



Les Assiettes de Sophie

MES IDÉES RECETTES CETO & LOWCARB

Plus de recettes sur lesassiettes.fr



Sommaire



01

Petit déj, Brunch & Goûter

Muffins cacao céto	2
Pain céto parfait	3
Pancakes céto gènes	4
Pancakes céto au sésame & à la cannelle	5
Pâte à cake salé céto gène	6
Petites crêpes céto	7

02

Entrées & Apéro

Brouillade au bacalao et pleurotes	9
Cake céto gène aux olives et à la saucisse à l'aïl	10
Caviar d'Aubergines Express	11
Cottage Cheese crémeux	12
Croquettes de courgettes	13
Apéro céto gène : le flatbread	14
Gaufre Palermo	15
Omelette de blette	16
Pain de poisson céto	17
Quiche céto gène ricotta courgette	18
Quiche céto courgettes & viande des Grisons	19
Quiche céto roquette & poitrine fumée	20
Quiche thon & ricotta céto gène	21
Rillettes de sardines	22
Salade mâche hareng	23
Terrine de foies de volaille aux noisettes lowcarb	24
Timbale de Saumon	25



Sommaire



03

Plats principal & Accompagnements

Blanquette de veau au curry	27
Blanquette de veau céto & lowcarb	28
Boeuf bourguignon à ma façon	29
Burger Cup façon raclette	30
Burritos à IG bas	31
La Chakchouklette de Valérie	32
Chipirones, petites seiches au chorizo	33
Chou-fleur à la Provençale express et cétoène !	34
Courge spaghetti farçie	35
Courgettes farcies express	36
Crevettes curry & lait de coco	37
Poulet à la pizzaïola	38
Filet mignon à la crème et au bacon	39
Passion Frittata	40
Gratin de blettes et céleri au munster	41
Hachis de Canard Céto & Lowcarb	42
Kefta aux oeufs express et cétoène	43
Magrets de Canard rôtis	44
Nuggets de poulet céto	45
Nuggets de poulet céto bis	46
Pain de viande céto	47
Pot-au-feu céto	48
Potée rapide à ma façon	49
Poulet curry coco	50
Rougaïl saucisse céto	51
Roulés de poulet confits aux poivrons	52
Sauté de Porc Curry Coco Céto	53
Sauté de Veau Massala	54
Velouté de chou-fleur cétoène	55
Soupe Courges Coco Curry	56
Soupe Céto Poulet Coco	57
Tian provençal aux légumes	58



Sommaire



04

Desserts

Amandier céto & lowcarb	60
Barres céto façon Bounty	61
Délicieux brownie cétogène	62
Bûche de Noël céto à la framboise	63
Cupcakes céto aux graines de chia	64
Etoiles à la cannelle céto	65
Recette du Fiadone lowcarb	66
Fondant chocolat pistaches et framboises	67
Fondants au chocolat céto	68
La Forêt Noire Céto d'Anne	69-70
Gâteau céto chocolat & cacahuètes	71
Gâteau de courgettes aux agrumes	72-73
Gâteau céto pistache-coco	74
Lait de Poule sans sucre	75
Mousse de fraises au pétillant	76-77
Muffins cacao céto	78
Muffins céto choco-noisettes	79
Petits pains d'épices céto	80
Pudding chia crémeux au cacao	81
Les Tigrés céto d'Anne-Marie	82
Truffes cétogènes façon tiramisu	83



Les Assiettes de Sophie

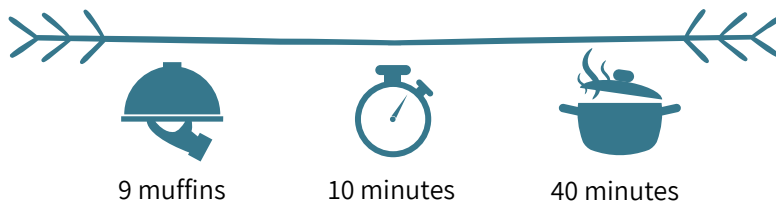
1

Petit-dej & Brunch ou goûter



Muffins cacao céto

Recette rapide de muffins au chocolat adaptés au régime cétogène.



Ingrédients

- 125 grammes mascarpone
- 4 oeufs
- 1 c. à café gomme de xanthane
- 2 c. à soupe farine de coco
- 2 c. à soupe farine d'amandes
- 2 c. à soupe cacao en poudre (non sucré !)
- 1 c. à café levure chimique
- 1/2 c. à café bicarbonate de soude
- 2 c. à soupe huile de coco
- 2 c. à soupe beurre fondutédulcorant au goût

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 agréementer.

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.



Pain céto parfait



1 petit pain



2 minutes



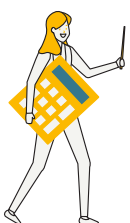
1 minute



395

Ingrédients

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



Nutrition

Glucides: 3g
Protéines: 11g
Lipides: 38g

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.

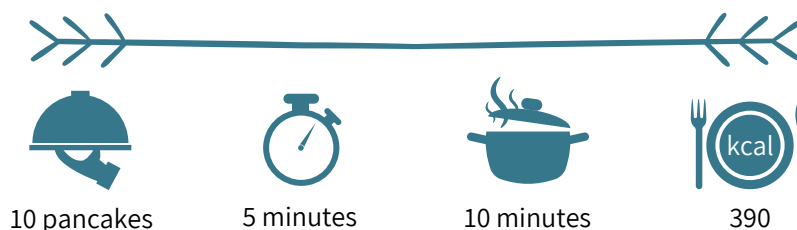
Notes

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 souhaitez préparer vos tartines.



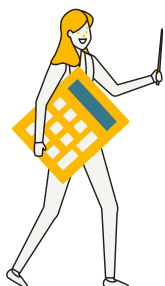
Pancakes cétogènes

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



Ingrédients

- 2 gros oeufs
- 60 grammes mascarpone
- 15 grammes farine de coco
- 1/2 c. à café levure chimique
- édulcorant



Nutrition

Glucides: 6g
Protéines: 14g
Lipides: 32g

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.

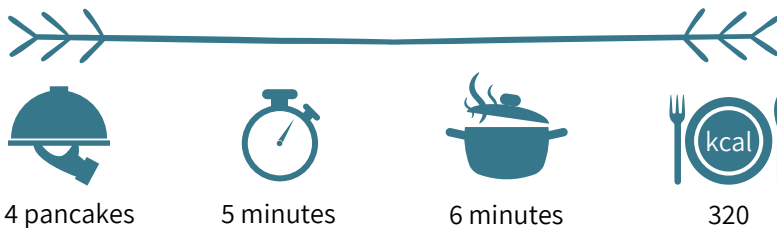
Notes

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 !

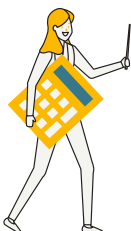


Pancakes céto au sésame & à la cannelle



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



Nutrition

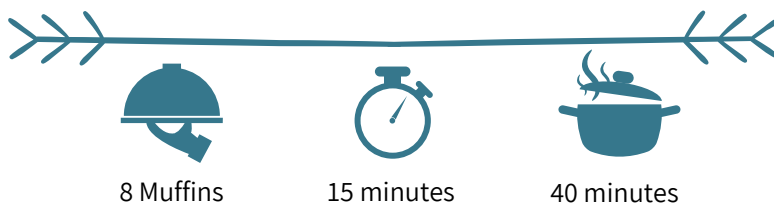
Glucides: 3g
Protéines: 11g
Lipides: 28g

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 !



Pâte à cake salé cétoène



Ingrédients

- 125 grammes mascarpone
- 4 oeufs
- 1 c. à café gomme de xanthane
- 2 c. à soupe farine de coco
- 2 c. à soupe farine d'amandes
- 1 c. à soupe farine de lupin (Facultatif)
- 1 c. à café levure chimique
- 1/2 c. à café bicarbonate de soude
- 2 c. à soupe huile de coco
- 2 c. à soupe beurre fondu
- 1/2 c. à café sel

Notes

Les combinaisons sont infinies, une seule condition : coupez ou râpez 'fin' pour que les garnitures s'intègrent bien à la pâte. Sinon, vous finirez comme moi lorsque j'ai tenté mes premiers muffins au camembert : la pâte en gonflant a débordé et les morceaux de camembert ont fini au fond de mon four.

Instructions

1. Mélanger les ingrédients secs, farines, gomme de xanthane, levure, etc... dans un saladier.
2. Ajouter les 4 oeufs et battre au fouet électrique 1 à 2 minutes pour obtenir un mélange homogène et bien aéré (l'émulsion permet à la gomme de xanthane de donner élasticité et légèreté à la pâte).
3. Ajouter le mascarpone, l'huile et le beurre et fouetter à nouveau.
4. Insérer les ingrédients complémentaires, fromages, dès de lardons ou autre en mélangeant à la spatule.
5. Répartir dans des moules à muffins ou un moule à cake et enfourner pour 40 à 50 minutes dans un four à 180° (le cake a généralement besoin d'un peu plus de cuisson).



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 !



10 minutes

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)

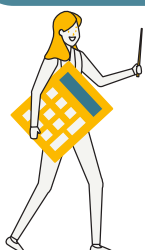
Instructions

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 mélanger à nouveau.
3. Incorporer le beurre fondu.
4. Réaliser vos petites crêpes céto-gènes 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.

Un gramme de glucides seulement pour une petite crêpe, c'est très gourmand, non ?



Nutrition

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



Les Assiettes de Sophie

2

Entrées, Apéro & Pique-nique



Brouillade au bacalao et pleurotes



1 portion



10 minutes



10 minute



400

Ingrédients

- 100 grammes morue dessalée (ou autre poisson à chair ferme)
- 50 grammes courgette
- 50 grammes pleurotes (ou champignon de Paris)
- 2 Oeufs
- 2 c. à soupe huile d'olive
- 1/2 c. à café ail (frais ou en poudre)
- sel et poivre

Notes

C'est la première fois que je cuisine de la morue autrement qu'en 'stock fish', un plat typique de la région niçoise, et j'ai été agréablement surprise du goût et de la consistance. Je l'ai achetée fraîche au rayon poisson d'une supérette de village, mais je sais qu'on peut en trouver chez Picard et probablement dans d'autres marques de surgelés.

Instructions

1. Couper le poisson en cubes d'environ 1cm de coté.
2. Laver et couper la courgette et les champignons en lamelles.
3. Faire chauffer l'huile à feu vif dans une poele à fond épais.
4. Faire revenir le poisson et les légumes à feu vif en remuant très régulièrement pour éviter qu'ils n'attachent. Si nécessaire, égoutter après quelques minutes et remettre sur le feu pour bien saisir les aliments.
5. Mélanger les oeufs, l'ail, le sel et le poivre et verser dans la poêle.
6. Laisser saisir quelques instants plus mélanger pour obtenir des oeufs 'brouillés'.
7. Cuire jusqu'à ce obtention d'une consistance assez ferme et servir rapidement.



Nutrition

Glucides: 3g
Protéines: 23g
Lipides: 34g



Cake cétoène aux olives et à la saucisse à l'ail



1 cake



20 minutes



50 minute

Ingrédients

- 125 g mascarpone
- 4 oeufs
- 3 c. à soupe poudre d'amande (grosses cuillères bombées)
- 1 c. à soupe farine de coco
- 1 c. à café levure chimique
- 200 grammes fromage râpé (je prends le mélange râpé 3 fromages)
- 200 grammes olives vertes dénoyautées
- 200 grammes saucisse à l'ail
- sel et poivre

Instructions

1. Mélanger vivement les oeufs et le mascarpone au fouet.
2. Ajouter les farines d'amande et de coco et la levure, le sel et le poivre et battre encore pour obtenir une pâte homogène.
3. Couper la saucisse en cubes et l'ajouter à la préparation avec le fromage râpé et les olives vertes dénoyautées.
4. Mélanger à la spatule pour bien intégrer les ingrédients et verser dans un moule (si vous utilisez le four Omnia, le moule en silicone est idéal !).
5. Cuire à feu moyen (th. 6 / 180°C) pendant 45 à 50 minutes (surveiller la cuisson, le cake doit être bien doré sur le dessus)

Équipement

Four Omnia ou moule à cake standard

Notes

Les macros sont indiquées pour une part sur la base de 16 parts.



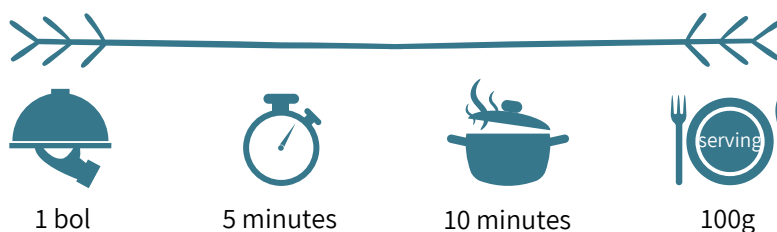
Nutrition

Glucides: 1g
Protéines: 9g
Lipides: 15g



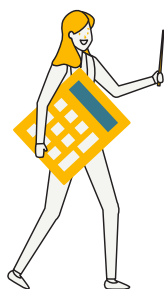
Caviar d'Aubergines Express

Très simple à réaliser, le caviar d'aubergines se conserve 5-6 jours au frais sans problème.



Ingrédients

- 2 aubergines
- 2 gousses ail
- 1/2 citron
- 2 c. à soupe huile d'olive
- Sel et poivre



Nutrition

Glucides: 7.5g
Protéines: 1g
Lipides: 27g

Instructions

1. Laver les aubergines, couper le pédoncule et les piquer avec une fourchette.
2. Disposer dans un plat adapté et faire cuire 8-10 minutes au micro-ondes, puissance maximale.
3. Ouvrir les aubergines cuites et récupérer la chair avec une cuillère.
4. Mettre la chair, les gousses d'ail pelées, l'huile, le sel, le poivre et le jus d'un demi citron au mixer (j'utilise un mixer plongeant, mais un blender fait tout aussi bien l'affaire).
5. Mixer jusqu'à obtention d'une texture crémeuse. Et voilà, il ne reste plus qu'à le mettre au frigo.



