ◆ 3 c. à s. d'huile d'olive
- ◆ Poivre

Faites cuire les tagliatelles de konjac selon les instructions du paquet.

Pendant ce temps, torréfiez (sans les brûler) les pignons, à sec dans une poêle.

Mixez ensemble les olives vertes, les anchois, l'ail pelé, les feuilles de basilic, le zeste et le jus du citron, l'huile et les pignons de pin.

Poivrez et servez avec les tagliatelles.

### ■ CONSEIL:

Vous pouvez mettre les anchois et les olives à dessaler avant de réaliser la recette si vous souhaitez adoucir le goût.

➤ RATIO CÉTO: 6 ➤ CALORIES: 429 ➤ L: 43 ➤ P: 3 ➤ G: 3

# Pignons de pin

---

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 65 ♦ P: 16 ♦ G: 5

---

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN GRAISSES

Les graisses du pignon de pin sont essentiellement des oméga-6, pensez à les équilibrer avec d'autres sources de graisses contenant des oméga-3.

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN PROTÉINES

Les pignons sont très protéinés et donc très intéressants pour ceux qui suivent un régime cétovégétarien ou cétovégétalien.

### ➤➤ POUR SON APPORT EN MAGNÉSIUM ET EN POTASSIUM

Les pignons de pin sont une très bonne source de magnésium et de potassium, dont on manque souvent en début de régime cétogène. La consommation de pignons participe ainsi à limiter le risque de survenue de crampes. En plus, ils apportent des vitamines K, E, B, du phosphore, du zinc, du cuivre et du fer.

### ➤➤ POUR SON APPORT EN FIBRES

Les fibres contenues dans les pignons de pin participent à réguler le transit et la glycémie (taux de sucre dans le sang). Les fibres contribuent également au sentiment de satiété, ce qui peut aider à la gestion du poids en diminuant l'apport énergétique.

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN PHYTOSTÉROLS

Une étude scientifique a montré que le pignon de pin est la graine qui renferme le plus de phytostérols parmi l'ensemble des noix et graines analysées. Ils sont ainsi bénéfiques à la santé cardio-vasculaire.

## LES PIGNONS DE PIN EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LES CHOISIR ET LES CONSERVER?

Les pignons du commerce peuvent être rances car ils sont très riches en acides gras polyinsaturés sensibles à l'oxydation. Il faut se les procurer dans des magasins où il y a une bonne rotation des marchandises et, si possible, sentir les pignons pour vérifier s'ils sont rances. N'achetez que de petites quantités à la fois. Il vaut mieux conserver les pignons au réfrigérateur (jusqu'à 3 mois), voire au congélateur (jusqu'à 9 mois).

### ➤➤ COMMENT LES CONSOMMER, LES PRÉPARER?

Ils possèdent une saveur délicate qui se marie délicieusement avec la quasi-totalité des plats. Crus ou rôtis, salés ou non, les pignons de pin sont délicieux dans les soupes, les salades de légumes, les pesto, les pâtisseries, etc.

### ➤➤ COMMENT LES INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

Les pignons de pin étant riches en oméga-6, mieux vaut les consommer en alternance avec d'autres noix ou graines oléagineuses car notre alimentation a tendance naturellement à être trop riche en oméga-6, pro-inflammatoires.

## Mezze aux poivrons et aux oléagineux

✂ 6 PERSONNES 🍳 15 MINUTES 🕒 10 MINUTES

- ◆ 3 poivrons rouges
- ◆ 1 piment rouge
- ◆ 3 gousses d'ail
- ◆ 50 g de noix du Brésil
- ◆ 50 g de pignons de pin
- ◆ ½ c.à.c. de graines de cumin
- ◆ ½ c.à.c. de noix de muscade
- ◆ 1 c.à.c de harissa (à ajuster selon les goûts)
- ◆ 1 citron
- ◆ 8 c. à s. d'huile d'olive
- ◆ Quelques feuilles de coriandre

Faites griller à sec les noix du Brésil, les pignons et le cumin.

Hachez les noix du Brésil et les pignons.

Faites préchauffer le four à 180 °C.

Ouvrez les poivrons et le piment et épépinez-les. Placez-les sur la plaque du four et enfournez 30 minutes.

Pendant ce temps, pressez le citron et écrasez l'ail.

Laissez reposer les poivrons et le piment dans un contenant hermétique en verre pendant 1 heure, puis retirez leur peau et mixez-les. Ajoutez-y tous les ingrédients sauf l'huile et la coriandre.

Salez.

Réfrigérez 3 heures.

Arrosez d'huile d'olive et saupoudrez de coriandre ciselée au moment de servir.

➤ **RATIO CÉTO: 3** ➤ **CALORIES: 215** ➤ **L: 25** ➤ **P: 3** ➤ **G: 5**

# Pistaches

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 57 ♦ P: 24 ♦ G: 10

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN GRAISSES

La pistache, c'est plus de 50% de graisses dont la majorité mono-insaturées, bénéfiques pour la santé cardio-vasculaire.

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN ANTIOXYDANTS

Une étude a évalué les caractéristiques antioxydantes d'une dizaine de fruits à coque et oléagineux et la pistache arrive en 3<sup>e</sup> position de ceux les plus riches en antioxydants! Elle contient notamment de la vitamine E, des composés phénoliques, principalement sous forme d'anthocyanines, du resvératrol. Cela vient renforcer les effets santé du régime céto-gène.

### ➤➤ POUR SON APPORT EN MINÉRAUX ET OLIGOÉLÉMENTS

La pistache apporte du potassium, du magnésium, ainsi que des vitamines du groupe B, dont on manque souvent en début de régime céto-gène, mais aussi du fer, du cuivre, du phosphore, du zinc, du sélénium, du manganèse, de la vitamine K.

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN PROTÉINES

Les pistaches sont très protéinées et donc très intéressantes pour ceux qui suivent un régime céto-végétarien ou céto-végétalien.

### ➤➤ POUR SON APPORT EN FIBRES

Les fibres participent à réguler le transit (souvent ralenti en début de régime) ainsi que la glycémie (taux de sucre dans le sang). Elles contribuent également au sentiment de satiété, ce qui aide à la gestion du poids en diminuant l'apport énergétique.

## LES PISTACHES EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LES CHOISIR ET LES CONSERVER?

La chair de la pistache doit être d'un beau vert frais, qui indique que les pistaches n'ont pas été rôties à des températures trop élevées, ce qui nuit à leur saveur. Elles sont vendues crues, cuites nature ou salées, décortiquées ou non.

Gardées dans un récipient hermétique, au frais et à l'abri de la lumière, les pistaches se conservent environ six mois. On peut aussi les conserver au réfrigérateur ou au congélateur, dans un récipient hermétique afin qu'elles ne prennent pas l'humidité.

Si elles ont perdu de leur croquant, on peut les enfourner 15 minutes à 95 °C avant de les consommer.

### ➤➤ COMMENT LES CONSOMMER, LES PRÉPARER?

Vous pouvez manger les pistaches crues ou rôties, salées ou non. Vous pouvez les ajouter concassées dans des salades, en ingrédient de tajine, de farces de volailles, de cookies céto-gènes ou vous en servir pour faire un lait, une farine, ou une purée végétale.

### ➤➤ COMMENT LES INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

La quantité de fruits à coque et oléagineux recommandée pour profiter de leurs bienfaits est d'environ 30 à 70 g par jour.

## Purée de pistache

✂ 10 PORTIONS 🕒 30 MINUTES 🕒 15 MINUTES

- ◆ 120 g de pistaches crues et non salées
- ◆ 30 g de poudre d'amande
- ◆ 3 gouttes d'extrait d'amande amère
- ◆ 5 c. à s. d'huile de sésame grillé
- ◆ Stevia (facultatif)

Préchauffez le four à 150 °C.

Disposer les pistaches émondées sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 30 minutes.

Mixez ensuite pendant 1 à 2 minutes les pistaches avec la poudre d'amande et l'extrait d'amande amère et éventuellement quelques gouttes de stevia. Ajoutez l'huile.

Ensuite, il vous faudra procéder avec patience et ténacité!

Mixez par à-coups, en ménageant des pauses pour éviter que votre robot surchauffe. Raclez les parois du bol régulièrement pour que le couteau ne tourne pas dans le vide.

Au début, le mélange est sableux, puis il devient une poudre.

Plus on mixe, plus les pistaches vont rendre l'huile qu'elles contiennent, et plus la pâte sera fluide. Il faudra bien 10 minutes!

Une fois la consistance souhaitée obtenue, versez la pâte de pistache dans un pot, fermez hermétiquement et stockez-la au réfrigérateur. Elle se conserve environ 15 jours.

➤ **RATIO CÉTO: 3** ➤ **CALORIES: 136** ➤ **L: 13** ➤ **P: 3** ➤ **G: 1**

# Poudre de cacao

---

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 21 ♦ P: 18 ♦ G: 14

---

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN ANTIOXYDANTS

La poudre de cacao fait partie des aliments courants les plus riches en antioxydants, ce qui renforce l'impact santé du régime céto. Elle contient des flavonoïdes, bien absorbés, qui protègent nos cellules des dégâts provoqués par les radicaux libres et améliorent la vasodilatation. Elle est aussi riche en polyphénols qui participent à abaisser la tension artérielle. Elle renforce ainsi l'action santé du régime céto.

### ➤➤ POUR SON EFFET PRÉBIOTIQUE

La poudre de cacao agit comme un prébiotique et pourrait augmenter les défenses immunitaires contre les infections virales et bactériennes. En consommation régulière, la poudre de chocolat noir influencerait les taux de globules blancs et de neutrophiles, avec des effets possibles sur l'inflammation et la lutte contre les infections.

## LA POUDRE DE CACAO EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LA CHOISIR ET LA CONSERVER?

Choisissez la poudre à 100% de cacao.

### ➤➤ COMMENT LA CONSOMMER, LA PRÉPARER?

Parfaite pour faire des sauces salées (le mole mexicain par exemple), sucrées, en pâtisserie, pour réaliser vos propres tablettes de chocolat ou tout simplement un chocolat chaud céto.

### ➤➤ COMMENT L'INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

Si la prise est quotidienne, sous forme de poudre, jusqu'à 10 g de cacao par jour.

Les personnes ayant eu des calculs rénaux à base d'oxalate de calcium doivent être prudentes (mais le chocolat n'est probablement pas l'aliment le plus risqué – moins que les épinards, la rhubarbe et le café).



## Tablette de chocolat

✂ 10 PORTIONS 🍳 5 MINUTES 🕒 5 MINUTES

- ◆ 110 g de beurre de cacao (ou d'huile de coco)
- ◆ 120 g de poudre de cacao à 100%
- ◆ 1 c. à c. de vanille en poudre
- ◆ Stevia (selon goût)
- ◆ 100 g de mascarpone (ou de crème de coco)
- ◆ 1 pincée de sel fin
- ◆ 50 g de noisettes
- ◆ Quelques gouttes de bourbon (facultatif)

Concassez les noisettes et faites-les torrifier à sec dans une poêle durant 1 minute.

Faites fondre le beurre de cacao au bain-marie.

Ajoutez la stevia selon votre goût, la vanille en poudre, le sel, le mascarpone, la poudre de cacao et les gouttes de bourbon.

Mélangez pour obtenir une pâte liquide et homogène.

Versez la pâte dans un moule à tarte en silicone puis plantez les noisettes grillées. Laissez durcir 12 heures au réfrigérateur.

Démoulez et conservez dans une boîte hermétique à température ambiante.

➤ RATIO CÉTO: 4 ➤ CALORIES: 216 ➤ L: 21 ➤ P: 3 ➤ G: 2

# Purée de cacahuète

---

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 49 ♦ P: 28 ♦ G: 13

---

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN GRAISSES

La purée de cacahuète (appelée aussi pâte d'arachide) contient 50% de graisses. Elle participe ainsi à la cétose nutritionnelle. Ses graisses sont pour la plupart mono-insaturées comme celles retrouvées dans l'huile d'olive, utiles pour une bonne santé cardio-vasculaire. Elle contient également des oméga-6 mais n'ayez pas peur, le but n'est pas de les exclure totalement de votre alimentation mais de savoir les équilibrer avec un apport suffisant en oméga-3.

### ➤➤ POUR SON EFFET SUR LA GLYCÉMIE

La purée de cacahuète a un effet stabilisateur sur la glycémie. Une étude publiée dans le *Journal of the American Medical Association* a révélé que consommer 2 cuillères à soupe de purée de cacahuète par jour, au moins cinq jours par semaine, réduisait le risque de développer un diabète de type 2 de près de 30%.

### ➤➤ POUR SON APPORT EN PROTÉINES

La purée de cacahuète est très protéinée et donc particulièrement intéressante pour ceux qui suivent un régime ceto-végétarien ou ceto-végétalien. D'ailleurs, elle a été conçue par des médecins aux États-Unis en 1890 pour fournir un aliment nutritif et riche en protéines à des personnes souffrant de problèmes dentaires. Elle contient 26% de protéines en moyenne.

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN VITAMINES

La purée de cacahuète contient des vitamines E et B6 en quantité intéressante, ainsi que des fibres et du resvératrol, un antioxydant rencontré dans le vin rouge.

## LA PURÉE DE CACAHUÈTE EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LA CHOISIR ET LA CONSERVER?

Regardez bien les étiquettes et choisissez les compositions à 100% de cacahuètes, sans sucre ajouté, additionnées éventuellement d'une pointe de sel. Préférez-les bio. Elles se conservent à l'abri de la lumière et de la chaleur. Vous pouvez aussi réaliser vous-même votre purée, c'est très facile et j'en propose une recette avec un fort ratio cétogène dans mon livre *Céto cuisine*.

### ➤➤ COMMENT LA CONSOMMER, LA PRÉPARER?

Elle peut remplacer le beurre pour des tartines céto-gènes. Elle peut servir de liant pour confectionner des biscuits céto-gènes ou réaliser des fat bombs. C'est l'ingrédient de base pour la confection de sauces comme le curry massaman ou le mafé, qui se marient avec les viandes, poissons ou légumes.

### ➤➤ COMMENT L'INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

Elle peut être consommée au quotidien. Mais comme elle est riche en oméga-6, il convient de veiller à augmenter sa consommation d'oméga-3 en mangeant du poisson gras, des graines de lin, de l'huile de lin, de colza ou de cameline...

## Sauce façon mafé

✂ 6 PORTIONS 🍳 5 MINUTES 🕒 10 MINUTES

- ◆ 5 c. à s. d'huile de palme rouge
- ◆ 2 gousses d'ail
- ◆ 1 oignon
- ◆ 1 petite boîte de concentré de tomate (50 g)
- ◆ 10 c. à s. de purée de cacahuète
- ◆ 1 c. à c. de piment de Cayenne
- ◆ 1 c. à s. de jus de citron vert

Émincez l'oignon.

Écrasez l'ail.

Faites-les revenir dans une casserole contenant l'huile de palme rouge.

Ajoutez les autres ingrédients.

Couvrez avec ½ litre d'eau, mélangez bien. Laissez réduire 10 minutes, c'est prêt.

Cette sauce est idéale pour les plats de poissons, de viandes ou de légumes.

➤ **RATIO CÉTO: 1,7** ➤ **CALORIES: 175** ➤ **L: 34** ➤ **P: 14** ➤ **G: 6**

# Purée d'oléagineux

---

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 60 ♦ P: 20 ♦ G: 10

---

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN GRAISSES

Riche en graisses, la purée d'oléagineux participe à la cétose nutritionnelle. Sa composition en graisses dépend des graisses de l'oléagineux qui la compose mais aussi des graisses ajoutées (surtout si elle est faite maison). (Voir recette de la purée de pistache, [p. 137](#).)

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN PROTÉINES

Elle est très protéinée et donc très intéressante pour ceux qui suivent un régime cétovégétarien ou cétovégétalien.

### ➤➤ POUR SES EFFETS SUR LA SANTÉ

Elle renforce les effets santé du régime cétogène, de différentes manières selon la composition de l'oléagineux qui a servi à la réaliser (pour cela référez-vous aux fiches de l'oléagineux correspondant). La composition en lipides, protéines et glucides indiquée ici en haut de la page est une moyenne. Elle varie en effet selon l'oléagineux utilisé.

### ➤➤ POUR SON CÔTÉ GOURMAND

Elle correspond à un produit gourmand, très utile en cuisine et pratique comme en-cas rapide sans entraver la cétose.

## LA PURÉE D'OLÉAGINEUX EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LA CHOISIR ET LA CONSERVER?

Privilégier une purée bio et à base d'oléagineux non grillés. En effet, selon la température et le temps de cuisson, il peut y avoir une diminution du contenu en vitamines et en phytostérols des oléagineux.

### ➤➤ COMMENT LA CONSOMMER, LA PRÉPARER?

Onctueuse et lisse, la purée d'oléagineux peut s'utiliser en substitut aux produits d'origine animale: en remplacement du beurre dans les desserts, les pâtes à tarte ou les purées, mais aussi de la crème fraîche dans les soupes et la préparation de sauces et de laits végétaux (il suffit de délayer progressivement une cuillère de purée dans un verre d'eau). La purée d'oléagineux est aussi la base idéale pour réaliser une recette de pâte à tartiner maison.

### ➤➤ COMMENT L'INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

La quantité de purée d'oléagineux recommandée pour profiter des bienfaits de l'oléagineux qui la compose est d'environ 30 à 70 g par jour.

## Mi-moelleux choco-noisette

✂ 8 PORTIONS 🕒 15 MINUTES 🕒 20 MINUTES

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

Préchauffez le four à 180 °C.

Faites fondre le chocolat au bain-marie.

Versez la purée de noisette et l'huile de noisette sur le chocolat fondu. Mélangez au fouet.

Ajoutez éventuellement la stevia et mélangez de nouveau.

Incorporez les œufs un à un à l'aide d'une cuillère en bois. Ajoutez la farine de noisette et lissez bien le mélange.

Versez la pâte dans un moule à manqué beurré et fariné. Enfourez 20 minutes. Le gâteau doit être encore légèrement tremblotant au milieu quand vous le sortez du four.

Démoulez-le lorsqu'il est tiède et laissez-le refroidir avant de déguster. Le mi-moelleux est encore meilleur le lendemain.

➤ **RATIO CÉTO: 2** ➤ **CALORIES: 341** ➤ **L: 30** ➤ **P: 9** ➤ **G: 5**

# LES FRUITS

# Baies rouges

◆ Pour 100 g d'aliment ◆ L < 1 ◆ P: 1 ◆ G: 5

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA FAIBLE TENEUR EN GLUCIDES

Ce sont des fruits peu sucrés qui ne gênent pas la cétose. Les baies sont, en plus, riches en fibres et en anthocyanines, des pigments bleus ou rouges naturels qui, selon les scientifiques, pourraient contribuer à diminuer la glycémie.

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN ANTIOXYDANTS

Les baies sont très riches en antioxydants et renforcent ainsi le côté santé du régime cétogène. Des études montrent qu'en mangeant chaque jour des baies, vous contribuez à préserver la santé de vos yeux, à diminuer votre risque de cardiopathie et de cancer, et à conserver vos facultés mentales et votre mémoire.

## LES BAIES ROUGES EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LES CHOISIR ET LES CONSERVER?

Choisissez-les avec soin: elles doivent être charnues, non abîmées, sans moisissure.

La peau des bleuets doit être bien lisse. Les petits grains qui forment les framboises et les mûres doivent être intacts.

Conservez les baies au réfrigérateur et ne les lavez qu'au moment de les servir pour éviter qu'elles ne se détériorent. Les fraises comptant parmi les douze fruits et légumes les plus susceptibles de contenir des résidus de pesticides, choisissez-les bio.

Consommez des baies entières fraîches ou surgelées plutôt que leur jus. Ce dernier est tout aussi riche en phytonutriments, mais il est beaucoup plus glucidique et il lui manque un ingrédient essentiel pour la régulation de la glycémie: les fibres.

Attention aux confitures du commerce: même celles qui sont composées à 100% de fruits sont riches en sucre par ajouts de jus

de fruits concentrés.

### ➤➤ COMMENT LES CONSOMMER, LES PRÉPARER?

Les baies peuvent être ajoutées à d'innombrables plats. On peut les utiliser dans des pâtisseries cétoènes, pour confectionner des glaces, crèmes ou confitures cétoènes, ou simplement en croquer en dessert, ou encore les intégrer dans un smoothie cétoène.

### ➤➤ COMMENT LES INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOÈNE?

Au quotidien, à hauteur de 50 g par jour.



# Sorbet express framboise-coco

 12 PORTIONS  5 MINUTES  SANS CUISSON

- ◆ 600 g de framboises (ou baies rouges de votre choix)
- ◆ 200 g de lait de coco
- ◆ 50 g d'huile de coco
- ◆ 10 feuilles de menthe fraîche

La veille ou le matin même, coupez les fruits et congelez-les dans un sac congélation.

Sortez les fruits congelés et disposez-les dans votre mixeur et laissez-les 5 minutes pour qu'ils se ramollissent légèrement.

Faites liquéfier l'huile de coco.

Mixez les fruits et la menthe jusqu'à l'obtention d'un granité grossier, puis petit à petit, incorporez le lait et l'huile de coco.

La texture se fera alors de plus en plus onctueuse, stoppez quand la texture se fait «sorbet».

Placez le sorbet une vingtaine de minutes au congélateur et servez de suite ou conservez dans une boîte hermétique au congélateur (vous devrez le sortir 10 minutes avant la dégustation).

.....  
➤ **RATIO CÉTO: 2** ➤ **CALORIES: 52** ➤ **L: 4** ➤ **P < 1** ➤ **G: 2**

# Carambole

◆ Pour 100 g d'aliment ◆ L < 1 ◆ P < 1 ◆ G: 3

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA FAIBLE TENEUR EN GLUCIDES

La carambole est très peu glucidique et ne gêne pas la cétose.

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN VITAMINES

La carambole est riche en vitamines C et A qui font souvent défaut dans le régime cétogène pour ceux mangeant peu de crudités. Elle est aussi bien pourvue en potassium et en fer, primordial pour l'organisme.

### ➤➤ POUR SES EFFETS SANTÉ PUISSANTS

La carambole peut être considérée comme un médicament naturel. On l'utilise depuis la nuit des temps en médecine traditionnelle asiatique pour remédier à la toux, à la fièvre et aux problèmes cutanés. Le jus de ce fruit (additionné de jus de citron et rallongé à l'eau) est également indiqué pour stabiliser la glycémie des diabétiques.



## LA CARAMBOLE EN PRATIQUE...

## ➤➤ COMMENT LA CHOISIR ET LA CONSERVER?

On trouve la carambole toute l'année sur les marchés et chez les primeurs. Il faut la choisir jaune doré, ferme et sans aucune tache. On peut la conserver dans le bac à légumes du réfrigérateur pendant une semaine. À température ambiante, elle se conserve de 3 à 4 jours.

## ➤➤ COMMENT LA CONSOMMER, LA PRÉPARER?

Le goût est peu sucré, légèrement acidulé et se rapproche de celui de la rhubarbe. Elle se consomme très facilement crue mais vous pouvez également en faire de la confiture, du sorbet ou de la compote. La peau se consomme également, pas besoin de la peler. Pour obtenir de belles étoiles et décorer vos assiettes, il vous suffira de couper la carambole dans le sens de la largeur. La carambole s'accorde aussi facilement avec les mets salés comme la volaille et les crustacés, mais aussi avec le fromage et le yaourt.

## ➤➤ COMMENT L'INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

On peut consommer chaque jour 1 fruit entier.

Attention, la carambole (surtout avec la peau) ne doit pas être consommée par les insuffisants rénaux car elle contient une neurotoxine que le rein malade ne sait pas filtrer.

# Papillotes de dorade à la noix de coco

 4 PORTIONS  10 MINUTES  20 MINUTES

- ◆ 2 dorades grises (ou des bars) écaillées et vidées
- ◆ 1 citron vert
- ◆ 2 tomates
- ◆ 1 petit piment oiseau (facultatif)
- ◆ 4 gousses d'ail
- ◆ 100 g de noix de coco râpée
- ◆ 2 c. à s. de coriandre hachée
- ◆ 1 c. à s. de pâte de curry
- ◆ 12 c. à s. d'huile d'olive
- ◆ 2 caramboles
- ◆ Sel, poivre

Mixez ensemble les tomates, l'ail et le piment si vous en ajoutez.

Ajoutez la noix de coco, la coriandre hachée, la pâte de curry, la moitié de l'huile, le zeste du citron vert, ainsi que son jus, du sel et du poivre. Mixez encore. Réservez la farce de coco ainsi obtenue.

Faites des entailles dans la chair des dorades, recto et verso.

Mettez de la farce de coco à l'intérieur des poissons, puis sur les deux faces, en prenant soin d'en mettre dans les entailles pour mieux parfumer la chair.

Placez les dorades sur du papier sulfurisé en disposant sur le fond des tranches de carambole salées et poivrées et en les arrosant du reste de l'huile et refermez en papillotes.

Faites cuire 20 minutes à la vapeur.

.....  
➤ **RATIO CÉTO: 1** ➤ **CALORIES: 390** ➤ **L: 30** ➤ **P: 25** ➤ **G: 5**

# Citron

---

➤ Pour 100 g d'aliment ◆ L < 1 ◆ P < 1 ◆ G: 2

---

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA FAIBLE TENEUR EN GLUCIDES

Le citron est très peu glucidique et ne gêne pas la cétose.

### ➤➤ POUR SES EFFETS SUR LA DIGESTION

Consommé à jeun, il permet de réveiller tout en douceur le système digestif, notamment au niveau du foie, et permet ainsi une meilleure digestion sur la journée.

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN VITAMINE C

Le citron est très riche en vitamine C antioxydante qui protège les cellules des dégâts provoqués par les radicaux libres. La vitamine C permet aussi une bonne assimilation du calcium présent dans le citron.

### ➤➤ POUR SON ACTION BASIFIANTE POUR L'ORGANISME

Le citron contient beaucoup d'acide citrique, mais cet acide est rapidement dégradé et éliminé, laissant des sels minéraux basiques dans l'organisme: calcium, mais surtout potassium. Il participe donc à maintenir le pH de l'organisme aux alentours de 7, ce qui est essentiel pour une bonne santé.

### ➤➤ POUR SES EFFETS ANTICANCER

Le citron renforce les effets anticancer du régime cétogène. Plusieurs études ont montré que la consommation d'agrumes préviendrait certains types de cancers, comme celui de l'œsophage, de l'estomac, du côlon, de la bouche et du pharynx. Les flavonoïdes, des composés antioxydants contenus dans les agrumes, peuvent ralentir la prolifération de plusieurs lignées de cellules cancéreuses et diminuer la croissance des métastases. D'autres composés contenus dans les agrumes (les limonoïdes) ont

également montré des effets anticancer *in vitro* ou sur des modèles animaux.

## **LE CITRON EN PRATIQUE...**

### **➤➤ COMMENT LE CHOISIR ET LE CONSERVER?**

Choisissez-le non traité ou bio. Le citron doit être ferme et lourd en main et sa peau fine et brillante.

Un citron peut se conserver 1 à 2 semaines à température ambiante.

### **➤➤ COMMENT LE CONSOMMER, LE PRÉPARER?**

En jus, pour mariner des viandes et des poissons, en ingrédient de vinaigrette, ou encore pour aromatiser des pâtisseries céto-gènes. Son zeste et sa chair peuvent agrémenteer des salades et des pâtisseries céto-gènes.

### **➤➤ COMMENT L'INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?**

Au quotidien, consommez au moins 1 jus de citron pressé dilué dans un verre d'eau. Idéalement, à boire à jeun.

## Fat bombs citron-coco

 20 PORTIONS  10 MIN  SANS CUISSON

- ◆ 200 g de coco râpée
- ◆ 50 g d'huile de coco
- ◆ 2 citrons non traités
- ◆ 1 pincée de sel
- ◆ 1 c. à s. de xylitol (ou quelques gouttes de stevia)
- ◆ ½ goutte d'huile essentielle bio d'ylang-ylang (pour adoucir) ou 2 gouttes d'huile essentielle bio de bergamote (pour tonifier)

Râpez le zeste des deux citrons et disposez-le dans un blender avec tous les autres ingrédients.

Mixez jusqu'à obtenir une belle crème.

Versez le contenu dans des petits moules en silicone et réservez au réfrigérateur pour qu'ils durcissent.

Démoulez et conservez dans une boîte hermétique au réfrigérateur 3 à 5 jours.

➤ **RATIO CÉTO: 4** ➤ **CALORIES: 26** ➤ **L: 3** ➤ **P < 1** ➤ **G: 0**

# Papaye mûre

◆ Pour 100 g d'aliment ◆ L: 0 ◆ P < 1 ◆ G: 8

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA FAIBLE TENEUR EN GLUCIDES

Elle est peu glucidique par rapport aux autres fruits, même lorsqu'elle est mûre. Elle ne gêne donc pas la cétose.

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN ANTIOXYDANTS

Elle contient des catéchines, des caroténoïdes (bêta-cryptoxanthine, lycopène), des vitamines C, E et A et renforce donc les vertus santé du régime cétogène. Plusieurs études ont démontré que la consommation de papaye était associée à une réduction de cancer, notamment du cancer du sein et du col de l'utérus. Il est préférable de consommer la papaye bien mûre si on veut profiter au maximum de son potentiel antioxydant.

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN POTASSIUM ET MAGNÉSIUM

Elle est riche en potassium et bien pourvue en magnésium, deux minéraux dont on manque souvent en début de régime. C'est aussi une bonne source de calcium, bien assimilé grâce à la présence de vitamine C.

### ➤➤ POUR SON APPORT EN FIBRES

Elle contient des fibres qui participent à un bon transit, ce dernier étant parfois perturbé en début de régime cétogène.

## LA PAPAYE MÛRE EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LA CHOISIR ET LA CONSERVER?

Pour choisir une bonne papaye, fiez-vous à votre vue. La papaye mûre est prête à être consommée quand sa peau se colore de jaune et que cette teinte recouvre un tiers du fruit. Elle doit être rapidement consommée, idéalement sous 3 jours après achat. La

papaye craint le froid et ne doit donc pas être mise à une température inférieure à 8 °C.

### ➤➤ COMMENT LA CONSOMMER, LA PRÉPARER?

À maturité, le goût de sa chair s'approche d'un mélange de melon et de pêche. Vous pouvez croquer directement dans sa chair, l'incorporer dans une salade de fruits en mélange avec des oléagineux ou la râper dans une salade sucrée-salée.

### ➤➤ COMMENT L'INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

Au quotidien à hauteur de 50 g. Mais attention, la papaye fait partie des aliments qui peuvent modifier la concentration sanguine de médicaments anticoagulants, donc sa consommation devra être occasionnelle pour ceux qui en prennent.

# Salade vitaminée papaye-crevettes

 4 PERSONNES  15 MINUTES  SANS CUISSON

- ◆ 200 g de carottes
- ◆ 200 g de papaye mûre
- ◆ 200 g de crevettes roses cuites décortiquées
- ◆ 3 cébettes
- ◆ 1 citron vert
- ◆ 1 bouquet de coriandre
- ◆ 10 c. à s. d'huile d'olive
- ◆ 2 pincées de piment d'Espelette
- ◆ Quelques gouttes de Tabasco (facultatif)
- ◆ Sel, poivre

Râpez les carottes et la papaye à l'aide d'une râpe à gros trous.

Par-dessus, râpez le zeste de la moitié du citron, mélangez et réservez au frais.

Hachez finement les cébettes. Coupez les crevettes en deux dans le sens de la longueur. Mettez le tout dans un saladier.

Râpez par-dessus le zeste de l'autre moitié du citron. Pressez le citron. Versez la moitié du jus sur la préparation. Ajoutez le Tabasco, le piment d'Espelette. Mélangez et réservez au frais.

Émulsionnez l'huile, le jus de citron restant, le sel, le poivre et la coriandre ciselée.

Versez la vinaigrette sur le mélange carottes-papaye et remuez.

Dans quatre assiettes, répartissez le mélange carottes-papaye et posez au centre la préparation crevettes-cébettes.

