Les Assiettes de Sophie

ALIMENTATION CÉTOGÈNE & LOWCARB

RECETTES GOURMANDES, CONSEILS ET ASTUCES
POUR RÉDUIRE LES GLUCIDES DANS SON ALIMENTATION

RECETTES DE BASE

www.lesassiettes.fr

Liste des aliments autorisés

en alimentation cétogène

Bonnes sources de lipides
Avocat
Beurre
Chocolat > 85%
Graisse de poulet Bio
Graisse de canard Bio
Huile d'avocat
Huile d'amande
Huile d'argan
Huile d'olive bio
Huile des noix (sésames, lin...)
Mayonnaise (maison)
Olives

Bonnes sources de protéines
Toutes les viandes : boeuf & veau, agneau & mouton, porc, poulet, dinde, canard, gibier,...
Poitrine fumée
Foie gras
Poissons et fruits de mer frais
Anchois, thon, sardines, maquereau en conserve
Saumon fumé
Œufs

Condiments
Moutarde, épices et herbes aromatiques
Bouillon cube
Vinaigre de vin ou de cidre

Légumes frais
Tous légumes à feuilles (salades, épinards, blettes, …)
Ail
Algues
Asperges
Aubergine
Avocat
Brocoli, chou chinois, choux de Bruxelles, chou fleur, chou frisé, chou romanesco, kale, ...
Céleri & céleri rave
Champignons
Citrouilles & courges*
Concombres
Cornichons
Courgette
Fenouil
Haricots verts & haricot plats
Poireau
Échalote et oignon
Navets
Piments
Poireaux
Radis & radis noir

Noix et graines
Amandes, macadamia, pignons pin, graines de lin, chia, noisettes, noix du Brésil, noix de pécan, pécan, noix de coco, y compris en poudre ou en farine.

Produit laitiers
Crème fouettée épaisse sans sucre
Crème fraîche entière
Crème double
Fromages à pâte dure
Fromages à pâte molle
Fromages bleus
Fromages à la crème
Feta & halloumi
Mascarpone
Mozzarella
Ricotta
Yaourt à la grecque entier

Edulcorants
Erythritol, stévia et xylitol

Boissons
Bouillon
Café
Eau plate et pétillante
Thé et tisanes

Bien entendu, les quantités de légumes et d'oléagineux doivent être controlées pour éviter que leur teneur en glucides entraîne une sortie de piste en terme de macros !

AUTORISÉS AVEC MODÉRATION

Légumes "fruits" (poivrons, tomates)

Fruits rouges & baies (fraises, framboises, groseilles, mûres, myrtilles)
Oléagineaux riches en glucides (acahuète & noix de cajou)

Boissons (exceptionnellement)
Sodas sans sucre
Champagne ou vin blanc sec

FORMELLEMENT INTERDITS

Huiles et graisses industrielles (margarine, tournesol, arachides)
Vinaigre balsamique

Sucres, **y compris sirop d'agave, miel, sucre de coco**,...

Chocolat (sauf > 85% de cacao)

Aliments riches en amidon : pommes de terre, patates douces, et leur dérivés : purée, frites, chips, soufflés pour l'apéro,...

Céréales et leur farine même complètes : riz, blé, maïs, seigle (pain, pâtes, pizzas, taboulé, couscous,...)

Légumineuses : pois, petit pois, lentilles, boulgour, haricots secs

Boissons alcoolisées, sodas et jus de fruits

Lait (trop riche en lactose)
Yaourts aux fruits ou aromatisés
Glaces

Tous les fruits (frais, secs, en jus, en compote, en confiture)

Rendez-vous sur www.lesassiettes.fr pour en savoir plus sur l'alimentation lowcarb et cétogène !