Cottage Cheese crémeux



200 grammes



15 minutes



5 minutes

Ingrédients

- 1 litre Lait entier (frais de préférence)
- 2 cl Vinaigre (blanc de préférence, mais fonctionne avec du vinaigre de vin classique)
- 2 cl Eau
- 1 C. à café Sel
- 2 C. à soupe crème épaisse

Notes

Pas de macros pour cette recette, ils sont impossibles à calculer, les glucides du lait étant censés se concentrer dans le petit lait lorsque le lait caille.

Prêtez une attention particulière à deux points :

- ne pas mélanger trop fort et surtout pas au fouet lorsque vous faites cailler le lait, sinon les grumeaux sont beaucoup trop fins,
- ne pas trop essorer le cottage cheese, pour éviter qu'il s'assèche et ressemble plus à une ricotta.

Instructions

1. Porter le lait à ébullition dans une casserole à fond épais.
2. Mélanger l'eau, le vinaigre et le sel dans un petit récipient.
3. Une fois que le lait est frémissant, et en laissant la casserole sur le feu, à feu moyen, mélanger doucement avec une grosse cuillère en versant l'eau vinaigrée en filet.
4. Continuer à mélanger lentement jusqu'à ce que le petit lait se sépare bien des grumeaux de fromage (le liquide doit être quasiment transparent).
5. Prélever le fromage avec une passoire fine, le déposer dans un bol, ajouter 2 c. à soupe de crème épaisse et mélanger délicatement.
6. Transvaser dans un récipient hermétique et mettre au frais rapidement. Il s'y conservera 4-5 jours sans problème.



Croquettes de courgettes



1 personnes



10 minutes



10 minutes



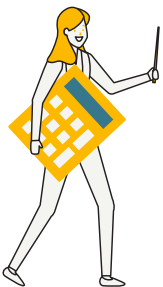
480g

Ingrédients

- 1100 grammes courgette rapée
- 2 oeufs
- 35 grammes parmesan rapé
- 20 grammes poudre d'amande
- 10 grammes farine de coco
- huile d'olive

Instructions

1. Mélanger les oeufs avec la poudre d'amande, le parmesan et la farine de coco.
2. Intégrer la courgette préalablement rapée et soigneusement essorée.
3. Faire cuire en petit tas dans une poêle huilée préalablement chauffée à feu moyen, 4-5 minutes par face.



Nutrition

Glucides: 7g
Protéines: 29g
Lipides: 35g



Apéro cétogène : le flatbread



2 personnes



10 minutes



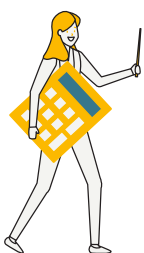
25 minutes

Ingrédients

- 1 tasse mozzarella rapée (environ 100g)
- 1 cuillère à soupe fromage frais (environ 25g de fromage type Philadelphia)
- 1/2 tasse farine d'amandes (environ 30g)
- 1 oeuf
- 1 cuillère à soupe huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- Sel, poivre et herbes de Provence

Instructions

1. Dans un récipient adapté, faire fondre la mozzarella rapée et le fromage frais au micro-ondes (45 secondes environ à puissance maximale).
2. Hacher l'ail et l'incorporer à l'oeuf avec l'huile, le sel, le poivre et les herbes de Provence
3. Mélanger le fromage fondu à la spatule et y incorporer l'oeuf battu avec les épices. Une fois l'oeuf incorporé, ajouter la farine d'amandes et pétrir à la main.
4. Étaler la pâte à la main sur une feuille de papier sulfurisé, sur une épaisseur d'un demi-centimètre. Enfourner sur une plaque de cuisson pendant 25 minutes à 180° (c'est cuit quand le pain prend une belle teinte dorée).



Nutrition

Glucides: 4g
Protéines: 41g
Lipides: 47g



Gaufre Palermo



2 personnes



10 minutes



5 minutes

Ingrédients

- 1 aubergine
- 1 boule mozzarella
- 4 tranches bacon
- 1/2 oignon
- basilic frais
- sel et poivre
- persil

Notes

Vous pouvez remplacer la mozza par d'autres fromages et ainsi jouer sur les associations de goûts.

Instructions

1. Couper l'aubergine en 4 dans le sens de la longueur ; saler, poivrer et déposer un filet d'huile d'olive sur chaque face.
2. Disposer deux tranches fines de mozzarella, puis deux lardelles/ tranches de bacon (préalablement cuites). Ajouter du basilic ciselé et de l'oignon (cuit ou cru). Superposer une autre tranche d'aubergine pour fermer comme un sandwich.
3. Faire cuire au gaufrier environ 5 min (surveiller la couleur) Il se peut que la mozzarella rende un peu d'eau, continuer la cuisson, elle va s'évaporer.



Omelette de blettes

A préparer en début d'été, à la saison des blettes "jeunes", sans côtes, elle se mange chaude, froide, en plat principal, en accompagnement, en cubes à l'apéro ou en pique nique.



2 personnes



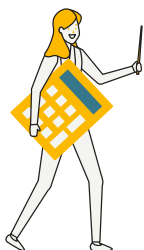
10 minutes



15 minutes

Ingrédients

- 1 bouquet blettes jeunes
- 1 gousse ail
- 4 oeufs
- 3 c. à soupe Huile d'olive
- Sel et poivre



Nutrition

Glucides: 4g
Protéines: 17g
Lipides: 55g

Instructions

1. Oter les côtes et laver les blettes à grande eau. Les essorer et les hacher grossièrement au couteau.
2. Faire chauffer 3 cuillères à soupe à feu moyen dans une poêle
3. Mettre les blettes dans la poêle et couvrez. Laisser cuire 10-12 minutes à feu moyen en remuant de temps en temps.
4. Battre 4 oeufs, une gousse d'ail hachée, sel et poivre.
5. Ajouter les oeufs battus aux blettes en ayant pris soin de vider la poêle de l'eau rendue par les blettes.
6. Laisser cuire 5-6 minutes. J'ai pour habitude de plier la mienne comme une galette pour former un rectangle épais, plus facile à couper en cubes.



Pain de poisson céto



20 minutes



1 heure 10 minutes

Ingrédients

- 1 kg poisson blanc type colin et cabillaud (surgelé ou frais)
- 20 centilitres crème liquide
- court bouillon
- 1 poireau cuit
- 2 oeufs
- 1 c. à soupe persil haché
- sel et poivre

Notes

Pour la déco, on peut utiliser de la mâche, du saumon fumé, des tomates, des tranches de citron, ou encore des crevettes, en fonction des goûts !

Instructions

1. Mettre le poisson dans une marmite remplie d'eau froide salée avec le court bouillon.
2. Dès que l'eau bout, laisser cuire à peine 5 mn, égoutter soigneusement et écraser avec une fourchette.
3. Mélanger la crème, les oeufs, le sel et le poivre dans un saladier et y ajouter le poisson émietté.
4. Verser la moitié de la préparation dans un moule à cake et y déposer le poireau sur toute la longueur.
5. Ajouter le persil haché au restant de la pâte et couvrir sur le poireau.
6. Couvrir avec une feuille d'aluminium beurrée et cuire au four à bain marie environ 1h à 180°C / Th. 6.
7. Démouler à la sortie du four et réserver au frais. Décorer juste avant de servir.



Quiche cétogène ricotta courgette



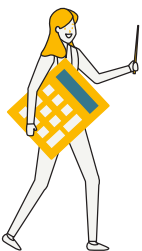
15 minutes



45 minutes

Ingrédients

- 250 grammes ricotta
- 4 oeufs
- 1 courgette
- 100 grammes fromage rapé
- 100 grammes allumettes de jambon
- Sel et poivre
- huile d'olive



Nutrition

Glucides: 17g
Protéines: 89g
Lipides: 84g

Instructions

1. Râper la courgette, saler et la placer dans une passoire fine afin qu'elle dégorge.
2. Battre les 4 oeufs avec la ricotta, saler et poivrer.
3. Incorporer le fromage rapé et les allumettes de jambon.
4. Égoutter soigneusement la courgette (je l'essore carrément dans un linge) et l'incorporer au mélange.
5. Verser l'appareil dans un moule (24cm max) ou dans des moules à muffins, et enfourner à 180 pendant 40 à 50 minutes (en fonction de l'épaisseur).

Notes

Vous pouvez varier les plaisir en changeant de fromage : cheddar, emmental, comté, ou bien remplacer les allumettes de jambon par du bacon, des lardons ou même du crabe ou du saumon.



Quiche Courgettes et Viande des Grisons



20 minutes



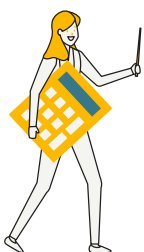
1 heure 20 minutes



170

Ingrédients

- 4 petites courgettes
- 10 tranches viande des Grisons
- 4 oeufs
- 100 grammes fromage rapé (idéalement du comté !)
- 120 grammes mascarpone
- 50 grammes beurre fondu
- 30 grammes poudre d'amandes
- 15 grammes farine de coco
- 1/2 c. à café levure chimique
- 1/2 c. à café gomme de xanthane (facultatif)



Nutrition

Glucides: 1.8g
Protéines: 9g
Lipides: 13g

Instructions

1. Râper les courgettes et les placer dans une passoire. Saler pour faire dégorger l'eau.
2. Dans une jatte, mélanger le mascarpone ramolli à la spatule avec les 4 oeufs.
3. Ajouter les farines, la levure, la gomme de xanthane et le beurre fondu un à un, et battre au fouet pour obtenir une consistance homogène.
4. Intégrer le fromage râpé puis les courgettes râpées soigneusement égouttées à l'aide d'une spatule (ne pas hésiter à les essuyer dans du papier absorbant).
5. Couper les tranches de viande des Grisons et les ajouter au mélange.
6. Verser la pâte dans un moule à cake et enfourner à 160° pendant 1h20.

Notes

Les macros indiquées sont pour une tranche, sur la base de 10 tranches.



Quiche roquette & poitrine fumée



20 minutes



45 minutes



850

Ingrédients

- 1 boîte Ricotta (250g)
- 1 sachet Roquette (125g)
- 2 plaquettes poitrine fumée en tranches (environ 20 tranches)
- 4 Oeufs
- Sel et poivre

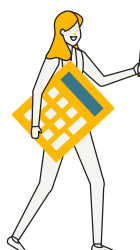
Notes

Concernant les macros, elles sont ici indiquées pour l'ensemble de la recette, et il faudra bien entendu diviser par le nombre de parts que vous réaliserez.

A 3, nous arrivons à manger une quiche entière en plat principal, et il est possible d'en tirer jusqu'à 8 parts en mode apéro dînatoire. À vous de calculer, donc.

Instructions

1. Dans une jatte, mélanger vivement au fouet la ricotta et les oeufs.
2. Saler, poivrer et incorporer la roquette en mélangeant soigneusement pour qu'elle soit bien imprégnée du mélange.
3. Tapiser un moule à tarte long avec les tranches de poitrine fumée en veillant à les superposer légèrement et en laissant dépasser du moule.
4. Verser l'appareil avec la roquette dans le moule et bien le répartir sur toute la longueur.
5. Rabattre les tranches de poitrine avant de mettre au four préalablement préchauffé, et laisser cuire pendant 45 minutes à 180°C / Th. 6.

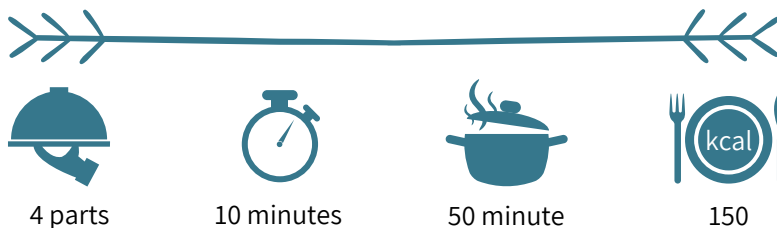


Nutrition

Glucides: 12g
Protéines: 52g
Lipides: 70g



Quiche thon & ricotta cétogène

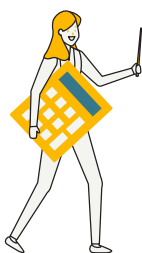


Ingrédients

- 250 grammes Ricotta
- 4 oeufs
- 1 boîte Thon (140g)
- 1 Courgette (environ 200g)
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- Sel et poivre

Notes

Si vous souhaitez des ratios plus proches des ratios céto (et donc avec plus de gras), vous pouvez ajouter de l'emmental rapé à votre préparation, un peu plus d'huile d'olive et pourquoi pas remplacer la moitié de la ricotta par du mascarpone.



Nutrition

Glucides: 4g
Protéines: 18g
Lipides: 7g

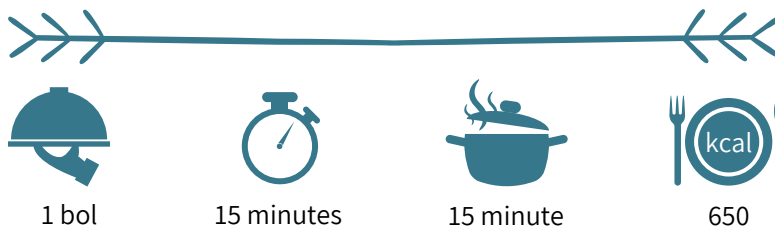
Instructions

1. Raper la courgette, la saler et la laisser égoutter dans une passoire.
2. Dans une jatte, battre les 4 oeufs, l'huile d'olive, le sel, le poivre.
3. Ajouter la ricotta et mélanger jusqu'à obtenir un mélange homogène.
4. Egoutter la courgette râpée, émietter le thon et les verser dans la préparation en mélangeant à la spatule.
5. Verser le mélange dans un petit moule à tarte ou un plat à gratin recouvert de papier sulfurisé et enfourner à 180°C / Th.6 pendant 45 à 50 minutes.