.....  
➤ **RATIO CÉTO: 1,4** ➤ **CALORIES: 310** ➤ **L: 26** ➤ **P: 10** ➤ **G: 9**

# Papaye verte

---

➤ Pour 100 g d'aliment ◆ L: 0 ◆ P < 1 ◆ G: 3

---

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA FAIBLE TENEUR EN GLUCIDES

La papaye verte est très peu glucidique. C'est donc un fruit qui est compatible avec le régime cétogène car il ne gêne pas la cétose.

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN POTASSIUM ET EN MAGNÉSIUM

Elle est riche en potassium, bien pourvue en magnésium, deux minéraux dont on manque souvent en début de régime cétogène. C'est aussi une bonne source de calcium.

### ➤➤ POUR SON APPORT EN FIBRES

Elle contient des fibres qui participent à un bon transit, ce dernier étant parfois perturbé en début de régime cétogène.

## LA PAPAYE VERTE EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LA CHOISIR ET LA CONSERVER?

Pour choisir une bonne papaye, fiez-vous à votre vue. Sa peau doit être verte. Elle se conserve longtemps et peut achever sa maturation à l'air ambiant. Elle craint le froid, elle ne doit donc pas être conservée à une température inférieure à 8 °C.

### ➤➤ COMMENT LA CONSOMMER, LA PRÉPARER?

Comme en Thaïlande, râpée et en salade.

### ➤➤ COMMENT L'INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

À hauteur de 100 g par jour. Mais attention, la papaye fait partie des aliments qui peuvent modifier la concentration sanguine de médicaments anticoagulants, donc sa consommation devra être occasionnelle pour ceux qui en prennent.



# Salade thaï de papaye verte

 4 PORTIONS  20 MINUTES  SANS CUISSON

- ◆ 1 papaye verte
- ◆ 1 tomate
- ◆ 1 piment rouge
- ◆ 1 gousse d'ail
- ◆ 1 c. à s. ½ de jus de citron
- ◆ 3 c. à s. de nuoc-mâm
- ◆ 6 c. à s. d'huile de sésame
- ◆ 30 g de cacahuètes

Coupez la papaye en deux et ôtez ses graines.

Râpez la papaye à la fine râpe et réservez.

Dans un mortier, écrasez bien la tomate, l'ail et le piment.

Assaisonnez avec le jus de citron, l'huile de sésame et le nuoc-mâm.

Ajoutez la papaye râpée.

Écrasez à nouveau avec le mortier.

Concassez les cacahuètes et ajoutez-les par-dessus.

Dégustez bien frais.

---

➤ **RATIO CÉTO: 2,5** ➤ **CALORIES: 210** ➤ **L: 19** ➤ **P: 3** ➤ **G: 4**

# Rhubarbe

◆ Pour 100 g d'aliment ◆ L: 0 ◆ P: 1 ◆ G: 4

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA FAIBLE TENEUR EN GLUCIDES

La rhubarbe est très pauvre en glucides et ne gêne donc pas la cétose.

### ➤➤ POUR SES PROPRIÉTÉS ANTICANCER

La rhubarbe contient des composés (les anthraquinones) qui inhiberaient la prolifération cellulaire, et empêcheraient la consommation de glucose par les cellules tumorales, prévenant ainsi le développement des cancers. Elle renforce donc l'effet anticancer du régime cétogène.

### ➤➤ POUR SON ACTION SUR LE TRANSIT

La rhubarbe aide au transit, souvent perturbé au démarrage du régime cétogène. Elle est considérée comme un remède traditionnel chinois depuis plus de 2 000 ans pour traiter la diarrhée et la constipation. L'activité anti-diarrhéique serait liée aux tanins. La rhéine (anthraquinone) de la rhubarbe favorise quant à elle les mouvements intestinaux.

## LA RHUBARBE EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LA CHOISIR ET LA CONSERVER?

La tige doit être ferme et dense, avec une jolie couleur rouge-rosée nuancée de vert. Elle ne doit pas être sèche aux extrémités. Après achat, mieux vaut la cuisiner dans les 2-3 jours. Mais elle peut aussi se conserver dans le bac à légumes du réfrigérateur. Pour la garder plus longtemps, lavez-la et congelez-la telle quelle ou coupez-la en morceaux que vous emballerez dans un sac de congélation.

### ➤➤ COMMENT LA CONSOMMER, LA PRÉPARER?

Attention, seules les tiges de rhubarbe sont comestibles, pas les feuilles! Consommée le plus souvent cuite, elle peut aussi être dégustée crue. Il faut alors éplucher les tiges les plus fibreuses à l'aide d'un économe.

Si vous souhaitez la consommer crue, il est préférable de laisser les morceaux macérer dans du sel pendant quelques heures.

Pour atténuer l'acidité de la rhubarbe, il faut la faire blanchir 2 minutes à l'eau bouillante avec du bicarbonate de soude avant de la cuire. Vous pouvez en faire des compotes, des confitures céto-gènes, des crumbles ou encore des tartes céto-gènes.

Vous pouvez aussi l'utiliser dans des préparations salées. Son goût se rapproche de celui de l'oseille, et s'accorde bien aux volailles, au canard, ou au poisson. Vous pouvez aussi l'ajouter à vos soupes ou à vos sauces.

### ➤➤ COMMENT L'INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

Pour profiter de ses bienfaits, vous pouvez en consommer jusqu'à 100 g par jour.

# Yaourt grec sur lit de compote de rhubarbe

 4 PORTIONS  10 MINUTES  20 MINUTES

- ◆ 400 g de rhubarbe
- ◆ 150 g de fraises
- ◆ 1 c. à s. de cannelle en poudre
- ◆ 1 c. à c. de bicarbonate de soude
- ◆ 4 yaourts grecs bio au lait de brebis

Épluchez la rhubarbe et détaillez-la en petits morceaux.

Mettez tous les ingrédients (sauf le bicarbonate) dans une casserole avec un peu d'eau et laissez cuire à feu doux pendant environ 20 minutes, en remuant de temps en temps.

Laissez refroidir un peu puis ajoutez le bicarbonate de soude.

Répartissez la compote en 4 portions égales.

Ajoutez à un yaourt grec par personne.

## ■ CONSEIL:

Si vous n'êtes pas encore totalement déshabitué du goût sucré, ajoutez 4 gouttes de stevia au moment de la cuisson de la compote.

Pour varier cette recette, vous pouvez utiliser de la figue de Barbarie à la place de la rhubarbe. Ce petit fruit très populaire au Maghreb est peu glucidique (6 g de glucides pour 100 g de fruit!).

➤ **RATIO CÉTO: 1** ➤ **CALORIES: 20** ➤ **L: 10** ➤ **P: 4** ➤ **G: 7**

## LES LÉGUMES

# Ail

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L < 1 ♦ P: 8 ♦ G: 21

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA FAIBLE TENEUR EN GLUCIDES

Aux doses consommées, l'apport de glucides est faible. Il ne gêne donc pas la cétose.

### ➤➤ POUR SON ACTION ANTICANCER

L'ail est un aliment anticancer reconnu qui vient soutenir l'action du régime cétogène. Plusieurs études épidémiologiques indiquent un effet positif de la consommation d'ail sur la prévention de certains cancers. L'ail freinerait le développement des cellules cancéreuses *via* ses flavonoïdes, ses tocophérols et ses composés sulfurés, des molécules reconnues à haut potentiel anticancer.

### ➤➤ POUR SES BIENFAITS SUR LA SANTÉ CARDIO-VASCULAIRE

L'ail protégerait des maladies cardio-vasculaires grâce aux composés sulfurés et aux saponines qu'il contient.



## L'AIL EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LE CHOISIR ET LE CONSERVER?

La tête d'ail doit être bien renflée, les gousses bien fermes et sans petits germes verts qui dépassent.

L'ail sec peut se conserver de 6 mois à 1 an s'il est entreposé dans les bonnes conditions, c'est-à-dire au sec et à l'abri de la lumière, à température ambiante.

L'ail frais ne se conserve que quelques jours dans le bac à légumes du réfrigérateur.

### ➤➤ COMMENT LE CONSOMMER, LE PRÉPARER?

Selon le mode et le temps de cuisson de l'ail, les composés sulfurés à l'origine de ses propriétés sur la santé seront modifiés et la quantité d'antioxydants pourra diminuer. C'est pour cela que les propriétés de l'ail cru seraient supérieures à celles de l'ail cuit. Si vous devez le consommer cuit, ajoutez-le moins de 30 minutes avant la fin de la cuisson afin de préserver le plus possible la qualité de ses composés actifs.

### ➤➤ COMMENT L'INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

Il faudrait consommer au moins 18 g d'ail cru ou cuit par semaine pour profiter de ses bienfaits soit 1 gousse d'ail par jour. Attention, les extraits ou suppléments d'ail interagissent avec certains médicaments anticoagulants.

## Crème d'ail

✂ 10 PORTIONS 🍳 5 MINUTES 🕒 30 MINUTES

- ◆ 200 g de crème d'amande
- ◆ 30 gousses d'ail
- ◆ 1 branche de thym frais
- ◆ 5 c. à s. d'huile d'olive

Disposez les gousses d'ail dans une casserole et couvrez de 5 c. à s. d'huile. Faites cuire à feu très doux pendant une bonne demi-heure.

Vérifiez en cours de cuisson que les gousses ne colorent pas. Piquez pour juger de la cuisson, les gousses doivent être tendres. Séparez les gousses de l'huile.

Pressez l'ail confit avec une cuillère en bois jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Assaisonnez et mélangez les gousses en purée à la crème d'amande.

Cette sauce est idéale à l'apéritif pour accompagner des dips de légumes.

### ■ CONSEIL:

Si vous souhaitez conserver cette purée, placez-la dans un pot en verre, versez en surface un filet d'huile et gardez-la au réfrigérateur. Elle se conserve 1 semaine.

➤ RATIO CÉTO: 4 ➤ CALORIES: 120 ➤ L: 12 ➤ P: 1 ➤ G: 2

# Algues

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L < 1 ♦ P: 15 ♦ G: 8

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN PROTÉINES

Les valeurs nutritionnelles indiquées ici sont une moyenne: il existe de grandes différences selon les algues. Les rouges sont les plus riches en protéines (de 30 à 40%). Les algues vertes en contiennent environ 20% et les brunes de 7 à 12%. Les 8 acides aminés essentiels sont présents dans les algues, qui sont donc une source de protéines complètes. Les algues les plus riches en protéines sont la spiruline et la nori.

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN VITAMINES ET MINÉRAUX

Les algues sont une multivitamines naturelle. Elles sont riches en calcium, magnésium, sodium, potassium, vitamines A, C, E et B, cuivre, fer, manganèse, zinc et iode.

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN FIBRES

Les algues favorisent ainsi le transit intestinal, souvent ralenti en début de régime cétogène.

### ➤➤ POUR SON APPORT EN IODE

Les algues sont très riches en iode, indispensable au fonctionnement thyroïdien: le kombu séché est celui qui en contient le plus (de 6 000 à 8 000 µg/g, donc à ne pas consommer tous les jours). La dulse séchée en contient 72 µg/g, la wakamé 32 µg/g et l'algue nori 16 µg/g.

## LES ALGUES EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LES CHOISIR ET LES CONSERVER?

Choisissez-les en fonction de leurs propriétés. Pour un apport en protéines: spiruline et nori; en magnésium: l'haricot de mer et la laitue de mer; en calcium: la laitue de mer, le wakame, le kombu, la dulse; en vitamine B12: la nori, la spiruline, la dulse; en oméga-3: la nori, la spiruline. Elles se conservent au frais, et à l'abri de la lumière.

### ➤➤ COMMENT LES CONSOMMER, LES PRÉPARER?

Si elles sont sèches, vous pouvez les saupoudrer sur les salades, les soupes, les intégrer dans la cuisson de légumes, les ajouter dans la salière avec des herbes. Vous pouvez l'intégrer aux smoothies, à des tartares...

L'algue nori vous servira à faire des maki cétogènes. Le kombu est un excellent exhausteur de goût. Le wakamé au léger goût d'huître s'utilise dans les salades ou pour réaliser des pâtes à tartiner végétales salées. Les spaghettis de mer s'achètent secs et doivent être réhydratés 20 minutes dans un bol d'eau fraîche.

La laitue de mer est l'une des algues les plus appréciées, même fraîche. Son goût légèrement corsé s'accommode bien dans une salade ou avec des poissons. En paillettes, elle relève la saveur d'une soupe ou d'un gratin.

### ➤➤ COMMENT LES INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

Au quotidien, en remplacement d'une partie des légumes.

# Tartare d'algues

✂ 2 PORTIONS 🕒 10 MINUTES 🍳 SANS CUISSON

- ◆ 4 c. à s. d'huile d'olive
- ◆ 2 c. à s. de vinaigre de cidre
- ◆ 4 c. à s. d'algues sèches bio en paillettes (dulse, nori, wakamé)
- ◆ 2 échalotes
- ◆ 3 c. à s. de câpres
- ◆ 1 citron
- ◆ 3 petits cornichons
- ◆ ½ bouquet de persil
- ◆ ½ bouquet de coriandre
- ◆ Poivre

Hachez grossièrement les échalotes avec les câpres et les cornichons. Ciselez grossièrement le persil et la coriandre.

Mettez le tout dans un blender. Ajoutez les algues. Arrosez du jus du citron et de vinaigre de cidre.

Mixez plus ou moins finement selon votre goût, en incorporant l'huile d'olive. Poivrez.

Placez le tartare 4 heures au frais avant de le servir.

Accompagnez ce tartare d'un steak végétal simplement poêlé.

## ■ CONSEIL:

Si vous avez besoin d'arrondir le goût de votre tartare, liez-le avec une purée d'oléagineux (cajou ou amandes blanches). Ajoutez-y des herbes aromatiques, fraîches ou sèches ou des épices.

➤ RATIO CÉTO: 2 ➤ CALORIES: 221 ➤ L: 20 ➤ P: 4 ➤ G: 5

# Champignons de Paris

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L < 1 ♦ P 2 ♦ G: 2

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SON FAIBLE APPORT EN GLUCIDES

Pauvres en glucides, les champignons peuvent être consommés à volonté, sans gêner la cétose.

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN VITAMINES ET MINÉRAUX

Les champignons sont un aliment très complet: ils sont riches en vitamines B, antioxydants (L-ergothionéine), sélénium, cuivre, potassium, phosphore.

### ➤➤ POUR SON APPORT EN FIBRES

Les champignons participent ainsi à réguler le transit intestinal parfois perturbé en début de régime.



## LES CHAMPIGNONS DE PARIS EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LES CHOISIR ET LES CONSERVER?

Ils sont disponibles toute l'année. La couleur, blanche ou dorée, doit être parfaitement uniforme, le chapeau bien ferme autour du pied. Vendu sans pied, la coupe doit être récente et fraîche, non brunie. Il est recommandé de consommer les champignons de Paris rapidement après achat.

Vous pouvez les garder 3 ou 4 jours au réfrigérateur dans un sac en papier ou dans une boîte hermétique.

### ➤➤ COMMENT LES CONSOMMER, LES PRÉPARER?

Ils sont simples à cuisiner. Les plus gros sont délicieux farcis, les moyens en salades ou poêlés, et les plus petits seront fondants dans les plats mijotés. Ils constituent aussi une excellente base pour des soupes ou des sauces. Secs, ils représentent un exhausteur de goût puissant, très utile pour réaliser notamment des steaks végétaux (voir p. 272).

### ➤➤ COMMENT LES INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

Au quotidien, à volonté.

Attention toutefois à les consommer avec modération si vous souffrez de problèmes rénaux, car les champignons de Paris contiennent des purines qui se décomposent en acide urique qui peut s'accumuler. Ils sont également à éviter dans le cadre d'une candidose.

## Velouté de champignons

✂ 2 PORTIONS 🕒 10 MINUTES 🍲 40 MINUTES

- ◆ 60 g de beurre (ou beurre végétal de cajou ou d'amande)
- ◆ 4 échalotes
- ◆ 400 g de champignons de Paris
- ◆ 4 cèpes séchés (facultatif)
- ◆ ½ l de lait entier ou végétal (ou d'eau)
- ◆ 1 citron
- ◆ 2 c. à s. de crème double
- ◆ 1 c. à s. de persil haché
- ◆ Sel, poivre

Faites fondre le beurre dans une casserole.

Émincez les échalotes et saisissez-les dans la casserole. Ajoutez les champignons coupés en tout petits morceaux. Salez, poivrez, saupoudrez de persil haché.

Remuez bien les champignons dans le beurre chaud. Couvrez et laissez cuire à feu doux 15 minutes.

Ajoutez le lait entier ou végétal (ou l'eau). Remuez de temps en temps.

Lorsque le potage commence à bouillir, baissez le feu et laissez cuire à découvert encore 15 minutes.

Quelques minutes avant de servir ajoutez le jus d'un citron puis la crème double. Mixez.

➤ RATIO CÉTO: 3,5 ➤ CALORIES: 320 ➤ L: 31 ➤ P: 5 ➤ G: 4

# Chayotte

---

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 0 ♦ P: 1 ♦ G: 4

---

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA FAIBLE TENEUR EN GLUCIDES

La chayotte est peu glucidique et ne gêne pas la cétose.

### ➤➤ POUR SON APPORT EN VITAMINES ET MINÉRAUX

La chayotte est source de vitamines C et B, de potassium, de fer et de calcium, renforçant les effets santé du régime cétogène.

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN FIBRES

La chayotte contient beaucoup de fibres qui favorisent le transit intestinal souvent ralenti en début de régime cétogène.

## LA CHAYOTTE EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LA CHOISIR ET LA CONSERVER?

Choisissez-la ferme et sans tache.

Elle se conserve 5 à 7 jours dans le bas du réfrigérateur, enveloppée dans un sac en papier.

### ➤➤ COMMENT LA CONSOMMER, LA PRÉPARER?

Elle rappelle un peu la pomme de terre. Sa chair, blanche et ferme, se consomme bouillie, frite ou cuite au four. Si vous cultivez vous-même des chayottes, vous pouvez utiliser ses jeunes pousses en salade. Ses feuilles peuvent être cuites avec du lard et des épices. Sa graine peut être revenue à la poêle dans du beurre.

La chayotte se prête sans problème à de nombreuses recettes: en potages, en salades en l'intégrant crue, pelée et râpée, comme les pommes de terre, en soufflés, purée, gratin, ou frites.

Vous pouvez aussi en faire des confitures ou des gâteaux. Ses feuilles séchées (qu'on trouve en herboristerie) sont délicieuses en infusion, et ont des propriétés qui aident à lutter contre l'hypertension.

### ➤➤ COMMENT L'INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

Au quotidien, intégrée à la part de légumes consommée.



# Gratin de chayotte

 4 PERSONNES  15 MINUTES  1 HEURE

- ◆ 7 chayottes
- ◆ 4 c. à s. de graines de chia mixées
- ◆ 150 g de mascarpone ou de crème de soja épaisse
- ◆ 2 échalotes
- ◆ 2 gousses d'ail
- ◆ 400 g de lardons fumés
- ◆ 100 g d'emmental râpé
- ◆ 4 c. à s. d'huile d'olive
- ◆ Sel

Coupez les chayottes en deux, puis mettez-les dans une casserole pleine d'eau avec une grosse pincée de sel et faites-les bouillir durant 20 minutes.

Une fois cuites, jetez l'eau et laissez refroidir. Enlevez la peau et écrasez-les.

Hachez l'ail et les échalotes.

Faites-les revenir dans une poêle avec la moitié de l'huile, les lardons et ajoutez les chayottes.

Ajoutez au mélange les graines de chia mixées et le mascarpone.

Placez dans un plat à gratin, puis saupoudrez le dessus de fromage râpé.

Enfournez à 180 °C durant 15 minutes.

Une fois dans l'assiette, nappez d'huile d'olive.

---

➤ **RATIO CÉTO:** 1 ➤ **CALORIES:** 830 ➤ **L:** 71 ➤ **P:** 40 ➤ **G:** 12

# Chou kale

---

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 0 ♦ P:4 ♦ G: 5

---

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA FAIBLE TENEUR EN GLUCIDES

Le chou kale est très peu glucidique et ne gêne donc pas la cétose.

### ➤➤ POUR SA GRANDE RICHESSE EN NUTRIMENTS

Le chou kale est considéré comme un superaliment en raison de sa grande richesse en nutriments: 70 g de kale cru suffisent à couvrir le double des apports journaliers recommandés en vitamine A, plus de six fois ceux en vitamine K, la totalité des apports recommandés en vitamine C. Il contient aussi du manganèse, du calcium, du cuivre, du fer, du magnésium, du potassium, du phosphore, et des vitamines B en quantités très intéressantes.

### ➤➤ POUR SON ACTION ANTIOXYDANTE

Il contient de puissants antioxydants, comme le bêta-carotène, la vitamine C, et divers flavonoïdes et polyphénols qui renforcent l'impact santé du régime cétogène et protègent ainsi de l'inflammation, du vieillissement et du cancer.

### ➤➤ POUR SES BIENFAITS SUR LA SANTÉ CARDIO-VASCULAIRE

Il contient de la quercétine et du kempférol, des flavonoïdes qui agissent respectivement en diminuant l'hypertension artérielle et en protégeant le cœur. Il contient aussi de la vitamine K, qui joue un rôle dans la coagulation.

### ➤➤ POUR SON EFFET ANTICANCER

Il contient du sulforophane, qu'on retrouve aussi dans le brocoli, un composé protecteur contre certains cancers.

## LE CHOU KALE EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LE CHOISIR ET LE CONSERVER?

Il existe différentes sortes de kale: ses feuilles peuvent être vertes ou pourpres, lisses ou frisées. Le kale le plus commun est le kale frisé (ou kale écossais), qui possède des feuilles vertes et frisées, ainsi qu'une tige fibreuse dure.

Ses feuilles doivent être vigoureuses, sans taches.

Conservez-le dans le bac à légumes du réfrigérateur et consommez-le rapidement afin de profiter de tous ses nutriments.

### ➤➤ COMMENT LE CONSOMMER, LE PRÉPARER?

Vous pouvez simplement l'ajouter cru à vos salades ou le poêler avec d'autres légumes, en faire des chips, des veloutés. Vous pouvez aussi réaliser du pesto où le kale remplace le basilic ou encore l'ajouter aux ingrédients d'un smoothie pour en booster la valeur nutritionnelle.

### ➤➤ COMMENT L'INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

Au quotidien, intégré à votre consommation de légumes.

## Chips de kale

 20 CHIPS  10 MINUTES  20 MINUTES

- ◆ 1 botte de kale (100 g)
- ◆ 5 c. à s. d'huile d'olive
- ◆ Sel

Préchauffez votre four à 140 °C.

Enlevez les tiges du kale et couper les feuilles. Mélangez les feuilles avec un peu de sel et d'huile.

Répartissez-les sur la plaque du four.

Placez au four 20 minutes jusqu'à ce que les feuilles soient croustillantes.

Vous pouvez servir ces chips en apéro, les intégrer à une salade pour en augmenter la texture croquante ou les proposer en accompagnement de ceviche ou tartare...

---

➤ **RATIO CÉTO: 4** ➤ **CALORIES: 128** ➤ **L: 13** ➤ **P: 1** ➤ **G: 2**

# Chou-fleur

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 2 ♦ P: 0 ♦ G: 3

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA FAIBLE TENEUR EN GLUCIDES

Le chou-fleur est très peu glucidique et ne gêne donc pas la cétose.

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN FIBRES

La consommation de chou-fleur aide à améliorer le transit souvent ralenti en début de régime cétogène. De plus, des études montrent qu'une alimentation riche en fibres contribue à diminuer le risque de plusieurs maladies comme les maladies cardiaques, le cancer et le diabète. Les fibres favorisent aussi la satiété et aident donc à réduire l'apport calorique global.

### ➤➤ POUR SON APPORT EN ANTIOXYDANTS

Le chou-fleur contient des glucosinolates et des isothiocyanates, deux groupes d'antioxydants qui ralentissent la croissance des cellules cancéreuses particulièrement dans le cancer du côlon, du poumon, du sein et de la prostate. Il contient également des flavonoïdes, des caroténoïdes et du sulforaphane qui ont des effets anticancer. Il apporte également de la vitamine C s'il est consommé cru. Il contribue ainsi à renforcer les effets anticancer du régime cétogène.

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN CHOLINE

La choline est un nutriment essentiel qui entre en jeu dans plusieurs fonctions importantes: maintien de l'intégrité des membranes cellulaires, synthèse de l'ADN, soutien du métabolisme, développement du cerveau et production de neurotransmetteurs.

## LE CHOU-FLEUR EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LE CHOISIR ET LE CONSERVER?

Le chou-fleur s'achète frais, avec ou sans ses feuilles. Les fleurettes doivent être bien serrées, blanches et sans taches. Si le chou-fleur est vendu avec ses feuilles, celles-ci doivent être de couleur vert pâle et non flétries. Vérifiez, enfin, la coupe nette et verte de la base. Il se garde deux à trois jours dans le bac à légumes du réfrigérateur tel quel ou lavé, divisé en petits bouquets et placé dans une boîte hermétique.

### ➤➤ COMMENT LE CONSOMMER, LE PRÉPARER?

Quand il est cru, on peut en faire de la semoule qui peut servir de base à un taboulé ou remplacer la farine d'une pâte à tarte ou à pizza. Pour cela, il suffit de mixer ses fleurettes crues. Il conserve ainsi parfaitement ses nutriments.

Des chercheurs ont montré que l'ébullition et le blanchiment à l'eau entraînent beaucoup de pertes de nutriments du chou-fleur, surtout après 10 minutes de cuisson. Sauté à la poêle, le chou-fleur conserve ses nutriments et son activité antioxydante.

### ➤➤ COMMENT L'INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

Il est intéressant de consommer un aliment de la famille des choux au moins deux à trois fois par semaine, sauf pour les personnes ayant un déficit thyroïdien.

## Taboulé libanais de chou-fleur

 6 PERSONNES  15 MINUTES  SANS CUISSON

- ◆ 1 chou-fleur
- ◆ 1 botte d'oignons frais
- ◆ 10 c. à s. d'huile d'olive
- ◆ 1 citron confit
- ◆ 1 citron et demi
- ◆ 1 botte de persil
- ◆ 1 botte de coriandre
- ◆ 1 botte de menthe
- ◆ Sel, poivre

Réalisez une semoule de chou-fleur en mixant ses fleurettes. Versez-la dans un grand saladier, en la frottant entre vos mains pour en détacher les grains. Enrobez-les d'huile.

Épluchez les oignons, gardez uniquement la partie blanche puis mixez-les pour obtenir une espèce de jus.

Ajoutez dans le blender le jus d'un citron et demi et l'huile d'olive et laissez tourner quelques secondes.

Retirez l'intérieur du citron confit. Coupez l'écorce en tout petits dés et ajoutez-les avec le jus d'oignon et les herbes finement ciselées (persil, coriandre, menthe) à la semoule de chou-fleur et mélangez le tout. Salez, poivrez et mélangez à nouveau.

Réservez au frais idéalement une nuit.

### ■ CONSEIL:

Ajoutez des graines de courge, de lin, des pistaches, des noix de cajou...

➤ RATIO CÉTO: 4 ➤ CALORIES: 178 ➤ L: 17 ➤ P: 2 ➤ G: 3

# Concombre

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 0 ♦ P < 1 ♦ G: 1

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA FAIBLE TENEUR EN GLUCIDES

Le concombre est très peu glucidique et ne gêne donc pas la cétose.

### ➤➤ POUR SA FORTE TENEUR EN EAU

Le concombre, c'est environ 95% d'eau. Bien qu'il ne saurait remplacer l'eau, le concombre contribue néanmoins à l'hydratation et à la réhydratation. C'est un diurétique naturel.

### ➤➤ POUR SON APPORT EN VITAMINES ET MINÉRAUX

Il contient une quantité intéressante de vitamines K, C et A, potassium, calcium, magnésium et fer.



## LE CONCOMBRE EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LE CHOISIR ET LE CONSERVER?

Il doit avoir les deux extrémités bien dures, la peau lisse, verte et ferme. Plus il est petit, moins il contient de graines et plus il est concentré en saveurs.

Le concombre peut se garder jusqu'à une semaine dans le bac à légumes du réfrigérateur. S'il est déjà coupé, pensez à protéger l'entame avec un film alimentaire.

### ➤➤ COMMENT LE CONSOMMER, LE PRÉPARER?

Le concombre se mange surtout en salade, coupé en tranches très fines ou râpé. Vous pouvez le faire dégorger avec du sel.

Dans plusieurs pays, c'est un aliment de base: il est râpé, mélangé à du yaourt et des fines herbes et servi en hors-d'œuvre.

Cuit à la vapeur, il est très digeste et accompagne bien les viandes blanches ou le poisson.

Il peut servir de base pour un smoothie cétoène. Des rondelles de concombre peuvent aussi remplacer le pain pour des toasts de rillettes de poisson ou de canard.

### ➤➤ COMMENT L'INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

En légume du quotidien.

## Concombres à la menthe

 2 PORTIONS  15 MINUTES  SANS CUISSON

- ◆ 1 long concombre
- ◆ 150 g de crème fraîche (ou de crème de soja épaisse)
- ◆ 10 feuilles de menthe fraîche
- ◆ 2 échalotes
- ◆ 2 c. à s. d'huile d'olive
- ◆ 1 c. à s. de vinaigre de cidre
- ◆ Sel, poivre

Salez le concombre coupé en cubes et laissez dégorger 30 min dans une passoire.

Égouttez-le bien dans un linge propre.

Hachez la menthe, les échalotes et mélangez-les à la crème, à l'huile et au vinaigre.

Salez et poivrez.

Mélangez la sauce avec les concombres et servez bien frais.

---

➤ RATIO CÉTO: 3 ➤ CALORIES: 341 ➤ L: 33 ➤ P: 3 ➤ G: 7

# Courgette

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 0 ♦ P: 1 ♦ G: 2

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA FAIBLE TENEUR EN GLUCIDES

La courgette est peu glucidique et ne s'oppose donc pas à la cétose.

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN FIBRES ET EN EAU

La courgette consommée avec la peau stimule ainsi le transit intestinal, souvent ralenti en début de régime cétogène. Ses fibres sont bien tolérées par les intestins fragiles.

### ➤➤ POUR SON ACTION ANTIOXYDANTE

La courgette renforce l'action santé du régime cétogène, grâce à la présence d'antioxydants comme les flavonoïdes et les caroténoïdes.

### ➤➤ POUR SON APPORT EN MAGNÉSIUM ET EN POTASSIUM

La courgette constitue une bonne source de magnésium et de potassium, deux minéraux dont on manque souvent en début de régime cétogène. Elle contient aussi du phosphore qui joue un rôle essentiel dans la formation et le maintien de la santé des os et des dents. De plus, ces trois minéraux aident à maintenir un équilibre acido-basique optimal, garant d'une bonne santé.

## LA COURGETTE EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LA CHOISIR ET LA CONSERVER?

Il faut la choisir ferme et sans taches.

Les courgettes se conservent dans le bac à légumes. L'idéal est de les consommer dans les 3 jours après achat.

Vous pouvez aussi les couper en tranches ou en dés, les blanchir puis les mettre dans des sacs à congeler.

### ➤➤ COMMENT LA CONSOMMER, LA PRÉPARER?

Il est préférable de consommer la courgette avec la peau pour en conserver tous les nutriments et les fibres. Elle peut se consommer crue en salade, ou poêlée, frite, en soupe. Elle est utile dans le régime cétogène pour remplacer les pâtes: spaghettis de courgettes réalisées avec un spiraliseur, plaques de lasagnes (voir recette page suivante) ou en substitut de la pâte dans les mini-pizzas.

### ➤➤ COMMENT L'INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

Au quotidien, intégrée aux portions de légumes consommées.



# Lasagnes de courgettes

✂ 4 PERSONNES 🍳 10 MINUTES 🕒 30 MINUTES

- ◆ 4 petites courgettes
- ◆ 2 boules de mozzarella
- ◆ 4 tomates allongées
- ◆ ½ bouquet de basilic
- ◆ Sel, poivre
- ◆ 50 cl d'huile d'olive

Préchauffez le four à 180 °C.