Pain céto parfait

Temps de préparation	Temps de cuisson	Temps total
2 min	1 min	3 min

Portions: 1 petit pain

Ingrédients

- 24 g farine d'amandes
- 8 g farine de coco
- 1/2 cuillère à café levure chimique
- 1 pincée sel
- 1 pincée gomme de xanthane (facultatif mais apporte vraiment du moelleux)
- 1 oeuf
- 10 g huile de noix de coco
- 15 g beurre fondue (ou ghee)

Instructions

1. Mélanger les ingrédients secs dans un mug.
2. Verser l'oeuf et mélanger vivement, puis ajouter le beurre et l'huile de coco.
3. Mélanger pendant 30 secondes pour rendre le mélange bien homogène (attention aux 'coins' du fond du mug ;)).
4. Mettre au micro-ondes pendant 80-90 secondes.
5. A la sortie du micro-ondes, démouler rapidement et couper en tranches d'un centimètre.

Notes

Ce pain, rapide à préparer, est également rapide à sécher. Si vous ne souhaitez pas le consommer tout de suite, enroulez-le entier dans du papier absorbant et conservez-le au frais. Vous pourrez passer les tranches au grille-pain quand vous souhaiterez préparer vos tartines :) Côté macro, pour un pain entier, hors accompagnement : G: 3g, P: 11g, L: 38g, pour 395 calories. Le petit déj idéal pour tenir toute la matinée ;)

Pancakes cétogènes

Cette recette de base permet de réaliser une dizaine de petits pancakes, généralement 5 suffisent pour un petit-déjeuner.

Temps de préparation	Temps de cuisson	Temps total
5 min	10 min	15 min

Portions: 10 pancakes

Ingrédients

- 2 gros oeufs
- 60 grammes mascarpone
- 15 grammes farine de coco
- 1/2 CC levure chimique
- édulcorant

Instructions

1. Mélanger la farine de coco et la levure dans un bol.
2. Ajouter le mascarpone et mélanger jusqu'à ce qu'il ramollisse.
3. Ajouter les deux oeufs et l'édulcorant, et mélanger vivement jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
4. Verser en petits tas sur une poêle préalablement chauffée à feu moyen et laisser cuire 3-4 minutes par face.

Notes

Les macros de la recette de base sont les suivants : ***6g de glucides****,* ***14g de protéines*** *et* ***32g de lipides, soit 390 calories*** *pour les* ***10 pancakes.*** Il est possible d'agrémenter cette base pour en faire des déclinaisons sucrées et salées :

- Une version plus gourmande en remplaçant tout ou partie de la farine de coco avec de la poudre d'amandes,
- Une version parfumée avec des feuilles de menthe fraîche hachées, des zestes de citron, ou de l'eau de fleur d'oranger,
- Une version salée en supprimant l'édulcorant et en ajoutant du parmesan, du basilic et des pignons,
- Une version moins grasse en remplaçant le mascarpone par du fromage frais type Philadelphia,
- Ou une version cannelle purée de sésame absolument divine !

Niveau garniture, je les consomme souvent tels quels, mais il m'arrive d'ajouter de l'édulcorant en poudre et du beurre, du fromage frais ou du beurre de cacahuètes, selon mes envies.

Une seule prérogative, ne pas oublier de comptabiliser les ingrédients ajoutées à la recette de

base !

Nutrition

Calories: 390kcal | Glucides: 6g | Protéines: 14g | Lipides: 32g

Pancakes céto au sésame & à la cannelle

Temps de préparation	Temps de cuisson
5 min	6 min

Portions: 4 pancakes

Ingrédients

- 1/2 c. à soupe farine de coco
- 1/2 c. à café levure chimique
- 1/2 c. à café cannelle en poudre
- 1/2 c. à café cardamome moulue
- 1 oeuf
- 2 c. à soupe mascarpone
- 1 c. à soupe purée de sésame
- 1 c. à café édulcorant

Instructions

1. Mélanger l'ensemble des éléments secs dans un bol, puis ajouter l'oeuf, le mascarpone et la purée de sésame en les incorporant soigneusement l'un après l'autre. Mélanger pour obtenir une préparation homogène, pas trop liquide.
2. Verser l'équivalent d'une cuillère à soupe de pâte pour chaque pancake, dans une poêle huilée et préalablement chauffée à feu moyen (attention, c'est important : si la poêle n'est pas assez chaude, les pancakes colleront, si elle est trop chaude ils seront brûlés dehors et crus dedans !).
3. Cuire 3-4 minutes par face et déguster encore tiède !