En fonction de votre four, de la taille de votre moule et de l'eau rendue par la courgette, vous devrez peut-être prolonger la cuisson, n'hésitez pas à prolonger par tranches de 10 minutes jusqu'à ce qu'elle soit légèrement dorée sur toute la surface.

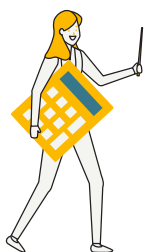


Rillettes de sardines



Ingrédients

- 3 boîtes filets de sardines à l'huile
- 1 gousse ail
- 1/2 poivron rouge
- 10-12 brins ciboulette
- huile d'olive



Nutrition

Glucides: 10g
Protéines: 67g
Lipides: 12g

Instructions

1. Laver et couper le poivron rouge en brunoise et le faire revenir dans une poêle chaude légèrement huilée jusqu'à ce qu'il soit bien caramélisé.
2. Dans un bol, écraser une gousse d'ail.
3. Ajouter les filets de sardines préalablement égouttés et les écraser à la fourchette.
4. Hacher finement la ciboulette et l'intégrer à ce mélange, ainsi que les dés de poivrons caramélisés, saler et poivrer.
5. Mélanger à la fourchette jusqu'à obtention d'une pâte "tartinable". Ne pas hésiter à ajouter un peu d'huile d'olive selon la consistance souhaitée.



Salade mâche-hareng



2 personnes



10 minutes



10 minute

Ingrédients

- 1 sachet salade mâche
- 1 paquet hareng fumé (de préférence doux)
- 2 c. à soupe huile d'olive
- 1/2 oignon rouge

Instructions

1. Emincer l'oignon et couper le hareng en lamelles fines.
2. Mélanger l'ensemble des ingrédients, éviter de saler, poivrer légèrement.
3. Savourer !

Notes

Pas de macros pour cette recette, que vous pourrez enrichir avec des oeufs durs ou des pignons.

Terrine de foies de volaille aux noix lowcarb



6 personnes



20 minutes



1 heure 45 minutes



12 heures

Ingrédients

- 300 grammes foies de volaille à la graisse de canard
- 400 grammes farce de porc
- 4 oeufs
- 60 grammes noix
- 10 cl cognac (ou autre alcool)
- 1 oignon
- 1 gousse ail
- sel & poivre
- 3-4 feuilles de laurier

Instructions

1. Hacher l'oignon, l'ail et les foies de volaille. Si vous utilisez un mixeur, procédez par à coups pour ne pas rendre le mélange trop dense.
2. Verser le mélange dans une jatte et intégrer la farce de porc, les oeufs, le cognac, la moitié des noix, le sel et le poivre.
3. Placer le reste des noix dans un sac congélation pour les concasser grossièrement avec une casserole à fond épais.
4. Verser le mélange dans une terrine ou un moule à cake et glisser les feuilles de laurier de chaque côté de la préparation.
5. Saupoudrer avec les noix concassées et enfourner à bain-marie et à couvert (vous pouvez utiliser du papier aluminium si vous n'avez pas un plat à terrine).
6. Cuire 1h45 à 180°C / Th.6. Laisser refroidir et placer au frais au moins 12h avant de déguster !



Timbale de Saumon



4 personnes



20 minutes

Ingrédients

- 200 grammes saumon frais
- 4 tranches saumon fumé
- 150 grammes crevettes cuites
- 1/2 poivron
- 1 c. à soupe jus de citron
- Sel, poivre et piment d'espelette au goût

Instructions

1. Couper le saumon en dés, arroser de jus de citron et réserver au frais.
2. Mixer séparément le saumon fumé et les crevettes, saler et poivrer chaque préparation.
3. Couper le poivron en julienne.
4. Juste avant de servir, égoutter soigneusement le saumon.
5. Dans un cercle, mettre une couche de mousse de saumon, une couche de poivron, une couche de mousse de crevettes et terminer par les dés de saumon.
6. Saupoudrer de piment d'Espelette moulu et décorer d'une tranche de citron, de quelques dés de poivron et/ou de persil.



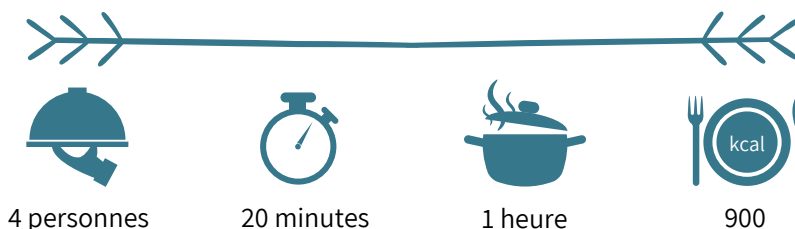
Les Assiettes de Sophie

3 *Plat principal & Accompagnement*



Blanquette de veau au curry

J'ai préparé ma blanquette dans une sauteuse mais vous pouvez la préparer au Cookéo. Dans ce cas, choisissez la programmation "Viande de veau" pour la cuisson.

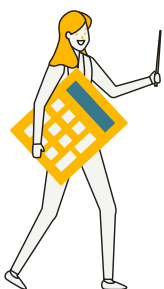


Ingrédients

- 800 g viande à blanquette
- 1 oignon
- 1 gousse ail
- 2 courgettes
- 1 poivron salade
- 25 cl crème fraîche épaisse entière
- 4 c. à soupe huile de coco
- 50 g beurre
- 2 c. à soupe Curry jaune en poudre
- sel et poivre

Instructions

1. Recouper la viande en cube de 2-3cm. Faire chauffer une sauteuse avec l'huile de coco et le beurre.
2. Faire revenir l'oignon rapidement dans la sauteuse, ajouter les morceaux de viande, l'ail haché et le curry. Saler et poivrer.
3. Faire revenir la viande à feu vif en remuant régulièrement jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée, presque grillée.
4. Ajouter le poivron et les courgettes coupées en cubes, et les faire sauter quelques minutes.
5. Ajouter la crème, mélanger et laisser cuire à feu doux et à couvert pendant au moins 45 minutes en remuant régulièrement. Comme tous les plats mijotés, il n'en sera que meilleur si vous pouvez le laisser cuire plus longtemps !
6. Finir la cuisson à feu vif, sans couvercle, pendant une dizaine de minute pour faire réduire la sauce.



Nutrition

Glucides: 8g
Protéines: 65g
Lipides: 70g

Notes

Une belle assiette à 900 calories, idéale pour un OMAD et que vous pourrez accompagner d'un peu de riz de Konjac, à faire cuire directement dans la sauce pour qu'il en prenne toute la saveur !



Blanquette de veau céto & lowcarb



20 minutes



2 heures 30 minutes

Ingrédients

- 2 kg viande à blanquette
- 50 grammes beurre
- 50 grammes crème fraîche
- 1 verre à moutarde bouillon
- 1 oignon
- 500 grammes champignons de Paris
- 1 carottes
- 1 poireau
- 1 c. à café noix de muscade râpée
- 1/2 jus de citron
- sel et poivre
- bouquet garni

Notes

J'ai servi ma blanquette avec des spaghettis de konjac que j'ai fait cuire dans un peu de sauce prélevée dans ma marmite. Le konjac l'énorme avantage d'être quasi neutre en terme de macro – et de goût également. Les macros dépendront de la taille de votre portion !

Instructions

1. Dans une grande marmite, faire revenir à feu vif les morceaux de blanquette, que vous aurez pris soin de recouper en dès de 2-3 centimètres de côté, avec le beurre. Saler et poivrer.
2. Une fois la viande dorée, ajouter l'oignon et le poireau émincés, et les champignons nettoyés. S'ils sont gros, n'hésitez pas à les couper en 2 ou en 4.
3. Laisser revenir un moment en remuant régulièrement.
4. Ajouter le verre de bouillon (vous pouvez en préparer avec un verre d'eau tiède et un bouillon instantané), le bouquet garni, la noix de muscade et la carotte coupée en cubes.
5. Laisser cuire à feu doux et à couvert pendant 1h30 (20mn sous pression si vous utilisez un Cookeo).
6. Ajouter la crème fraîche, mélanger et couvrir pour encore une heure de cuisson (15mn sous pression au Cookéo).
7. Avant de servir, ajouter le jus de citron, mélanger et ajuster l'assaisonnement si nécessaire.



Boeuf bourguignon à ma façon



6 personnes



30 minutes



8 heures

Ingrédients

- 1,2 kg Viande à bourguignon
- 50 cl Vin rouge
- 3 oignons jaunes
- 3 boîtes Tomates concassées
- 2 Gousses Ail
- Herbes de provence
- Sel et poivre
- huile d'olive

Instructions

1. La veille, préparer une marinade avec le vin, un oignon grossièrement haché, deux gousses d'ail, sel, poivre et herbes de Provence. Ajouter la viande et conserver au frais pendant 12 heures.
2. Une fois la viande marinée, faire revenir dans une marmite en fonte les oignons grossièrement hachés.
3. Égoutter la viande et conserver la marinade, ajouter la viande égouttée aux oignons revenus et saisir à feu vif.
4. Une fois la viande saisie, ajouter le reste de marinade et laisser réduire à découvert pendant quelques minutes.
5. Ajouter les tomates concassées et laisser mijoter à feu doux le plus longtemps possible.
Personnellement, je prépare mon bourguignon dès le matin pour m'assurer au moins 8 heures de cuisson, mais 3 heures peuvent suffire.



Burger Cups façon raclette

J'ai réalisé 6 cups avec 2 steaks hachés, en utilisant des petits moules à cupcakes, vous devriez pouvoir en réaliser 4 si vous utilisez des moules à muffins classiques.



2 personnes



15 minutes



12 minutes



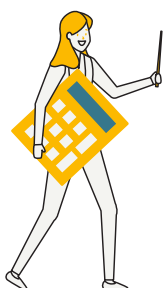
390

Ingrédients

- 250 grammes Viande hachée
- 70 grammes Allumettes de lardons
- 60 grammes Fromage à raclette (1 belle tranche)

Instructions

1. Préchauffer le four à 240°C / Th. 8
2. Faire revenir rapidement les allumettes de lardons dans une poêle à feu vif.
3. Séparer la viande en 6 parts égales et placer les boulettes dans le moule à cupcakes, en réalisant un creu au centre.
4. Disposer les lardons dans le creu, et couvrir avec un morceau de fromage à raclette.
5. Cuire 12 minutes à 240°, démouler dès la sortie du four et égoutter – la viande peut rendre de l'eau en fonction de sa qualité – avant de servir avec une salade !



Nutrition

Glucides: 0g
Protéines: 45g
Lipides: 45g



Burritos à l'Ç bas



4 personnes

Ingrédients

- 600gr de viande hachée
- 1 gros oignon
- 1 poivron pour la farce + 1 petit poivron par personne
- 200gr d'haricots rouges secs
- Mélange d'épices « à la mexicaine »
- 25 cl de coulis de tomates
- 200 gr de cheddar râpé
- 2 avocats
- 2 tomates

Notes

Si vous choisissez d'utiliser des haricots secs, il faudra les faire tremper la veille et allonger votre temps de cuisson (1h30 minimum). Si vous manquez de temps, vous pouvez opter pour des haricots rouges en conserve mais attention, ils sont plus riches en glucides ! Ils ne devront être intégrés à la farce qu'à la fin de la cuisson pour éviter qu'ils finissent en purée.

Instructions

1. Émincer l'oignon finement et le faire suer dans une cocotte avec un peu d'huile d'olive. Une fois l'oignon translucide, ajouter la viande hachée et la faire revenir à feu vif.
2. Ajouter le poivron coupé en cubes, les épices mexicaines, le coulis de tomate, sel et poivre. Mélanger, couvrir et enfourner thermostat 6 (180°) pendant 1h30 (facultatif en cas d'utilisation d'haricots rouges en conserve, mais la viande sera moins savoureuse).
3. Une fois la cuisson de la farce terminée, couper les poivrons en deux et les farcir avec le mélange, ajouter le cheddar râpé et enfourner 10 minutes th. 7 (210°).
4. Servir avec l'avocat et la tomate coupés en cubes et légèrement assaisonnés, sur un lit de salade.

La Chakchouklette de Valérie



1 personne



10 minutes



10 minutes



850

Ingrédients

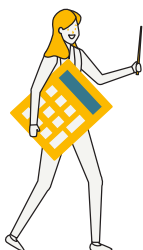
- 3 oeufs
- 150 g tomate bien mûre concassée
- 125 grammes fromage à raclette ou reblochon
- 1 gousse ail écrasé
- 2 c. à soupe huile d'olive
- 1 piment (optionnel)
- 1/4 c. à café piment de Cayenne moulu
- 1/4 c. à café thym ou herbes de Provence

Instructions

1. Dans une poêle, faire revenir ensemble l'huile, le thym, l'ail et le piment d'Espelette.
2. Couper les tomates en rondelles épaisses et le piment épépiné, détaillé en lanières.
3. Recouvrir de tranches de raclette, puis casser les œufs sur la préparation.
4. Couvrir et cuire à feu doux pendant une dizaine de minutes.
5. Saler, poivrer et déguster !

Notes

Petite astuce, je sépare les blancs des jaunes d'œufs et je rajoute ces derniers pour la dernière minute de cuisson, j'adore les jaunes bien coulants en bouche.