Ôtez les extrémités des courgettes, coupez-les en lamelles. Placez les courgettes dans un plat huilé allant au four. Versez 5 cl d'eau dans le fond du plat. Enfourez et laissez cuire 5 minutes environ. Coupez les tomates et la mozzarella en tranches. Ciselez le basilic. Dans le plat de courgettes, répartissez les tomates et la mozzarella en alternant courgettes, tomates et mozzarella. Faites en sorte de terminer par de la mozzarella. Salez et poivrez. Parsemez de basilic. Arrosez avec l'huile d'olive.

Glissez au four à 180 °C pour 25 minutes environ.

➤ RATIO CÉTO: 1,5 ➤ CALORIES: 295 ➤ L: 24 ➤ P: 12 ➤ G: 7

# Épinards

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L < 1 ♦ P: 2 ♦ G: 1

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA FAIBLE TENEUR EN GLUCIDES

Les épinards sont très peu glucidiques et ne gênent pas la cétose.

### ➤➤ POUR SON RÔLE ANTICANCER

Les épinards comptent de très grandes quantités d'antioxydants (lutéine, zéaxanthine, acide férulique...) qui renforcent l'effet anticancer du régime cétogène. Des chercheurs ont observé que la consommation régulière d'épinards était associée à un risque plus faible de cancer. Deux études, *in vitro* et chez l'animal, ont montré que, parmi plusieurs végétaux, les épinards étaient ceux qui avaient la plus forte capacité à inactiver certaines enzymes associées à l'apparition du cancer et à empêcher la croissance de cellules cancéreuses.

### ➤➤ POUR SON EFFET SUR LA SANTÉ DES YEUX

Les principaux caroténoïdes des épinards (la lutéine et la zéaxanthine) ont la capacité de s'accumuler dans la macula et la rétine de l'œil, le protégeant ainsi du stress oxydatif dommageable. Un apport régulier de lutéine et de zéaxanthine serait associé à un risque plus faible de dégénérescence maculaire, de cataracte et de rétinite pigmentaire.

### ➤➤ POUR SON ACTION PROTECTRICE DU FOIE

L'épinard a une teneur exceptionnelle en bêtaïne qui aiderait au traitement de certaines maladies du foie, comme la stéatose hépatique («foie gras»). La bêtaïne diminuerait aussi le risque de maladie cardio-vasculaire et pourrait améliorer l'endurance à l'effort.

### ➤➤ POUR SON APPORT EN VITAMINES ET MINÉRAUX

Les épinards apportent vitamines A, B9, K, B2 et B6, magnésium, manganèse et cuivre. Ils contiennent du fer mais, contrairement à la légende, celui-ci est mal assimilé.

## LES ÉPINARDS EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LES CHOISIR ET LES CONSERVER?

Préférez-les frais, aux feuilles bien vertes et fermes.

L'épinard ne se conserve pas plus de deux jours au réfrigérateur aussi le mieux est de profiter de sa fraîcheur dès le retour du marché.

### ➤➤ COMMENT LES CONSOMMER, LES PRÉPARER?

Pour des portions équivalentes, les épinards cuits contiennent près de 6 fois plus de lutéine, de zéaxanthine et de bêtaïne que les crus. L'idéal est de simplement les blanchir en les passant à la vapeur 1 ou 2 minutes afin qu'ils conservent une certaine fermeté.

Vous pouvez aussi les cuisiner en soupes, en accompagnement, en gratin à la crème, en sauce, en salade.

### ➤➤ COMMENT LES INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

Au quotidien. Attention cependant à ne pas en abuser si vous avez des calculs rénaux en raison de la présence d'oxalates dans les épinards. De même, limitez les épinards si vous prenez des médicaments anticoagulants en raison de la présence de vitamine K.

# Épinards aux épices

 4 PORTIONS  5 MINUTES  15 MINUTES

- ◆ 500 g d'épinards
- ◆ 2 gousses d'ail
- ◆ ½ bouquet de coriandre
- ◆ 5 c. à s d'huile d'olive
- ◆ 1 c. à s. de ras-el-hanout rouge
- ◆ 1 citron (facultatif)
- ◆ Sel, poivre

Hachez les feuilles et les queues des épinards.

Faites-les cuire 5 minutes à la vapeur.

Hachez les gousses d'ail. Émincez la coriandre.

Faites chauffer l'huile dans une grande sauteuse et ajoutez-y l'ail haché. Ajoutez les épinards, la coriandre et couvrez 5 minutes.

Retirez le couvercle, ajoutez le ras-el-hanout et mélangez soigneusement. Salez, poivrez. Remettez sur le feu 2 minutes.

Servez immédiatement.

Au moment de servir, ajoutez quelques gouttes de jus de citron.

## ■ CONSEIL:

Pour une variante non épicée, ne conservez que les feuilles et pas les queues, remplacez l'huile d'olive par du beurre et ne rajoutez pas le ras-el-hanout.

➤ **RATIO CÉTO:** 2 ➤ **CALORIES:** 157 ➤ **L:** 14 ➤ **P:** 4 ➤ **G:** 1

# Gombos

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 0 ♦ P: 2 ♦ G: 4

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA FAIBLE TENEUR EN GLUCIDES

Le gombo est peu glucidique et ne gêne donc pas la cétose.

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN VITAMINE C

Il fait partie des légumes les plus riches en vitamine C, ce qui renforce les vertus santé du régime cétogène. Il contient de plus une teneur élevée en vitamines A et B (B1, B2, B6, B9).

### ➤➤ POUR SON APPORT EN FIBRES

Sa richesse en fibres permet d'améliorer le transit souvent ralenti en début de régime, protège contre les cancers du côlon, et aide à stabiliser la glycémie, prévenant ainsi le diabète.

### ➤➤ POUR SON EFFET PROTECTEUR POUR LES REINS

En 2005, le *Jilin Medical Journal* a publié une étude dans laquelle les chercheurs ont démontré que les patients qui mangeaient quotidiennement des gombos développaient deux fois moins de maladies rénales, notamment quand ils sont diabétiques.

### ➤➤ POUR SON ACTION NEUROPROTECTRICE

Les personnes qui suivent un régime cétogène dans le cadre d'une pathologie neurodégénérative ont tout intérêt à l'intégrer.

## LES GOMBOS EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LES CHOISIR ET LES CONSERVER?

Choisissez des gombos colorés, tendres mais fermes, sans taches ni meurtrissures. Les gombos sont fragiles. Ils se conservent 2 à 3 jours maximum au réfrigérateur.

On peut aussi les congeler après les avoir blanchis 2 minutes, entiers.

### ➤➤ COMMENT LES CONSOMMER, LES PRÉPARER?

Frottez doucement les gombos avec une brosse à légumes. Lavez-les et égouttez-les, coupez la tige et le bout du capuchon si vous les cuisez entiers.

Ils peuvent être braisés, bouillis, cuits à la vapeur, frits après les avoir panés avec des oléagineux, sautés ou marinés, mais il faut éviter de le réduire en purée.

On peut les cuire seul (8 à 15 min à la vapeur) ou avec d'autres légumes et les servir en accompagnement. Attention, le gombo devient pâteux s'il est trop cuit.

Une fois cuits, vous pouvez les couper en rondelles et les utiliser pour épaissir des veloutés ou une sauce de ragout en les ajoutant 10 minutes avant la fin de la cuisson.

Ils peuvent aussi se déguster en salade, préparés comme l'asperge ou l'aubergine (deux légumes plus glucidiques) qu'ils peuvent remplacer dans la plupart des recettes. Ils se marient bien avec les tomates, les oignons, les poivrons et l'aubergine, les épices, les herbes aromatiques et également avec la plupart des condiments.

### ➤➤ COMMENT LES INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

Au quotidien, intégrés aux portions de légumes consommés.

## Ragoût de gombos

✂ 2 PORTIONS 🕒 20 MINUTES 🕒 40 MINUTES

- ◆ 200 g de gombos
- ◆ 1 c. à s. pleine de concentré de tomate
- ◆ 1 oignon blanc
- ◆ 1 gousse d'ail
- ◆ 1 citron
- ◆ 5 c. à s. d'huile d'olive ou de coco

Chauffez l'huile dans un large poêlon, ajoutez l'oignon finement ciselé, remuez à l'aide d'une spatule en bois, ajoutez le concentré de tomate, la gousse d'ail écrasée et ½ verre d'eau.

Laissez mijoter 15 minutes sur feu doux en remuant régulièrement. Faites bouillir de l'eau salée dans une casserole. Ajoutez les gombos et laissez-les blanchir 5 minutes maximum à ébullition.

Passez-les sous l'eau froide et égouttez-les.

Disposez les gombos dans le poêlon, sur la sauce tomate, mélangez et réchauffez 5 minutes sur feu doux.

Dressez sur un plat de service et arrosez avec le jus du citron.

➤ RATIO CÉTO: 2 ➤ CALORIES: 315 ➤ L: 29 ➤ P: 3 ➤ G: 10

# Graines germées

---

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L < 1 ♦ P: 4 ♦ G: 0

---

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN NUTRIMENTS

Les graines germées possèdent beaucoup plus de vitamines et de minéraux que leurs versions non germées. Chaque graine possède en elle le potentiel énergétique pour faire naître une plante ou un arbre entier, elles sont donc de véritables condensés de vie. Elles sont riches en vitamines B, C, A, E, D, K, minéraux (phosphore, calcium, magnésium, potassium, fer...), antioxydants, acides aminés et fibres.

### ➤➤ POUR SON EFFET BÉNÉFIQUE SUR LA DIGESTION

Les graines germées sont très digestes. Les enzymes qu'elles renferment participent à la digestion de votre bol alimentaire.

### ➤➤ POUR SON APPORT EN PROTÉINES

Elles sont de très bonnes sources de protéines végétales, très utiles pour ceux qui souhaitent diminuer leur consommation de protéines animales ainsi que pour les cétos-végétariens et cétos-végétaliens.

## LES GRAINES GERMÉES EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LES CHOISIR ET LES CONSERVER?

Vous pouvez les acheter directement germées et prêtes à l'emploi (en magasins bio et parfois dans les rayons bio des supermarchés) ou vous procurer des pousses et les faire germer vous-même (des kits se trouvent en magasins bio).

### ➤➤ COMMENT LES CONSOMMER, LES PRÉPARER?

Mieux vaut consommer les graines germées crues, car elles conservent ainsi toutes leurs vitamines. Certaines nécessitent une légère cuisson car leur coque est un peu dure.

Il existe des graines de légumes et de fines herbes (alfalfa, radis, carotte, brocoli, fenouil, basilic, persil...), d'oléagineux (tournesol, sésame, amande, noisette...).

Avant de manger les graines, pensez à les faire tremper.

Vous pouvez les consommer sur des salades, des tartines ou dans des sandwiches céto-gènes, les ajouter dans des soupes et potages, des omelettes, des jus de légumes, des gratins... En plus, elles décoorent les assiettes!

### ➤➤ COMMENT LES INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

Au quotidien, 30 g suffisent, il est d'ailleurs assez difficile d'en manger plus.

## Émince d'avocat aux graines germées

✂ 4 PORTIONS 🕒 10 MINUTES 🍳 SANS CUISSON

- ◆ 2 avocats
- ◆ 1 poignée de graines germées (alfalfa, radis ou fenouil)
- ◆ 1 c. à s. de graines de chia broyées
- ◆ 1 c. à s. de graines de chanvre décortiquées
- ◆ ½ citron
- ◆ 2 cébettes
- ◆ 5 branches de coriandre fraîche
- ◆ ½ c. à c. de piment d'Espelette en poudre
- ◆ 1 c. à c. de sel gris de mer

Émincez la chair des avocats, les cébettes, la coriandre.

Dressez sur un plat de service.

Assaisonnez avec le piment d'Espelette et le sel.

Parsemez de graines germées, de graines de chia et de chanvre.

Ajoutez le jus du demi-citron. Rectifiez l'assaisonnement si besoin.

### ■ CONSEIL:

Délicieux agrémenté de bacon ou de lamelles de poulet marinées dans de l'huile et du paprika fumé.

➤ RATIO CÉTO: 3 ➤ CALORIES: 142 ➤ L: 13 ➤ P: 3 ➤ G: 2

# Konjac

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 0 ♦ P: 0 ♦ G:1

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA FAIBLE TENEUR EN GLUCIDES

Les glucides du konjac sont quasi uniquement des fibres, dont le glucomannane, une fibre soluble bien particulière qui permet d'augmenter significativement l'effet de satiété (c'est un véritable coupe-faim très utile quand l'objectif est de perdre du poids).

### ➤➤ POUR SON ACTION HYPOGLYCÉMIANTE

Les fibres présentes dans le konjac permettraient de ralentir la libération du glucose, ce qui contribue à diminuer la glycémie (le taux de sucre dans le sang).

### ➤➤ POUR SON ACTION SUR LE SYSTÈME DIGESTIF

Les fibres du konjac contribuent à améliorer le transit intestinal souvent ralenti en début de régime cétoène et à éliminer les déchets et les toxines présents dans le tube digestif.

### ➤➤ POUR REMPLACER LES PÂTES OU LE RIZ

Le konjac est un excellent substitut aux pâtes et au riz qui sont bannis du régime cétoène.

## LE KONJAC EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LE CHOISIR ET LE CONSERVER?

Le konjac est disponible sous de nombreuses formes: farine ou poudre de konjac, mais aussi vermicelles ou spaghettis (aussi nommées shirataki), tagliatelles (kishimen), riz (gohan) et perles de konjac. Les nouilles, les tagliatelles et le riz de konjac sont généralement conditionnés avec un liquide de conservation.

### ➤➤ COMMENT LE CONSOMMER, LE PRÉPARER?

Il faut rincer à l'eau froide les pâtes et le riz de konjac puis les cuire dans un grand volume d'eau bouillante ou directement dans la sauce avec laquelle vous souhaitez les servir. Leur cuisson est similaire à celle des pâtes de blé mais nécessite seulement 3 à 4 minutes.

Les nouilles de konjac peuvent ensuite être intégrées dans un wok de légumes, servir d'accompagnement à une viande ou un poisson en sauce. Il faut que la sauce ait du goût car celui du konjac est plutôt fade. Ayez en tête qu'il apporte seulement une texture. La poudre de konjac sert à épaissir des préparations, pour cela comptez 2 g pour 400 ml de préparation.

### ➤➤ COMMENT L'INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

Soit en cure d'une semaine pour nettoyer son tube digestif, soit de temps en temps pour calmer une faim trop importante ou une envie de pâtes. Attention, un excès de konjac peut être responsable d'effets indésirables tels que des flatulences, des selles molles et une sensation de trop-plein. Ne prenez pas de médicament juste avant un repas contenant du konjac car ce dernier peut altérer la biodisponibilité des principes actifs du médicament.

# Spaghettis de konjac pesto alla genovese

 1 PORTION  10 MINUTES  3 MINUTES

- ◆ 1 paquet de shirataki (spaghettis de konjac)
- ◆ 1 botte de basilic
- ◆ 1 gousse d'ail
- ◆ 20 g de parmesan (ou à défaut de noix de cajou réduites en poudre)
- ◆ 15 g de pignons de pin
- ◆ 4 c. à s. d'huile d'olive
- ◆ Sel

Hachez les feuilles de basilic (idéalement ajoutez quelques gouttes de citron pour éviter qu'elles s'oxydent).

Ajoutez les pignons de pin, l'ail et le parmesan dans le hachoir et mixez.

Ajouter l'huile d'olive et le sel. Mixez de nouveau.

Ajustez la fluidité en ajoutant éventuellement de l'huile d'olive.

Égouttez les spaghettis de konjac puis rincez-les abondamment.

Faites chauffer de l'eau, et quand elle est frémissante, ajoutez les spaghettis pendant quelques minutes puis égouttez-les à nouveau.

Ajoutez la sauce aux spaghettis et mélangez pour qu'ils s'en imprègnent bien.

➤ **RATIO CÉTO: 10** ➤ **CALORIES: 597** ➤ **L: 48** ➤ **P: 2** ➤ **G: 2**

# Poireaux

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 0 ♦ P < 1 ♦ G: 3

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA FAIBLE TENEUR EN GLUCIDES

Les poireaux sont peu glucidiques et ne gênent donc pas la cétose.

### ➤➤ POUR SON ACTION DE DRAINAGE

Les poireaux sont un bon draineur, ce qui est très utile pour la perte de poids. Cela est dû à leur richesse en eau, en potassium et à leur faible teneur en sodium.

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN FIBRES

Ils sont riches en fibres, ce qui permet de stimuler et réguler le transit intestinal parfois ralenti en début de régime cétogène.

### ➤➤ POUR SON APPORT EN VITAMINES

Les poireaux sont une bonne source de vitamines particulièrement utiles dans le cadre du régime cétogène thérapeutique. Ils contiennent de la vitamine B9 qui assure le renouvellement cellulaire, de la vitamine B6 bénéfique pour le système nerveux, la synthèse de protéines, la formation des globules rouges et la réduction de la fatigue, de la vitamine C qui stimule le système immunitaire, participe au bon fonctionnement du système nerveux, et stimule l'absorption du fer. De plus, ses composés soufrés et ses antioxydants jouent un rôle dans la prévention des cancers.

## LES POIREAUX EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LES CHOISIR ET LES CONSERVER?

Leur tige doit être droite, charnue, ferme, d'un blanc brillant, sans tache et les feuilles bien vertes, ni flétries, ni jaunies, ni desséchées. Les poireaux appartiennent à la même famille que l'oignon et l'ail, et on les retrouve toute l'année sur les étals des marchés. Les poireaux récoltés entre début mai et début juillet sont appelés poireaux primeurs. Ils sont fins et petits alors que les poireaux récoltés en automne et en hiver sont plus gros.

Ils peuvent se conserver au réfrigérateur une ou deux semaines. Vous pouvez les congeler, après les avoir coupés en rondelles et faits blanchir quelques minutes dans l'eau bouillante.

### ➤➤ COMMENT LES CONSOMMER, LES PRÉPARER?

Enlevez d'abord la première pelure et coupez la racine. Taillez le poireau en quatre en partant de la queue jusqu'à mi-hauteur du blanc et lavez à grande eau en éliminant sable et terre.

Coupez en tronçons, en rondelles ou en julienne. Le vert de poireau étant nettement plus fibreux que le blanc, coupez-le finement avant de l'ajouter aux plats cuisinés. Si vous préférez ne pas apprêter la partie verte, réservez-la pour les bouillons. Le blanc de poireau peut servir de condiment pour donner du goût à une sauce blanche. Il suffit de le ciseler et le faire cuire dans de la crème fleurette ou végétale et de mixer finement la préparation.

### ➤➤ COMMENT LES INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

Les poireaux s'intègrent aux portions de légumes du quotidien.

## Fondue de poireaux

 4 PORTIONS  15 MINUTES  20 MINUTES

- ◆ 6 blancs de poireaux
- ◆ 30 g de crème fraîche ou 60 g de crème de soja
- ◆ 50 g de beurre ou beurre végétal
- ◆ Sel, poivre

Ôtez le vert (en laissant seulement 5-6 cm) et les racines des poireaux puis émincez-les.

Faites-les cuire à feu doux dans une sauteuse avec le beurre.

Ils sont cuits quand ils changent de couleur et commencent à roussir.

Ajoutez alors la crème fraîche (ou la crème de soja).

Assaisonnez.

Cette fondue se marie bien avec les viandes rouges.

---

➤ RATIO CÉTO: 1,5 ➤ CALORIES: 153 ➤ L: 13 ➤ P: 3 ➤ G: 6

# Radis noir

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 0 ♦ P: 3 ♦ G < 1

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA FAIBLE TENEUR EN GLUCIDES

Le radis noir est très pauvre en glucides et ne gêne donc pas la cétose.

### ➤➤ POUR SON ACTION ANTISEPTIQUE

Le radis noir contient de la raphanine, une substance antiseptique et antibactérienne. Il est riche en vitamine C, ce qui renforce les défenses immunitaires.

### ➤➤ POUR SON ACTION BÉNÉFIQUE SUR LA DIGESTION

Le radis noir a des propriétés laxatives douces qui soulagent la constipation souvent présente en début de régime cétogène et il favorise la sécrétion de la bile, ce qui aide à drainer le foie et à se débarrasser des toxines. Tout cela a un effet positif sur la digestion. Il aide aussi à combattre les infections du foie et de la vésicule biliaire.

### ➤➤ POUR SON EFFET ANTICANCER

Le radis noir aide à lutter contre le cancer, renforçant les effets du régime cétogène. Il renferme des glucosinolates, qui sont de puissants antioxydants anticancer, confirmés par plusieurs études.

## LE RADIS NOIR EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LE CHOISIR ET LE CONSERVER?

Pour profiter d'un maximum de ses bienfaits, il est conseillé de consommer les radis noirs récoltés en automne. Le radis noir peut se conserver plusieurs semaines, dans la cave ou au réfrigérateur.

### ➤➤ COMMENT LE CONSOMMER, LE PRÉPARER?

Le radis noir possède un goût assez prononcé, il est plus piquant que le radis rouge. Si vous voulez diminuer son piquant, vous pouvez le faire dégorger avec du sel avant de le cuisiner.

Comme le radis rouge, vous pouvez le consommer cru. Vous pouvez le tailler en fines rondelles, en tagliatelles ou en spaghettis. Il apportera ainsi une touche originale à vos salades, par exemple. Vous pouvez aussi l'intégrer à des plats chauds, tels des soupes ou des gratins, pour relever leur goût. Pour conserver un maximum de ses propriétés, il est préférable de le cuire à la vapeur. Mais le radis noir peut aussi se consommer frit, voire même séché.

En Asie, il se consomme en jus. Il suffit de peler sa racine et la presser à l'aide d'un extracteur de jus puis de le diluer dans l'eau à raison d'une à deux cuillères à soupe de jus de radis pour un verre d'eau.

### ➤➤ COMMENT L'INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

On peut en consommer au quotidien et à volonté. Attention, il est fortement déconseillé de consommer des radis noirs si vous souffrez de calculs biliaires.

## Salade japonaise au radis noir

 4 PORTIONS  10 MINUTES  SANS CUISSON

- ◆ 2 carottes
- ◆ 1 gros radis noir
- ◆ 4 c. à s. d'huile de sésame grillé
- ◆ 1 c. à s. de vinaigre de riz
- ◆ ½ c. à c. de wasabi
- ◆ Jus de citron vert
- ◆ ½ c. à c. de sel
- ◆ 2 brins de ciboulette
- ◆ 3 c. à s. de sésame grillé

Râpez les carottes, taillez de très fines tranches de radis noir et placez-les 10 minutes dans de l'eau glacée (idéalement contenant de la glace pilée).

Mélangez le vinaigre avec le sel, l'huile de sésame, les gouttes de jus de citron vert, le wasabi. Ajoutez cette sauce aux légumes égouttés.

Parsemez de ciboulette hachée et de sésame grillé. Servez.

Délicieux avec des brochettes japonaises ou avec de la truite ou du saumon fumé.

.....  
➤ **RATIO CÉTO:** 2 ➤ **CALORIES:** 150 ➤ **L:** 13 ➤ **P:** 3 ➤ **G:** 4

# Radis rouge

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 0 ♦ P: 1 ♦ G: 2

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA FAIBLE TENEUR EN GLUCIDES

Le radis rouge est pauvre en glucides et ne gêne donc pas la cétose.

### ➤➤ POUR SON ACTION ANTICANCER

Plusieurs études ont démontré qu'une consommation régulière de crucifères comme les radis pourrait prévenir certains cancers. Ce sont les isothiocyanates, contenus dans les radis, qui ont démontré *in vitro* des propriétés anticancer.

Plusieurs de ses antioxydants, notamment les anthocyanines et le kaempférol, diminuent la formation de tumeurs chez l'animal et la croissance des cellules cancéreuses *in vitro*. Leur effet sur les cellules intestinales contribue à la prévention du cancer du côlon.

### ➤➤ POUR SON EFFET SUR LA SANTÉ CARDIO-VASCULAIRE

Selon plusieurs études, une consommation régulière de radis rouge participerait à faire baisser le taux de triglycérides sanguin et la glycémie.

### ➤➤ POUR SON EFFET SUR LA DIGESTION

Plusieurs études ont démontré que racines et feuilles de radis contenaient des substances pouvant aider au transit.

## LE RADIS ROUGE EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LE CHOISIR ET LE CONSERVER?

Choisissez-les de préférence petits car plus un radis est gros, plus il risque d'être creux et fade. Ils doivent être fermes, sans taches ni craquelures. Mais avant tout, c'est la fraîcheur de ses fanes bien vertes qu'il faut regarder. Par ailleurs, sachez que les radis ronds sont plus doux au goût que ceux qui sont longs.

Ils peuvent se conserver 4 à 5 jours dans le bac à légumes de votre réfrigérateur, non lavés et sans les fanes. Consommez-les le plus rapidement possible pour profiter de leur croquant.

### ➤➤ COMMENT LE CONSOMMER, LE PRÉPARER?

Vous n'avez pas besoin de les peler. Pour que les radis soient très croquants, plongez-les entiers dans un bain d'eau glacée pendant une heure ou coupez-les en très fines tranches ou en bâtonnets et plongez-les dans l'eau glacée: ils s'enrouleront ou se courberont, ce qui sera du plus bel effet dans une assiette.

Au Japon, il est cuit dans de l'eau qui a servi à rincer du riz ou, encore, avec du son de riz, pour préserver sa couleur et adoucir sa saveur. Le petit radis rouge se mange cru à la croque-au-sel ou dans une salade.

Les radis peuvent aussi être cuits entiers à la vapeur 15 minutes, puis glacés en les passant quelques minutes dans une sauce composée de beurre ou encore poêlés. Vous pouvez hacher les jeunes fanes et les ajouter aux soupes et aux omelettes ou les cuisiner comme des épinards.

### ➤➤ COMMENT L'INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

Au quotidien, intégré à la part de légumes consommée.

## Beurre de radis

 10 PORTIONS  5 MINUTES  SANS CUISSON

- ◆ 200 g de beurre salé
- ◆ 50 g de radis ronds

Mixez le beurre et les radis ensemble jusqu'à obtenir une texture crémeuse.

Ce beurre typé se tartine sur du pain grillé céto ou sur un steak de bœuf. Il est idéal pour booster le ratio d'une recette.

➤ **RATIO CÉTO: 16** ➤ **CALORIES: 141** ➤ **L: 16** ➤ **P: 0** ➤ **G: 0**

# Salades

---

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 0 ♦ P: 1 ♦ G: 2

---

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA FAIBLE TENEUR EN GLUCIDES

Les salades contiennent peu de glucides. Leurs feuilles sont volumineuses et légères. Toutes ces qualités font qu'elles peuvent être consommées à volonté, à chaque repas, sans risque de dépasser sa ration de glucides journalière.

### ➤➤ POUR SON APPORT EN VITAMINES ET MINÉRAUX

Les salades sont riches en vitamines, minéraux et antioxydants, ce qui renforce l'aspect santé du régime cétogène. Elles sont source de vitamines A, B9, K, fer, manganèse, antioxydants (vitamine C, flavonoïdes, acides phénoliques, caroténoïdes), bénéfiques contre les maladies cardiovasculaires. Quelques études ont également associé la consommation régulière de laitue à une diminution du risque de cancers.

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN FIBRES

La consommation de salades permet d'améliorer le transit, parfois ralenti en début de régime cétogène. La laitue romaine est la plus riche en fibres, suivie de la frisée, de l'iceberg et de la romaine.

## LES SALADES EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LES CHOISIR ET LES CONSERVER?

Préférez-les bio. Plus les feuilles sont foncées, plus elles contiennent de nutriments.

La salade se conserve environ 3 jours au réfrigérateur mais l'idéal est de la consommer le plus rapidement possible.

La salade sous emballage, déjà lavée, est pratique mais contient moins de composés antioxydants et beaucoup contiennent des résidus de composés cancérigènes.

### ➤➤ COMMENT LES PRÉPARER?

N'hésitez pas à marier ces salades entre elles! Couleurs, saveurs et textures seront au rendez-vous mais en plus cela augmentera la richesse en nutriments. Assaisonnez-les tout simplement d'une sauce vinaigrette traditionnelle ou revisitée! Les feuilles de laitue romaine peuvent faire office de tranches de pain pour des tartines. Les laitues pommées ont une texture fondante idéale pour les veloutés. Hachées, toutes les laitues agrémentent les poêlées de légumes et donnent de la couleur et du goût aux sauces et omelettes.

### ➤➤ COMMENT LES INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

À volonté. En début de repas pour modérer les gros appétits. En agrément ou ingrédient de plat principal.

Une salade peut aussi être la base d'un plat complet cétogène express: ajoutez à la salade des dés de tofu fermenté ou des magrets de canard fumés, des aiguillettes de poulet, des lamelles de saumon fumé, des filets de maquereau, de hareng, des œufs ou des morceaux de fromage, des avocats ou légumes de saison, des herbes aromatiques fraîches, des oléagineux (noix, amandes...).

## Velouté de laitue

✂ 6 PERSONNES 🍳 15 MINUTES 🕒 30 MINUTES

- ◆ 2 laitues pommées
- ◆ 50 cl de crème fraîche (ou de crème soja)
- ◆ 1 carotte
- ◆ 1 oignon
- ◆ 1 gousse d'ail
- ◆ 50 g de beurre (ou beurre végétal de cajou ou d'amande)
- ◆ Sel, poivre
- ◆ 60 g d'amandes effilées (facultatif)

Coupez les laitues en morceaux.

Émincez l'oignon et l'ail.

Détaillez la carotte en tronçons.

Faites revenir les laitues, l'oignon et l'ail dans le beurre. Ajoutez ensuite la carotte détaillée et couvrez avec 1,5 l d'eau maximum sous peine d'obtenir une soupe trop liquide.

Laissez cuire à couvert environ 30 minutes dans une casserole classique ou 15 minutes à l'autocuiseur.

Mixez avec la crème fraîche et assaisonnez de sel et de poivre.

Parsemez d'amandes effilées dorées à la poêle (facultatif).

➤ **RATIO CÉTO: 5** ➤ **CALORIES: 352** ➤ **L: 36** ➤ **P: 2** ➤ **G: 5**

## LES PROTÉINES ANIMALES ET SUBSTITUTS

# Confit de canard

---

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 25 ♦ P: 21 ♦ G: 0

---

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN GRAISSES

Le confit de canard est particulièrement gras, ce qui favorise la cétose. Cette graisse est naturellement riche en graisses mono-insaturées (oméga-9), des graisses bonnes pour la santé cardio-vasculaire.

### ➤➤ POUR SON APPORT EN PROTÉINES

La viande de canard est riche en protéines complètes. Ces protéines ont divers intérêts: elles interviennent notamment dans la croissance, le renforcement des muscles, de la peau, la synthèse d'hormones et neurotransmetteurs. Elles renferment 22 acides aminés, dont 8 dits essentiels. Notre organisme ne pouvant fabriquer les acides aminés essentiels, il est indispensable qu'ils soient apportés par l'alimentation.

### ➤➤ POUR SON APPORT EN VITAMINES ET MINÉRAUX

Le confit de canard est riche en fer, il en contient plus que les autres volailles. Il apporte aussi du phosphore, du cuivre, du sélénium, du zinc et des vitamines E et B dont la vitamine B12.

## LE CONFIT DE CANARD EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LE CHOISIR ET LE CONSERVER?

Préférez un produit porteur d'un label afin d'avoir un confit qui tient à la cuisson et qui a du goût.

### ➤➤ COMMENT LE CONSOMMER, LE PRÉPARER?

Au four ou à la poêle ou en ingrédient de parmentier.

### ➤➤ COMMENT L'INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

Intégré à la portion de viande, poisson ou œuf.



# Parmentier de canard

✂ 4 PORTIONS 🕒 20 MINUTES 🕒 25 MINUTES

- ◆ 4 cuisses de canard confites
- ◆ 2 échalotes
- ◆ 1 kg de potiron
- ◆ 50 g de beurre (ou beurre végétal)
- ◆ 1 pincée de muscade
- ◆ Sel, poivre

Faites cuire le potiron à la vapeur 8 à 10 minutes.

Enfournez les cuisses de canard dans un plat 15 minutes à 180 °C. Conservez le gras du plat, puis hachez grossièrement les cuisses avec leur peau.