Notes

Et côté macros ?

Une version un peu plus riche que les pancakes céto classique, grâce (ou à cause ?) de la purée de sésame, avec seulement **3g de glucides, 11g de protéines et 28g de lipides.**

Nutrition

Calories: 320kcal

Petites crêpes céto

J'utilise une poêle de seulement 18cm pour préparer mes crêpes, vous pourrez en faire 4-5 avec une crêpière classique mais attention : la pâte n'est pas très liquide et vous aurez peut-être du mal à l'étaler dans une grande crêpière !

Temps de préparation
10 min

Ingrédients

- 100 grammes Philadelphia ou équivalent
- 3 oeufs
- 1 c. à soupe farine de coco
- 1 c. à soupe beurre fondu
- 1 c. à café édulcorant en poudre (j'ai utilisé la marque Ginko)
- 1 c. à café gomme de xanthane (facultatif mais permet une meilleure élasticité)

Instructions

1. Battre les oeufs en omelette et incorporer le Philadelphia au fouet en prenant soin d'éliminer les grumeaux.
2. Ajouter l'édulcorant, la farine de coco et la gomme de xanthane et mélaner à nouveau.
3. Incorporer le beurre fondu.
4. Réaliser vos petites crêpes cétogènes dans une poêle anti-adhérente préalablement beurrée en surveillant la cuisson : lorsque les bords de la crêpe sont dorés, il est temps de la retourner !

Notes

A déguster accompagnées de chocolat noir 85% fondu, de beurre de cacahuète, de framboise ou de crème fouettée, dont il faudra bien entendu ajouter les valeurs à vos macros 😋

Et justement, côté macros, pour l'intégralité de la préparation :

- Glucides : 8g
- Protéines : 20g
- Lipides : 44g

Soit un gramme de glucides seulement pour une petite crêpe, céto oui mais surtout gourmande ! 😋

Muffins cacao céto

Recette rapide de muffins au chocolat adaptés au régime cétogène.

Temps de préparation	Temps de cuisson	Temps total
10 min	40 min	50 min

Portions: 9 muffins

Ingrédients

- 125 g mascarpone
- 4 oeufs
- 1 CC gomme de xanthane
- 2 CS farine de coco
- 2 CS farine d'amandes
- 2 CS cacao en poudre (non sucré !)
- 1 CC levure chimique
- 1/2 CC bicarbonate de soude
- 2 CS huile de coco
- 2 CS beurre fondu
- édulcorant

Instructions

1. Mélanger l'ensemble des ingrédients secs : gomme de xanthane, farine de coco et d'amandes, levure, cacao, levure, bicarbonate.
2. Ajouter les 4 oeufs un à un, et battre une à 2 minutes au fouet électrique (c'est important parce que la gomme de xanthane, émulsionnée, va rendre votre pâte élastique et donc vous permettre d'obtenir des muffins super moelleux).
3. Intégrer le mascarpone, le beurre fondu, l'huile de coco et l'édulcorant et battre encore jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
4. Répartir dans des moules à muffins et enfourner 35 à 45 minutes à four moyen (180° / th. 6) en surveillant la cuisson.

Notes

Pas de macros pour ces deux recettes, étant donné que je n'ai pas mesuré précisément... La base étant assez proche de la pâte à pancakes céto, on peut considérer qu'à raison de 4 oeufs pour 9 muffins, on est à peu près dans les mêmes macros avec 2 muffins, à ajuster en fonction de ce que vous ajoutez pour agrémenter :)