Nutrition

Glucides: 9g
Protéines: 49g
Lipides: 68g



Chipirones, petites seiches au chorizo



4 personnes



20 minutes



20 minutes



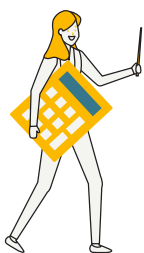
550

Ingrédients

- 600 grammes petites seiches
- 200 grammes chair à saucisse
- 100 grammes chorizo (j'ai pris du 'fort' pour bien épicer mon plat)
- 1 poivron rouge (environ 180g)
- 4 c. à soupe huile d'olive
- 1 gousse ail
- persil
- sel et poivre

Instructions

1. Couper le poivron en cubes et le chorizo en tranches épaisses et faire sauter le tout dans une poêle à fond épais bien chaude.
2. Réserver la préparation et, dans la même poêle, faire cuire à feu vif la chair à saucisse.
3. Ajouter l'huile d'olive, les seiches, l'ail et le persil, saler et poivrer et faire dorer l'ensemble à feu vif en remuant très régulièrement. Saler et poivrer.
4. Après 5-7 minutes de cuisson, ajouter les poivrons et le chorizo, et poursuivre la cuisson à feu vif jusqu'à ce que les saveurs se mélangent.



Nutrition

Glucides: 3.5g
Protéines: 47g
Lipides: 40g



Chou-fleur à la Provençale express et cétogène !



1 assiette



5 minutes



12 minutes



290

Ingrédients

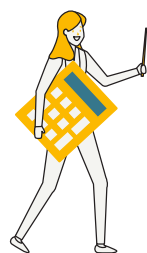
- 1 bol fleurettes de chou-fleur (j'utilise du chou-fleur surgelé)
- 2 c. à soupe oignon émincé
- 2 c. à soupe huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 1 tomate
- sel, poivre et herbes de Provence

Équipement

Poele à fond épais et son couvercle

Instructions

1. Faire chauffer l'huile et l'oignon dans une poêle à fond épais et y verser le chou-fleur en fleurettes. Saler, poivrer et saupoudrer d'herbes de Provence.
2. Saisir à feu vif puis laisser cuire à couvert à feu moyen à couvert en remuant de temps en temps pendant 5-6 minutes.
3. Hacher grossièrement la tomate et l'ajouter à la préparation avec la gousse d'ail hachée.
4. Faire revenir encore 5-6 minutes. C'est prêt !



Nutrition

Glucides: 7g
Protéines: 3g
Lipides: 28g



Courge spaghetti farcie



6 personnes



30 minutes



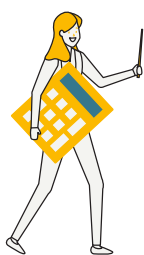
1 heure



335

Ingrédients

- 1 courge spaghetti
- 350 grammes viande hachée
- 50 grammes lardons
- 200 grammes cheddar rapé
- 1/2 poivron rouge
- 1/2 oignon
- ail en poudre
- épices mexicaines (ou paprika, piment, cumin,...)
- Huile d'olives
- Sel et poivre



Nutrition

Glucides: 10g
Protéines: 22g
Lipides: 15g

Instructions

1. Couper la courge en deux et ôter les graines.
2. Huiler et mettre au four, chair vers le haut, pendant 50 minutes à 180° (th.6).
3. Pendant ce temps, faire revenir les lardons à feu vif, avec l'oignon et le poivron coupés en cubes.
4. Ajouter la viande hachée, les épices, l'ail en semoule, salez et poivrez.
5. Laisser cuire à feu vif pendant 10-15 minutes en remuant régulièrement puis réserver en attendant que la courge soit cuite.
6. Une fois la courge cuite, effiloche la chair en grattant à la fourchette. La peau de la courge est fine et dure, donc n'hésitez pas à gratter en profondeur pour récupérer le maximum de chair.
7. Mélanger la viande revenue avec le cheddar rapé, puis verser ce mélange sur la courge effilochée.
8. Remettre à four chaud pendant 10 minutes pour faire gratiner.
9. Régalez-vous !



Courgettes farcies express



2 courgettes



10 minutes



30 minutes



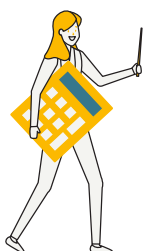
800

Ingrédients

- 2 Courgettes rondes
- 1 Steak haché
- 1/2 Tranche de jambon
- 30 grammes Parmesan rapé
- 1 c. à soupe huile d'olive
- 1/2 c. à café ail (en poudre ou frais haché)
- 1/4 Oignon
- 1 c. à soupe Fromage frais (type Philadelphia ou St Moret)
- Quelques feuilles de persil
- Sel et poivre

Instructions

1. Faire précuire les courgettes entières, à l'eau bouillante ou la vapeur une dizaine de minutes (elles doivent rester fermes).
2. Hacher au couteau le jambon, l'oignon, l'ail et le persil et mélanger avec la viande hachée, le fromage frais, l'huile d'olive et le parmesan.
3. Couper les courgettes aux deux tiers et prélever la chair avec une cuillère. Ajouter la chair à la farce, saler, poivrer et mélanger.
4. Farcir les courgettes et les disposer dans un plat de cuisson à bords suffisamment hauts (ils peuvent rentre de l'eau).
5. Cuire au four préchauffé à 180°C / th. 6 pendant 30 minutes environ.



Nutrition

Glucides: 12g
Protéines: 58g
Lipides: 56g



Crevettes curry & lait de coco



3 personnes



10 minutes



15 minutes



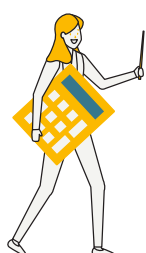
450

Ingrédients

- 600 grammes Crevettes crues
- 4 c. à soupe huile de coco
- 1 gousse ail haché
- 2 c. à soupe oignon haché
- 1 c. à soupe gingembre frais haché
- 1 c. à soupe pâte de curry rouge (rayon cuisine du monde)
- 25 centilitres lait de coco (une briquette de lait de coco Kara)
- sel & poivre
- 2 petites courgettes

Instructions

1. Faire chauffer l'huile de coco dans une poêle à fond épais, et y ajouter l'ail, l'oignon et le gingembre hachés. Chauffer à feu vif en mélangeant quelques minutes.
2. Ajouter les crevettes décortiquées et la pâte de curry rouge, et saisir à feu vif 2-3 minutes en faisant sauter régulièrement les crevettes pour qu'elles s'imprègnent de la sauce.
3. Ajouter le lait de coco, saler et poivrer. Baisser le feu et couvrir pour laisser mijoter.
4. Couper les courgettes en lamelles fines avec un économe ou un spiralizer et les ajouter aux crevettes. Remonter le feu, mélanger à nouveau.
5. Laisser mijoter quelques minutes à feu doux et servir, pourquoi pas avec du riz de konjac et de la coriandre fraîche hachée.



Nutrition

Glucides: 7g
Protéines: 30g
Lipides: 35g



Poulet à la pizzaïola



3 personnes



10 minutes



20 minutes

Ingrédients

- 3 blancs de poulet
- 1 barquette allumettes de jambon
- 1/2 pot sauce pour pâtes
- 80 grammes fromage rapé
- Sel et poivre
- huile d'olive

Instructions

1. Faire préchauffer le four à 180-200° (Th.6-7).
2. Placer les 3 escalopes sur une feuille de papier sulfurisé directement sur la plaque de votre four.
3. Trancher partiellement les escalopes et les garnir de sauce, jambon et fromage.
4. Recouvrir de fromage rapé, saler, poivrer et arroser d'un filet d'huile.
5. Enfourner à four chaud pendant 20 minutes.



Filet mignon à la crème et au bacon



15 minutes



30 minutes

Ingrédients

- 2 filets mignons
- 1 petit oignon
- 1 barquette allumettes de bacon
- 1/2 verre vin blanc
- 1 petit pot crème fraîche
- sel & poivre

Instructions

1. Faire revenir l'oignon émincé dans un mélange huile/beurre. Une fois l'oignon devenu translucide, y ajouter la viande coupée en gros tronçons et le bacon.
2. Faire revenir à feu vif en retournant plusieurs fois les morceaux de viande pour qu'ils soient dorés sur toutes les faces. Déglicer au vin blanc et laisser réduire à feu moyen.
3. Saler, poivrer et ajouter 2-3 cuillères à soupe de crème fraîche. Mélanger et couvrir, et laisser cuire à feu doux pendant 30 minutes, en retournant les morceaux de viande de temps en temps.
4. Réserver les morceaux de viande et faire réduire la sauce à feu vif si nécessaire, avant d'en napper la viande et l'accompagnement (pour lequel vous préférerez des légumes, hein, parce qu'avec des pâtes, c'est un attentat nutritionnel).



Passion Frittata

La réussite d'une frittata repose essentiellement dans le mode opératoire. Ce sont les mêmes ingrédients qu'une omelette, mais préparés différemment, et il faut une poêle / un plat pouvant passer de la plaque de cuisson au four !



Pour la base, c'est facile : 2 oeufs et 30g de mascarpone ou de fromage frais par personne, sel et poivre, on mélange tout ça et hop !

Pour la garniture, c'est au « tout venant », ai-je envie de dire... Les omelettes chez moi sont souvent réservées aux soirées compliquées, où le frigo est un peu vide et la flemme bien installée. Elles comportent donc généralement des légumes (une courgette, un poivron, un peu d'oignon, de l'ail, des épinards ou des blettes, même du chou fleur parfois !), de la charcuterie (lardons, jambon, bacon) ou des dèdes de poulet et du fromage rapé (avec une tendresse particulière pour le cheddar et la mozzarella).

Sauf qu'au lieu de tout faire revenir et verser le mélange oeufs/fromage en fin de cuisson des légumes, la frittata se prépare en 3 étapes :

1. Faire revenir les légumes et la viande dans de l'huile d'olive,
2. Une fois les légumes cuits, les mettre de côté et verser le mélange oeufs et fromage frais dans la poêle,
3. Après quelques minutes de cuisson, verser la garniture de légumes cuits, parsemer de fromage rapé et enfourner 12-15 minutes à 180°.

Et je peux vous assurer que ça vaut le coup : la frittata est savoureuse, les légumes sont cuits à coeur et l'oeuf reste moelleux. Et c'est encore meilleur si au moment de la servir vous la parsemez de ciboulette ou d'oignon frais !

Côté inspiration, voici quelques idées que j'ai pu / vais tester :

- Chorizo, poivrons, courgettes, cheddar,
- Epinards, tomates cerises, fromage de chèvre,
- Dèdes de poulet, tomates séchées, courgettes, mozzarella,
- Poitrine fumée, ricotta, blettes,
- Haricots verts, lardons et fromage à raclette,
- Jambon blanc, courgettes et camembert...

Vous l'aurez compris, les choix sont infinis, et tout est permis..... tant que votre garniture est céto !



Gratin de blettes et céleri au munster



15 minutes



30 minutes



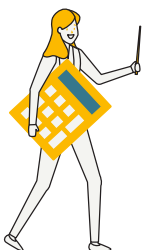
520

Ingrédients

- 500 grammes céleri rave
- 300 grammes côtes de blettes
- 1 oignon
- 75 grammes lardons fumés
- 100 grammes munster
- 1 verre à moutarde bouillon de poule
- 1/2 c. à café cumin en poudre
- 1/2 c. à café mélange 4 épices

Instructions

1. Couper les blettes et le céleri en cubes d'environ un centimètre de côté et les placer dans une casserole avec le bouillon. Porter à ébullition, baisser le feu et laisser cuire à couvert une quinzaine de minutes.
2. Dans une poêle à fond épais préalablement chauffée, faire revenir oignon et lardons à feu vif.
3. Ajouter les légumes soigneusement égouttés et les épices, et faire revenir quelques minutes en remuant, toujours à feu vif.
4. Verser le mélange dans un plat à gratin, disposer au dessus e munster en lamelles et faire gratiner une dizaine de minutes au four en position grill en surveillant la cuisson.



Nutrition

Glucides: 10g
Protéines: 25g
Lipides: 42g



Hachis de Canard Céto & Lowcarb



4 personnes



30 minutes



45 minutes

Ingrédients

- 2 cuisse de canard confit
- 600 grammes chou-fleur
- 3 c. à soupe crème fraîche
- sel et poivre
- 1/4 c. à café noix de muscade en poudre

Pour la croûte

- 25 grammes noisettes
- 25 grammes amandes
- 50 grammes parmesan râpé
- 50 grammes poudre d'amandes
- 50 grammes beurre
- sel et poivre

Instructions

Préparation de la croûte

1. Sur un plat à four, déposer les amandes et noisettes et les faire griller 10min à 180°C / Th. 6
2. Les placer ensuite dans un sac congélation pour les écraser grossièrement avec un rouleau à pâtisserie.
3. Mélanger les noisettes et amandes hâchées avec la poudre d'amande, le parmesan et le beurre dans une jatte. Saler et poivrer.
4. Etaler cette pâte sur une plaque de four et la cuire 20mn à 180°C / Th. 6.
5. Laisser refroidir et émietter pour obtenir un sablage croquant.

Montage des hachis dans des ramequins ou des emporte-pièces individuels

1. Cuire le chou-fleur à la vapeur et le réduire en purée. Ajouter la crème fraîche, le sel, le poivre et la noix de muscade et garder au chaud.
2. Faire chauffer les cuisses et en émietter la chair.
3. Disposer la chair de canard au fond des moules, recouvrir de purée et saupoudrer de la préparation croquante aux noisettes.
4. Servir immédiatement.