Émincez les échalotes et faites-les blondir dans une sauteuse dans la graisse de canard.

Ajoutez le hachis de canard et cuisez à feu vif 3 minutes en mélangeant. Réservez hors du feu.

Écrasez le potiron à la fourchette. Salez, poivrez, ajoutez la muscade et le beurre.

Préchauffez le four à 180 °C.

Dans un plat, étalez la moitié du hachis de canard. Mélangez l'autre moitié avec le même volume de purée de potiron, et étalez cette couche sur la première. Finissez par une couche de purée de potiron. Striez le dessus de la purée à la fourchette.

Enfourner à 180 °C pendant 25 minutes.

Terminez la cuisson 3 minutes sous le grill pour obtenir un gratiné.

➤ **RATIO CÉTO:** 1 ➤ **CALORIES:** 394 ➤ **L:** 30 ➤ **P:** 24 ➤ **G:** 5

# Côtelettes d'agneau

---

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 23 ♦ P: 15 ♦ G: 0

---

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN GRAISSES

Les côtelettes d'agneau sont un morceau particulièrement gras qui favorise donc la cétose.

### ➤➤ POUR SON APPORT EN PROTÉINES COMPLÈTES

La viande est une source de protéines complètes. Elle renferme 22 acides aminés, dont 8 essentiels, que le corps ne sait fabriquer seul et qui doivent être apportés par l'alimentation. Ces protéines ont des rôles fondamentaux: elles interviennent notamment dans la croissance, le renforcement des muscles, de la peau, la synthèse d'hormones et de neurotransmetteurs.

### ➤➤ POUR SON APPORT EN VITAMINES ET MINÉRAUX

Les côtelettes d'agneau sont riches en fer, zinc et vitamines B dont la vitamine B12. Le zinc est essentiel à la santé du système immunitaire. Quant au fer, il sert au transport et au stockage de l'oxygène et une carence en fer peut conduire à l'anémie. Enfin, les vitamines B sont indispensables au bon fonctionnement cardiaque et cérébral. Elles permettent de prévenir les crises cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux (AVC) et la maladie d'Alzheimer.

## LES CÔTELETTES D'AGNEAU EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LES CHOISIR ET LES CONSERVER?

L'agneau destiné à la boucherie a généralement moins d'un an, sa chair est donc tendre et juteuse. La viande doit être rose, de texture fine et avoir le moins de gras ferme possible. La viande des animaux de plus d'un an est appelée «mouton». Sa saveur est plus forte, elle est moins tendre, et plus maigre que celle de l'agneau. Optez pour les côtelettes d'agneau bio car leurs graisses seront de meilleure qualité.

Vous pouvez les conserver deux jours maximum au réfrigérateur.

### ➤➤ COMMENT LES CONSOMMER, LES PRÉPARER?

Au barbecue, à la plancha, poêlé ou en sauce.

### ➤➤ COMMENT LES INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

Intégrées à votre portion de viande, poisson ou œuf.

## Côtelettes d'agneau à la crème

 4 PORTIONS  20 MINUTES  15 MINUTES

- ◆ 4 côtelettes d'agneau
- ◆ 50 g de beurre
- ◆ 10 cl de vin blanc sec
- ◆ 1 c. à s. de jus de citron
- ◆ 150 g de crème fraîche ou de crème de soja épaisse
- ◆ 1 poignée d'estragon haché
- ◆ Sel, poivre

Dans une poêle beurrée, faites revenir les côtelettes environ 5 minutes de chaque côté afin qu'elles soient bien dorées.

Une fois dorées, sortez-les de la poêle, puis réservez-les au chaud.

Déglacez la poêle avec le vin blanc et le jus de citron.

Salez, poivrez, puis ajoutez la crème fraîche et l'estragon haché en remuant.

Remettez les côtelettes d'agneau dans la poêle pour qu'elles s'imprègnent de sauce et laissez chauffer encore quelques minutes à feu très doux.

---

➤ **RATIO CÉTO:** 1 ➤ **CALORIES:** 430 ➤ **L:** 34 ➤ **P:** 25 ➤ **G:** 3

# Foie gras

---

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 50 ♦ P: 7 ♦ G: 1

---

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SON RATIO CÉTOGÈNE

Le foie gras est tellement riche en graisses que son ratio est de 6. C'est un aliment cétoène, même sans ajout de gras supplémentaire.

### ➤➤ POUR SON APPORT EN BONNES GRAISSES

Le foie gras renferme 40% d'acides gras saturés, et environ 56% d'acides gras mono-insaturés, du type de ceux trouvés dans l'huile d'olive, considérés comme protecteurs cardio-vasculaires.

### ➤➤ POUR SON APPORT EN VITAMINES B

Cent grammes de foie gras apportent des vitamines B en quantités conséquentes, ce qui protège le cœur. Ce sont notamment les vitamines B6, B9 et B12 qui contribuent à réduire le risque de maladies cardio-vasculaires (en dégradant l'homocystéine qui, lorsqu'elle est en excès, est toxique pour de nombreuses cellules et associée aux maladies cardio-vasculaires). Le chercheur et médecin américain Kilmer McCully attribue la faible mortalité cardio-vasculaire du sud-ouest de la France à la consommation de foie gras, qui, en étant un concentré de vitamines du groupe B, contribue à maintenir un taux d'homocystéine bas chez celles et ceux qui en consomment.

## LE FOIE GRAS EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LE CHOISIR ET LE CONSERVER?

Il existe trois types principaux de foie gras produits et consommés en Europe: le foie gras d'oie, le foie gras de canard de Barbarie et le foie gras de canard mulard, de loin le plus consommé. Par rapport aux canards, les oies produisent les foies les plus lourds et les moins fondants (leur taux de graisses est plus faible mais reste bien élevé tout de même). Les foies des canards mulards sont plus lourds que ceux des canards de Barbarie.

La durée et le mode de conservation varient selon que le foie gras est frais, mi-cuit ou en conserve. S'il est frais ou mi-cuit, conservez-le au réfrigérateur avant ouverture et préparez-le de suite après ouverture. S'il est en conserve, il se conserve plus longtemps, à l'abri de la lumière et de l'humidité.

### ➤➤ COMMENT LE CONSOMMER, LE PRÉPARER?

En salade, sur des fines tranches de pain low carb ou cétoène, sur des feuilles d'endive, ou pour réaliser des sauces pour les viandes. Faites-le poêler lorsqu'il s'agit de foie frais.

### ➤➤ COMMENT L'INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

Au-delà des considérations éthiques, on consommera du foie gras ponctuellement.

## Escalopes de foie gras poêlées aux noix

✂ 6 PORTIONS 🕒 15 MINUTES 🍷 5 MINUTES

- ◆ 600 g de foie gras de canard cru
- ◆ 10 dl d'alcool de noix
- ◆ 20 cerneaux de noix
- ◆ Sel, poivre

Escalopez le foie gras dénervé en tranches d'1 cm d'épaisseur.

Assaisonnez avec le sel et le poivre des 2 côtés.

Poêlez rapidement à chaud les escalopes afin de les colorer.

Réservez au four, sur du papier absorbant, avec le thermostat positionné sur la température de maintien au chaud.

Dégraissez la poêle avec la liqueur de noix. Laissez réduire.

Ajoutez les cerneaux de noix et portez à ébullition.

Disposez harmonieusement les escalopes dans une assiette (sur des courgettes suées au beurre ou sur des épinards frais par exemple). Nappez de sauce aux noix.

Servez aussitôt.

➤ **RATIO CÉTO: 5** ➤ **CALORIES: 619** ➤ **L: 63** ➤ **P: 10** ➤ **G: 3**

# Lard, bacon, pancetta...

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 22 ♦ P: 15 ♦ G: 0

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN GRAISSES

Il s'agit majoritairement d'acides gras saturés mais ils ne posent pas de problème pour la santé cardio-vasculaire si vous consommez également des graisses mono- et polyinsaturées. C'est l'équilibre entre les différents acides gras qui fait la santé et non la prédominance de l'un ou de l'autre.

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN PROTÉINES

Le lard, les lardons, le bacon et la pancetta en apportent 15 g aux 100 g, et constituent une façon gourmande de contribuer au bon développement et à l'entretien des tissus de notre organisme que sont les os, les muscles ou encore la peau.

### ➤➤ POUR SON APPORT EN VITAMINES ET MINÉRAUX

Le lard est source de fer, phosphore, potassium et vitamine B1. La viande de porc est en effet connue pour sa richesse en vitamine B1, indispensable pour le bon fonctionnement du cerveau.

## LE LARD, PANCETTA, BACON EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LE CHOISIR ET LE CONSERVER?

Optez pour des produits bio, sans sels nitrités ajoutés. Conservez-les au réfrigérateur.

### ➤➤ COMMENT LE CONSOMMER, LE PRÉPARER?

Bouillis, à la poêle, en ingrédient de sauce, pour accompagner des tagliatelles de courgettes, pour garnir une pizza ou une tarte cétoène, pour accompagner les œufs au petit déjeuner...

### ➤➤ COMMENT L'INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

Intégrée à une portion de viande, poisson et d'œuf.



## Burger à la crème de pancetta

✂ 1 PORTION 🍳 10 MINUTES 🕒 5 MINUTES

- ◆ 1 tranche de pain low carb
- ◆ 1 steak haché du boucher
- ◆ 30 g de pancetta
- ◆ 150 ml de crème fleurette ou de soja liquide
- ◆ 30 g d'oignons
- ◆ Poivre

Poêlez rapidement la pancetta et coupez-la grossièrement en dés.

Mixez ensemble la pancetta, l'oignon et la crème fleurette.

Poêlez le steak sur feu vif, sur les deux faces. Le temps de cuisson dépend de votre préférence: bleu, saignant ou à point.

Déglacez la poêle avec la crème à la pancetta.

Posez la tranche de pain low carb puis le steak sur une assiette et nappez-le de cette crème.

Poivrez généreusement.

Servez avec une salade verte et éventuellement accompagné de frites de céleri-rave.

➤ RATIO CÉTO: 1 ➤ CALORIES: 768 ➤ L: 59 ➤ P: 49 ➤ G: 7

# Os

---

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: - ♦ P: - ♦ G: -

---

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN MINÉRAUX ET VITAMINES

Les valeurs en macronutriments des os sont impossibles à déterminer mais les os procurent des minéraux tels que le calcium et le phosphore. La moelle des os apporte des vitamines A, K2, des oméga-3 et 6, du fer, du zinc, du sélénium, du bore et du manganèse. La moelle de bœuf et d'agneau contient aussi des acides linoléiques conjugués (ALC) qui participent à équilibrer le rapport entre masse grasse et masse musculaire.

### ➤➤ POUR SES BIENFAITS SUR LES ARTICULATIONS

Les os sont riches en tissus conjonctifs qui contiennent de la glucosamine et du chondroïtine sulfate, des molécules qui participent à la structure et à l'élasticité des cartilages, et pourraient être intéressantes pour protéger les articulations et soulager l'arthrose.

### ➤➤ POUR SON ACTION SUR LA PEAU

Les os, la moelle et les tissus conjonctifs sont en grande partie constitués de collagène, qui se transforme en gélatine pendant la cuisson. La gélatine a un profil nutritionnel unique d'acides aminés, particulièrement riche en glycine, qui permet d'entretenir tous nos tissus, aide à diminuer la cellulite, réduire l'apparition des rides, diminuer les effets du vieillissement.

## LES OS EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LES CHOISIR ET LES CONSERVER?

Choisissez les os de viandes bio et élevées de manière respectueuse, car les autres contiennent beaucoup moins de nutriments. Conservez-les au réfrigérateur et faites-en un bouillon le jour-même. Quand vous réaliserez le bouillon d'os, congelez-en des portions pour en avoir à disposition.

### ➤➤ COMMENT LES CONSOMMER, LES PRÉPARER?

Un bouillon d'os se prépare en grandes quantités afin de pouvoir en profiter régulièrement. Vous pouvez mélanger différents os, et aussi rajouter des os à moelle. Un élément acide tel que le vinaigre de cidre aide au transfert des minéraux des os dans l'eau de cuisson.

### ➤➤ COMMENT LES INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

Au quotidien pour débiter un repas, pour remplacer un bouillon cube, en collation. Il est recommandé d'en consommer une tasse chaque jour, pur ou comme base de soupe ou de toute autre préparation culinaire.

## Bouillon d'os

 20 BOLS  15 MINUTES  15-24 HEURES

- ◆ 2 kg d'os, cartilages, carcasses...
- ◆ 2 c. à s. de vinaigre de cidre
- ◆ 2 kg de légumes (oignons, ail, carottes, céleri)
- ◆ 1 bouquet d'herbes aromatiques
- ◆ 10 champignons secs
- ◆ Épices au choix (sel, tamari, etc.)

Vous pouvez utiliser des os, cartilages et os à moelle de bœuf ou d'agneau avec un peu de viande dessus ou des carcasses de poulet, de canard ou de dinde accompagnées de morceaux comme le cou, les pattes et les ailes.

Placez tous les os dans une marmite, couvrez de 10 l d'eau filtrée, ajoutez le vinaigre et laissez tremper 1 à 2 heures.

Chauffez jusqu'à ébullition, puis écumez la mousse qui se forme à la surface, pour enlever les impuretés.

Ajoutez le reste des ingrédients et laissez mijoter à feu doux entre 12 heures (s'il s'agit d'os de volaille) et 24 heures (s'il s'agit de bœuf) pour que les nutriments des os puissent migrer dans le bouillon. À la fin de la cuisson, filtrez le bouillon et jetez les os.

Répartissez-le dans des bouteilles. Le bouillon d'os se conserve quelques jours au réfrigérateur et 6 mois au congélateur.

➤ LES VALEURS NUTRITIONNELLES NE PEUVENT PAS ÊTRE CALCULÉES MAIS LE BOUILLON D'OS EST CÉTO-COMPATIBLE

# Rillettes

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 45 ♦ P: 15 ♦ G: 0

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SON RATIO CÉTOGÈNE

Les rillettes ont un ratio cétoène de 3 et participent ainsi à la cétose nutritionnelle. Les rillettes, c'est 45 g de graisses, 15 g de protéines et aucun glucide.

### ➤➤ POUR SON APPORT EN PROTÉINES

Les rillettes sont une façon gourmande de consommer des protéines de bonne qualité.



## LES RILLETES EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LES CHOISIR ET LES CONSERVER?

Prenez soin de regarder l'origine du produit qui doit être indiquée sur l'emballage de la rilette (région et pays de production). La composition de la rilette doit être connue et décrite sur la boîte ou commentée par le charcutier.

Les rillettes peuvent être faites à partir de porc ou de volaille (oie, porc, canard) ou encore de lapin et même de poisson. Dans tous les cas, lisez l'étiquette nutritionnelle pour vous assurer que le produit est suffisamment gras, peu sucré et sans sels nitrités. Les rillettes de canard et d'oie vous apporteront, en plus, de bonnes graisses mono-insaturées.

### ➤➤ COMMENT LES CONSOMMER, LES PRÉPARER?

En tartines, sur du pain cétoène ou low carb, sur des crackers cétoènes ou sur des feuilles d'endive.

### ➤➤ COMMENT LES INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

En équivalence avec la viande, le poisson et/ou les œufs.

## Rillettes maison

✂ 10 PORTIONS 🕒 20 MINUTES 🕒 3 HEURES 30

- ◆ 1 canard gras (ou 6 cuisses de canard gras)
- ◆ 200 g de graisse de canard
- ◆ 3 échalotes
- ◆ 1 branche de thym
- ◆ ½ c. à c. de 4 épices
- ◆ 20 cl d'eau
- ◆ Poivre, sel

Émincez les échalotes. Découpez les cuisses, les ailes et les magrets du canard. Ôtez la peau.

Dans une cocotte, mettez les morceaux de canard, les échalotes, le thym, les épices et la graisse. Ajoutez par-dessus les morceaux de peau, côté gras vers l'intérieur. Salez (10 g par kg). Mouillez avec 20 cl d'eau. Amenez à ébullition, puis baissez le feu et laissez mijoter à couvert, pendant 3 h 30. Au bout de 2 h, ôtez les morceaux de peau. En fin de cuisson, poivrez. Retirez les morceaux de viande et laissez la graisse.

Désossez les morceaux de canard, puis effilochez-les à l'aide de 2 fourchettes. Mélangez jusqu'à obtenir une masse souple et homogène. Mettez les rillettes encore chaudes dans une terrine, puis versez la graisse fondue que vous avez conservée.

Laissez refroidir, puis mettez au réfrigérateur 12 h.

Ces rillettes se conservent une semaine au réfrigérateur.

### ■ CONSEIL:

Si vous souhaitez une recette avec un ratio céto plus fort, vous pouvez augmenter la quantité de graisse de canard.

➤ RATIO CÉTO: 2 ➤ CALORIES: 344 ➤ L: 31 ➤ P: 15 ➤ G < 1

# Tendron de veau

---

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 12-28 ♦ P: 25-14 ♦ G: 0

---

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN GRAISSES

C'est un morceau particulièrement gras qui favorise la cétose. Si le tendron est plus riche en viande, il sera moins gras (12 g pour 100 g), si c'est un morceau où le gras domine, il peut apporter jusqu'à 28 g de graisses aux 100 g.

### ➤➤ POUR SON APPORT EN PROTÉINES COMPLÈTES

La viande est une source de protéines complètes. Elle renferme 22 acides aminés, dont 8 essentiels, que le corps ne sait fabriquer seul et qui doivent être apportés par l'alimentation. Ces protéines ont des rôles fondamentaux: elles interviennent notamment dans la croissance, le renforcement des muscles, de la peau, la synthèse d'hormones et de neurotransmetteurs.

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN VITAMINES ET MINÉRAUX

Le tendron de veau est riche en fer, zinc et vitamines B, dont la vitamine B12. Le zinc est essentiel à la santé du système immunitaire. Quant au fer, il sert au transport et au stockage de l'oxygène et une carence en fer peut conduire à l'anémie. Enfin, les vitamines B sont indispensables au bon fonctionnement cardiaque et cérébral, elles permettent de prévenir les crises cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux (AVC) et la maladie d'Alzheimer.

## LE TENDRON DE VEAU EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LE CHOISIR ET LE CONSERVER?

Optez pour une viande bio, dont les graisses seront de meilleure qualité.

### ➤➤ COMMENT LE CONSOMMER, LE PRÉPARER?

Au barbecue, à la plancha, poêlé ou en sauce.

### ➤➤ COMMENT L'INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

Intégré à votre portion de viande, de poisson ou d'œuf.

# Tendrons de veau aux champignons

✂ 4 PORTIONS 🕒 20 MINUTES 🕒 1 HEURE

- ◆ 500 g de tendrons de veau
- ◆ 1 oignon
- ◆ 1 kg de champignons de Paris
- ◆ 3 gousses d'ail
- ◆ 10 cl de vin blanc sec
- ◆ 100 g de crème double (ou de crème de soja épaisse)
- ◆ 6 c. à s. d'huile d'olive
- ◆ Poivre, sel

Mettez les morceaux de veau à dorer dans une cocotte avec l'huile.

Ôtez la viande et ajoutez l'oignon émincé et les gousses d'ail entières. Lorsqu'ils se colorent, remettez les morceaux de viande.

Laissez mijoter pendant 10 minutes à feu doux et assaisonnez. Arrosez de vin blanc.

Émincez les champignons de Paris et ajoutez-les.

Continuez la cuisson pendant 30 minutes à feu doux et à couvert.

Ajoutez la crème double, mélangez, remettez sur le feu, sans couvercle, durant 5 minutes.

## ■ CONSEIL:

Pour un ratio cétoïque plus fort, choisissez des morceaux où le gras domine.

➤ RATIO CÉTO: 1 ➤ CALORIES: 604 ➤ L: 44 ➤ P: 38 ➤ G: 5

# Anchois

---

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 10 ♦ P: 29 ♦ G: 0

---

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SON APPORT EN OMÉGA-3

Les poissons gras sont riches en oméga-3 qui sont des acides gras essentiels au bon fonctionnement des cellules nerveuses et rétiniennes. Les oméga-3 protègent aussi des maladies cardio-vasculaires et cérébrales. Ils augmentent la libération de sérotonine, combattant la dépression. Enfin, les propriétés antiinflammatoires des oméga-3 leur permettent de lutter contre l'asthme, les rhumatismes, les bronchopathies, etc.

### ➤➤ POUR SA FAIBLE CONTAMINATION

L'anchois est un petit poisson, qui se trouve au début de la chaîne alimentaire aquatique. Il est donc peu contaminé car il accumule peu de mercure dans ses graisses.

### ➤➤ POUR SON APPORT EN PROTÉINES

L'anchois apporte des protéines de haute valeur biologique.

### ➤➤ POUR SES BIENFAITS SUR LE CERVEAU

Grâce à son apport en diméthylaminoéthanol, l'anchois renforce les bienfaits des cétones au niveau du cerveau en permettant la synthèse de l'acétylcholine, un neurotransmetteur indispensable au bon fonctionnement du cerveau et capital pour la mémoire.

## L'ANCHOIS EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LE CHOISIR ET LE CONSERVER?

Rarement vendu frais, l'anchois est surtout un poisson de conserve.

Il existe des anchois salés ou à l'huile, entiers ou en filets.

Si vous les achetez frais, gardez-les à l'endroit le plus frais du réfrigérateur et cuisinez-les rapidement. Si vous les achetez en boîte, disposez les éventuels restes dans un récipient en verre ou en plastique et conservez-le au réfrigérateur. Pensez aussi à couvrir d'huile d'olive l'intégralité des anchois, pour les conserver plus longtemps et ainsi éviter l'oxydation.

### ➤➤ COMMENT LE CONSOMMER, LE PRÉPARER?

Dessalez les anchois en boîte. Pour cela, plongez-les dans du lait ou du vinaigre de vin pendant environ une heure.

Lorsque vous les achetez frais, faites-les frire ou mariner. L'anchois s'associe très bien à de nombreux plats du Sud: pissaladière (avec une base de pâte céto-gène, par exemple celle à base d'avocat [p. 269](#)), salade niçoise, tapenade. Vous pouvez faire du beurre d'anchois à étaler sur une viande ou un poisson au moyen d'un pinceau (avant la cuisson).

### ➤➤ COMMENT L'INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

Les anchois faisant partie des poissons gras les moins contaminés par les polluants environnementaux, ils peuvent être consommés 2 fois par semaine.

## Tapenade express

✂ 10 PORTIONS 🕒 5 MINUTES 🍷 SANS CUISSON

- ◆ 400 g d'olives noires dénoyautées
- ◆ 2 gousses d'ail
- ◆ 3 c. à s. de câpres
- ◆ 5 filets d'anchois à l'huile
- ◆ 1 citron
- ◆ 5 c. à s. d'huile d'olive
- ◆ Poivre

Mixez ensemble les olives noires dénoyautées, l'ail, les câpres et les anchois.

Versez un peu de jus de citron. Mixez le tout en versant progressivement l'huile d'olive. La pâte va épaissir peu à peu.

Goûtez la préparation, ajoutez encore du jus de citron si nécessaire.

Assaisonnez avec le poivre à votre convenance.

Servez la tapenade avec des petits toasts cétogènes grillés (la recette des petits pains [p. 302](#) peut convenir).

➤ **RATIO CÉTO: 5** ➤ **CALORIES: 111** ➤ **L: 11** ➤ **P: 1** ➤ **G < 1**

# Foie de morue

---

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 44 ♦ P: 5 ♦ G: 0

---

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN NUTRIMENTS ET VITAMINES

Le foie de morue participe à combler les carences les plus fréquentes, notamment celles en oméga-3, vitamines D et A, qui sont importantes pour le capital osseux et le système immunitaire.

### ➤➤ POUR SON APPORT EN OMÉGA-3

Les poissons gras sont riches en oméga-3 qui sont essentiels au bon fonctionnement des cellules nerveuses et rétiniennes. Les oméga-3 protègent aussi des maladies cardio-vasculaires et cérébrales. Ils augmentent la libération de sérotonine, combattant la dépression. Enfin, leurs propriétés anti-inflammatoires leur permettent de lutter contre certaines maladies chroniques (asthme, rhumatismes, bronchopathies, etc.).

## LE FOIE DE MORUE EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LE CHOISIR ET LE CONSERVER?

Le foie de morue s'achète en conserve. Il se garde dans un endroit frais et sec tant que la boîte n'est pas ouverte.

### ➤➤ COMMENT LE CONSOMMER, LE PRÉPARER?

Mangez-le tel quel avec un filet de jus de citron, en ingrédient de salade, avec des légumes vapeur servis tièdes.

### ➤➤ COMMENT L'INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

Environ deux fois par semaine, à la place d'une partie de la portion de viande, de poisson ou d'œuf. Le foie de morue contient 4 fois moins de protéines que ces aliments et est moitié moins gras que l'huile.



## Salade de mesclun au foie de morue

✂ 2 PORTIONS 🕒 5 MINUTES 🍳 SANS CUISSON

- ◆ 1 boîte de foie de morue
- ◆ 1 cébette
- ◆ 50 g de mesclun
- ◆ 50 g de chou chinois
- ◆ 1 c. à c. de vinaigre de Xérès
- ◆ 1 c. à s. de jus de citron
- ◆ 3 c. à s. d'huile (1 c. à s. de l'huile du foie de morue et 2 c. à s. d'huile d'olive)
- ◆ Sel et poivre

Émincez finement le chou chinois et la cébette.

Préparez l'assaisonnement avec le vinaigre de Xérès et les huiles.

Salez, poivrez.

Dans un saladier, disposez la cébette, le mesclun, le chou.

Mélangez avec l'assaisonnement.

Réalisez de fines tranches de foie de morue tout juste sorti du réfrigérateur (ainsi il sera bien ferme et se tranchera facilement).

Citronnez-le avec le jus de citron.

Dressez la salade sur une assiette et déposez dessus des morceaux de foie de morue.

### ■ CONSEIL:

Si vous n'avez pas de chou chinois, vous pouvez faire cette salade avec 100 g de mesclun.

➤ **RATIO CÉTO:** 6,5 ➤ **CALORIES:** 455 ➤ **L:** 47 ➤ **P:** 4 ➤ **G:** 3

# Hareng

---

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 9 ♦ P: 18 ♦ G: 0

---

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SON APPORT EN OMÉGA-3

Il constitue un excellent apport en oméga-3, ce qui renforce l'effet santé du régime cétogène. De nombreuses études ont souligné l'impact de la consommation de poisson gras sur la diminution du risque de maladies cardio-vasculaires, de dépression, de maladie d'Alzheimer, de cancer et même d'arthrite. Le hareng est l'un des six poissons les plus riches en oméga-3 avec la sardine, le maquereau, le thon, le saumon et la truite.

### ➤➤ POUR SA FAIBLE CONTAMINATION

Le hareng est un petit poisson, qui se trouve au début de la chaîne alimentaire aquatique. Il est donc peu contaminé car il accumule peu de mercure dans ses graisses.

### ➤➤ POUR SON APPORT EN PROTÉINES

Le hareng apporte des protéines de haute valeur biologique.

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN VITAMINES ET MINÉRAUX

Il apporte notamment du phosphore, du sélénium, du fer, du zinc, du cuivre, des vitamines B2, B3, B4, B5, B6, B12, de la vitamine A et de la vitamine D.

## LE HARENG EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LE CHOISIR ET LE CONSERVER?

Frais, ses écailles doivent être bien brillantes et adhérentes et ses yeux rouges.

Le goût du hareng frais varie en fonction de la période à laquelle on le pêche. D'octobre à janvier, la chair du hareng est plus savoureuse, mais également plus grasse. De janvier à mars, sa chair est moins grasse, plus sèche.

Le hareng frais se conserve un à deux jours au réfrigérateur. Le hareng fumé sous vide ou en conserve se conserve dans les deux jours suivant l'ouverture.

### ➤➤ COMMENT LE CONSOMMER, LE PRÉPARER?

Frais, faites-le mariner, préparez-le au four en papillote.

Fumé, vous pouvez l'utiliser pour réaliser des pâtés de poisson ou l'ajouter à vos salades. Il se marie bien avec les œufs durs et l'oignon nouveau émincé.

### ➤➤ COMMENT L'INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

Environ deux fois par semaine.

## Pâté de hareng

✂ 6 PORTIONS 🕒 15 MINUTES 🍳 SANS CUISSON

- ◆ 4 filets de hareng
- ◆ 1 oignon blanc avec sa tige ou de la ciboulette
- ◆ 150 g de cream cheese (type Saint-Môret ou Philadelphia)
- ◆ 1 citron
- ◆ 1 c. à c. de moutarde forte
- ◆ Poivre

Faites dessaler les harengs dans du lait pendant 2 heures.

Placez-les en morceaux dans le bol du mixeur, avec le cream cheese, l'oignon avec sa tige (ou la ciboulette), la moutarde et le jus du citron et mixez jusqu'à homogénéisation de la pâte.

Poivrez.

Dressez dans une petite terrine.

Servez avec des tranches de pain cétogène grillé bien chaud, du pain low carb ou des feuilles d'endive.

➤ RATIO CÉTO: 1,5 ➤ CALORIES: 126 ➤ L: 11 ➤ P: 5 ➤ G: 2

# Maquereau

---

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 13 ♦ P: 18 ♦ G: 0

---

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SON APPORT EN OMÉGA-3

Les poissons gras sont riches en oméga-3 qui sont essentiels au bon fonctionnement des cellules nerveuses et rétinienne. Les oméga-3 protègent aussi des maladies cardio-vasculaires et cérébrales. Ils augmentent la libération de sérotonine, combattant la dépression. Enfin, leurs propriétés anti-inflammatoires leur permettent de lutter contre certaines maladies chroniques (asthme, rhumatismes, bronchopathies, etc.).

### ➤➤ POUR SA FAIBLE CONTAMINATION

Le maquereau est un petit poisson, qui se trouve au début de la chaîne alimentaire aquatique. Il est donc peu contaminé car il accumule peu de mercure dans ses graisses.

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN VITAMINE E

Le maquereau est source de vitamine E antioxydante, y compris lorsqu'il est en conserve.

### ➤➤ POUR SON APPORT EN PROTÉINES

Le maquereau apporte des protéines de haute valeur biologique pour un prix dérisoire.

## LE MAQUEREAU EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LE CHOISIR ET LE CONSERVER?

Comme tous les poissons gras, il doit être ultrafrais à l'achat. Ensuite, il faut le consommer très rapidement car sa chair est fragile. On trouve aussi du maquereau en conserve (notamment à la moutarde, à la tomate, aux olives, au citron...). Une grande partie des qualités nutritionnelles du poisson y sont préservées.

Il existe aussi des filets de maquereaux fumés, nature ou aromatisés (le plus souvent au poivre), très savoureux et moins chers que le saumon fumé.

On peut aussi trouver des filets de maquereaux surgelés toute l'année, mais la congélation ôte une partie de leur saveur et de leurs oméga-3.

### ➤➤ COMMENT LE CONSOMMER, LE PRÉPARER?

En boîte, vous pouvez les consommer tels quels ou en faire des rillettes.

Lorsqu'ils sont frais, vous pouvez les préparer en marinade, à l'escabèche, cuits au four en papillote ou farcis et cuits en cocotte. Ils s'accordent particulièrement avec la moutarde, le vin blanc, le citron, le fenouil et les groseilles à maquereau.

### ➤➤ COMMENT L'INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

Le maquereau fait partie des poissons les moins contaminés, il peut être consommé 2 fois par semaine.

## Poivron farci au maquereau

✂ 2 PORTIONS 🕒 10 MINUTES 🕒 15 MINUTES

- ◆ 1 poivron rouge
- ◆ 1 boîte de maquereaux vapeur
- ◆ 2 œufs
- ◆ 2 c. à s. bombée de cream cheese
- ◆ 6 c. à s. d'huile d'olive
- ◆ 10 brins de coriandre

Préchauffez le four à 160 °C.

Coupez le poivron en 2 dans le sens de la longueur, évidez le centre et ébouillantez-les deux parties 5 minutes.

Mélangez dans un plat, les maquereaux émiettés, le cream cheese, l'huile et la coriandre ciselée finement.

Remplissez le centre des demi-poivrons de cette préparation et cassez un œuf dessus

Enfournez 10 minutes en surveillant la cuisson.