Kefta aux œufs express et cétogène



4 personnes



20 minutes



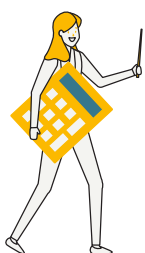
30 minutes

Ingrédients

- 400 grammes Viande hâchée de boeuf
- 1/2 Oignon blanc émincé finement
- 1/2 c. à café Ail en poudre
- 2 c. à soupe Mélange d'épices à kefta (coriandre, cumin, paprika essentiellement)
- 200 grammes Tomates concassées
- 4 Oeufs
- 4 c. à soupe huile d'olive
- Sel, poivre et coriandre fraîche

Instructions

1. Dans un saladier, mélanger la viande hâchée, l'ail en poudre, les épices à kefta, l'oignon émincé, du sel et du poivre et 1 c. à soupe d'huile d'olive.
2. Former 8 boulettes de viande et les faire dorer à feu vif dans une poêle à fond épais.
3. Lorsque les boulettes sont dorées sur toutes les faces, verser les tomates concassées, porter à ébullition puis laisser réduire 10 à 15 minutes à feu moyen.
4. Tourner les boulettes pour qu'elles soient bien imprégnées de sauce et casser les oeufs dans la sauce entre les boulettes.
5. Couvrir et laisser mijoter à feu doux une dizaine de minutes.
6. Servir avec de la coriandre fraîche grossièrement hâchée.



Nutrition

Glucides: 3g
Protéines: 30g
Lipides: 22g



Magrets de Canard rôtis

L'idée est simple : ficeler deux magrets ensemble pour les cuire au four. Coupés en tranches de 3 centimètres, ils deviennent de magnifiques médaillons de magret et font grande impression sur les tables de fête !



4 personnes



20 minutes



30 minutes

Comment préparer son rôti de magret ?

Le procédé est assez facile :

- Faire une entaille d'un bon centimètre dans la longueur de chaque magret, côté chair,
- Disposer dans cette entaille épices, condiments ou toute autre farce (j'en parle plus loin)
- Ficeler les 2 magrets chair contre chair (si vous ne savez pas faire, cette vidéo est devrait vous aider).
- Enfourner 25mn dans un four que vous aurez préalablement préchauffé à 240°C / Th.8

Vous pouvez utiliser une cocotte si vous préférez, cela vous permettra d'obtenir une belle peau bien grillée (me fait penser qu'il faudra que j'essaie au Cookéo, j'imagine que c'est très facile aussi).

Côté farces

Pour la farce, vous n'avez de limites que votre imagination, mais voici quelques idées :

- Poivrons grillés et piment doux en poudre,
- Tomates séchées, pignons et basilic,
- Tranches de foie gras cru bien poivré,
- Champignons de Paris en julienne revenus à l'ail et au persil,
- Soubressade,...

Côté garniture

Mon accompagnement préféré, c'est les choux de Bruxelles. Je les fais blanchir dans l'eau bouillante quelques minutes, je les égoutte et hop, directement dans le plat avec le rôti !

Vous pouvez également faire une purée de chou-fleur avec beurre, crème et noix de muscade, des spaghettis de courgette au pistou, des navets sautés à l'ail et au persil, ou une simple salade verte !

Et côté macros ?

Ca dépendra forcément de la farce, et de la quantité de viande que vous consommerez. On peut servir 3 voire 4 médaillons avec 2 magrets, d'environ 100g chacun, donc côté viande, vous serez à 26g de protéines et 13g de lipides pour une portion, il ne vous reste qu'à compter les macros de votre farce et de votre accompagnement.



Nuggets de poulet céto



12 Nuggets



20 minutes



12 minutes

Ingrédients

- 500 grammes blanc de poulet
- 2 oeufs
- 50 grammes parmesan rapé
- 50 grammes fromage rapé
- 1 c. à café ail en poudre
- Sel et poivre
- poudre d'amande

Instructions

1. Hacher la viande grossièrement (personnellement, je l'ai hachée au couteau faute d'avoir un hachoir).
2. Ajouter les oeufs, les fromages râpés, la poudre d'ail, et malaxer pour obtenir un mélange consistant et homogène.
3. Former des nuggets, et les rouler dans la poudre d'amandes.
4. Faire cuire à feu moyen, environ 6mn par face, dans une poêle bien huilée.



Nuggets de poulet céto



1 portion



10 minutes



5 minutes



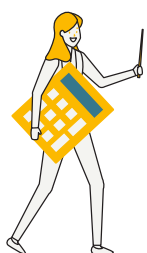
950

Ingrédients

- 1 escalope de poulet (environ 100g)
- 4 c. à soupe poudre d'amandes
- 1 c. à café gomme de xanthane (optionnel, mais apporte du moelleux)
- 1 oeufs
- 1 c. à café ail en poudre
- 1 c. à café paprika
- Sel et poivre
- Huile pour la friture

Instructions

1. Battre l'œuf en omelette avec la gomme de xanthane puis incorporer le reste des ingrédients secs.
2. Couper l'escalope de poulet en morceaux de 2-3 centimètres.
3. Tremper les morceaux de poulet dans la préparation un par un en prenant soin de bien les recouvrir et les faire cuire 3-4 minutes à la friteuse ou dans une poêle à fond épais préalablement chauffée.
4. Servir avec un filet de jus de citron !



Nutrition

Glucides: 9g
Protéines: 61g
Lipides: 90g



Pain de viande céto



4 personnes



20 minutes



45 minutes



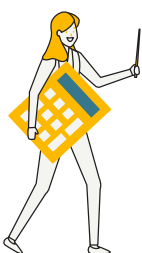
380

Ingrédients

- 500 grammes viande hachée
- 1 oignon jaune
- 1 gousse ail
- 1 oeuf
- 30 grammes beurre fondu
- 30 grammes fromage frais (type Philadelphia)
- 150 grammes fromage rapé (j'ai utilisé du cheddar pour ce premier essai)
- 12 tranches poitrine fumée
- Origan, sel et poivre

Instructions

1. Disposer les tranches de poitrine sur une feuille de cellophane en les superposant légèrement de façon à réaliser une plaque.
2. Hacher finement au couteau l'oignon et l'ail et, dans un saladier, mélanger à la cuillère l'ensemble des ingrédients (évitiez de mélanger au robot ou du pétrir trop longtemps, le résultat serait trop dense).
3. Disposer le mélange de viande sur le 'tapis' de poitrine fumée et enrouler pour former un pain.
4. Enfourner dans un plat adapté pendant 45 minutes à 200° et hop !



Nutrition

Glucides: 2.5g
Protéines: 37g
Lipides: 25g



Pot-au-feu céto

Le pot-au-feu est une recette adaptée à l'alimentation réduite en glucides, il suffit de laisser les carottes de côté et de se concentrer sur la viande et l'os à moelle !



Premier point : bien choisir la viande

Gîte, jarret, poitrine, macreuse, poitrine, tendron, os à moelle, le choix ne manque pas pour préparer un pot-au-feu ! Il est recommandé de choisir :

- Un morceau gras, du plat de côte dans ma version du jour,
- Un morceau plus maigre, de la macreuse,
- Un morceau plus gélatineux, du jarret.

C'est le mariage de ces viandes qui mijoteront ensemble qui va permettre d'en révéler toutes les saveurs !

Deuxième point : agrémenter le bouillon

Même si vous ne mangez pas de carottes ou de navet, comme moi, il est important d'en mettre dans votre préparation, ils apportent de la saveur au plat. Tout comme un oignon, piqué d'un clou de girofle et un bouquet garni. N'oubliez pas également de bien saler l'eau dès le démarrage de votre cuisson.

Troisième point : laisser cuire longtemps !

J'ai tout essayé : mettre la viande dans l'eau froide, ou dans l'eau bouillante, en même temps que les légumes, après, avant, rien ne change : c'est le temps qui permet au pot-au-feu de prendre toute sa saveur.

Du coup, je ne m'embête plus, je mets ma viande, mon bouquet garni et mes légumes dans une marmite, je sale, je couvre et je laisse cuire à feu très doux au moins 3h, idéalement 5 à 6 heures, voire plus !

Et quatrième point bonus, se faire plaisir !

1. J'ajoute des nouilles de konjac au bouillon au moins 30 minutes avant de servir, histoire qu'elles s'imprègnent bien du goût, en utilisant un petit panier vapeur – ceux qui s'ouvrent en corolle. Je les égoutte et je les sers avec du fromage rapé en plus de la viande et des légumes.
2. J'ajoute également des os à moelle 30 minutes avant la fin de la cuisson, et je déguste la moelle sur des tranches de pain Energus grillé, frottées à l'ail et avec du gros sel.



Potée rapide à ma façon



3 personnes



30 minutes



3 heures

Ingrédients

- 2 jarrets de porc demi-sel
- 4 carottes
- 1 petit chou vert
- 1 oignon
- 1 clou de girofle
- 1 bouquet garni
- 1 bouillon cube
- 4 c. à soupe huile végétale ou beurre

Notes

Pas de macros pour cette recette : elles dépendront de la quantité de viande et de légumes que vous consommerez.

Personnellement, je ne mange pas les carottes et très peu de chou, ce qui permet d'être dans des proportions céto.

Instructions

1. Rincer les jarrets de porc 3 fois à l'eau claire en les laissant dans l'eau une dizaine de minutes à chaque rinçage.
2. En parallèle, nettoyer et effeuiller le chou, éplucher les carottes et les oignons. Couper l'oignon en 4 et piquer l'un des morceaux avec le clou de girofle.
3. Faire chauffer l'huile dans une cocotte en fonte et y faire revenir les jarrets, préalablement égouttés, jusqu'à ce qu'ils soient dorés sur toutes les faces.
4. Verser deux verres d'eau sur les jarrets, y ajouter le bouillon cube et le bouquet garni. Porter à ébullition.
5. Verser les légumes dans la cocotte, et positionner les jarrets au dessus des légumes.
6. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant au moins 3h, en vérifiant régulièrement en cours de cuisson : les jarrets n'ont pas besoin d'être totalement imergés, il faut en revanche les arroser et les retourner régulièrement.
7. Ajuster l'assaisonnement des légumes avant de servir : le jarret étant déjà salé, il n'est généralement pas nécessaire d'ajouter du sel.



Poulet curry coco



20 minutes



45 minutes

Ingrédients

- 4 blancs de poulet
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 2 courgettes
- 1 boîte pousses de bambou
- 50 cl lait de coco
- 25 cl coulis de tomate
- 2 c. à soupe pâte de curry rouge

Notes

Quelques astuces :

- Plus vous laisserez cuire longtemps, plus la viande et les légumes seront fondants, idéalement dans une cocotte au four ;
- En coupant poulet et légumes en tranches fines et en ajoutant 50cl d'eau additionnée d'un bouillon-cube à votre lait de coco, vous obtiendrez une soupe poulet curry à déguster là aussi avec ou sans nouilles de konjac ;
- Une cuillère à soupe de pâte de curry jaune suffira à parfumer votre plat, deux cuillères à le rendre légèrement épicé. Si vous cherchez un goût plus épicé, il vaut mieux choisir la pâte de curry rouge, trop de curry jaune rendrait le plat écoeurant ;
- Il est possible d'ajouter haricots verts ou haricots plats, aubergines ou poivrons.

Instructions

1. Émincer l'oignon et le faire revenir dans une sauteuse avec un peu d'huile pendant quelques minutes.
2. Ajouter le poulet coupé en gros cubes et l'ail écrasé, saler, poivrer et faire sauter rapidement à feu vif jusqu'à ce que la viande commence à colorer.
3. Verser dans la sauteuse les courgettes et carottes coupées en tranches épaisses.
4. Laisser saisir à feu vif pendant quelques minutes, puis ajouter le lait de coco, le coulis de tomate, les pousses de bambou et une à deux cuillères à soupe de pâte de curry, selon vos goûts.
5. Laisser cuire à feu doux et à couvert pendant 30 à 45 minutes en remuant de temps en temps.



Rougail saucisse céto



2 personnes



10 minutes



30 minutes



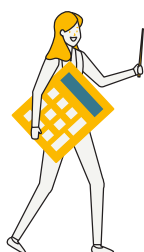
700

Ingrédients

- 300 grammes saucisse charcutière crue (type chipolatas, perugine, etc...)
- 1/2 oignon
- 1 gousse ail
- 1 c. à café piment en poudre
- 1 c. à café gingembre frais haché
- 1 c. à café curry en poudre
- 2 c. à soupe huile (coco ou olives)
- 200 grammes tomate entière en conserve (1/2 boîte)
- 1 petite courgette

Instructions

1. Faire chauffer l'huile dans un faitout à fond épais et y faire revenir l'oignon, l'ail et le gingembre hachés à feu vif.
2. Ajouter la saucisse coupée en tronçon au mélange et la faire dorer 5-7 minutes.
3. Saupoudrer avec le piment et le curry, bien mélanger et laisser cuire encore 2-3 minutes.
4. Couper la courgette en cubes ou en rondelles et l'ajouter au mélange.
5. Verser une demie boîte de tomates en conserve dans le faitout et l'écraser grossièrement à la fourchette.
6. Baisser le feu, couvrir et laisser cuire 20 à 30 minutes.



Nutrition

Glucides: 8g
Protéines: 26g
Lipides: 65g



Roulés de poulet confits aux poivrons



3 personnes



20 minutes



2 heures

Ingrédients

- 3 beaux blancs de poulet fermier
- 100 grammes poivrons grillés à l'huile (on en trouve au rayon Italie en général)
- 2 gousses ail
- 3 c. à soupe huile d'olive
- Sel, poivre et herbes de Provence

Notes

Pas de macros précises pour cette recette, puisqu'elles dépendront essentiellement de la taille de vos blancs de poulet !

Les poivrons grillés à l'huile représente la principale source de glucides de cette recette. Ils contiennent autour de 4g de glucides pour 100g, soit à peine plus d'un gramme par portion !