➤ RATIO CÉTO: 2 ➤ CALORIES: 490 ➤ L: 45 ➤ P: 16 ➤ G: 5

# Sardine

---

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 9 ♦ P: 20 ♦ G: 0

---

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SON APPORT EN OMÉGA-3

Les poissons gras sont riches en oméga-3 qui sont essentiels au bon fonctionnement des cellules nerveuses et rétinienne. Les oméga-3 protègent aussi des maladies cardio-vasculaires et cérébrales. Ils augmentent la libération de sérotonine, combattant la dépression. Enfin, leurs propriétés anti-inflammatoires leur permettent de lutter contre certaines maladies chroniques (asthme, rhumatismes, bronchopathies, etc.).

### ➤➤ POUR SA FAIBLE CONTAMINATION

La sardine est un petit poisson, qui se trouve au début de la chaîne alimentaire aquatique. Elle est donc peu contaminée car elle accumule peu de mercure dans ses graisses.

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN VITAMINE E

La sardine est source de vitamine E antioxydante, y compris lorsqu'elle est en conserve.

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN CALCIUM

La sardine est riche en calcium à condition que vous consommiez ses arêtes. De plus elle contient du phosphore. Ces deux minéraux sont essentiels au tissu osseux.

### ➤➤ POUR SES BIENFAITS SUR LE CERVEAU

Grâce à son apport en diméthylaminoéthanol, la sardine renforce les bienfaits des cétones au niveau du cerveau en permettant la synthèse de l'acétylcholine, un neurotransmetteur indispensable au bon fonctionnement du cerveau et capital pour la mémoire. En plus, la sardine apporte des vitamines PP (B3) et B6 qui sont bénéfiques aux neurones. Les sardines renforcent donc l'impact positif du régime céto-gène sur les cellules nerveuses.

## LA SARDINE EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LA CHOISIR ET LA CONSERVER?

Fraîche, elle doit être ferme, avec l'œil brillant. Plus la sardine est grosse, plus sa teneur en graisses augmente. En boîte, choisissez-les toujours à l'huile d'olive.

Lorsqu'elle est fraîche, consommez-la très rapidement.

En conserve à l'huile, la sardine se garde longtemps sans risque.

N'entreposez pas les boîtes au réfrigérateur, cela figerait l'huile et empêcherait le poisson de s'en imprégner.

### ➤➤ COMMENT LA CONSOMMER, LA PRÉPARER?

En boîte, consommez-les telles quelles ou faites-en des rillettes.

Fraîches, préparez-les en marinade, en tajine (voir la recette dans *Céto cuisine*), au four en papillote ou farcies et cuites en cocotte.

Pour un passage au grill, les plus petites sardines ne se vident pas, il suffit simplement de les essuyer avant de les faire griller.

### ➤➤ COMMENT L'INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

La sardine fait partie des poissons les moins contaminés, elle peut être consommée 2 fois par semaine.

## Citron farci aux sardines

✂ 1 PORTION 🕒 5 MINUTES 🍳 SANS CUISSON

- ◆ 1 citron jaune
- ◆ 1 boîte de sardines à l'huile d'olive
- ◆ 4 à 5 olives noires
- ◆ 5 brins de coriandre
- ◆ 30 g d'oignon doux
- ◆ 1 c. à s. d'huile d'olive pimentée

Retirez le chapeau au citron et évidez-le. Gardez la chair.

Hachez grossièrement les sardines avec leur huile, la chair du citron et les olives noires.

Mélangez-y la coriandre ciselée et l'oignon émincé.

Farcissez les citrons de cette purée.

Ajoutez une cuillerée à soupe d'huile d'olive pimentée en filet par-dessus.

Dégustez frais.

---

➤ RATIO CÉTO: 1 ➤ CALORIES: 456 ➤ L: 19 ➤ P: 12 ➤ G: 6

# Saumon

---

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 11 ♦ P: 20 ♦ G: 0

---

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN OMÉGA-3

Les poissons gras sont riches en oméga-3 qui sont essentiels au bon fonctionnement des cellules nerveuses et rétinienne. Les oméga-3 protègent aussi des maladies cardio-vasculaires et cérébrales. Ils augmentent la libération de sérotonine, combattant la dépression. Enfin, leurs propriétés anti-inflammatoires leur permettent de lutter contre certaines maladies chroniques (asthme, rhumatismes, bronchopathies, etc.). Cet aliment renforce ainsi l'effet santé du régime cétogène.

### ➤➤ POUR SON APPORT EN PROTÉINES

Le saumon apporte des protéines de haute valeur biologique.

## LE SAUMON EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LE CHOISIR ET LE CONSERVER?

Préférez les saumons d'élevage car ils reçoivent de grandes quantités d'huiles de poisson, ce qui booste leur taux d'oméga-3. Ils renferment aussi deux fois moins de mercure que les saumons sauvages. Le bio ne met pas à l'abri d'une contamination dans la mesure où ces poissons reçoivent les mêmes farines (issues de poisson sauvage) que les autres.

Consommez le poisson frais le jour de l'achat.

Si vous l'achetez fumé, optez pour des produits qui n'ont pas été congelés après fumage et dont la date d'expiration est la plus éloignée possible de la date d'achat.

Conservez le poisson dans la zone la plus froide du frigo (4 °C). Après ouverture d'un paquet de poisson fumé, consommez-le dans les deux jours. Ouvrez l'emballage environ une heure avant de servir et dégustez le saumon à température ambiante. Évitez de congeler le saumon fumé (celui-ci a peut-être été déjà congelé, avant fumage notamment).

Notez que le saumon en boîte est généralement sauvage.

### ➤➤ COMMENT LE CONSOMMER, LE PRÉPARER?

En salade, en ingrédient de tarte salée cétogène...

### ➤➤ COMMENT L'INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

Une personne de 70 kg peut consommer jusqu'à 400 g de saumon par semaine qui lui apportent la quantité adéquate d'oméga-3, sans risquer de dépasser les doses journalières admissibles de dioxines et de PCB en tenant compte des seuils les plus sévères. Cependant, mieux vaut s'abstenir de consommer cette quantité sous forme fumée car les techniques de fumage peuvent apporter des composés cancérigènes.

## Tartare de saumon et avocat à l'aneth

✂ 4 PORTIONS 🕒 15 MINUTES 🍳 SANS CUISSON

- ◆ 3 pavés de saumon frais sans la peau
- ◆ 3 avocats mûrs
- ◆ 4 citrons non traités
- ◆ 2 échalotes
- ◆ 4 brins d'aneth frais
- ◆ 2 c. à s. d'huile d'olive
- ◆ Sel, poivre

Placez les pavés 10 minutes au congélateur, puis hachez-les grossièrement au couteau. Émincez les échalotes. Réservez-en un peu. Pelez les citrons à vif, coupez-les en dés. Récupérez le jus et gardez les zestes.

Dans un bol, mélangez le jus du citron avec l'huile. Salez et poivrez. Réservez deux brins d'aneth et ciselez le reste.

Dans un saladier, mélangez le saumon avec les dés de citron, les échalotes, la moitié de la sauce et l'aneth ciselé. Gardez au frais 30 minutes.

Détaillez les avocats en lamelles. Placez-les dans un autre saladier, et ajoutez le reste de sauce. Remuez et gardez au frais 30 minutes. Dans une assiette, placez un emporte-pièce rond et répartissez-y un peu de lamelles d'avocats, puis un peu du mélange au saumon. Tassez avec le dos d'une cuillère, puis retirez délicatement l'emporte-pièce. Faites de même pour les autres tartares.

Décorez de brins d'aneth, d'échalotes émincées et de zestes de citron. Dégustez bien frais.

➤ RATIO CÉTO: 1 ➤ CALORIES: 366 ➤ L: 28 ➤ P: 24 ➤ G: 4

# Thon

---

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 23 ♦ P: 5 ♦ G: 0

---

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN OMÉGA-3

Les poissons gras sont riches en oméga-3 qui sont essentiels au bon fonctionnement des cellules nerveuses et rétinienne. Les oméga-3 protègent aussi des maladies cardio-vasculaires et cérébrales. Ils augmentent la libération de sérotonine, combattant la dépression. Enfin, leurs propriétés anti-inflammatoires leur permettent de lutter contre certaines maladies chroniques (asthme, rhumatismes, bronchopathies, etc.).

### ➤➤ POUR SON APPORT EN PROTÉINES

Le thon est une excellente source de protéines: il contient les huit acides aminés essentiels nécessaires à notre organisme, ce qui en fait une protéine complète. Ces acides aminés essentiels jouent un rôle clé dans la formation des enzymes digestives, des hormones et des tissus, comme la peau et les os.

### ➤➤ POUR SON APPORT EN ANTIOXYDANTS

Le thon est riche en sélénium, oligoélément dont les propriétés antioxydantes ont largement été démontrées. Il contribuerait ainsi à prévenir le vieillissement prématuré des cellules causé par les radicaux libres.

## LE THON EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LE CHOISIR ET LE CONSERVER?

Choisissez-le frais ou en conserve, en fonction de votre utilisation future.

Frais, gardez-le dans la partie froide de votre réfrigérateur et consommez-le idéalement le jour même ou le lendemain.

### ➤➤ COMMENT LE CONSOMMER, LE PRÉPARER?

Frais, faites-le cuire à température modérée, dorer au four, ou encore mieux, pour préserver toutes ses qualités nutritionnelles, en tartare ou en sashimi.

Si vous l'achetez en boîte, utilisez-le pour agrémenter vos salades, en ingrédient de tarte salée, d'omelette, de farce pour légumes, d'œufs mimosa ou de cake cétoène salé.

### ➤➤ COMMENT L'INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

Les gros poissons gras ont une concentration élevée en mercure et de PCB, des éléments dangereux pour la santé. Donc consommez le thon une fois par semaine maximum.

## Tartare de thon frais

✂ 4 PERSONNES 🕒 10 MINUTES 🍳 SANS CUISSON

- ◆ 150 g de saumon frais
- ◆ 150 g de thon frais
- ◆ 1 échalote
- ◆ 2,5 cm de gingembre
- ◆ 2 c. à s. d'huile de sésame
- ◆ 5 c. à s. d'huile d'olive
- ◆ 1 c. à s. de wasabi
- ◆ ½ citron vert
- ◆ Coriandre fraîche
- ◆ Sel, poivre

Coupez le thon et le saumon en petits dés.

Émincez l'échalote et le gingembre.

Dans un saladier type cul-de-poule, mélangez bien le thon, le saumon, le jus du demi-citron, le wasabi, les huiles, l'échalote, la coriandre ciselée, le gingembre. Salez, poivrez.

Laissez mariner 3 heures au frais.

Répartissez dans 4 verrines et servez.

.....  
➤ **RATIO CÉTO: 1** ➤ **CALORIES: 290** ➤ **L: 22** ➤ **P: 20** ➤ **G: 2**

# Truite fumée

---

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 23 ♦ P: 9 ♦ G: 0

---

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN OMÉGA-3

Les poissons gras sont riches en oméga-3 qui sont essentiels au bon fonctionnement des cellules nerveuses et rétinienne. Les oméga-3 protègent aussi des maladies cardio-vasculaires et cérébrales. Ils augmentent la libération de sérotonine, combattant la dépression. Enfin, leurs propriétés anti-inflammatoires leur permettent de lutter contre certaines maladies chroniques (asthme, rhumatismes, bronchopathies, etc.).

### ➤➤ POUR SON APPORT EN PROTÉINES

La truite est une excellente source de protéines: elle contient les huit acides aminés essentiels nécessaires à notre organisme, qui jouent un rôle clé dans la formation des enzymes digestives, des hormones et des tissus, comme la peau et les os.

### ➤➤ POUR SON APPORT EN SÉLÉNIUM ET EN PHOSPHORE

Le sélénium et le phosphore sont indispensables à l'organisme. Le phosphore agit à différents niveaux du métabolisme, en particulier dans le maintien de la bonne santé osseuse et dentaire. Il est indispensable à un bon fonctionnement cérébral. Le sélénium intervient dans la protection face aux radicaux libres et protège ainsi des cancers, du vieillissement et des maladies coronariennes.

### ➤➤ POUR SON APPORT EN VITAMINES B

La truite fumée a la particularité de contenir tout le spectre des vitamines B disponibles.

## LA TRUITE FUMÉE EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LA CHOISIR ET LA CONSERVER?

Optez pour des produits annoncés comme non congelés après fumage, ils sont bien plus goûteux.

La teneur en hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP) cancérigènes dans les poissons fumés de manière traditionnelle peut être supérieure à celle des poissons fumés industriels. Si le poisson est fumé à basse température dans des fumoirs ou fours modernes, il en contiendra moins.

Choisissez le poisson dont la date d'expiration est la plus éloignée possible. Conservez-le dans la zone la plus froide du réfrigérateur. Après ouverture, il peut être conservé encore deux jours. C'est aussi le cas du poisson fumé non préemballé.

### ➤➤ COMMENT LA CONSOMMER, LA PRÉPARER?

Ouvrez l'emballage environ une heure avant de servir et dégustez-le à température ambiante.

Idéal en ingrédient de salade, en carpaccio, ou intégré à une recette à base de légumes cuisinés.

### ➤➤ COMMENT L'INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

Ne mangez pas de poisson fumé si vous êtes enceinte ou si votre système immunitaire est affaibli car il peut contenir des listeria.

Concernant les HAP dus au fumage, vous prenez peu de risques si vous ne consommez pas quotidiennement du poisson fumé.

## Œuf cocotte au saumon fumé et estragon

✂ 1 PORTION 🕒 5 MINUTES 🕒 10 MINUTES

- ◆ 1 œuf
- ◆ 50 g de truite fumée
- ◆ 1 c. à s. de crème fleurette ou crème de soja
- ◆ 1 c. à c. d'estrageon frais haché
- ◆ 10 g de beurre ou beurre végétal
- ◆ Poivre 5 baies

Préchauffez le four à 180 °C et mettez sur la grille, au milieu du four, un plat creux contenant 2 cm d'eau.

Beurrez les ramequins et donnez un tour de moulin de mélange 5 baies.

Tapissez de lamelles de truite fumée, cassez un œuf dessus. Ajoutez une cuillère à soupe de crème, un tour de moulin de mélange 5 baies et parsemez d'estrageon.

Déposez les ramequins dans le bain-marie pour 10 minutes.

➤ RATIO CÉTO: 1 ➤ CALORIES: 242 ➤ L: 20 ➤ P: 15 ➤ G < 1

# Œuf

---

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 10 ♦ P: 12 ♦ G < 1

---

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN NUTRIMENTS

L'œuf est l'un des aliments les plus complets: il est riche en protéines complètes, donc contenant tous les acides aminés essentiels, en vitamines A, D, E, K, B2 et B12, en minéraux, en magnésium, zinc, phosphore et potassium.

### ➤➤ POUR SON EFFET COUPE FAIM

Il participe à une satiété plus rapide, ce qui est utile dans un régime cétogène adopté avec l'objectif d'une perte de poids. Il est reconnu pour être ce qu'on appelle un aliment coupe-faim.

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN ANTIOXYDANTS

Il renforce l'effet santé du régime cétogène. Il est riche en lutéine et zéaxanthine, deux antioxydants de la famille des caroténoïdes, connus pour protéger les yeux du vieillissement. Sa forte teneur en caroténoïdes, vitamines A, C et E protégerait également du cancer du sein, renforçant l'action anticancer du régime cétogène.

## L'ŒUF EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LE CHOISIR ET LE CONSERVER?

Préférez des œufs bio (code 0 et logo AB) ou plein air (code 1). L'intérêt des œufs bio et plein air est qu'ils sont issus de poules qui peuvent manger de la végétation et des vers de terre. Si la poule reçoit en plus des graines de lin, alors l'œuf est encore plus riche en oméga-3 (filière Bleu Blanc Cœur), ce qui est à privilégier.

Il vaut mieux conserver les œufs au réfrigérateur car cela limite fortement la croissance des bactéries, et de préférence dans un emballage en carton. Ne les lavez pas. Conservez-les loin de produits très odorants car ils ont une coquille poreuse et placez leur côté pointu vers le bas pour que le jaune d'œuf reste bien au centre. La durée de conservation d'un œuf est d'environ 4 semaines, à partir de la date de ponte.

### ➤➤ COMMENT LE CONSOMMER, LE PRÉPARER?

Dur en salade ou en sauce, en omelette, brouillé, en ingrédient de gâteau ou de crème cétogène...

### ➤➤ COMMENT L'INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

Jusqu'à 3 œufs par jour. La consommation d'œufs n'a aucune incidence sur les maladies cardiovasculaires. Plusieurs études ont même prouvé que manger 3 œufs par jour est ce qui offrait le meilleur profil lipidique sanguin!

## Œufs à l'huile de palme rouge

✂ 2 PORTIONS 🕒 10 MINUTES 🕒 30 MINUTES

- ◆ 6 œufs
- ◆ 1 oignon rouge
- ◆ Sel
- ◆ 1 petit piment rouge
- ◆ 1 c. à s. de concentré de tomate
- ◆ 40 g d'huile de palme

Faites cuire les œufs dans de l'eau bouillante salée durant 12 minutes.

Une fois refroidis, égalez-les et les coupez-les en deux.

Mettez 40 g d'huile de palme rouge dans une casserole. Faites-la chauffer.

Ajoutez l'oignon émincé, le piment, du sel et un peu d'eau. Laissez suer pendant 5 minutes.

Ajoutez le concentré de tomate, les œufs et laissez mijoter pendant 10 minutes.

Servez avec des olives noires et des tranches fines de pain low carb.

➤ RATIO CÉTO: 1,7 ➤ CALORIES: 429 ➤ L: 37 ➤ P: 19 ➤ G: 4

# Tofu ferme

---

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 10 ♦ P: 17 ♦ G: 1

---

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA FAIBLE TENEUR EN GLUCIDES

Le tofu ferme est très pauvre en glucides et convient donc bien au régime cétogène.

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN PROTÉINES

Parce qu'il est riche en protéines végétales, il peut remplacer une portion de viande ou de fromage. On sait grâce aux études que remplacer une partie des protéines animales par des protéines végétales est un point positif pour la santé générale. Il est très intéressant pour ceux qui suivent un régime céto-végétarien ou céto-végétalien. Il contient en plus des oméga-3, des acides gras bons pour la santé cardio-vasculaire.

### ➤➤ POUR SON ACTION ANTICANCER

Le tofu ferme renforce l'effet anticancer du régime cétogène, notamment dans le cas du cancer du sein, par la présence de ses phyto-œstrogènes, qui ont la capacité de remplacer une partie de l'œstrogène de l'organisme et seraient ainsi efficaces contre les tumeurs mammaires. Plusieurs études le confirment.

### ➤➤ POUR SON APPORT EN MINÉRAUX

Il est riche en minéraux, notamment en fer et en calcium.

## LE TOFU FERME EN PRATIQUE

### ➤➤ COMMENT LE CHOISIR ET LE CONSERVER?

Prenez-le bio impérativement, nature, et conservez-le au réfrigérateur.

### ➤➤ COMMENT LE CONSOMMER, LE PRÉPARER?

Le tofu doit être idéalement mariné quelques heures dans du jus de citron, de la sauce soja, des épices ou des herbes. Ensuite, il peut être dégusté en dés ou râpé dans une salade, ou encore sauté à la poêle.

### ➤➤ COMMENT L'INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

En remplacement de votre part de viande, poisson ou œuf.



## Salade de tofu, crudités et papaye

✂ 2 PORTIONS 🕒 10 MINUTES 🍳 SANS CUISSON

- ◆ 170 g de tofu ferme
- ◆ 200 g de concombres
- ◆ 50 g de carottes
- ◆ 50 g de betterave crue
- ◆ 50 g de papaye mûre
- ◆ 6 c. à s. d'huile de noix
- ◆ 1 c. à s. de vinaigre blanc
- ◆ 1 c. à s. de jus de citron
- ◆ Sel, poivre

Râpez tous les légumes, la papaye et le tofu ferme.

Assaisonnez-les avec le sel, le poivre, le vinaigre blanc, le jus de citron et l'huile. Mélangez.

Réservez au frais 1 heure.

➤ RATIO CÉTO: 1,6 ➤ CALORIES: 414 ➤ L: 38 ➤ P: 14 ➤ G: 9

# Tofu fermenté

---

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 11 ♦ P: 18 ♦ G: 1

---

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SON ACTION PROBIOTIQUE

Le tofu fermenté séduit tout le monde, même les «anti-soja», parce qu'il apporte tous les bienfaits de la lactofermentation. Le tofu estensemencé avec des bactéries lactiques sélectionnées. Il est ensuite salé puis affiné. La lactofermentation du tofu permet une meilleure assimilation de ses nutriments. Non pasteurisé, il est source de probiotiques, largement reconnus pour leurs effets positifs sur notre système digestif et notre système immunitaire.

### ➤➤ POUR SA FAIBLE TENEUR EN GLUCIDES

Il est très pauvre en glucides et convient donc au régime cétogène. Nature, il ne contient que très peu d'ingrédients: de l'eau filtrée, des graines de soja dépelliculées, des ferments sélectionnés et du sel marin non raffiné.

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN PROTÉINES

Parce qu'il est très riche en protéines végétales, le tofu lactofermenté peut remplacer une portion de viande ou de fromage. On sait grâce aux études que remplacer une partie des protéines animales par des protéines végétales est un point positif pour la santé générale. Il est très intéressant pour ceux qui suivent un régime ceto-végétarien ou ceto-végétalien. Il contient en plus des oméga-3 nécessaires à la bonne santé de notre système cardio-vasculaire.

### ➤➤ POUR SON ACTION ANTICANCER

Il est notamment un anticancer du sein naturel car ses phyto-œstrogènes ont la capacité de remplacer une partie de l'œstrogène de l'organisme et seraient ainsi efficaces pour réduire les tumeurs mammaires. Plusieurs études le confirment.

## LE TOFU FERMENTÉ EN PRATIQUE

### ➤➤ COMMENT LE CHOISIR ET LE CONSERVER?

Son goût, légèrement acidulé, est bien plus prononcé que celui du tofu classique. Dans les magasins bio, vous trouverez des versions nature ou aromatisées. Je vous conseille de l'acheter nature et de l'aromatiser vous-même en le faisant mariner avec des épices et de l'huile d'olive ou du pesto par exemple, toute une nuit.

### ➤➤ COMMENT LE CONSOMMER, LE PRÉPARER?

Vous pouvez le déguster tel quel, froid sur du pain cétogène ou des feuilles d'endive, comme du fromage. Vous pouvez également l'émietter sur vos salades ou vos plats. Il est possible de le déguster chaud mais les ferments lactiques seront détruits sous l'effet de la chaleur et vous perdrez ainsi tous leurs bénéfices.

### ➤➤ COMMENT L'INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

En équivalence avec votre part de viande, poisson ou œuf.

## Salade végé grecque

✂ 2 PERSONNES 🕒 15 MINUTES 🍳 SANS CUISSON

- ◆ 2 belles tomates
- ◆ 1 concombre Noa
- ◆ 1 petit oignon rouge
- ◆ 1 petit poivron corne-de-bœuf doux
- ◆ 100 g de tofu fermenté
- ◆ 30 g d'olives noires
- ◆ 1 bouquet d'origan frais
- ◆ 6 c. à s. d'huile d'olive
- ◆ Gros sel, poivre

Tous les ingrédients doivent être bien frais.

Taillez des dés de tofu fermenté.

Coupez les tomates en 8 quartiers.

Épluchez le concombre une lanière sur deux puis coupez-le en gros cubes.

Émincez l'oignon et le poivron très finement.

Disposez le tout dans un saladier.

Ajoutez les olives.

Salez avec du gros sel et poivrez à votre goût.

Ciselez l'origan et parsemez-le sur les aliments.

Versez généreusement l'huile d'olive en filet dans le saladier.

---

➤ RATIO CÉTO: 2,5 ➤ CALORIES: 513 ➤ L: 47 ➤ P: 11 ➤ G: 9

# Tofu soyeux

---

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 3 ♦ P: 5 ♦ G: 1

---

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA FAIBLE TENEUR EN GLUCIDES

Le tofu soyeux est très pauvre en glucides et convient donc bien au régime cétoène.

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN PROTÉINES

On sait grâce aux études scientifiques que remplacer une partie des protéines animales par des protéines végétales est un point positif pour la santé générale. Le tofu soyeux est très intéressant pour ceux qui suivent un régime céto-végétarien ou céto-végétalien.

### ➤➤ POUR SON ACTION ANTICANCER

Le tofu soyeux renforce l'effet anticancer du régime cétoène. Il est notamment un anticancer du sein naturel car ses phyto-œstrogènes ont la capacité de remplacer une partie de l'œstrogène de l'organisme et seraient ainsi efficaces pour réduire les tumeurs mammaires. Plusieurs études le confirment.

## LE TOFU SOYEUX EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LE CHOISIR ET LE CONSERVER?

Prenez le bio impérativement et conservez-le au réfrigérateur.

### ➤➤ COMMENT LE CONSOMMER, LE PRÉPARER?

Utilisez-le comme une crème fraîche pour vos boissons, gâteaux cétoènes, tartes salées.

### ➤➤ COMMENT L'INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOÈNE?

En substitut de la viande, sachant que 100 g de viande peuvent être remplacés par 300 g de tofu soyeux au moins.



# Tartelettes aux poireaux

✂ 4 PORTIONS 🕒 15 MINUTES 🕒 50 MINUTES

- ◆ 400 g de tofu soyeux
- ◆ 1 gros œuf
- ◆ 240 g de poudre d'amande
- ◆ 200 g de blancs de poireaux
- ◆ 1 avocat bien mûr
- ◆ 2 c. à s. d'huile
- ◆ Sel, poivre

Faites préchauffer le four à 180 °C.

Émincez les blancs de poireaux et faites-les cuire 20 minutes à feu doux dans l'huile. Ajoutez le tofu soyeux, salez, poivrez et réservez.

Une fois ce mélange tiédi, mélangez-y l'œuf.

Coupez l'avocat en morceaux et placez-le avec la poudre d'amande dans le bol du robot. Salez. Faites tourner lentement le robot en ajoutant un filet d'eau. Quand la pâte commence à s'agglomérer et à se détacher des parois du robot, stoppez.

Formez 4 boules et placez-les sur 4 feuilles de papier cuisson légèrement huilées. Placez un film dessus. Étalez les pâtes au rouleau à pâtisserie, à travers le film.

Placez la pâte dans 4 moules à tartelettes. Garnissez de la préparation de poireaux et enfournez à 180 °C pendant 30 minutes.

## ■ CONSEIL:

Cette pâte à tarte peut être utilisée aussi pour des préparations sucrées.

➤ RATIO CÉTO: 1,5 ➤ CALORIES: 553 ➤ L: 47 ➤ P: 24 ➤ G: 8

# Viandes végétales

---

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 6 ♦ P: 16 ♦ G: 6

---

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA FAIBLE TENEUR EN GLUCIDES

Pauvres en glucides, les viandes végétales conviennent au régime cétogène.

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN PROTÉINES

Les viandes végétales sont riches en protéines végétales et peuvent facilement se substituer à la viande, aux poissons et aux œufs. On sait grâce aux études scientifiques que remplacer une partie des protéines animales par des protéines végétales est un point positif pour la santé générale. Ces viandes végétales sont également très intéressantes pour ceux qui suivent un régime ceto-végétarien ou ceto-végétalien.

## LES VIANDES VÉGÉTALES EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LES CHOISIR ET LES CONSERVER?

Les steaks et les saucisses de protéines végétales sont le plus souvent à base de soja ou de gluten (comme le seitan).

Si vous achetez le seitan tout prêt, veillez à ce qu'il soit à base de gluten de blé (et non à base de légumineuses). Si vous êtes intolérant au gluten, passez tout simplement votre chemin. Vous pouvez aussi acheter du gluten de blé en magasin bio et préparer vous-même votre seitan. C'est très facile à faire et surtout très économique. De nombreuses recettes sont disponibles sur internet. Pour les produits à base de protéines de soja, lisez bien les étiquettes avant achat car certains comptent également dans la recette des ingrédients glucidiques.

Vous pouvez acheter aussi des protéines de soja texturées en magasins bio et faire votre propre steak végétal ou des saucisses végétales avec.

Il existe des protéines de soja texturées de différentes tailles: petites, moyennes, grosses. Évitez toutes les viandes végétales à base de céréales entières (et non seulement la protéine) ou de légumineuses, trop riches en glucides.

### ➤➤ COMMENT LES CONSOMMER, LES PRÉPARER?

Vous pouvez poêler vos steaks végétaux ou les faire chauffer au four. Vous pouvez directement utiliser vos protéines de soja texturées dans des préparations, un peu comme de la viande hachée ou des petits lardons; il suffit juste de les réhydrater dans un peu d'eau ou d'huile avant (voir recette page suivante).

### ➤➤ COMMENT LES INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

En remplacement de votre part de viande, poisson, œuf. Une portion de 50 g de protéines de soja texturées apporte la même quantité de protéines que 100 g de viande ou poisson.

## Steak aux protéines végétales

✂ 8 PETITS STEAKS 🕒 20 MINUTES 🍳 15 MINUTES

- ◆ 1 carotte râpée
- ◆ 80 g de protéines de soja texturées
- ◆ 30 g de gluten
- ◆ 30 g de graines de chia moulues
- ◆ 40 ml d'huile d'olive
- ◆ 30 ml de sauce soja
- ◆ 3 échalotes
- ◆ 1 champignon sec
- ◆ 1 gousse d'ail
- ◆ 1 c. à s. de levure de bière
- ◆ 1 c. à s. de concentré de tomate
- ◆ 1 pincée de clous de girofle moulus

Diluez les graines de chia moulues dans 50 ml d'eau.

Faites bouillir les protéines de soja texturées dans 250 ml d'eau.

Égouttez-les. Versez dessus la sauce soja et l'huile et laissez gonfler 20 minutes. Égouttez.

Mixez les protéines avec tous les autres ingrédients 1 min 30.

Vérifiez la consistance. Il ne doit pas y avoir d'eau qui s'écoule.

Formez 8 steaks.

Laissez cuire à feu moyen dans un poêle huilée 5 minutes sur la première face et 3 minutes sur la seconde.

Servez 2 steaks par personne avec une salade verte bien assaisonnée pour atteindre un ratio cétogène de 1. Ajoutez de la mayonnaise (p. 327), une purée de piment (p. 320) ou de la sauce verte (p. 71) pour un ratio plus fort.

➤ **RATIO CÉTO: 0,5** ➤ **CALORIES: 119** ➤ **L: 7** ➤ **P: 9** ➤ **G: 3**

**LES PRODUITS  
LAI TIERS ET  
SUBSTITUTS**

# Camembert

---

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 24 ♦ P: 20 ♦ G: 0

---

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SON ABSENCE DE GLUCIDES

Comme tous les fromages, le camembert est dépourvu de glucides, ce qui en fait un bon allié du régime cétogène.

### ➤➤ POUR SON APPORT EN VITAMINES ET MINÉRAUX

Le camembert est une bonne source de protéines et de gras, mais aussi de calcium, de phosphore, de zinc, sélénium et de vitamines A, D, B6, B9, B12. Il est salé mais lors d'une diète cétogène, ce sel est important car l'organisme en élimine davantage que dans un régime «classique».

### ➤➤ POUR SON EFFET PROBIOTIQUE

Un des avantages du camembert est qu'il se consomme entier, avec sa croûte. Vous bénéficiez ainsi de la flore du fromage additionnée à celle de la croûte qui est différente. Ces probiotiques contribuent à l'équilibre de notre flore intestinale, essentiel pour le système digestif mais aussi pour le bon fonctionnement de tout notre organisme.

## LE CAMEMBERT EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LE CHOISIR ET LE CONSERVER?

Préférez un camembert au lait cru qui a beaucoup plus de goût que le camembert au lait pasteurisé, car il a conservé tous ses ferments lactiques. La croûte est un des éléments qui prouve la qualité de votre camembert. Un camembert au meilleur de sa forme ne doit être ni trop ferme, ni trop coulant. La pâte de votre camembert doit être crémeuse et d'un beau jaune paille

jusqu'au cœur. Il se conserve au réfrigérateur et doit être consommé rapidement.

### ➡➡ COMMENT LE CONSOMMER, LE PRÉPARER?

Froid en fin de repas ou en ingrédient dans des préparations chaudes.

### ➡➡ COMMENT L'INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

Nous ne devrions pas consommer plus de 2 produits laitiers par jour car ils apportent des hormones et des facteurs de croissance qui sont associés à un risque de cancer. En quantité de fromage, cela représente 60 g. Les produits laitiers font partie du régime cétogène mais ne sont pas indispensables. Donc si vous avez une intolérance aux protéines du lait ou si vous ne souhaitez pas en consommer pour une autre raison, cela ne remet absolument pas en cause votre régime!

# Fondue de camembert

 4 PORTIONS  2 MINUTES  15 MINUTES

- ◆ *1 camembert dans une boîte en bois*
- ◆ *1 c. à c. d'herbes de Provence*
- ◆ *4 c. à s. d'huile d'olive*

Ôtez l'emballage du camembert et reposez celui-ci dans sa boîte en bois en ôtant le couvercle (côté étiquette).

En été: déposez le tout sur votre grille de barbecue (sans flammes).

En hiver: déposez le tout sur votre grille de four, à 180 °C, pendant 15 minutes minimum.

Il est prêt quand il a gonflé tout doucement jusqu'à ce qu'il vous semble prêt à éclater.

À l'aide de la pointe d'un couteau, taillez une croix sur le dessus.

Ajoutez les herbes de Provence. Nappez avec l'huile.

## ■ CONSEIL:

Ouvrez le camembert et trempez-y des morceaux de lard grillé, des légumes ou des champignons de Paris.

Accompagnez d'une salade verte assaisonnée d'une vinaigrette pour booster le ratio cétogène.

➤ **RATIO CÉTO: 2** ➤ **CALORIES: 261** ➤ **L: 23** ➤ **P: 12** ➤ **G: 0**

# Parmesan

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 30 ♦ P: 26 ♦ G: 0

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN GRAISSES

Le parmesan est l'un des fromages les plus gras qui existe, il favorise donc la cétose.

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN PROTÉINES DE QUALITÉ

Il est très riche en protéines de bonne qualité et contient des acides aminés essentiels que notre corps ne sait pas fabriquer.

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN CALCIUM

Il apporte du calcium nécessaire à la minéralisation des os et des dents tout au long de la vie, et qui intervient également dans de nombreux processus vitaux: contraction musculaire, coagulation sanguine, pression artérielle, transmission de l'influx nerveux, fonctions hormonales, activité enzymatique, renouvellement cellulaire. Il apporte également phosphore, sodium, potassium, iode, zinc, magnésium. Côté vitamines, il est bien pourvu en B2, B5, B, A et D.

## LE PARMESAN EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LE CHOISIR ET LE CONSERVER?

La dénomination «parmigiano reggiano» est protégée en Europe depuis le 12 juin 1996 grâce à une AOP (appellation d'origine protégée). Depuis 2008, le parmesan ne peut être que du parmigiano reggiano fabriqué en Emilie-Romagne (Italie). Il ne doit pas être confondu avec le grana panado, très proche en saveur et d'aspect, mais dont le lait de vache provient d'origines diverses. Idéalement, optez pour un fromage fraîchement coupé devant vous.

## ➡➡ COMMENT LE CONSOMMER, LE PRÉPARER?

La croûte est cirée et doit être enlevée avant de le consommer. Le parmesan est généralement utilisé râpé. Il est un ingrédient savoureux dans les poêlées de légumes, les légumes marinés dans de l'huile d'olive servis froids, sur des morceaux de viande, ou encore pour réaliser des pesto.

## ➡➡ COMMENT L'INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

Nous ne devrions pas consommer plus de 2 produits laitiers par jour car ils apportent des hormones et des facteurs de croissance qui sont associés à un risque de cancer. En quantité de fromage, cela représente 60 g. Les produits laitiers font partie du régime cétogène mais ne sont pas indispensables. Donc si vous avez une intolérance aux protéines du lait ou si vous ne souhaitez pas en consommer pour une autre raison, cela ne remet absolument pas en cause votre régime!

# Sablés noirs au parmesan

✂ 15 SABLÉS 🍳 10 MINUTES 🕒 15 MINUTES

- ◆ 50 g de parmesan râpé
- ◆ 15 feuilles de basilic
- ◆ 1 jaune d'œuf
- ◆ 60 g d'olives noires mixées en purée lisse
- ◆ 100 g de farine d'amande (ou poudre d'amande)
- ◆ Poivre

Dans un saladier, mélangez le parmesan râpé avec les olives en purée et la farine d'amande. Ajoutez le jaune d'œuf, le basilic finement haché et du poivre, puis malaxez avec les mains.

Formez un boudin d'environ 3 cm de diamètre et enveloppez-le de film alimentaire. Réservez au réfrigérateur pendant au moins 1 heure.

Préchauffez le four à 180 °C. Retirez le film alimentaire de la pâte et découpez des palets d'environ 8 mm d'épaisseur. Déposez-les sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé et enfournez pour 15 minutes. Laissez refroidir sur une grille.

## ■ CONSEIL:

Comme le parmesan est déjà très salé, n'ajoutez pas de sel dans cette recette.

➤ RATIO CÉTO: 2 ➤ CALORIES: 66 ➤ L: 6 ➤ P: 3 ➤ G < 1

# Pecorino romano

---

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 32 ♦ P: 24 ♦ G: 0

---

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN GRAISSES

Le pecorino romano est l'un des fromages les plus gras qui existe, il favorise donc la cétose.

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN PROTÉINES DE QUALITÉ

Il est très riche en protéines de bonne qualité et contient des acides aminés essentiels que notre corps ne sait pas fabriquer.

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN CALCIUM

Il apporte du calcium nécessaire à la minéralisation des os et des dents tout au long de la vie, et qui intervient également dans de nombreux processus vitaux: contraction musculaire, pression artérielle, fonctions cérébrales, fonctions hormonales, etc. Il apporte également phosphore, sodium, potassium, sélénium, zinc, magnésium. Côté vitamines, il est bien pourvu en B (notamment B12) et A.

### ➤➤ PARCE QUE C'EST UN FROMAGE AU LAIT DE BREBIS

Bien qu'il existe peu de différences nutritionnelles entre fromages de vache, de chèvre ou de brebis, il semble que le fromage de brebis soit plus digeste pour les personnes souffrant d'intolérances aux protéines de lait. Il contient moins d'hormones et de facteurs de croissance, qui pourraient être impliqués dans le développement de certains cancers.

## LE PECORINO ROMANO EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LE CHOISIR ET LE CONSERVER?

De préférence, choisissez un fromage entier ou en morceaux assez grands, car il conservera, ainsi, sa saveur plus longtemps. Le pecorino frais et le pecorino râpé se conservent quelques jours au réfrigérateur. Les fromages plus affinés peuvent, quant à eux, être consommés pendant plusieurs semaines.

### ➡➡ COMMENT LE CONSOMMER, LE PRÉPARER?

Le goût du fromage est aromatique, légèrement piquant et savoureux pour le fromage de table, piquant intense pour le fromage râpé. Il peut être dégusté tel quel, en fines tranches avec du pain. En copeaux ou râpé, on peut le manger cuit ou cru, saupoudré directement sur une assiette. Il convient notamment pour faire gratiner un crumble salé de légumes, une tarte salée cétoène, un risotto de konjac ou agrémenter des légumes farcis.

### ➡➡ COMMENT L'INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOÈNE?

Nous ne devrions pas consommer plus de 2 produits laitiers par jour car ils apportent des hormones et des facteurs de croissance qui sont associés à un risque de cancer. En quantité de fromage, cela représente 60 g. Les produits laitiers font partie du régime cétoène mais ne sont pas indispensables. Donc si vous avez une intolérance aux protéines du lait ou si vous ne souhaitez pas en consommer pour une autre raison, cela ne remet absolument pas en cause votre régime!

# Velouté de céleri-rave au pecorino romano

 6 PORTIONS  10 MINUTES  30 MINUTES

- ◆ 1 céleri-rave
- ◆ 2 échalotes
- ◆ 500 g de crème fraîche de brebis
- ◆ 180 g de pecorino râpé
- ◆ 6 c. à s. d'huile d'olive
- ◆ 4 feuilles de basilic
- ◆ Poivre

Épluchez le céleri et les échalotes et émincez-les. Dans une grande cocotte, faites-les légèrement dorer 2 minutes dans l'huile d'olive. Poivrez.

Ajoutez 250 ml d'eau et laissez cuire à feu doux 15 à 20 minutes, en couvrant partiellement la cocotte.

Mixez la préparation jusqu'à ce qu'elle soit lisse. Ajoutez la crème fraîche de brebis.

Réservez du pecorino râpé pour la présentation.

Faites ensuite réchauffer sur feu très doux le velouté en y incorporant progressivement le pecorino, et en mélangeant la préparation jusqu'à ce qu'il soit fondu.

Saupoudrez chaque assiette de pecorino râpé, déposez une feuille de basilic et servez bien chaud.

Vous pouvez aussi servir ce velouté froid en verrines.

## ■ CONSEIL:

Ce fromage étant très salé, n'ajoutez pas de sel à la recette.

➤ RATIO CÉTO: 4 ➤ CALORIES: 545 ➤ L: 54 ➤ P: 11 ➤ G:



# Crème fraîche

---

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 30-40 ♦ P: 2 ♦ G: 3

---

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN GRAISSES

La crème fraîche est riche en graisses (bien qu'elle soit le moins gras des produits gras) et pauvre en glucides. Son profil en acides gras est comparable à celui du beurre. Qu'elles soient épaisses ou liquides, les crèmes contiennent 2 à 3 fois moins de matière grasse que les autres corps gras. La crème double en revanche est plus riche. Elle contient jusqu'à 55% de gras (pour celles achetées chez le crémier). Cette dernière est donc à privilégier pour un régime cétogène.

### ➤➤ POUR SON APPORT EN VITAMINES A ET D

Quand la crème est entière, elle apporte des vitamines A et D, deux vitamines qui jouent différents rôles bénéfiques dans l'organisme. Ces vitamines sont notamment importantes pour un système immunitaire optimal.

## LA CRÈME FRAÎCHE EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LA CHOISIR ET LA CONSERVER?

Privilégiez la crème double, de préférence bio, achetée chez le crémier. Si vous êtes sensible au lactose, privilégiez la crème fraîche de brebis ou mieux, une alternative végétale (soja, amande, coco) qui en sera totalement dépourvue.

Gardez-la au réfrigérateur, dans la partie la plus froide. Après ouverture, il est conseillé d'utiliser les crèmes crues ou stérilisées dans les 48 heures.

La crème stérilisée liquide se garde environ 8 mois dans un placard frais et sec puis doit être mise au froid après ouverture et consommée très rapidement.

La crème ne doit pas être mise au congélateur, car elle devient granuleuse. Par contre, vous pouvez souvent congeler une sauce faite à base de crème. Pour la décongeler, il suffit de la chauffer à feu doux et d'y ajouter un peu de crème fraîche.

### ➡➡ COMMENT LA CONSOMMER, LA PRÉPARER?

En ingrédient d'appareil à tarte sucrée ou salée cétoène, pour confectionner une sauce chaude ou froide, pour réaliser un chocolat chaud cétoène, pour enrober des légumes...

### ➡➡ COMMENT L'INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOÈNE?

Au quotidien. Nous ne devrions pas consommer plus de 2 produits laitiers par jour car ils apportent des hormones et des facteurs de croissance qui sont associés à un risque de cancer. Une portion de crème fraîche correspond à 50-60 g. Les produits laitiers font partie du régime cétoène mais ne sont pas indispensables. Donc si vous avez une intolérance aux protéines du lait ou si vous ne souhaitez pas en consommer pour une autre raison, cela ne remet absolument pas en cause votre régime!

# Sauce pour sandwich céto

 1 PORTION  5 MINUTES  SANS CUISSON

- ◆ 30 g de crème double
- ◆ 1 c. à c. de moutarde
- ◆ 5 brins de ciboulette hachée

Mélangez le tout dans un bol.

Cette sauce est idéale pour les sandwichs.

Voici une idée de sandwich céto: garnissez une grande feuille de salade (qui remplace le pain) avec 80 g de blanc de poulet émincé, quelques dés de tomates, de concombre et/ou d'avocat, un peu d'oignons frits ou de bacon croustillant, le tout enrobé de cette sauce.

---

➤ RATIO CÉTO: 4 ➤ CALORIES: 134 ➤ L: 13 ➤ P: 2 ➤ G:

# Mascarpone

---

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 41 ♦ P: 5 ♦ G: 5

---

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SON RATIO CÉTOGÈNE DE 4

Le mascarpone est très gras, avec un ratio cétogène de 4, il participe ainsi à la cétose nutritionnelle.

### ➤➤ POUR SON APPORT EN CALCIUM

Il est source de calcium, un minéral basifiant pour l'organisme et qui participe activement à une bonne santé osseuse et dentaire.



## LE MASCARPONE EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LE CHOISIR ET LE CONSERVER?

Préférez le mascarpone le plus gras possible. Pour cela, il vous suffit de vous reporter aux étiquettes nutritionnelles qui figurent sur l'emballage.

## ➤➤ COMMENT LE CONSOMMER, LE PRÉPARER?

Le mascarpone est un fromage italien bien connu des amateurs de tiramisu. Il se travaille comme une crème, peut s'intégrer dans de nombreuses recettes, sucrées et salées, et est idéal pour ajouter de l'onctuosité à vos plats. Son goût est peu prononcé, ce qui permet de laisser libre cours à toutes les envies.

## ➤➤ COMMENT L'INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

Nous ne devrions pas consommer plus de 2 produits laitiers par jour car ils apportent des hormones et des facteurs de croissance qui sont associés à un risque de cancer. Une portion de mascarpone correspond à 50-60 g. Les produits laitiers font partie du régime cétogène mais ne sont pas indispensables. Donc si vous avez une intolérance aux protéines du lait ou si vous ne souhaitez pas en consommer pour une autre raison, cela ne remet absolument pas en cause votre régime!

# Tagliatelles de courgettes à la carbonara

 4 PORTIONS  15 MINUTES  15 MINUTES

- ◆ 1 kg de courgettes
- ◆ 300 g de lardons
- ◆ 100 g de parmesan
- ◆ 250 g de mascarpone
- ◆ 2 jaunes d'œufs
- ◆ 2 échalotes
- ◆ 1 c. à s. d'huile d'olive

Réalisez des tagliatelles de courgettes à l'aide d'un économètre.

Émincez les échalotes et faites-les revenir dans une poêle avec l'huile d'olive.

Ajoutez les lardons et saisissez-les.

Incorporez le mascarpone, mélangez avec une cuillère en bois.

Ajoutez ensuite les tagliatelles, mélangez bien. Laissez cuire environ 3 à 5 minutes

Retirez la poêle du feu.

Ajoutez les jaunes d'œufs.

Saupoudrez de parmesan en poudre.

---

➤ **RATIO CÉTO:** 1,5 ➤ **CALORIES:** 663 ➤ **L:** 56 ➤ **P:** 33 ➤  
**G:** 8

# Yaourt grec

---

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 10 ♦ P: 4 ♦ G: 4

---

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SON TAUX DE GRAISSES

Il contient plus de graisses, de protéines et moins de glucides et de sodium que le yaourt traditionnel. Cela tient à la différence de fabrication entre les deux sortes de yaourts. Les procédés sont, au début, identiques et nécessitent du lait et des ferments. C'est la phase de filtration qui diffère un peu, quand la partie liquide est séparée de la partie solide. Il y a deux filtrations pour le yaourt traditionnel, trois pour le yaourt grec. La troisième filtration est lente et extrait le liquide en profondeur, ce qui explique la texture plus crémeuse du yaourt grec. Son ratio cétogène de 1,4 en fait un allié du régime cétogène.

### ➤➤ POUR SON APPORT EN CALCIUM

Un yaourt à la grecque au lait de brebis apporte 150 mg de calcium pour 100 g. Le calcium est un minéral basifiant pour l'organisme et il participe activement à une bonne santé osseuse et dentaire.

### ➤➤ POUR SON ACTION PROBIOTIQUE

Certaines souches bactériennes comme *Lactobacillus bulgaricus* et *Streptococcus thermophilus*, spécifiques du yaourt, permettent de réguler les transits accélérés, en prévenant et en traitant la diarrhée qui peut parfois survenir durant un régime cétogène.

## LE YAOURT GREC EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LE CHOISIR ET LE CONSERVER?

Préférez un yaourt à la grecque bio au lait de chèvre ou de brebis plutôt qu'au lait de vache. Les laits de chèvre et de brebis contiennent moins de facteur de croissance IGF-1 et d'hormone que le lait de vache car les animaux sont plus petits.

### ➡➡ COMMENT LE CONSOMMER, LE PRÉPARER?

Il a une saveur et une consistance complètement différentes du yaourt traditionnel. Plus onctueux, moins sucré, le yaourt grec peut être utilisé en cuisine, en particulier dans les préparations salées. Vous pouvez aussi le consommer tel quel ou comme un ingrédient dans les desserts céto-gènes.

### ➡➡ COMMENT L'INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

Nous ne devrions pas consommer plus de 2 produits laitiers par jour car ils apportent des hormones et des facteurs de croissance qui sont associés à un risque de cancer. Les produits laitiers font partie du régime céto-gène mais ne sont pas indispensables. Donc si vous avez une intolérance aux protéines du lait ou si vous ne souhaitez pas en consommer pour une autre raison, cela ne remet absolument pas en cause votre régime!

# Raïta indien

 1 PORTION  5 MINUTES  SANS CUISSON

- ◆ *1 yaourt grec*
- ◆ *1 courgette*
- ◆ *½ bouquet de coriandre fraîche*
- ◆ *1 pincée de cumin*
- ◆ *1 pincée de piment*
- ◆ *1 jus de citron vert*

Râpez la courgette.

Mélangez tous les ingrédients dans un bol.

Mangez-le à la cuillère, en tartine sur du pain cétogène, trempez-y des dips de légumes ou servez-le avec un filet de poisson grillé ou du blanc de poulet poêlé ou encore avec un steak végétal (voir recette [p. 272](#)).

➤ **RATIO CÉTO: 1** ➤ **CALORIES: 180** ➤ **L: 14** ➤ **P: 6** ➤ **G:**

7

# Crème d'amande

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 9 ♦ P: 2 ♦ G: 8

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA FAIBLE TENEUR EN GLUCIDES

Pour les végétariens ou les intolérants aux produits laitiers, la crème d'amande cuisine est l'alternative à la crème fraîche qui contient le moins de glucides. Sa texture onctueuse permet de l'intégrer dans les recettes qui utilisent traditionnellement la crème fraîche.



### ➤➤ POUR SA COMPOSITION EN GRAISSES

Choisissez celles qui sont composées d'amandes non dégraissées, pour profiter des graisses naturelles contenues dans les amandes.

## LA CRÈME D'AMANDE EN PRATIQUE...

### ➡➡ COMMENT LA CHOISIR ET LA CONSERVER?

Achetez-la de préférence bio avec le minimum d'épaississants. Lisez-bien leurs étiquettes nutritionnelles! Évitez celles qui sont partiellement dégraissées.

Après ouverture, la crème se conserve au réfrigérateur et doit être consommée rapidement.

Vous pouvez aussi fabriquer votre propre crème d'amande en mélangeant 1 c. à s. de purée d'amande blanche à un peu d'eau.

### ➡➡ COMMENT LA CONSOMMER, LA PRÉPARER?

La crème d'amande convient bien pour des appareils à tarte, dans des entremets et sauces pour accompagner vos plats favoris et apporter un délicat parfum d'amande. Elle s'utilise comme une crème fraîche classique.

### ➡➡ COMMENT L'INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

Elle peut être régulièrement consommée mais sa composition n'est pas assez riche en acides gras pour se permettre de ne pas ajouter de graisse dans les ingrédients de la préparation.

# Clafoutis poireaux-bacon

 4 PORTIONS  20 MINUTES  30 MINUTES

- ◆ 200 g de poireaux
- ◆ 8 tranches de bacon (ou lard)
- ◆ 240 g de crème d'amande
- ◆ 2 g de konjac en poudre
- ◆ ½ sachet de levure
- ◆ 3 œufs
- ◆ 1 pincée de noix de muscade
- ◆ Sel, poivre

Émincez finement les poireaux. Plongez-les dans un volume d'eau bouillante salée pendant 10 minutes. Réservez.

Préchauffez le four à 180 °C.

Taillez les tranches de bacon en fines lamelles.

Dans un cul-de-poule, préparez l'appareil à clafoutis: battez ensemble les œufs et la crème d'amande. Ajoutez la levure, la poudre de konjac. Parfumez d'un peu de noix de muscade râpée. Salez, poivrez. Fouettez jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Dans 4 ramequins légèrement graissés, répartissez les poireaux et le bacon en alternant les couches. Versez dessus l'appareil à clafoutis.

Enfournez pendant 20 à 25 minutes jusqu'à ce que les clafoutis soient bien dorés.

➤ RATIO CÉTO: 1 ➤ CALORIES: 201 ➤ L: 15 ➤ P: 12 ➤ G:

# Crème de coco

---

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 25 ♦ P: 2 ♦ G: 2

---

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN GRAISSES

La crème de coco est grasse et peu sucrée, elle favorise ainsi la cétose.

La quantité de graisses se rapproche de celle de la crème fraîche et de la crème double. La plupart (90% du total) des graisses de la crème de coco sont des acides gras saturés. Parmi ceux-ci, l'acide laurique, qui représente presque la moitié des acides gras totaux de la noix de coco sont réputés pour booster la cétose. Les autres acides gras présents sont des acides gras mono-insaturés (qui constituent 6 à 7% du total) et des acides gras polyinsaturés (environ 2 à 4%).

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN VITAMINES ET MINÉRAUX

La crème de coco est riche en vitamines et minéraux, ce qui renforce les effets santé du régime cétogène. Elle contient notamment du potassium et du phosphore et dans une moindre mesure du magnésium. Elle contient aussi des vitamines du groupe B en quantités comparables à celles des fruits frais. La teneur en vitamine E atteint 0,7 mg aux 100 g et joue un rôle antioxydant.

### ➤➤ POUR SON INTÉRÊT DANS LES RECETTES VÉGANES

Elle peut remplacer la crème fraîche dans les recettes sucrées et salées. Elle convient très bien aux intolérants au lactose.

## LA CRÈME DE COCO EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LA CHOISIR ET LA CONSERVER?

Elle est le résultat de la première pression de la pulpe de noix de coco et elle est donc très épaisse. Sélectionnez la crème de coco qui affiche le plus fort taux de graisses et le plus faible taux de glucides sur l'étiquette nutritionnelle.

Après ouverture, conservez-la au réfrigérateur et consommez-la dans les 3 jours.

### ➤➤ COMMENT LA CONSOMMER, LA PRÉPARER?

Elle apporte une touche exotique à votre cuisine. La crème de coco, encore plus onctueuse que le lait, vous permettra de réaliser de délicieux plats salés ou sucrés.

### ➤➤ COMMENT L'INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

Elle peut être consommée au quotidien, en remplacement de la crème fraîche.

# Boules coco

 10 BOULES  15 MINUTES  5 MINUTES

- ◆ 300 g de crème de coco
- ◆ 150 g de noix de coco râpée
- ◆ 12 g de poudre de konjac
- ◆ 50 g d'huile de coco (ou de beurre)
- ◆ 15 g de gélatine en poudre
- ◆ Quelques gouttes de stevia

Mixez tous les ingrédients ensemble à l'exception de 50 g de noix de coco râpée.

Faites chauffer ce mélange durant quelques minutes tout en le remuant avec une cuillère en bois. Attention, ça ne doit pas bouillir. Laissez tiédir.

Façonnez ensuite des petites boules.

Roulez-les dans le reste de la noix de coco râpée.

Laissez refroidir et réservez au frais.

## ■ CONSEIL:

Pour des boules plus goûteuses, ajoutez quelques gouttes de rhum au moment où vous mixez les ingrédients.

---

➤ **RATIO CÉTO:** 6 ➤ **CALORIES:** 194 ➤ **L:** 22 ➤ **P:** 2 ➤ **G:** 2

# Crème de soja cuisine

► Pour 100 g d'aliment ◆ L: 14 ◆ P: 3 ◆ G: 2

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ►► POUR SA FAIBLE TENEUR EN GLUCIDES

Pauvre en glucides, la crème de soja est intéressante pour ceux qui suivent un régime ceto-végétarien ou ceto-végétalien.

### ►► POUR SON APPORT EN GRAISSES

La crème de soja cuisine est source de graisses, principalement polyinsaturées. La crème de soja cuisine contient souvent de l'huile de tournesol riche en oméga-6 (pro-inflammatoire), aussi veillez à enrichir votre alimentation en oméga-3 (anti-inflammatoire) afin d'assurer un bon équilibre entre ces deux graisses.



## LA CRÈME DE SOJA EN PRATIQUE...

### ►► COMMENT LA CHOISIR ET LA CONSERVER?

Achetez-la impérativement bio afin qu'elle soit issue de soja non OGM et sans sucre ajouté.

Après ouverture, conservez-la au réfrigérateur et consommez-la dans les 3 jours.

### ➡➡ COMMENT LA CONSOMMER, LA PRÉPARER?

La crème de soja s'utilise comme de la crème fraîche. Elle peut donc se substituer à celle-ci dans toutes les recettes.

### ➡➡ COMMENT L'INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

En remplacement de la crème fraîche pour ceux qui suivent un régime végétalien ou en alternance avec celle-ci pour équilibrer les graisses et les protéines.

# Gâteau céto à la crème de soja

 6 PORTIONS  15 MINUTES  30 MINUTES

- ◆ 1 verre de table de crème de soja
- ◆ 3 verres de table de poudre d'amande
- ◆ 2 œufs
- ◆ 1 pomme râpée
- ◆ ½ verre de table d'huile de coco liquéfiée
- ◆ 1 sachet de levure chimique (ou 1 c. à c. rase de bicarbonate de soude)
- ◆ 1 c. à c. de vanille pure en poudre

Préchauffez le four à 180 °C.

Mixez ensemble tous les ingrédients.

Versez dans un moule préalablement chemisé.

Enfournez pour 30 minutes environ. Vérifiez la cuisson à l'aide de la pointe du couteau qui doit ressortir sèche. Si ce n'est pas le cas, poursuivez la cuisson encore quelques minutes.

---

➤ **RATIO CÉTO: 2** ➤ **CALORIES: 236** ➤ **L: 21** ➤ **P: 7** ➤ **G: 3**

## LES FARINES

# Farine d'amande

---

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 52 ♦ P: 9 ♦ G: 7

---

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN GRAISSES

La farine d'amande est riche en graisses et pauvre en glucides, elle participe ainsi activement à la cétose nutritionnelle.

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN VITAMINES ET MINÉRAUX

La farine d'amande apporte de la vitamine E qui empêche les dommages causés par les radicaux libres, protégeant ainsi des effets du vieillissement et du risque de survenue des maladies cardiaques et des cancers. Elle renforce ainsi l'effet santé du régime cétogène. Elle contient aussi du magnésium, du manganèse, du cuivre et du phosphore.

### ➤➤ POUR SON APPORT EN PROTÉINES

La farine d'amande est très protéinée, elle est donc particulièrement intéressante pour ceux qui suivent un régime ceto-végétarien ou ceto-végétalien.

### ➤➤ POUR SON APPORT EN FIBRES

Les fibres qu'elle contient favorisent le transit intestinal souvent ralenti en début de régime cétogène.

## LA FARINE D'AMANDE EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LA CHOISIR ET LA CONSERVER?

Vous trouverez de la farine d'amande essentiellement en vente en ligne. Vous pouvez la conserver avant ouverture dans son sachet d'origine, à température ambiante. Après ouverture, transvasez-la dans une boîte hermétique que vous placerez

dans un endroit frais, sec, à l'abri de la lumière ou au réfrigérateur.

### ➤➤ COMMENT LA CONSOMMER, LA PRÉPARER?

La farine d'amande est une alternative à la farine de blé. Elle a un goût plus doux. La farine d'amande est faite à partir d'amandes moulues. Le processus consiste à nettoyer les amandes dans de l'eau bouillante pour enlever les peaux, puis les broyer et les tamiser pour en faire une fine farine.

Si vous ne trouvez pas de farine d'amande, vous pouvez utiliser à la place de la poudre d'amande, mais sa texture est plus grossière car elle est préparée en broyant des amandes avec leur peau intacte. Selon que vous utilisez l'une ou l'autre, la texture finale ne sera donc pas la même.

Vous pouvez vous en servir pour faire des pains, des gâteaux et des pâtes à tarte céto-gènes.

### ➤➤ COMMENT L'INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

Au quotidien, pour remplacer la farine de blé dans les recettes.

# Petits pains cétogènes

✂ 4 PETITS PAINS RONDS 🍞 15 MINUTES 🕒 20 MINUTES

- ◆ 100 g de farine d'amande (ou à défaut, de poudre)
- ◆ 40 g de gluten
- ◆ 30 g de graines de chia moulues
- ◆ 15 g d'huile d'olive
- ◆ 1 sachet de levure boulangère
- ◆ 1 grosse pincée de sel

Versez 150 ml d'eau tiède dans un petit saladier et placez-y la levure boulangère. Laissez poser 15 minutes.

Dans le bol de votre robot pâtissier, placez la farine d'amande, le gluten, les graines de chia, l'huile, le sel et la levure. Pétrissez. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire.

Formez 4 petites boules et placez-les sur la plaque de votre four recouverte de papier sulfurisé. Vaporisez un peu d'eau dessus. Couvrez d'un torchon propre. Laissez-les gonfler pendant 30 à 45 minutes.

Vaporisez à nouveau un peu d'eau dessus.

Faites préchauffer le four à 180 °C.

Enfournez et laissez cuire 20 minutes.

Laissez les petits pains refroidir sur une grille.

Si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter des graines de sésame sur le dessus ou directement dans la préparation.

## ■ CONSEIL:

Pour des pains à hamburger, formez seulement deux boules.

➤ RATIO CÉTO: 1 ➤ CALORIES: 219 ➤ L: 20 ➤ P: 16 ➤  
G: 3

# Farine de coco

---

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 12 ♦ P: 19 ♦ G: 9

---

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA FAIBLE TENEUR EN GLUCIDES

Attention cependant à bien lire l'étiquette nutritionnelle de celle que vous achetez car il peut y avoir de grandes différences d'une marque à l'autre. Optez pour celle qui compte le moins de glucides.

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN FIBRES

Elle contient de 45 à 60 g de fibres pour 100 g de produit selon les marques. La farine de coco aide ainsi au transit intestinal et à accélérer la sensation de satiété, permettant de contrôler la prise alimentaire. La farine de coco est extraite de la chair de la noix de coco, puis elle est séchée et partiellement dégraissée, elle en contient donc toutes les fibres mais sa teneur en acides gras est moindre, comparée à la noix de coco râpée.

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN PROTÉINES

Elle contient 20% de protéines et apporte les 8 acides aminés essentiels. Elle est donc intéressante dans le cadre d'un régime céto-végétarien ou céto-végétalien.

### ➤➤ POUR SA HAUTE TENEUR EN MINÉRAUX

Elle est riche en sélénium et en manganèse qui ont des actions antioxydantes, renforçant l'effet santé du régime céto-gène. De plus, contrairement aux farines de céréales, la farine de noix de coco ne contient pas d'acide phytique (un antinutriments qui empêche l'absorption des minéraux) ce qui permet une haute disponibilité de tous les minéraux et vitamines qui la contiennent.

## LA FARINE DE COCO EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LA CHOISIR ET LA CONSERVER?

Il est très important de lire les étiquettes car selon les différents procédés de fabrication, la répartition nutritionnelle change. Il faut choisir celle qui est la moins glucidique.

On en trouve de plus en plus en magasins bio et dans les rayons bio des grandes surfaces. De nombreuses épiceries en ligne en vendent également.

Après ouverture, transvasez-la dans une boîte hermétique que vous placerez dans un endroit sec, frais et à l'abri de la lumière.