Instructions

1. Préchauffer le four à 120°C / Th. 4.
2. Fendre les blancs de poulet dans l'épaisseur et ouvrir en deux. Les attendrir à l'aide d'un maillet ou d'une casserole à fond plat (les couvrir avec du papier cuisson dans ce cas) pour les aplatir.
3. Dans un mixeur, faire une crème avec les poivrons soigneusement égouttés et les gousses d'ail.
4. Badigeonner chaque blanc de poulet avec la préparation aux poivrons et former des roulés (ne pas hésiter à utiliser des cure-dents pour les maintenir fermement roulés).
5. Placer les roulés dans un plat allant au four, badigeonner avec l'huile d'olive, saler, poivrer et saupoudrer d'herbes de Provence.
6. Couvrir le plat avec une feuille de papier aluminium et cuire pendant au moins deux heures à 120°C.
7. En fin de cuisson, placer quelques minutes sous le grill, éventuellement avec un peu de mozzarella râpée pour encore plus de gourmandise !



Sauté de Porc Curry Coco Céto



8 personnes



20 minutes



1 heure 30 minutes



575

Ingrédients

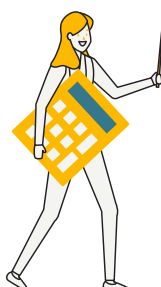
- 2 kg sauté de porc (ou veau, ou dinde, ou poulet...)
- 6 c. à soupe huile de coco
- 1 oignon
- 1 petite courgette
- 3 gousses ail
- 1 morceau gingembre frais (environ 3cm)
- 1 boîte lait de coco (400ml)
- 2 c. à soupe pâte de curry rouge (au rayon 'cuisines du monde')
- 200 grammes nouilles de konjac (attention, choisir les 100% konjac)
- sel et poivre
- coriandre fraîche

Notes

En fonction de l'appétit de chacun, vous devriez pouvoir tirer 8 portions de ce plat, voire plus si vous utilisez la sauce comme soupe à laquelle vous pouvez rajouter quelques légumes.

Instructions

1. Dans une grosse marmite, faire chauffer l'huile de coco, l'oignon émincé, l'ail et le gingembre hachés.
2. Une fois les oignons devenus translucides, ajouter la pâte de curry rouge et la viande en cubes, saler, poivrer et faire revenir à feu vif en remuant pendant une dizaine de minutes jusqu'à ce que la viande soit saisie.
3. Couvrir, baisser le feu et laisser mijoter pendant une petite heure en remuant de temps en temps.
4. Ajouter le lait de coco, la courgette coupée en cubes et les nouilles de konjac, et laisser cuire à nouveau pendant 30 minutes.
5. Servir dans des bols avec de la coriandre fraîche hachée et déguster !



Nutrition

Glucides: 5g
Protéines: 65g
Lipides: 40g



Sauté de veau massala



20 minutes



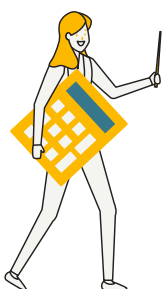
1 heure 45 minutes



650

Ingrédients

- 1 kg blanquette de veau
- 1 oignon émincé
- 1/2 poivron vert émincé
- 2 c. à soupe huile de coco
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 c.à café cannelle moulue
- 1 c.à café garam massala
- 1 c.à café curry
- 200 grammes tomates concassées
- 80 grammes crème épaisse
- sel & poivre



Nutrition

Glucides: 3g
Protéines: 60g
Lipides: 35g

Instructions

1. Dans un saladier, mélanger la viande coupée en cube avec les épices et l'ail haché. Saler, poivrer et réserver.
2. Dans une sauteuse à fond épais, faire blondir les oignons et le poivron émincé à feu vif avec l'huile de coco.
3. Ajouter les morceaux de viande et saisir à feu vif en remuant régulièrement.
4. Une fois la viande bien dorée, verser la tomate concassée, couvrir et laisser mijoter à feu très doux et à couvert au moins une heure – idéalement deux !
5. Une fois la viande cuite et fondante, ajouter la crème, mélanger et porter à ébullition. Faire réduire à découvert et à feu vif pendant une quinzaine de minutes, en remuant fréquemment.
6. Servir avec des nouilles de konjac ou du riz de chou-fleur.

Notes

Avec un ratio protéines / lipides inversé par rapport à ceux pratiqués dans le cadre d'une alimentation cétogène 'stricte', cette recette est particulièrement adaptée pour un cétogène plus protéiné.



Velouté de chou-fleur cétogène

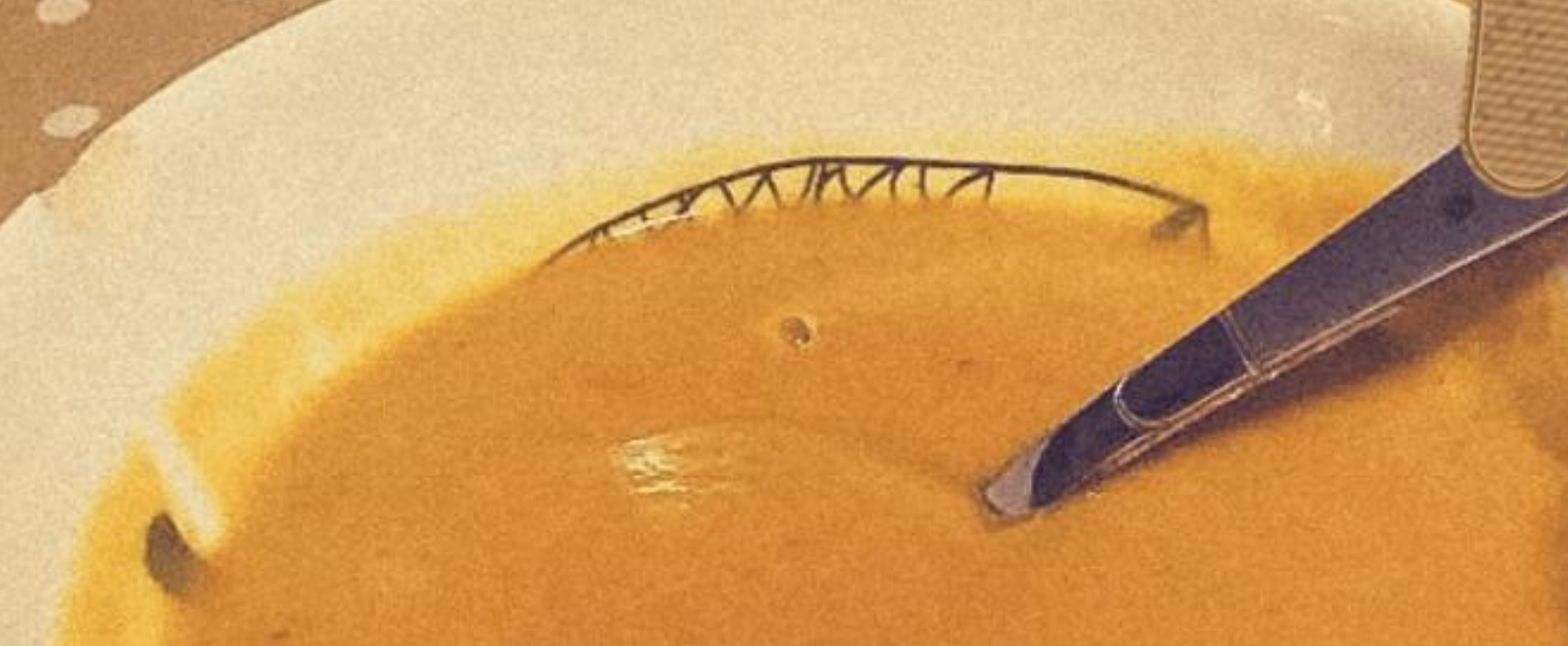
L'assiette du jour est une assiette de soupe, réconfortante à souhait en cette saison hivernale.



Je vous épargne la recette pas à pas mais globalement :

- Comptez 1/2 litre d'eau et 1/2 chou-fleur pour 2 belles assiettes,
- Pensez à saler et poivrer pour relever (j'ai ajouté de la noix de muscade également),
- J'ai agrémenté de crème fraîche, lardons et mimolette, mais j'ai vu passer des idées comme gorgonzola bacon ou chorizo poivrons grillés qui me font très très envie !

Pour les macros, sur la base d'un quart de chou-fleur par assiette, on arrive à 5-6g de glucides, à vous de calculer lipides et protéines en fonction de la garniture.



Soupe Courges Coco Curry



8 bols

Ingrédients

- 2 kg courge (il est possible d'utiliser différentes courges, potimarron, butternet, potiron....)
- 2 boîtes lait de coco (environ 800g)
- 1 c. à soupe curry en poudre
- sel et poivre
- huile d'olive

Notes

Il est possible d'ajouter un peu d'eau si la soupe est trop épaisse, et de l'agrémenter avec des noix, du lard fumé, des crevettes et/ou des nouilles de konjac !

Instructions

1. Couper les courges en deux et retirer les graines avec une cuillère.
2. Badigeonner avec un peu d'huile d'olive et cuire au four 90mn à 180°C /Th. 6.
3. Laisser refroidir les courges avant d'en récupérer la chair à la cuillère.
4. Placer la chair des courges dans une casserole avec le lait de coco, le curry. Saler, poivrer et mixer.
5. Réchauffer à feu doux et déguster !



Soupe Céto Poulet Coco

Une soupe facile qui demande juste un peu de patience. Les doses sont approximatives et permettent de réaliser 3 belles assiettes de soupe.



3 personnes



10 minutes



1 heure 30 minutes

Ingrédients

- 2 blancs de poulet
- 1 petite courgette
- 1/2 oignon
- 1 paquet nouilles de konjac
- 4 c. à soupe huile de coco
- 1 c. à café pâte de curry rouge (au rayon cuisines du monde)
- 1 briquette crème de coco
- coriandre fraîche hachée
- 1 verre de bouillon (ou de l'eau additionnée d'un bouillon cube)
- sel, poivre

Notes

Pas de macros, donc, pour cette recette, mais l'utilisation de la crème et de l'huile de coco garantit une bonne quantité de lipides et pour le coup, très peu de glucides.

Instructions

1. Faire revenir dans une casserole à fond épais l'oignon émincé avec l'huile de coco.
2. Ajouter la pâte de curry et les blancs de poulet entier, saler, poivrer, verser le bouillon et laisser mijoter jusqu'à ce que la viande puisse s'effiloche à la fourchette (il faut compter une bonne heure).
3. Effiloche la viande à la fourchette, ajouter la courgette coupée en lamelle, les nouilles de konjac et la crème de coco, et laisser mijoter à nouveau 30 minutes.
4. Servir avec un peu de coriandre fraîche hachée.



Tian provençal aux légumes



4 personnes



30 minutes



2 heures

Ingrédients

- 3 poivrons rouges
- 4-6 courgettes (selon la taille)
- 3 oignons blancs
- 4 tomates
- 3 aubergines
- 2 gousses ail
- 20 cl huile d'olive
- sel et poivre
- basilic

Instructions

1. Laver les légumes et ôter les pédoncules.
2. Couper les courgettes, les aubergines, les oignons et les tomates en tranches épaisses.
3. Couper les poivrons en deux, les aplatir et les couper en carrés de 3-4 centimètres de côté.
4. Placer les tranches de légumes en alternant dans votre plat, en les serrant le plus possible (ils vont réduire à la cuisson).
5. Hacher ou écraser les deux gousses d'ail et le basilic, ajouter l'huile, saler et poivrer le mélange et le verser sur les légumes.
6. Enfourner à four chaud, 180° Th. 6-7 et arroser toutes les 30 minutes avec le jus de cuisson. Le tian est à point lorsque les légumes commencent à griller légèrement (comptez deux heures de cuisson).



Les Assiettes de Sophie

4

Desserts



Amandier céto & lowcarb

Les proportions de cette recette sont prévues pour un gâteau de 8-9 centimètres de diamètre soit 1 ou 2 portions en fonction des appétits. Si vous le souhaitez, vous pourrez réaliser un amandier pour 4-6 personnes en multipliant les ingrédients par 4 et en utilisant un moule de 20cm de diamètre.



1 gâteau



10 minutes



25 minutes

Ingrédients

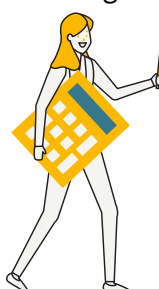
- 1 oeuf
- 40 grammes poudre d'amandes
- 30 grammes beurre
- 1/4 c. à café levure chimique ou bicarbonate
- 1/2 c. à café erythritol en poudre (ou autre édulcorant au goût).
- Arôme d'amande amère (ou zestes de citron ou fleur d'oranger en fonction de vos goûts)

Notes

Cet amandier nature peut servir de base à de nombreuses préparations, cupcakes, muffins ou gâteaux à étage. Vous pouvez y ajouter quelques framboises congelées avant de le mettre au four, le glacer avec une crème au mascarpone ou encore le garnir d'amandes émincées et de copeaux de chocolat noir !

Instructions

1. Sortir le beurre du frigo en avance pour qu'il ramolisse.
2. Préchauffer votre four à 180°C.
3. Dans une jatte où vous aurez ramolli le beurre en pommade, ajouter l'oeuf, puis la poudre d'amande, l'édulcorant, les arômes et la levure.
4. Mélanger à la spatule jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène.
5. Verser la pâte dans un ramequin de 8-9cm de diamètre et cuire 20-25 minutes à 180°C en surveillant la cuisson.
6. Démouler dès la sortie du four et laisser refroidir sur une grille afin que la croûte durcisse.



Nutrition

Glucides: 4g
Protéines: 15g
Lipides: 50g



Barres céto façon Bounty



12 barres



20 minutes



5 minutes



1 heure



120

Ingrédients

Pour les barres coco

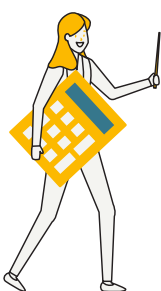
- 200 g Crème épaisse
- 40 g Xylitol (ou autre édulcorant au goût)
- 1/2 C. à café Gomme de xanthane
- 15 g Beurre
- 90 g Noix de coco rapée

Pour l'enrobage

- 80 g Chocolat noir minimum 85%
- 2 c. à soupe Huile de coco
- 1/2 c. à café édulcorant liquide (facultatif)

Instructions

1. Mélanger la crème, le beurre, la gomme de xanthane et le xylitol dans une casserole à fond épais et fait chauffer à feu doux tout en remuant pendant une dizaine de minutes. Le mélange doit épaissir sans brûler.
2. Retirer la casserole du feu et y verser la noix de coco rapée en mélangeant soigneusement à la spatule.
3. Placer une feuille de papier sulfurisé au fond d'un moule à cake et y verser le mélange à la noix de coco. Bien l'aplanir à la spatule et réserver au frais pendant au moins une heure.
4. Préparer le chocolat fondu avec l'huile de coco à bain marie et y ajouter un peu d'édulcorant liquide (pour la quantité, c'est vraiment en fonction des goûts de chacun).
5. Réaliser 12 barres en coupant le mélange à la noix de coco. Nous avons utilisé des piques en bois pour réaliser comme des 'sucettes' qui nous ont permis de les manipuler plus facilement quand nous les avons enrobées de chocolat.
6. Enrober les barres de chocolat fondu, les disposer sur une plaque couverte d'une feuille de papier sulfurisé et placer à nouveau au frigo... et essayer de ne pas craquer avant qu'ils soient vraiment froids !



Nutrition

Glucides: 3g
Protéines: 1.5g
Lipides: 12g



Délicieux brownie cétoène



16 parts



15 minutes



25 minutes

Ingrédients

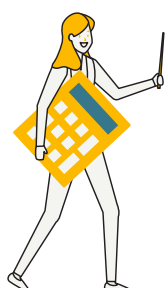
- 180 grammes chocolat noir 85% de cacao
- 100 grammes Beurre
- 4 oeufs
- 75 grammes poudre d'amande
- 50 grammes édulcorant en poudre
- 1/2 CC sel
- 1/2 CC levure chimique
- 1/2 CC bicarbonate de soude
- 1/2 CC gomme de xanthane
- 100 grammes noix de pécan
- arôme vanille

Instructions

1. Couper le beurre en cubes et hacher grossièrement le chocolat. Placer dans un récipient adapté au four micro-ondes et faire fondre pendant 90 secondes.
2. Dans une jatte, battre vivement les 4 oeufs et l'édulcorant*, idéalement au fouet électrique.
3. Ajouter la poudre d'amandes, la levure, le bicarbonate, la gomme de xanthane et le sel et battre à nouveau.
4. Incorporer le mélange beurre et chocolat fondus.
5. Concasser grossièrement les noix de pécan et les incorporer à la pâte.
6. Placer le mélange dans un plat à four carré et enfourner à 160° pendant 25 minutes.

Notes

Au sujet de l'édulcorant, j'ai constaté qu'il est souvent meilleur de mélanger plusieurs types d'édulcorants. Pour cette recette, j'ai utilisé moitié Canderel en poudre, moitié érythritol.



Nutrition

Glucides: 2.5g
Protéines: 5g
Lipides: 18g

Bûche de Noël céto à la framboise



12 parts



30 minutes



10 minutes

Ingrédients

Pour la génoise

- 30 grammes farine de coco
- 4 oeufs
- 150 grammes Philadelphia
- 20 grammes édulcorant en poudre

Pour la garniture

- 250 grammes mascarpone
- 100 grammes crème fraîche liquide
- 20 grammes édulcorant en poudre
- 1/2 c. à café vanille en poudre
- 400 grammes framboises

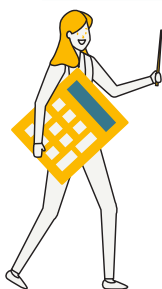
Instructions

Préparer la génoise

1. Séparer les blancs des jaunes.
2. Détendre au fouet les jaunes d'oeufs avec l'édulcorant et le Philadelphia.
3. Battre les blancs en neige ferme avec une pincée de sel.
4. Ajouter les blancs délicatement à la spatule et finir par la farine de coco.
5. Etaler la génoise sur une plaque à pâtisserie et faites cuire 10 min à 180 degrés. Attendre 10mn avant de la démouler.

Préparer la garniture

1. Fouetter à vive allure la crème, le mascarpone, l'édulcorant et la vanille.
2. Etaler 3/4 de la crème fouetter sur la génoise, disposer les framboises et rouler l'ensemble bien serré.
3. Décorer la bûche ainsi formée avec la crème et réserver au frais au moins 2 heures avant de déguster.



Nutrition

Glucides: 3.5g
Protéines: 16g
Lipides: 15g

Cupcakes céto aux graines de chia



12 cupcakes



20 minutes



20 minutes

Ingrédients

Pour la pâte

- 180 grammes poudre d'amande
- 20 grammes farine de coco
- 1 sachet levure chimique
- 3 oeufs
- 80 grammes huile de noisettes
- 20 grammes erythritol (au goût)
- 1 jus de citron
- 1 c. à soupe zestes de citron
- 3 c. à soupe graines de chia

Pour la garniture

- 100 grammes mascarpone
- 10 grammes erythritol
- 1 c. à café graines de chia
- 1 c. à café zestes de citron

Instructions

1. Mélanger les ingrédients secs, poudre d'amandes, farine de coco, levure, erythritol et graines de chia.
2. Ajouter les oeufs et mélanger vivement pour obtenir une pâte homogène.
3. Intégrer l'huile de noisettes, le jus et les zestes de citron.
4. Répartir la pâte dans 12 moules à muffins et cuire environ 20mn th.6 (180°).
5. Mélanger au fouet le mascarpone, l'érythritol et les graines de chia et réserver au frais.
6. Une fois les muffins cuits, démoulés et refroidis, ajouter la crème au mascarpone et décorer avec des zestes de citron.

Etoiles à la cannelle céto



26 biscuits



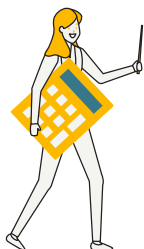
20 minutes



18 minutes

Ingrédients

- 400 grammes poudre d'amandes
- 3 blancs d'oeuf
- 200 grammes érythritol en poudre
- 1 c. à soupe jus de citron
- 1 c. à soupe cannelle moulue



Nutrition

Glucides: 1g
Protéines: 4g
Lipides: 8g

Instructions

1. Préchauffer le four à 150°C/300°F
1. Préchauffer le four à 150°C/300°F
2. Monter les blancs d'œuf en neige
2. Monter les blancs d'œuf en neige
3. Ajouter l'érythritol et le jus de citron et continuer à fouetter jusqu'à ce que le tout soit mélangé.
3. Ajouter l'érythritol et le jus de citron et continuer à fouetter jusqu'à ce que le tout soit mélangé.
4. Ajouter la poudre d'amande et la cannelle. Travailler le mélange pour en faire une pâte.
4. Ajouter la poudre d'amande et la cannelle. Travailler le mélange pour en faire une pâte.
5. Couvrir la pâte et mettre au réfrigérateur pendant une heure.
5. Couvrir la pâte et mettre au réfrigérateur pendant une heure.
6. Placer la pâte sur un morceau de papier cuisson, puis couvrir d'un autre morceau. Rouler à environ 1 cm d'épaisseur.
6. Placer la pâte sur un morceau de papier cuisson, puis couvrir d'un autre morceau. Rouler à environ 1 cm d'épaisseur.
7. Découper les étoiles avec un emporte-pièces.
7. Découper les étoiles avec un emporte-pièces.
8. Placer les biscuits sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier cuisson et cuire environ 18mn (vérifier la cuisson à partir de 12-14 minutes).
8. Placer les biscuits sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier cuisson et cuire environ 18mn (vérifier la cuisson à partir de 12-14 minutes).



Recette du Fiadone lowcarb



12 parts



15 minutes



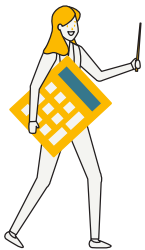
1 heure



62

Ingrédients

- 500 grammes brousse de brebis
- 5-6 oeufs (en fonction de la taille)
- 1 citron
- 10 grammes édulcorant en poudre



Nutrition

Glucides: 2g
Protéines: 4g
Lipides: 10g

Instructions

1. Préchauffer le four à 170° / Th. 6.
2. Dans un saladier, écrasez la brousse à la fourchette.
3. Ajouter l'édulcorant et le zeste d'un citron entier.
4. Ajouter les oeufs en les intégrant un par un à la préparation.
5. Verser dans un plat à tarte ou un moule à manqué préalablement beurré de maximum 24cm de diamètre. Le fiadone ne gonflera pas, donc prévoir une épaisseur de 2-3 centimètres minimum.
6. Enfourner à 170°C / Th. 6 pendant 60 à 70 minutes (le fiadone est cuit lorsque qu'il prend une belle couleur dorée).
7. Laisser refroidir et conserver au frais pendant au moins une heure avant de le servir.



Fondant chocolat pistaches et framboises



12 parts



15 minutes



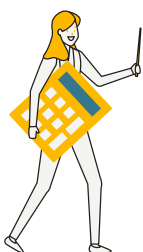
50 minutes



240

Ingrédients

- 120 grammes beurre doux
- 160 grammes chocolat noir 85%
- 3 oeufs
- 40 grammes poudre d'amandes
- 40 grammes édulcorant en poudre (à ajuster selon votre goût)
- 60 grammes pistaches entières non salées
- 12 framboises (fraîches ou surgelées)



Nutrition

Glucides: 4g
Protéines: 5g
Lipides: 22g

Instructions

1. Travailler le beurre, à température ambiante, pour le réduire en pommade et y intégrer soigneusement l'édulcorant puis les oeufs un par un.
2. Intégrer l'amande en poudre à la spatule.
3. Faire fondre le chocolat à bain marie, attendre quelques minutes qu'il tiédisse et l'ajouter à la préparation.
4. Mélanger soigneusement et ajouter 50g de pistaches entières.
5. Verser la pâte dans un moule à cake préalablement recouvert d'une feuille de papier cuisson et y répartir les framboises.
6. Enfourner pendant 50 minutes à 130°C / Th. 4-5.
7. Laisser refroidir avant de démouler et saupoudrer du reste de pistaches rapidement broyées au mixer.
8. Réserver au frais au moins 2 heures avant de déguster – si vous résistez aussi longtemps.



Fondants au chocolat céto



12 fondants



5 minutes



18 minutes

Ingrédients

Ingrédients de base

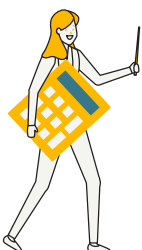
- 4 oeufs
- 200 grammes chocolat noir à 85%
- 200 grammes beurre
- 1 pincée gros sel

Ingrédients facultatifs

- 30 grammes édulcorant
- 60 grammes noix de pécan

Instructions

1. Faire fondre le beurre et le chocolat à bain marie, et les ajouter aux oeufs battus en omelette. Ajouter une pincée de gros sel au mélange. Pour un résultat plus doux, ajouter l'édulcorant.
2. Répartir la pâte dans les 12 petits moules à muffins et ajouter les cerneaux de noix de pécan.
3. Faire cuire 20-25 minutes à 180°C (Th. 6) dans un four préalablement chauffé, en fonction du fondant souhaité.



Nutrition

Glucides: 3.5g
Protéines: 4g
Lipides: 12g



La Forêt Noire Céto d'Anne



8 parts



30 minutes



4 minutes

Ingrédients

Pour la pâte

- 4 Oeufs
- 120 grammes Poudre d'amandes (ici, poudre d'amandes entières)
- 40 grammes Erythritol (ou autre édulcorant à doser en fonction de vos goûts)
- 20 grammes Cacao en poudre dégraissé non sucré (type Van Houten)
- 2 c. à café levure chimique

Pour la garniture

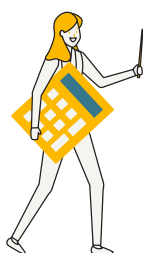
- 2 Briques Creme fraiche semi-épaisse
- 80 grammes Chocolat Noir minimum 85% cacao
- extrait de vanille
- 100 gramme cerises confites



Cette recette vous permettra de réaliser une forêt noire d'un diamètre d'environ 15cm (vous pouvez utiliser un petit moule à manqué ou à soufflé), à partager en 8 petites parts.

Instructions

1. Mélanger les ingrédients secs puis ajouter les oeufs jusqu'à obtenir une pâte bien homogène.
2. Verser la pâte dans un moule adapté (en verre ou en céramique) et faire cuire au micro-ondes environ 4mn à pleine puissance.
3. Démouler sur une grille et laisser refroidir. Découper les bords pour former un beau cylindre puis le trancher en 3 disques de taille égale.
4. Batta la crème préalablement refroidie pour réaliser une Chantilly. Séparer la crème en deux parts égales, et incorporer à la première le chocolat noir fondu. Parfumer la deuxième part avec de l'extrait de vanille, et réserver au frais.
5. Si vous n'êtes pas en céto strict, vous pouvez imbiber les disques de génoise avec du marasquin ou un sirop de cerise. Vous pouvez également utiliser un peu d'infusion aux fruits rouges que vous aurez laissé refroidir pour éviter d'augmenter la part de glucides.
6. Sur le premier disque, déposer une bonne couche de Chantilly chocolat. Ajouter les cerises confites coupées en 2 ou en 4 et couvrir avec le second disque de génoise. Sur le second disque dispose la Chantilly nature et le reste des cerise. Refermer avec le dernier disque.
7. Utiliser le reste de chantilly pour réaliser la couverture de l'ensemble du gateau, et ensuite, la décoration dépend de votre imagination : chocolat rapé, cerises, noisettes concassées, à vous de jouer !
8. Remettre votre Forêt Noire Céto au frigo au moins 2h avant de la déguster.