### ➤➤ COMMENT LA CONSOMMER, LA PRÉPARER?

Le goût de la noix de coco dans la farine est peu prononcé. On peut donc l'utiliser facilement. Comme elle est riche en fibres et ne contient pas de gluten, elle ne lève pas et n'a pas l'élasticité de la farine de blé. La solution pour faire des pains céto aérés est d'ajouter du gluten. On peut l'utiliser seule pour confectionner des pâtisseries céto-gènes.

### ➤➤ COMMENT L'INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

Au quotidien.

# Pizza margherita à la farine de coco

 6 PORTIONS  15 MINUTES  20 MINUTES

## *Pour la pâte*

- ◆ 2 œufs
- ◆ 150 g d'emmental râpé
- ◆ 100 g de farine de coco
- ◆ 40 g de gluten
- ◆ 1 cube de levure boulangère

## *Pour la garniture*

- ◆ 1 petite boîte de concentré de tomate (50 g)
- ◆ 60 ml d'huile d'olive
- ◆ 1 boule de mozzarella
- ◆ Origan
- ◆ Huile pimentée

Préchauffez votre four à 220 °C.

Émiettez la levure dans un bol et rajoutez-y ½ verre d'eau tiède. Laissez reposer 15 minutes dans un endroit tiède.

Dans un bol, battez les œufs en omelette. Ajoutez la farine de coco, le gluten et la levure. Travaillez la pâte jusqu'à ce qu'elle soit bien lisse. Ajoutez le fromage râpé et mélangez 1 à 2 minutes. Formez une boule. Ajoutez un peu d'eau si besoin et laissez reposer 2 heures. Étalez la pâte.

Dans un cul-de-poule, mélangez le concentré de tomate, l'origan et l'huile d'olive, puis étalez cette garniture sur la pâte à pizza.

Coupez la mozzarella en tranches et parsemez-la sur la pizza.

Enfournez 10 à 15 minutes à 220 °C.

Sortez du four, et ajoutez un filet d'huile pimentée.

---

➤ **RATIO CÉTO: 1** ➤ **CALORIES: 338** ➤ **L: 24** ➤ **P: 20** ➤  
**G: 5**

# Farine de lupin

---

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 7 ♦ P: 39 ♦ G: 13

---

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN PROTÉINES

Le lupin est la légumineuse la plus riche en protéines, ce qui est particulièrement intéressant pour les végétariens et les végétaliens. Elle a de plus une très bonne teneur en lysine (un acide aminé essentiel) et en arginine. Elle est dépourvue de gluten.

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN VITAMINES ET MINÉRAUX

La farine de lupin est riche en minéraux et en vitamines A, B et C.

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN FIBRES

La farine de lupin est riche en fibres, ce qui permet de faciliter le transit souvent perturbé en début de régime cétogène.

## LA FARINE DE LUPIN EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LA CHOISIR ET LA CONSERVER?

Préférez une farine issue de l'agriculture biologique. Après ouverture, transvasez-la dans une boîte hermétique que vous placerez dans un endroit sec, frais et à l'abri de la lumière.

### ➤➤ COMMENT LA CONSOMMER, LA PRÉPARER?

La farine de lupin peut être utilisée en remplacement de la farine de blé pour les gâteaux et elle peut même se substituer à l'œuf, en raison de ses propriétés émulsifiantes. Mais attention, son goût étant assez prononcé, mélangez-la à de la poudre d'amande ou de noisette pour l'adoucir.

## ➤➤ COMMENT L'INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

On peut la consommer au quotidien. Attention toutefois en cas d'allergie à l'arachide! Le lupin peut provoquer des symptômes similaires et des réactions à la fois digestives, cutanées et ORL potentiellement dangereuses.



# Cake aux noisettes et pépites de chocolat

 8 PORTIONS  5 MINUTES  30 MINUTES

- ◆ 200 g de farine de lupin
- ◆ 50 g de pépites de chocolat noir
- ◆ 20 g de noisettes grillées et concassées
- ◆ 1 œuf
- ◆ 250 ml de lait de soja (ou d'eau à défaut)
- ◆ 2 c. à s. de cannelle en poudre
- ◆ 1 c. à c. pleine de bicarbonate de soude (ou 1 sachet de levure chimique)
- ◆ 40 g d'huile de coco
- ◆ 1 c. à s. de stevia

Faites préchauffer le four à 180 °C.

Mélangez la farine, les pépites de chocolat, les noisettes, la cannelle, la stevia et le bicarbonate (ou la levure).

Ajoutez l'huile de coco liquéfiée et l'œuf.

Ajoutez en dernier le lait, et mélangez de manière à obtenir une consistance lisse.

Chemisez soigneusement un moule à cake avec du papier sulfurisé.

Faites cuire 30 minutes à 180 °C.

Vérifiez la cuisson avec une lame de couteau. Si cette dernière ne ressort pas sèche, poursuivez la cuisson de quelques minutes.

.....  
➤ **RATIO CÉTO: 1** ➤ **CALORIES: 202** ➤ **L: 14** ➤ **P: 12** ➤  
**G: 3**

# Farine de soja

---

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 7 ♦ P: 45 ♦ G: 7

---

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA FAIBLE TENEUR EN GLUCIDES

Pauvre en glucides, cette farine a sa place au sein du régime cétogène pour remplacer les farines de blé.

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN PROTÉINES

La farine de soja apporte des protéines de qualité, contenant les huit acides aminés essentiels, ce qui est particulièrement intéressant pour les végétariens et les végétaliens. Elle est en plus sans gluten.

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN MINÉRAUX

Elle est notamment riche en phosphore, en fer et en magnésium, un minéral dont on manque souvent en début de régime cétogène.

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN FIBRES

Elle est donc particulièrement intéressante pour aider au transit, souvent ralenti en début de régime cétogène.

## LA FARINE DE SOJA EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LA CHOISIR ET LA CONSERVER?

Veillez à choisir une farine de soja garantie sans OGM, si possible une farine d'origine française et bio. Elle se conserve dans un lieu frais et sec à l'abri de la lumière.

### ➤➤ COMMENT LA CONSOMMER, LE PRÉPARER?

Il faut d'abord tamiser la farine de soja avant de l'utiliser car elle a tendance à former des grumeaux. La lécithine qu'elle

contient permet de réduire la quantité d'œufs et de beurre dans les préparations car elle a un pouvoir liant. Toastée ou précuite, la farine de soja apporte un petit goût biscuité très gourmand aux pâtisseries céto-gènes. Elle peut être utilisée pour confectionner un pain céto-gène en y ajoutant du gluten, un cake ou encore des pâtes à tarte. Son fort pouvoir liant permet de l'utiliser dans la préparation de sauces et de béchamels céto-gènes.

### ➤➤ COMMENT L'INTÉGRER AU RÉGIME CÉTO-GÈNE?

Elle peut être consommée au quotidien.

# Pâtes fraîches à la farine de soja

 6 PORTIONS  5 MINUTES  3 MINUTES

- ◆ 100 g de farine de soja précuite
- ◆ 30 g de gluten de blé
- ◆ 30 g de cream cheese
- ◆ 2 jaunes d'œufs
- ◆ 9 c. à s. d'eau
- ◆ 2 c. à s. d'huile
- ◆ 120 g de beurre ou beurre végétal

Placez tous les ingrédients sauf le beurre, et en ajoutant l'eau progressivement, dans le bol du robot, lame S, et faites tourner assez longtemps pour obtenir une belle boule. Ajustez la quantité d'eau selon la consistance de la pâte.

Laissez reposer une heure au frais.

Étalez au rouleau et taillez avec une petite roulette pour faire des tagliatelles.

Huilez les pâtes pour éviter qu'elles ne collent entre elles, et faites-les cuire 1 à 3 minutes en les plongeant dans de l'eau bouillante salée avec une cuillerée d'huile. Retirez-les à l'aide d'une écumoire. Mélangez-les au beurre dans un plat à pâtes.

## ■ CONSEIL:

Pour une version italienne, remplacez le beurre par du pesto.

Si vous êtes intolérant au gluten, remplacez-le par 30 g de farine de soja supplémentaires (mais la texture sera différente).

➤ **RATIO CÉTO: 1,7** ➤ **CALORIES: 2** ➤ **L: 40** ➤ **P: 19** ➤ **G:**  
**5**

**LES CONDIMENTS ET  
ÉPICES**

# Basilic frais

---

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L < 1 ♦ P: 3 ♦ G: 1

---

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN ANTIOXYDANTS

Le basilic est très concentré en flavonoïdes et en acides phénoliques. Il apporte notamment de l'acide rosmarinique qui agit en synergie avec la vitamine E et la vitamine C qu'il contient aussi. La consommation de basilic est trop faible en quantité pour pouvoir répondre à nos besoins en antioxydants, néanmoins l'ajout d'aromates aux aliments de façon régulière et significative permet de contribuer à l'apport en antioxydants de l'alimentation et ainsi à soutenir les effets santé du régime cétogène.

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN VITAMINES ET MINÉRAUX

Le basilic est riche en vitamine A, manganèse, cuivre, vitamine B9, fer, calcium, vitamine C et magnésium. Cela vient s'ajouter aux effets santé du régime cétogène.

### ➤➤ POUR SON APPORT EN FIBRES

Même s'il est consommé en petites quantités, le basilic apporte des fibres qui s'ajoutent à celles des légumes avec lesquels vous allez le consommer. Ceci est d'autant plus intéressant pour aider au transit souvent ralenti au démarrage de l'alimentation cétogène.

## LE BASILIC EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LE CHOISIR ET LE CONSERVER?

Préférez le basilic frais (ou à défaut, congelé) au basilic séché, car ses arômes sont plus développés.

Frais, ses feuilles doivent être bien vertes et non flétries. Consommez-le rapidement.

Si vous souhaitez le garder plus longtemps, hachez les feuilles et placez-les dans un pot avec de l'huile d'olive et du gros sel.

S'il est sec, gardez-le dans un contenant hermétique à l'abri de la chaleur, de la lumière et de l'humidité.

Pour une conservation au congélateur, placez des feuilles entières de basilic dans un sac à congélation ou mixez des feuilles fraîches pour obtenir une purée. Ajoutez de l'huile d'olive et versez la préparation dans des bacs à glaçons.

### ➤➤ COMMENT LE CONSOMMER, LE PRÉPARER?

Déchirez les feuilles à la main au lieu de les ciseler pour éviter l'oxydation et ajoutez-les à la dernière minute aux sauces ou aux salades.

Idéal en sauce pesto ou tel quel sur une salade ou des légumes.

### ➤➤ COMMENT L'INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

Au quotidien, l'ajout de fines herbes et aromates aux aliments contribue à l'apport en antioxydants, vitamines et minéraux de l'alimentation.

# Galettes de courgettes au basilic

 4 PORTIONS  20 MINUTES  15 MINUTES

- ◆ 2 courgettes
- ◆ ½ oignon
- ◆ 2 œufs
- ◆ 60 g de féta
- ◆ 4 c. à s. d'huile d'olive
- ◆ 1 c. à s. bombée de farine de coco
- ◆ 10 brins de basilic
- ◆ Sel, poivre

Râpez les courgettes sans les peler.

Émincez très finement l'oignon.

Déchirez le basilic et émiettez la féta.

Essorez les courgettes.

Dans un saladier, mélangez les courgettes essorées, l'oignon, le basilic, la féta, la farine de coco, l'huile et les œufs.

Salez et poivrez.

Dès que le mélange est homogène, façonnez 12 boulettes et aplatissez-les légèrement. Préchauffez le four à 220 °C.

Déposez les boulettes sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

Laissez cuire de 7 à 8 minutes de chaque côté, en les retournant à la moitié de la cuisson.

➤ **RATIO CÉTO:** 2 ➤ **CALORIES:** 139 ➤ **L:** 13 ➤ **P:** 4 ➤ **G:**

# Persil frais

---

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 3 ♦ P < 1 ♦ G: 5

---

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN ANTIOXYDANTS

Le persil comporte notamment des polyphénols, dont des catéchines (flavonoïdes), ainsi que de la chlorophylle. Il contient également des caroténoïdes. Toutes ces substances sont de puissants antioxydants qui renforcent l'action santé du régime cétogène

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN VITAMINES ET MINÉRAUX

Le persil est riche en vitamines A, C, B9, en manganèse et en fer. Il est aussi source de calcium et de potassium. Cela vient s'ajouter aux bienfaits sur la santé du régime cétogène.

### ➤➤ POUR SON APPORT EN FIBRES

Même s'il est consommé en petites quantités, le persil apporte des fibres qui s'ajoutent à celles des légumes avec lesquels vous allez le consommer. Ceci est d'autant plus intéressant pour aider au transit souvent ralenti au démarrage de l'alimentation cétogène.

## LE PERSIL EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LE CHOISIR ET LE CONSERVER?

S'il est frais, ses tiges et ses feuilles se tiennent bien. Il doit être d'un beau vert intense, sans taches, ni de traces jaunes. En fin de marché, il risque d'être assoiffé: de retour dans votre cuisine, vérifiez simplement qu'il se redresse dans un grand verre d'eau.

Il se conserve dans un verre d'eau au réfrigérateur. Changez l'eau tous les 2 jours.

### ➤➤ COMMENT LE CONSOMMER, LE PRÉPARER?

Effeuillez-le avec vos doigts, au fur et à mesure de vos besoins.

Coupez-le au dernier moment pour conserver ses nutriments et préserver ses arômes.

Si vous l'utilisez pour ajouter du goût à un plat, prenez soin de ne le saupoudrer qu'en fin de cuisson pour garder son goût intense.

Délicieux cru, le persil peut servir de base à un smoothie vert, une persillade pour rehausser les mets les plus fins comme les poêlées de tous les jours ou encore composer un bouquet garni. Il donne aussi un bon goût aux veloutés de légumes.

### ➤➤ COMMENT L'INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

Au quotidien, l'ajout de fines herbes et aromates aux plats contribue à l'apport en antioxydants, vitamines et minéraux de l'alimentation.

# Velouté de persil

 4 PORTIONS  5 MINUTES  20 MINUTES

- ◆ *1 botte de persil plat*
- ◆ *2 gousses d'ail*
- ◆ *1 l de bouillon maison (ou à base de bouillon cube bio)*
- ◆ *100 g de fromage frais entier de chèvre ou de vache (ou 20 cl de crème végétale)*
- ◆ *2 c. à s. d'huile d'olive fruitée*
- ◆ *Sel, poivre*

Dans une marmite, faites revenir le persil dans l'huile d'olive à feu moyen.

Ajoutez l'ail écrasé, 1 litre de bouillon et laissez bouillir 20 minutes.

Après cuisson, ajoutez le fromage frais et mixez.

Salez, poivrez, servez et rajoutez un petit filet d'huile d'olive dans chaque bol.

## ■ CONSEIL:

Si vous souhaitez une version plus épaisse, ajoutez 2 petites courgettes.

➤ **RATIO CÉTO: 2** ➤ **CALORIES: 135** ➤ **L: 8** ➤ **P: 2** ➤ **G: 1**

# Piment

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 0 ♦ P: 1 ♦ G: 9

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA FAIBLE TENEUR EN GLUCIDES

Le contenu en glucides du piment ne gêne pas la cétose, surtout aux doses consommées.

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN ANTIOXYDANTS

Les principaux antioxydants contenus dans le piment sont la lutéoline, la capsaïcine et la quercétine. Certaines variétés de piment fort sont également de bonnes sources d'alphatocophérol. Tous ces antioxydants protègent des radicaux libres et viennent renforcer l'aspect santé du régime cétogène.

### ➤➤ POUR SES PROPRIÉTÉS ANTICANCER

De plus en plus d'études s'accordent sur le fait que la capsaïcine, un des antioxydants du piment, a des propriétés pouvant contribuer à la prévention du cancer.

### ➤➤ POUR SON EFFET MINCEUR

La capsaïcine du piment entraîne une augmentation du métabolisme basal après la prise alimentaire. Elle augmente également la sensation de satiété et permet donc de diminuer l'apport alimentaire.

## LE PIMENT EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LE CHOISIR ET LE CONSERVER?

Il existe près de 10 espèces de piments qui se présentent sous des formes, tailles, couleurs et saveurs différentes. Du moins piquant au plus piquant: poivron, paprika doux, piment Ancho, piment d'Espelette, piment Chimayo, Paprika fort, piment

Cascabel, piment de Cayenne, piment oiseau... Les piments forts sont les plus concentrés en antioxydants. Conservez-les dans le bac à légumes de votre réfrigérateur.

### ➤➤ COMMENT LE CONSOMMER, LE PRÉPARER?

On peut rehausser une infinité de plats en ajoutant un soupçon de piment frais, séché, broyé ou en poudre. Le feu du piment s'éteint avec du gras et pas avec de l'eau car la capsaïcine, composé responsable de la saveur piquante du piment, n'est pas soluble dans l'eau, mais dans le gras.

### ➤➤ COMMENT L'INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

Il n'y a pas de dose conseillée, mais il est sage de respecter sa tolérance personnelle. Le piment est contre-indiqué aux personnes souffrant de reflux gastro-œsophagien, du syndrome de l'intestin irritable, ou de crises d'ulcère. Cependant, plusieurs études semblent montrer que les piments forts n'entraîneraient pas de dommages supplémentaires à l'estomac. Certaines indiquent même que la capsaïcine qu'ils contiennent pourrait avoir un effet protecteur sur la paroi de l'estomac.

# Purée de piment

 20 PORTIONS  5 MINUTES  5 MINUTES

- ◆ *10 petits piments rouges forts*
- ◆ *5 gousses d'ail*
- ◆ *1 petit oignon*
- ◆ *1 c. à c. de sel*
- ◆ *3 c. à s. de jus de citron*
- ◆ *5 c. à s. d'huile d'olive*

Hachez l'ail et l'oignon, puis placez-les dans un robot avec les piments, le sel et le jus de citron. Mixez.

Dans une petite casserole, ajoutez l'huile et la purée de piment.

Laissez mijoter à couvert pendant 5 minutes.

Laissez la préparation refroidir, puis conservez-la dans un bocal hermétique au réfrigérateur une quinzaine de jours.

Vous pouvez servir cette purée avec des grillades, des poissons ou en condiment pour rehausser les sauces de vos plats exotiques.

.....  
➤ **RATIO CÉTO: 3** ➤ **CALORIES: 32** ➤ **L: 3** ➤ **P: 0** ➤ **G < 1**

# Épices

---

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 3 ♦ P: 10 ♦ G: 64

---

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SON EFFET NUL SUR LA CÉTOSE

Les épices contiennent des glucides, mais aux doses utilisées en cuisine, ceux-ci ne gênent pas la cétose. Les valeurs indiquées en haut de la page correspondent à une valeur moyenne. Pour connaître le détail de chaque épice, consultez *Le Compteur de glucides* (voir référence [page 339](#)).

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN ANTIOXYDANTS

Les antioxydants contenus dans les épices permettent de lutter contre les radicaux libres. La consommation d'épices est ainsi associée selon de nombreuses études à une diminution du risque de plusieurs maladies chroniques telles que les cancers et les maladies neurodégénératives. Certaines épices comme le gingembre, en plus d'être antioxydant, contient des composés anti-inflammatoires.

### ➤➤ POUR SON EFFET BASIFIANT

L'ajout d'épices en cuisine contribue à maintenir l'équilibre acide-base de l'organisme.

## LES ÉPICES EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LES CHOISIR ET LES CONSERVER?

Préférez les épices biologiques. Celles issues de l'agriculture intensive renferment des taux élevés de pesticides et sont irradiées à des fins de stérilisation avec comme conséquence des pertes importantes de leurs antioxydants comme la vitamine C et les caroténoïdes.

Conservez-les au sec et à l'abri de l'air et de la lumière dans des récipients hermétiques (verre, métal).

### ➤➤ COMMENT LES CONSOMMER, LES PRÉPARER?

Vous pouvez les ajouter partout: dans vos plats de poisson, de viandes, de légumes, mais aussi dans les soupes, les sauces, les salades, les desserts et les infusions. Ce sont des exhausteurs de goûts fabuleux.

### ➤➤ COMMENT LES INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

Plusieurs fois par jour au quotidien sans problème pour bénéficier de toutes leurs propriétés.

Attention toutefois à modérer la consommation de poivre, de curry, de piments, de chili, de paprika, de harissa et de Tabasco car ces épices augmentent la perméabilité du tube digestif, ce qui peut favoriser les intolérances alimentaires. De plus, ces épices à haute dose favorisent aussi les hémorroïdes et perturbent le retour veineux.

# Lait d'or

 4 PORTIONS  15 MINUTES  5 MINUTES

- ◆ 500 g de lait de coco cuisine
- ◆ 2 c. à s. bombées de beurre de cacahuète non salé
- ◆ 2 c. à s. bombées d'huile de coco
- ◆ 4 c. à c. rases de curcuma moulu
- ◆ 500 ml + 8 c. à s. d'eau de source
- ◆ 2 bouchons d'hydrolat d'oranger
- ◆ 4 grosses pincées de cannelle
- ◆ 1 grosse pincée de muscade
- ◆ 1 bâton de cannelle
- ◆ 1 gousse de vanille

Faites chauffer le lait de coco. Faites-y infuser le bâton de cannelle et la vanille fendue en deux. Ajoutez l'hydrolat d'oranger et la muscade. Réservez.

Dans une petite casserole, faites chauffer à feu doux le curcuma, 8 c. à s. d'eau de source, l'huile de coco et le beurre de cacahuète. Mélangez. Baissez à feu moyen et remuez jusqu'à ce que le mélange devienne une pâte épaisse.

Versez le lait de coco dans la casserole contenant la pâte de curcuma et rallongez avec de l'eau de source (environ 500 ml). Mettez sur feu moyen. Remuez en évitant de faire bouillir le mélange. Répartissez entre 4 tasses. Ajoutez une pincée de cannelle dans chacune d'elle.

.....  
➤ **RATIO CÉTO: 6** ➤ **CALORIES: 298** ➤ **L: 49** ➤ **P: 4** ➤ **G:**

# Thé matcha

---

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 5 ♦ P: 26 ♦ G: 27

---

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA FAIBLE TENEUR EN GLUCIDES

Il contient 27 g de glucides aux 100 g mais aux doses consommées, il n'en apporte pas. Donc vous pouvez tout à fait l'intégrer dans le régime cétogène.

### ➤➤ POUR SON APPORT EN ANTIOXYDANTS

Le thé vert matcha est le thé qui compte le plus de catéchines (antioxydants). Cette puissante action antioxydante aide à lutter contre le vieillissement de l'organisme et rejoint l'action anti-âge du régime cétogène

### ➤➤ POUR SON ACTION ANTICANCER

Plusieurs études scientifiques ont mis en évidence l'effet anticancer des catéchines contenues dans le thé vert. Une étude récente publiée dans la revue *Ageing* en 2018 a notamment montré que le thé matcha pouvait inhiber la propagation des cellules souches du cancer du sein dans des cultures cellulaires *in vitro*.

## LE THÉ MATCHA EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LE CHOISIR ET LE CONSERVER?

Le matcha est une fine poudre de thé vert, très goûteuse, traditionnellement utilisée pour la cérémonie du thé au Japon. Préférez-le bio et de qualité supérieure. Le thé matcha est cher (environ 30 euros les 30 g), mais on en utilise de petites quantités et il se conserve longtemps dans la boîte hermétique en métal dans lequel il est vendu.

### ➤➤ COMMENT LE CONSOMMER, LE PRÉPARER?

Il parfume et colore d'un vert fort, les mets salés et les pâtisseries céto­gènes.

Il peut aussi se boire. Il suffit de verser quelques grammes de poudre de matcha dans un petit bol, de remplir le bol d'eau bouillante, de battre idéalement au fouet spécial à thé matcha (aussi appelé «chasen») ou à défaut avec une petite cuillère, jusqu'à ce que le mélange devienne un thé mousseux vert jade.

### ➤➤ COMMENT L'INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

Une fois par jour maximum. Même si les bienfaits du thé matcha sur la santé sont évidents, mieux vaut pourtant ne pas en surconsommer afin d'éviter le surdosage en vitamines A, C et E et autres antioxydants.

# Matcha latte

 1 PERSONNE  5 MINUTES  5 MINUTES

- ◆ *½ c. à c. de thé matcha*
- ◆ *250 ml de lait de coco*
- ◆ *1 bâton de cannelle*
- ◆ *1 grosse pincée de cannelle en poudre*

Mélangez le thé matcha, et 2 cuillères à soupe d'eau jusqu'à ce que le thé soit complètement dissous.

Pendant ce temps, faites chauffer le lait de coco dans une casserole avec le bâton de cannelle jusqu'à ce qu'il soit chaud mais pas bouillant. Retirez le bâton de cannelle.

Battez le lait de coco chaud et le mélange thé-eau pour obtenir un mélange homogène.

Versez dans un mug et saupoudrez de cannelle.

.....  
➤ **RATIO CÉTO: 2** ➤ **CALORIES: 182** ➤ **L: 16** ➤ **P: 2** ➤ **G:**  
3

# Mayonnaise

---

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 79 ♦ P: 1 ♦ G: 1

---

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN GRAISSES

La mayonnaise est une sauce particulièrement riche en graisses et ne contient quasiment pas de glucides. Elle participe activement à l'état de cétose nutritionnelle. La qualité de ses graisses varie selon l'huile utilisée pour la confectionner.

### ➤➤ POUR SON CÔTÉ PRATIQUE

C'est le condiment à avoir toujours dans son réfrigérateur, car elle est très utile les jours où vous n'avez pas le temps de cuisiner. Quelques crevettes ou du thon en boîte consommés avec de la mayonnaise et un avocat constituent un repas express cétogène!



## LA MAYONNAISE EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LA CHOISIR ET LA CONSERVER?

Le mieux est de la faire soi-même avec un œuf bio, une moutarde traditionnelle et une huile d'olive ou de colza. Évitez l'huile de tournesol traditionnellement utilisée pour sa fabrication car elle est trop riche en oméga-6 pro-inflammatoires.

Si vous l'achetez dans le commerce, lisez bien les étiquettes. Privilégiez une mayonnaise bio, à base d'huile d'olive ou de colza, et sans sucres ajoutés.

Une mayonnaise maison se conserve une semaine au réfrigérateur. Une mayonnaise du commerce entamée se garde trois semaines au réfrigérateur.

### ➤➤ COMMENT LA CONSOMMER, LA PRÉPARER?

En condiment pour accompagner viandes, poissons ou tout autre produit de la mer, œufs, légumes, ou encore comme base de sauce salée...

### ➤➤ COMMENT L'INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

Au quotidien, en équivalence avec l'huile.

# Aïoli de la mer

 8 PORTIONS  45 MINUTES  20 MINUTES

- ◆ 6 gousses d'ail
- ◆ 1 c. à s. de moutarde
- ◆ 2 jaunes d'œufs
- ◆ 25 cl + 2 c. à s. d'huile d'olive fruitée
- ◆ 300 g de crevettes cuites
- ◆ 500 g de bulots cuits
- ◆ 300 g de calamars
- ◆ 1 chou-fleur
- ◆ 1 brocoli
- ◆ 1 chou romanesco
- ◆ 8 œufs durs
- ◆ Sel, poivre

Préparez l'aïoli: écrasez les gousses d'ail dans un bol. Ajoutez les jaunes d'œufs, la moutarde, un peu de sel puis 25 cl d'huile d'olive en filet en remuant avec un fouet à main (ou avec un batteur) pour monter l'aïoli comme une mayonnaise. Réservez au frais. (Si vous souhaitez un goût plus prononcé, ajoutez un filet de vinaigre de vin lorsque vous montez l'aïoli).

Séparez les bouquets du chou-fleur, du brocoli et du chou romanesco. Faites-les cuire à la vapeur 8 à 10 minutes selon la texture souhaitée, ferme ou fondante.

Faites chauffer 2 c. à s. d'huile d'olive dans une grande poêle, faites-y revenir durant 10 minutes les calamars coupés en rondelles. Salez-les et poivrez-les.

Disposez les crevettes, les bulots et les calamars sur un plateau, entourez-les des trois choux et des œufs durs écalés et coupés en quartiers.

Servez chaud ou froid, avec l'aïoli dans une saucière.

➤ **RATIO CÉTO: 1** ➤ **CALORIES: 521** ➤ **L: 42** ➤ **P: 33** ➤ **G:**  
2

# Miso pur soja

---

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 6 ♦ P: 22 ♦ G:11

---

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA FAIBLE TENEUR EN GLUCIDES

Le miso est une pâte traditionnelle du Japon, obtenue à partir de graines de soja écrasées, fermentées et cuites à la vapeur, additionnées de sel de mer, d'eau, puis vieillie de trois semaines à un an. Il ne contient donc que peu de glucides lorsqu'il est uniquement à base de soja, contrairement aux miso qui contiennent également des céréales.

### ➤➤ POUR SON APPORT EN VITAMINES B

Le miso contient principalement des vitamines du groupe B, indispensables au bon fonctionnement cérébral et cardiovasculaire.

### ➤➤ POUR SA RICHESSE EN PROTÉINES

Riche en protéines, le miso contient 18 acides aminés, dont les 8 acides aminés essentiels. Les protéines du soja sont particulièrement intéressantes pour les végétariens et les végétaliens.

### ➤➤ POUR SON EFFET BÉNÉFIQUE SUR LA DIGESTION

Le miso est riche en enzymes et en lactobacilles, produits par la fermentation. Il enrichit ainsi la flore intestinale, ce qui aide à une meilleure digestion mais aussi à renforcer les défenses immunitaires.

### ➤➤ POUR SON ACTION ANTICANCER

Les études sur les propriétés anticancer du miso sont très nombreuses au Japon. En 1998, le département de recherche sur le cancer de l'université d'Hiroshima publiait un article sur

le rôle du miso dans la prévention du cancer du sein, confirmé en 2003 par l'Institut national de recherche sur le cancer du Japon. Le miso viendrait ainsi renforcer l'action anticancer du régime cétogène.

## LE MISO EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LE CHOISIR ET LE CONSERVER?

Préférez la pâte de miso pur soja, car c'est la moins glucidique. En effet, il existe également du miso d'orge et de riz, mais ils contiennent davantage de glucides.

Après ouverture, vous pouvez conserver le miso 3 mois dans un emballage hermétique. Si votre miso devient plus sombre petit à petit, c'est normal, il s'agit du vieillissement naturel du produit.

### ➤➤ COMMENT LE CONSOMMER, LE PRÉPARER?

Tous les miso peuvent être utilisés en soupe bien sûr (c'est la fameuse soupe miso), mais on peut aussi s'en servir pour les sauces, marinades et vinaigrettes.

### ➤➤ COMMENT L'INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

«Il vaut mieux dépenser son argent dans le miso que chez le docteur», dit un adage japonais. Le miso peut être un aliment du quotidien.

# Bouillon de miso aux champignons

 4 PORTIONS  15 MINUTES  15 MINUTES

- ◆ 4 c. à s. de miso pur soja
- ◆ 6 champignons shiitake séchés
- ◆ 1 tige d'oignon nouveau
- ◆ 4 gros champignons de Paris
- ◆ 4 c. à s. d'huile de sésame
- ◆ 1 c. à s. d'algue wakame en paillettes (facultatif)

Émincez les champignons et l'oignon.

Faites-les sauter dans l'huile de sésame.

Ajoutez la pâte de miso, l'algue wakame et versez 1 l d'eau.

Laissez mijoter 5 minutes puis servez bien chaud.

.....  
➤ RATIO CÉTO: 1 ➤ CALORIES: 138 ➤ L: 11 ➤ P: 4 ➤ G: 5

# Nuoc-mâm

---

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L: 0 ♦ P: 7 ♦ G: 6

---

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA FAIBLE TENEUR EN GLUCIDES

C'est une sauce qui a toute sa place dans le régime cétogène car pauvre en glucides, elle ne gêne pas la cétose.

### ➤➤ POUR SON APPORT EN NUTRIMENTS

Le nuoc-mâm est riche en acides aminés. C'est aussi une source de sodium, ce qui est particulièrement intéressant en début de régime cétogène quand l'organisme a tendance à éliminer beaucoup d'eau et de minéraux.

### ➤➤ POUR SON ACTION PROBIOTIQUE

C'est un produit fermenté qui est donc source de probiotiques (tant qu'il est cru). Il renforce ainsi la flore bactérienne intestinale. Cela en fait un aliment intéressant pour le système immunitaire, la flore intestinale en étant un élément clé.

## LE NUOC-MÂM EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LE CHOISIR ET LE CONSERVER?

Pour être sûr de consommer un nuoc-mâm de qualité et digne de ce nom, il convient de vérifier que le produit a été élaboré avec une seule espèce de poisson (et pas de calamar). Le meilleur nuoc-mâm est fabriqué exclusivement avec des anchois. Plus la macération est longue (jusqu'à plusieurs mois), plus le nuoc-mâm est de qualité. Bannissez les produits contenant du glutamate, des exhausteurs de goût, du sirop de fructose, des additifs qui n'ont rien à faire dans un nuoc-mâm. Le nuoc-mâm se conserve plusieurs mois sans problème.

### ➤➤ COMMENT LE CONSOMMER, LE PRÉPARER?

Le nuoc-mâm peut remplacer le sel dans les préparations asiatiques. Il est à employer en petite quantité car son goût est assez relevé et son odeur assez forte. Il faut toujours l'ajouter en toute fin de cuisson. Lorsque le nuoc-mâm sert de condiment, il faut l'allonger avec un peu d'eau et/ou de jus de citron, et y ajouter du piment, des herbes aromatiques, des tranches de gingembre...

### ➤➤ COMMENT L'INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

En assaisonnement, éventuellement au quotidien s'il est de qualité.

# Pad thai

 4 PORTIONS  10 MINUTES  10 MINUTES

- ◆ 4 paquets de tagliatelles de konjac
- ◆ 200 g de crevettes décortiquées
- ◆ 2 c. à s. de sauce soja
- ◆ 4 œufs
- ◆ 1 oignon
- ◆ 2 citrons verts
- ◆ 2 gousses d'ail
- ◆ 20 g de gingembre
- ◆ 100 g de germes de soja
- ◆ 100 g de cacahuètes salées et grillées
- ◆ 1 c. à s. de nuoc-mâm
- ◆ 60 c. à s. d'huile de sésame

Faites bouillir une grande casserole d'eau. Ajoutez les tagliatelles de konjac et laissez cuire pendant 3 minutes. Égouttez et coupez la cuisson sous un filet d'eau froide.

Dans un saladier, mélangez les crevettes et la sauce soja. Réservez. Pelez et hachez le gingembre, émincez finement l'oignon et les gousses d'ail, concassez la moitié des cacahuètes au couteau et faites-les revenir sur feu moyen dans un wok contenant l'huile, pendant 3 à 5 minutes. Attention, ça ne doit pas noircir.

Disposez dans un mixeur le jus d'un citron, le reste des cacahuètes, et la sauce nuoc-mâm. Mixez.

Ajoutez dans le wok la sauce mixée, les crevettes et cassez les œufs. Laissez cuire encore 5 minutes en remuant.

Ajoutez les tagliatelles de konjac, les germes de soja et mélangez bien. Servez le plat et parsemez de cacahuètes.

Accompagnez d'un quartier de citron vert.

➤ **RATIO CÉTO: 1** ➤ **CALORIES: 411** ➤ **L: 34** ➤ **P: 22** ➤ **G:**

4

# Sauce soja

➤ Pour 100 g d'aliment ♦ L < 1 ♦ P: 8 ♦ G: 4

## CET ALIMENT DANS LE RÉGIME CÉTOGÈNE

### ➤➤ POUR SA FAIBLE TENEUR EN GLUCIDES

Cette sauce est très peu glucidique et ne gêne donc pas la cétose. Elle peut tout à fait s'intégrer dans le régime cétogène.

### ➤➤ POUR SON ACTION PROBIOTIQUE

Il s'agit d'une sauce à base de soja et de blé fermenté, ou de soja seul fermenté. Le processus de fermentation permet donc à ces sauces d'apporter de précieux lactobacilles (à condition de ne pas avoir été pasteurisées). Elles sont donc bonnes pour la digestion et le système immunitaire.

### ➤➤ POUR SON APPORT EN MINÉRAUX

La sauce soja peut remplacer le sel et apporter en plus du sodium, du potassium, du phosphore et du magnésium, ce qui est intéressant pour éviter la perte de minéraux qui peut parfois se produire en début de régime cétogène.

### ➤➤ POUR SON APPORT EN PHYTO-ŒSTROGÈNES

Elle contient des phyto-œstrogènes reconnus protecteurs en cas de cancer hormonodépendant, ce qui vient renforcer l'action anticancer du régime cétogène.

## LA SAUCE SOJA EN PRATIQUE...

### ➤➤ COMMENT LA CHOISIR ET LA CONSERVER?

Il existe plusieurs sauces soja: la sauce soja pure (tamari) et la sauce soja coupée avec du blé (shoyu). Cette dernière est plus douce que le tamari mais contient du gluten. Plus elles marinent longtemps, plus leur couleur est foncée.

Il existe d'autres versions de sauces soja, parfumées avec des épices ou à l'huître. La sauce hoisin, assez épaisse et rougeâtre, est une sauce de soja préparée avec des piments séchés et des épices. Évitez les sauces soja fabriquées industriellement et plus rapidement, qui sont souvent colorées.

Une fois ouverte, vous pouvez la conserver au réfrigérateur plusieurs mois.

### ➤➤ COMMENT LA CONSOMMER, LA PRÉPARER?

La sauce a un goût prononcé et très salé. Donc il est préférable de l'utiliser par petites touches. Sa saveur et son parfum domineront nettement les ingrédients avec lesquels vous allez l'utiliser. Au Japon, la sauce soja est un produit de consommation courante comme l'huile, le vinaigre, le sel. Elle est systématiquement sur la table. Elle peut tout assaisonner: œufs, viandes, poissons, légumes, sauces, potages, bouillons...

### ➤➤ COMMENT L'INTÉGRER AU RÉGIME CÉTOGÈNE?

Éventuellement au quotidien à la place du sel, mais uniquement si elle est de bonne qualité.

# Soupe asiatique express

 2 PORTIONS  5 MINUTES  15 MINUTES

- ◆ 100 g de vermicelles de konjac
- ◆ ½ oignon
- ◆ 1 c. à c. d'ail en poudre
- ◆ 4 c. à s. d'huile de sésame
- ◆ 2 c. à s. de sauce soja
- ◆ 2 petites pièces de bœuf à poêler
- ◆ 1 piment (optionnel)
- ◆ 1 bouquet de coriandre

Émincez très finement l'oignon et les morceaux de bœuf.

Dans une poêle, faites chauffer l'huile et faites cuire l'oignon et le bœuf 2 à 3 minutes.

Ajoutez environ 35 à 40 cl d'eau dans la poêle ainsi que l'ail.

Mélangez. Laissez mijoter à feu doux pendant 5 à 10 minutes.

Égouttez les vermicelles de konjac, rincez-les abondamment et ajoutez-les dans la poêle. Laissez cuire à feu doux pendant 2 minutes.

Émincez la coriandre et ajoutez-les ainsi que la sauce soja et le piment.

Remuez.

Servez dans un bol et dégustez bien chaud!

➤ RATIO CÉTO: 1 ➤ CALORIES: 276 ➤ L: 23 ➤ P: 20 ➤ G:

# Bibliographie

---

Les livres suivants ont été écrits par des professionnels de santé ayant une expérience professionnelle ou une connaissance approfondie du régime cétogène (chercheurs, journalistes scientifiques, médecins).

## ➡➡ RÉGIME CÉTOGÈNE ET CANCER

Kämmerer U, Schlaterrer C, Knoll G. *Le Régime cétogène contre le cancer*. Thierry Souccar Éditions, 2014

Schwartz L. *Cancer, un traitement simple et non toxique*. Thierry Souccar Éditions, 2016.

## ➡➡ RÉGIME CÉTOGÈNE ET PATHOLOGIES CÉRÉBRALES

Bredesen D. *La Fin d'Alzheimer*. Thierry Souccar Éditions, 2018.

Houde M, Aranda B. *Le Régime cétogène pour votre cerveau*. Thierry Souccar Éditions, 2018.

Perlmutter D. *Ces glucides qui menacent notre cerveau*. Éditions Marabout, 2016.

Serrand M. *Maladie d'Alzheimer, et s'il y avait un traitement?* Thierry Souccar Éditions, 2014.

Turknett J. *En finir avec la migraine*. Thierry Souccar Éditions, 2016.

## ➡➡ RÉGIME CÉTOGÈNE ET MINCEUR/RECETTES

Taubes G. *Pourquoi on grossit*. Thierry Souccar Éditions, 2015.

Walkowicz M. *Le Compteur de glucides*. Thierry Souccar Éditions, 2015.

Walkowicz M. *Céto cuisine. 150 recettes cétogènes*. Thierry Souccar Éditions, 2015.

Walkowicz M. *Low carb. 101 recettes pauvres en glucides*. Thierry Souccar Éditions, 2016.



# Index des aliments

---

## A

- Ail 165, 167, 227, 338
- Algues 168, 170
- Amandes 47, 84, 86, 92, 110, 212
- Amandes en poudre 125, 137, 269, 278, 299, 302
- Anchois 131, 234, 236
- Avocat 62, 71, 77, 81, 83, 101, 122, 197, 251, 269

## B

- Bacon 222, 293
- Baies rouges 95, 147, 149
- Beurre 36, 38, 89, 125, 173, 203, 209, 212, 215, 218, 257, 296, 311
- Beurre de cacahuète 323
- Beurre de cacao 89, 140
- Beurre végétal 59, 173, 203, 212, 215, 257, 311
- Bœuf 41, 209, 227, 338
- Bouillon cube 317
- Brocoli 329
- Bulots 329

## C

- Cacahuètes 80, 161, 335
- Cacao pur en poudre 107, 138, 140
- Calamars 329
- Camembert 273, 275
- Cannelle en poudre 47, 107, 119, 164, 308, 323, 326
- Câpres 128, 170, 236
- Carambole 150, 152
- Carotte 41, 44, 65, 77, 92, 158, 206, 212, 227, 263, 272

- Cébette [158](#), [197](#), [239](#)
- Céleri [227](#)
- Céleri-rave [65](#), [224](#), [281](#)
- Champignons de Paris [77](#), [171](#), [173](#), [233](#), [332](#)
- Champignons secs [227](#)
- Champignons shiitake [332](#)
- Chayotte [176](#)
- Chocolat à 85% [87](#), [89](#), [125](#), [146](#)
- Chocolat noir (pépites) [308](#)
- Chou blanc [41](#)
- Chou chinois [44](#), [239](#)
- Chou-fleur [180](#), [182](#), [329](#)
- Chou kale [177](#), [179](#)
- Chou romanesco [329](#)
- Chou rouge [62](#)
- Citron [38](#), [50](#), [53](#), [62](#), [68](#), [71](#), [74](#), [77](#), [104](#), [122](#), [128](#), [131](#), [134](#), [143](#), [152](#), [153](#), [155](#), [158](#), [161](#), [170](#), [173](#), [182](#), [191](#), [194](#), [197](#), [206](#), [218](#), [236](#), [239](#), [242](#), [248](#), [251](#), [254](#), [263](#), [290](#), [320](#), [335](#)
- Citron confit [56](#), [86](#), [182](#)
- Concentré de tomate [116](#), [143](#), [194](#), [260](#), [272](#), [305](#)
- Concombre [183](#), [185](#), [263](#), [266](#)
- Confit de canard [213](#), [215](#)
- Cornichons [170](#)
- Côtelettes d'agneau [216](#), [218](#)
- Courgettes [56](#), [65](#), [68](#), [186](#), [188](#), [287](#), [290](#), [314](#)
- Cream cheese [242](#), [245](#), [311](#)
- Crème amande cuisine [167](#), [291](#), [293](#)
- Crème de coco [140](#), [294](#), [296](#)
- Crème fraîche/crème double [185](#), [203](#), [212](#), [218](#), [224](#), [233](#), [257](#), [281](#), [282](#), [284](#)
- Crème de soja cuisine [176](#), [185](#), [203](#), [212](#), [218](#), [224](#), [233](#), [257](#), [299](#)
- Crevettes [74](#), [158](#), [329](#), [335](#)

## D

- Dorade [74](#), [152](#)

## E

- Échalote 77, 170, 173, 176, 185, 215, 230, 251, 254, 272, 281, 287
- Épinards 62, 122, 189, 191, 221

## F

- Farine de coco 303, 305, 314
- Farine de lupin 306, 308
- Farine de soja 309, 311
- Féta 314
- Figue de barbarie 164
- Foie de morue 237, 239
- Foie gras 219, 221
- Fraise 164
- Fromage frais 317
- Fromage râpé 176, 305

## G

- Germes de soja 335
- Gluten de blé 110, 272, 302, 305, 311
- Gombos 192, 194
- Gousse de vanille 83, 323
- Graines de chanvre 90, 92, 197
- Graines de chia 93, 95, 176, 197, 272, 302
- Graines de courge 110
- Graines germées 101, 195, 197
- Graisse de canard 39, 41, 215, 230
- Graisse d'oie 42, 44

## H

- Huile de chanvre 51, 53
- Huile de coco 54, 56, 80, 116, 119, 140, 149, 155, 296, 299, 308, 323
- Huile de colza 57, 59
- Huile d'olive 69, 71, 86, 98, 104, 110, 122, 128, 134, 152, 158, 167, 170, 176, 179, 182, 185, 188, 191, 194, 200, 233, 236, 239, 245, 248, 251, 254, 266, 272, 275, 281, 287, 302, 305, 314, 317, 320, 329

- Huile de noisette 63, 65, 146
- Huile de palme rouge 72, 74, 143, 260
- Huile de sésame 101, 104, 122, 137, 161, 206, 254, 332, 335, 338
- Huile de soja 75, 77

## K

- Konjac 101, 131, 198, 200, 293, 296, 335, 338

## L

- Lait 173
- Lait d'amande 83
- Lait de coco 74, 83, 149, 323, 326
- Lait de soja 308
- Lardons 176, 287

## M

- Maquereau 243, 245
- Mascarpone 140, 176, 285, 287
- Miso pur soja 330, 332
- Moutarde 50, 242, 284, 329
- Mozzarella 111, 113, 188, 305

## N

- Noisettes 89, 105, 107, 140, 309
- Noix 108, 110, 221
- Noix du Brésil 111, 113, 134
- Noix de cajou 65, 114, 116, 200
- Noix de coco fraîche 117, 119
- Noix de coco en poudre 152, 296
- Noix de macadamia 120, 122
- Noix de muscade 134, 293
- Noix de pécan 123, 125
- Nuoc-mâm 116, 161, 333, 335

## O

- Œuf [50](#), [77](#), [89](#), [110](#), [125](#), [146](#), [245](#), [257](#), [258](#), [260](#), [269](#), [278](#), [287](#), [293](#), [299](#), [305](#), [308](#), [311](#), [314](#), [329](#), [335](#)
- Oignon [41](#), [74](#), [86](#), [116](#), [122](#), [143](#), [182](#), [194](#), [212](#), [224](#), [227](#), [233](#), [242](#), [248](#), [314](#), [320](#), [332](#), [335](#), [338](#)
- Oignon rouge [260](#), [266](#)
- Olives noires [126](#), [128](#), [236](#), [248](#), [266](#), [278](#)
- Olives vertes [129](#), [131](#)

## P

- Pancetta [222](#), [224](#)
- Papaye verte [159](#), [161](#)
- Papaye mûre [156](#), [158](#), [263](#)
- Parmesan [65](#), [200](#), [276](#), [278](#), [287](#)
- Pâte de curry [152](#)
- Pignons [59](#), [68](#), [131](#), [132](#), [134](#), [200](#)
- Piment [71](#), [134](#), [143](#), [152](#), [161](#), [260](#), [290](#), [318](#), [320](#), [338](#)
- Piment d'Espelette [158](#), [197](#)
- Poireau [201](#), [203](#)
- Poulet [86](#), [116](#)
- Protéines de soja texturées [272](#)

## R

- Radis noir [204](#), [206](#)
- Radis rouge [101](#), [207](#), [209](#)
- Rhubarbe [162](#), [164](#)

## S

- Sardine [246](#), [248](#)
- Sauce soja [53](#), [62](#), [101](#), [116](#), [272](#), [335](#), [336](#), [338](#)
- Saumon frais [249](#), [251](#), [254](#)
- Saumon fumé [206](#), [249](#)
- Sésame grillé [206](#)
- Soja germé [335](#)
- Stevia [80](#), [95](#), [107](#), [137](#), [140](#), [146](#), [155](#), [296](#), [308](#)

## T

- Tabasco [158](#)
- Tendron de veau [231](#), [233](#)
- Thé matcha [324](#), [326](#)
- Thon frais [252](#), [254](#)
- Thon en boîte [77](#)
- Tomates [74](#), [161](#)
- Truite fumée [101](#), [255](#), [257](#)

## W

- Wasabi [101](#), [122](#), [206](#), [254](#)

## Y

- Yaourt grec [164](#), [288](#), [290](#)

# Index des recettes

---

## SAUCES

- Aïoli de la mer
- Aïoli express à l'huile d'avocat
- Beurre de radis
- Beurre maître d'hôtel
- Crème d'ail (végan)
- Purée de piment (végan)
- Raïta indien
- Sauce façon mafé (végan)
- Sauce pour sandwich céto
- Sauce verte épaisse (végan)

## SOUPES

- Bouillon d'os
- Bouillon de miso aux champignons (végan)
- Soupe asiatique express
- Soupe du Sud-Ouest à la graisse de canard
- Velouté de céleri-rave au pecorino romano
- Velouté de champignons
- Velouté de laitue (variante végane possible)
- Velouté de persil (variante végane possible)

## ENTRÉES / APÉRITIFS

- Chips de kale (végan)
- Citron farci aux sardines
- Concombres à la menthe (variante végane possible)
- Crackers aux noix et aux graines
- Crème d'artichauts au sésame (végan)
- Émincé d'avocat aux graines germées (végan)

- Graines épicées pour l'apéritif (végan)
- Houmous de carottes au chanvre (végan)
- Œuf cocotte au saumon fumé et estragon
- Pâté de hareng
- Petits pains cétogènes (végan)
- Purée d'olives noires (végan)
- Rillettes maison
- Sablés noirs au parmesan
- Taboulé libanais de chou-fleur (végan)
- Tapenade express
- Tartare d'algues (végan)
- Tartare de saumon et avocat à l'aneth
- Tartare de thon frais

## **SALADES**

- Salade de courgettes aux pignons et basilic à l'huile de noix (végan)
- Salade de la mer à l'huile de soja
- Salade de mâche aux magrets de canard
- Salade de mesclun au foie de morue
- Salade de tofu, crudités et papaye (végan)
- Salade japonaise au radis noir (végan)
- Salade japonaise aux noix de macadamia (végan)
- Salade multivitamines à l'huile de lin (végan)
- Salade roquette-betterave-mozzarella aux noix du Brésil
- Salade thaï de papaye verte (végan)
- Salade végé grecque (végan)
- Salade vitaminée papaye-crevettes

## **PLATS**

- Burger à la crème de pancetta
- Carpaccio de Saint-Jacques à l'huile de chanvre
- Cassolette de poisson à la mode de Bahia
- Clafoutis poireaux-bacon
- Côtelettes d'agneau à la crème

- Courgettes confites à l'huile de coco (végan)
- Duo de chou et carottes à la graisse d'oie
- Épinards aux épices (végan)
- Escalopes de foie gras poêlées aux noix
- Fondue de camembert
- Fondue de poireaux (variante végane possible)
- Galettes de courgettes au basilic
- Gratin de chayotte
- Lasagnes de courgettes
- Mezze aux poivrons et aux oléagineux (végan)
- Œufs à l'huile de palme rouge
- Pad thaï
- Papillotes de dorades à la noix de coco
- Parmentier de canard
- Pâtes fraîches à la farine de soja
- Pizza margherita à la farine de coco
- Poivron farci au maquereau
- Poke bowl printanier à la truite fumée
- Poulet sauté aux noix de cajou
- Ragoût de gombos (végan)
- Spaghettis de konjac pesto alla genovese (variante végane possible)
- Steak aux protéines végétales (végan)
- Tagliatelles de carottes, courgettes et céleri à la noisette (variante végane possible)
- Tagliatelles de courgettes à la carbonara
- Tagliatelles de konjac au pesto d'olives vertes
- Tajine de poulet aux amandes
- Tartelettes aux poireaux
- Tendrons de veau aux champignons

## **DESSERTS ET GOURMANDISES**

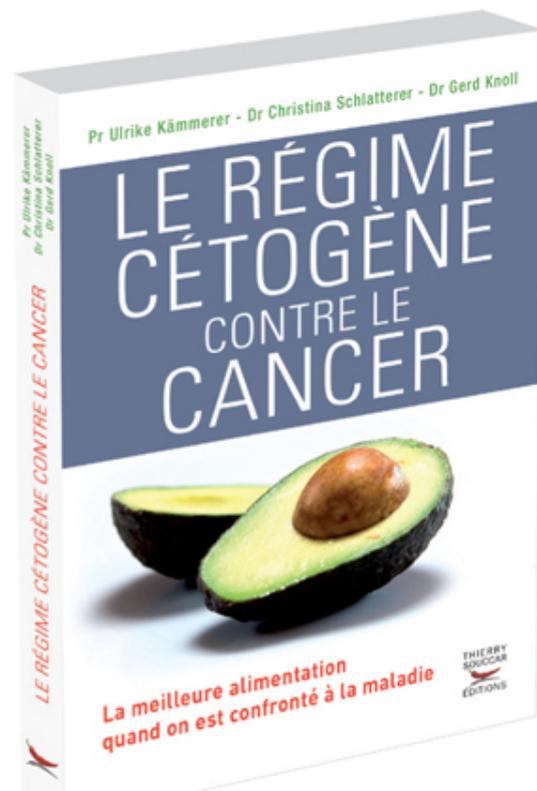
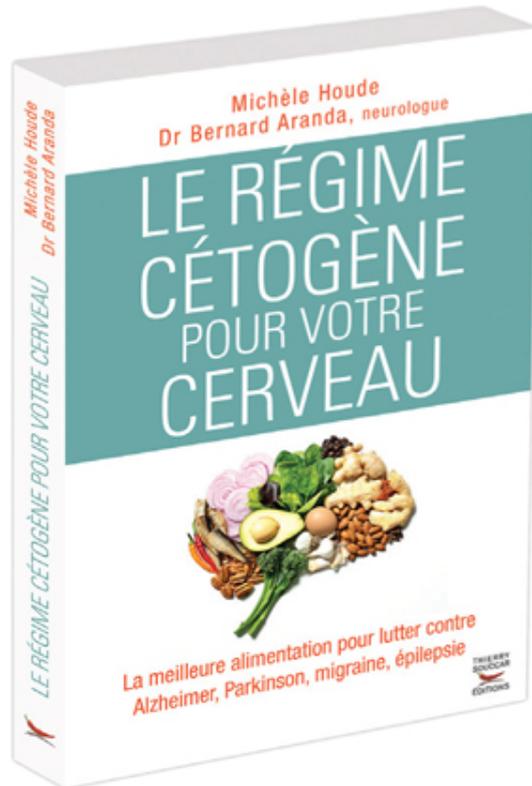
- Bouchées aux cacahuètes (végan)
- Boules coco (végan)

- Brownies aux noix de pécan
- Cake aux noisettes et aux pépites de chocolat
- Chips de noix de coco (végan)
- Confiture de mûres aux graines de chia (végan)
- Fat bombs citron-coco (végan)
- Fondant céto-choco
- Gâteau céto à la crème de soja
- Mi-moelleux choco-noisette
- Pâte à tartiner vanille-fleur d'oranger (végan)
- Purée de pistache (végan)
- Sorbet express framboise-coco (végan)
- Tablette de chocolat (variante végane possible)
- Yaourt grec sur lit de compote de rhubarbe

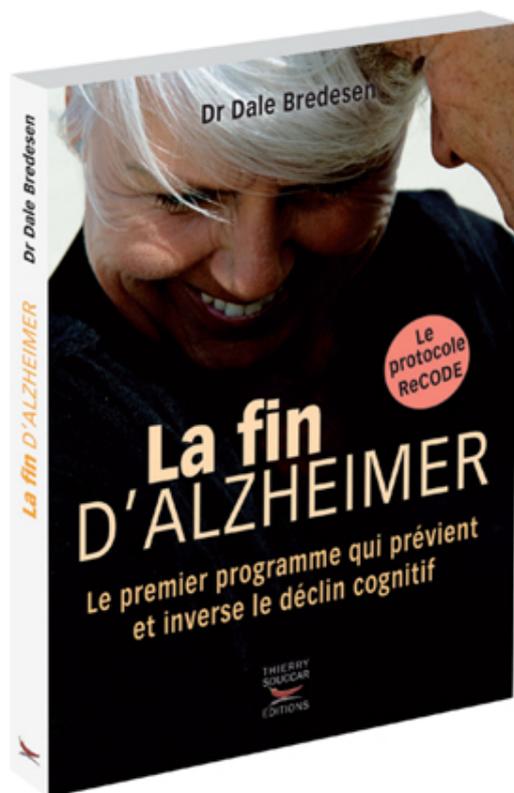
## **BOISSONS**

- Lait crémeux avocat-banane-coco (végan)
- Boisson chaude noisette-cannelle (végan)
- Lait d'or (végan)
- Matcha latte (végan)

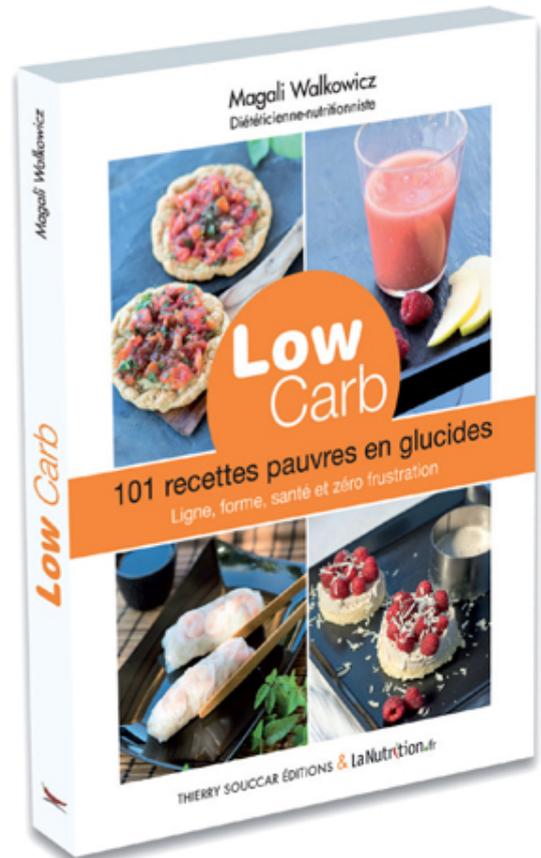
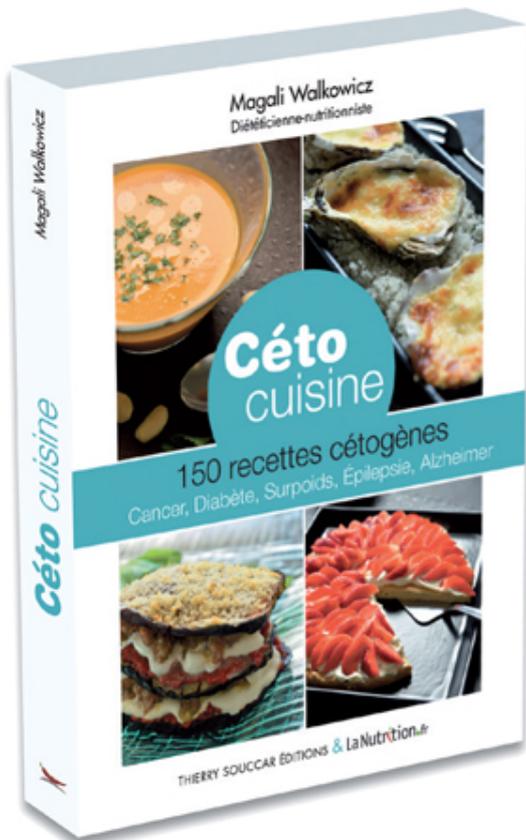
Merci d'avoir lu ce livre. Nous espérons qu'il vous a plu. Pour aller plus loin, voici d'autres ouvrages plus détaillés sur le régime cétogène, son mode d'action et ses vertus thérapeutiques ainsi que des recueils de recettes cétogènes gourmandes.



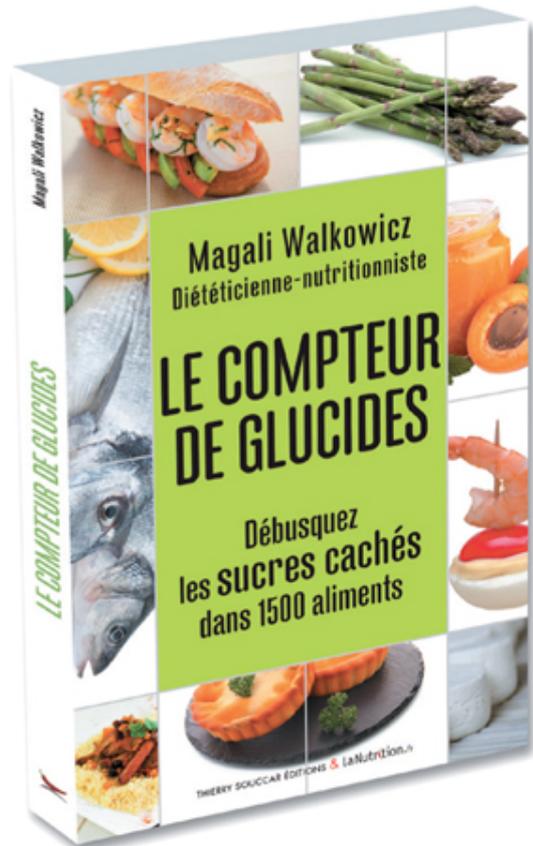
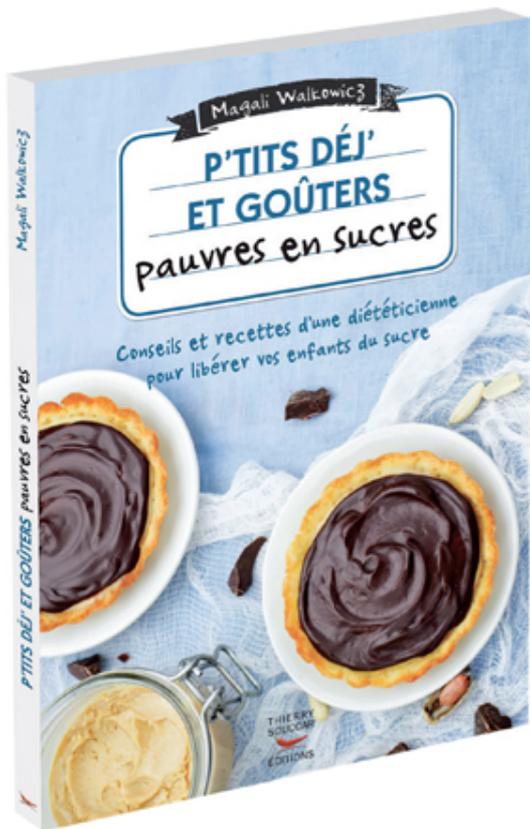
**EN LIBRAIRIES ET SUR [THIERRYSOCCAR.COM](http://THIERRYSOCCAR.COM)**



EN LIBRAIRIES ET SUR [THIERRYSOUCAR.COM](http://THIERRYSOUCAR.COM)



EN LIBRAIRIES ET SUR [THIERRYSOCCAR.COM](http://THIERRYSOCCAR.COM)



**EN LIBRAIRIES ET SUR [THIERRYSOUCCAR.COM](http://THIERRYSOUCCAR.COM)**

MAGALI WALKOWICZ

# 100 aliments cétos à volonté

**AVEC 100 RECETTES FACILES**

POUR LES RÉGIMES

- CÉTOGÈNE
- LOW CARB
- ATKINS

THIERRY  
SOUCAR  
ÉDITIONS