Nutrition

Glucides: 9g
Protéines: 3g
Lipides: 30g

Notes

Une recette un peu trop glucidique pour être vraiment acceptable, mais elle vous permettra de partager un fabuleux dessert avec vos convives de temps en temps !



Gâteau céto chocolat & cacahuètes

Un gateau sucré salé étonnant !



12 parts



15 minutes



30 minutes



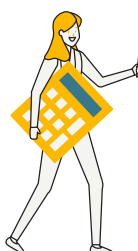
260

Ingrédients

- 6 cuillères à soupe farine d'amandes
- 2 cuillères à soupe farine de coco
- 1 pincée gros sel
- 200 grammes chocolat 85%
- 100 grammes beurre doux
- 2 cuillères à soupe huile de coco
- 4 oeufs
- 40 grammes édulcorant mélange stévia et érythritol pour ma part
- 1 cuillère à café levure chimique
- 1/2 cuillère à café gomme de xanthane facultatif
- 50 grammes cacahuètes grillées salées

Instructions

1. Dans un saladier, mélanger les farines, la levure, le gros sel, l'édulcorant et la gomme de xanthane.
2. Ajouter les oeufs un à un en battant au fouet électrique.
3. Faire fondre, au bain marie ou au four micro-ondes, le beurre, l'huile de coco et le chocolat.
4. Ajouter le mélange chocolat et beurre fondus à la pâte et mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.
5. Etaler dans un plat allant au four et saupoudrer avec les cacahuètes préalablement concassées.
6. Faire cuire à 180° entre 20 et 30 minutes en fonction de la taille et de la forme du moule.



Nutrition

Glucides: 6g
Protéines: 6g
Lipides: 24g



Gâteau de courgettes aux agrumes



15 parts



15 minutes



50 minutes

Ingrédients

Ingrédients secs

- 275 grammes farine d'amande
- 150 grammes édulcorant en poudre (érythritol ou xylitol)
- 2 c. à café levure chimique
- 0,5 c. à café sel

Pour le glaçage

- 85 grammes édulcorant en poudre (érythritol ou xylitol)
- 1 c. à café jus de citron
- 1 c. à café jus d'orange
- 0,5 c. à café extrait de vanille sans sucre

Ingrédients humides

- 6 gros oeufs
- 115 grammes beurre doux fondu
- 240 grammes courgettes rapées
- 1 c. à café jus de citron
- 1 c. à café jus d'orange
- 1 c. à café eau de fleur d'oranger (ou 1 c. à café en plus de jus d'orange)
- 1 c. à café eau de rose (facultatif)
- 1 c. à café alcool fort (whisky, brandy, rhum, vodka,... facultatif)

Équipement

Un moule style "Bundt" (rond avec un trou au milieu)



Recette page suivante



Si vous avez du mal à faire manger des légumes à vos enfants, ou si vous voulez une façon créative de manger des courgettes, ce gâteau est parfait ! Un goût très doux et délicat, avec plein d'arômes citriques et une texture moelleuse, parfait pour accompagner le café du matin...

Petite suggestion : un peu de chantilly sans sucre à côté et hop, un dessert délicieux et sans culpabilité !

Instructions

1. Préchauffer votre four à 165°C.
2. Râper les courgettes.
3. Bien mélanger tous les ingrédients secs à l'aide d'une fourchette ou dans un robot pâtissier.
4. Dans un autre bol, mélanger les courgettes râpées, les œufs, le beurre fondu (préalablement refroidi pour éviter de brûler les œufs), le jus de citron, le jus d'orange, la fleur d'oranger, l'eau de rose et l'alcool fort.
5. Verser les ingrédients humides sur les ingrédients secs et mélanger soigneusement à l'aide d'une spatule ou du robot pâtissier.
6. Verser la pâte dans un moule style « bundt » bien beurré. Dans un moule normal, bien beurrer les bords et placer du papier cuisson au fond du moule.
7. Cuire pendant environ 50 minutes à 165°C, en surveillant la cuisson à partir de la 30ème minute (les temps de cuisson sont très variables par rapport à la puissance de votre four, du type de four, de l'altitude, etc...). Insérer un cure dent pour vérifier que la pâte est cuite, il doit ressortir propre et sec.
8. Laisser refroidir complètement DANS LE MOULE.
9. Préparer le glaçage en mélangeant tous les ingrédients dans un petit bol avant de le verser sur le gâteau froid. Ne pas hésiter à rajouter du jus de citron ou d'orange pour un glaçage plus liquide.
10. Laisser reposer le temps que le glaçage solidifie et servir avec un peu de chantilly sans sucre pour encore plus de gourmandise !

Notes

L'erythritol en poudre cristallise, même à température ambiante. Il est donc possible que votre glaçage soit moins lisse au fil du temps. Le xylitol cristallise moins et sera donc plus adapté à la recette.

Vous pourrez conserver ce gâteau pendant 5 jours couvert avec un torchon propre ou dans une cloche, à température ambiante.



Gâteau ceto pistache-coco



24 petites parts



20 minutes



45 minutes



45 minutes



190

Ingrédients

- 150 grammes pistaches décortiquées non salées
- 250 grammes beurre mou
- 50 grammes érythritol
- 200 grammes amandes en poudre
- 100 grammes noix de coco rapée
- 4 oeufs moyens
- 1 c. à café extrait naturel de vanille

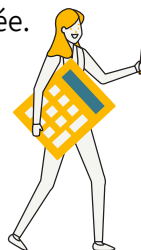
Notes

Ce dessert extraordinaire n'est pas sans rappeler ceux qu'on trouve dans les pâtisseries orientales, traditionnellement préparés avec une quantité astronomique de miel.

J'ai été étonnée de ne pas y retrouver d'arrière-goût d'édulcorant et mon amie m'a confié utiliser l'érythritol de la marque nu3, que je ne peux donc que vous recommander !

Instructions

1. Préchauffer le four à 180°C / Th.6 et couvrir un moule de 24cm de diamètre, de préférence avec fond amovible, avec du papier cuisson.
2. Hacher finement les pistaches en poudre fine, et en réserver une c. à soupe pour la décoration.
3. Faire fondre le beurre à bain-marie.
4. Monter les oeufs, l'extrait de vanille et l'édulcorant au fouet électrique. Ajouter la poudre d'amande, la noix de coco et le beurre fondu et continuer à fouetter.
5. Incorporer les pistaches hachées et mélanger pour obtenir une pâte homogène.
6. Verser la pâte dans le moule à gâteau, niveler la surface et enfourner à 180°C pendant 45 à 50 minutes.
7. Laisser refroidir sur une grille pendant au moins 45mn avant de déguster.
8. Servir coupé en petites parts saupoudré de pistache hachée.



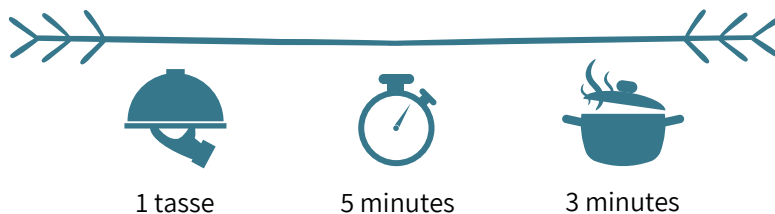
Nutrition

Glucides: 3g
Protéines: 4g
Lipides: 17g



Lait de Poule sans sucre

Retrouvez la saveur du lait de poule... sans les glucides !



Ingrédients

- 1 tasse lait
- 1 jaune d'oeuf
- 1 c. à café érythritol en poudre
- 1 pincée cannelle

Notes

Si vous disposez d'un émulsionneur, c'est le moment de l'utiliser, et vous pouvez également faire infuser une gousse de cardamome dans le lait pour qu'il soit encore plus gourmand !

Instructions

1. Porter le lait à ébullition
2. Dans une tasse mélanger le jaune d'oeuf, l'édulcorant et la cannelle jusqu'à obtenir un mélange mousseux.
3. Verser doucement le lait chaud tout en continuant à fouetter le mélange.
4. Saupoudrer d'un peu de cannelle pour la déco et déguster bien au chaud en regardant des films de Noël.



Mousse de fraises au pétillant



3 verrines



30 minutes



3 heures

Ingrédients

- 12 belles fraises (de préférence non-traitées)
- 100 grammes mascarpone
- 200 grammes Philadelphia
- 60-70 grammes édulcorant en poudre (Erythritol ou xylitol)
- 60 grammes crème liquide entière (au moins 30% de matière grasse)
- 2 C. à café menthe fraîche ciselée
- 25 centilitres Vin pétillant sec (Prosecco, Cava, ...)





Parfois il faut savoir se faire plaisir, et quoi de mieux qu'un joli dessert ? Cette mousse de fraises au vin pétillant est facile à faire, onctueuse et délicate au même temps, on retrouve toutes les saveurs des bons ingrédients naturels ! Et maintenant que les premières fraises commencent à apparaître... c'est le moment de se faire plaisir...

Instructions

1. Sortir le Philadelphia et le mascarpone du réfrigérateur pour pouvoir les travailler à température ambiante.
2. Couper les fraises et la menthe en très petits morceaux et les mélanger avec une cuillère à soupe d'édulcorant. Laisser reposer pendant cinq minutes et ajouter 1/3 du vin pétillant.
3. Bien battre le mascarpone et la moitié du Philadelphia (100 grs) avec le reste d'édulcorant en poudre. Rajouter la crème liquide et fouetter jusqu'à obtenir une crème onctueuse.
4. Verser le mélange fraises et vin dans une petite casserole avec le reste du vin. Faire bouillir à feu vif pendant 10 minutes en mélangeant régulièrement.
5. Baisser le feu et laisser mijoter encore cinq minutes, jusqu'à ce que les fraises fondent complètement. La consistance doit être celle d'un sirop liquide. N'hésitez pas à ajouter 1/4 de c. à café de gomme de xanthane en mélangeant soigneusement si le sirop est trop liquide.
6. Laisser tiédir et mélanger au mixer, à puissance basse, avec la préparation fromage/crèmes. Une fois le sirop de fraises incorporé, monter le mixer à puissance haute.
7. Incorporer le reste du Philadelphia (100 grs) à vitesse basse et monter à nouveau à puissance haute pour obtenir un mélange mousseux.
8. Verser le mélange (qui sera encore un peu liquide) dans les verrines et mettre au frigo pendant au moins trois heures. La consistance finale sera douce et onctueuse.
9. Décorer avec une feuille de menthe fraîche et déguster avec un verre de vin pétillant !

Notes

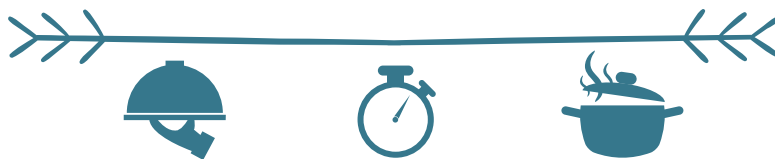
Quelques astuces de Laura :

- Si vous utilisez de l'édulcorant en cristaux, vous pouvez le passer au mixer pour obtenir une consistance plus fine qui permettra une meilleure tenue et une plus grande onctuosité.
- Utilisez des fraises non-traitées et en saison car il y aura moins d'eau.
- Vous pouvez utiliser 1/4 de c. à café de gomme de xanthane pour épaissir le sirop, mais veillez à bien mélanger !



Muffins cacao céto

Recette rapide de muffins au chocolat adaptés au régime cétogène.



9 muffins

10 minutes

40 minutes

Ingrédients

- 125 grammes mascarpone
- 4 oeufs
- 1 c. à café gomme de xanthane
- 2 c. à soupe farine de coco
- 2 c. à soupe farine d'amandes
- 2 c. à soupe cacao en poudre (non sucré !)
- 1 c. à café levure chimique
- 1/2 c. à café bicarbonate de soude
- 2 c. à soupe huile de coco
- 2 c. à soupe beurre fondu
- édulcorant au goût

Notes

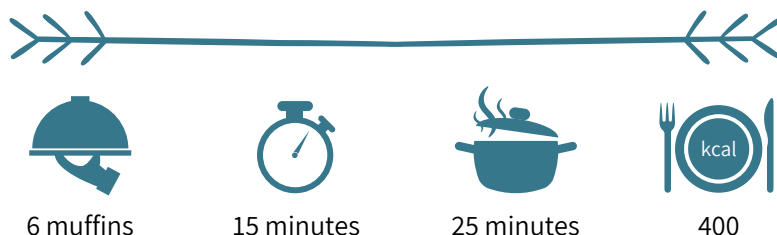
Pas de macros pour ces deux recettes, étant donné que je n'ai pas mesuré précisément... La base étant assez proche de la pâte à pancakes céto, on peut considérer qu'à raison de 4 oeufs pour 9 muffins, on est à peu près dans les mêmes macros avec 2 muffins, à ajuster en fonction de ce que vous ajoutez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

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.



Muffins céto choco-noisettes



6 muffins

15 minutes

25 minutes

400

Ingrédients

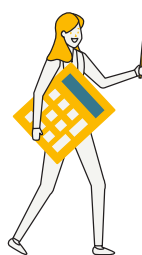
- 3 Oeufs
- 60 grammes Mascarpone
- 100 grammes Chocolat noir à 85%
- 50 grammes Beurre
- 150 grammes Poudre de noisettes
- 25 grammes Farine de coco
- 1 C. à café Levure chimique
- 1/2 C. à café Gomme de xanthane (Facultatif)
- 30 grammes Édulcorant en poudre

Notes

Des muffins délicieusement céto à consommer tout de même avec modération : chaque muffin vous 'coutera' 6g de glucides... Personnellement, je les coupe en 4 et m'en accorde un petit bout avec le café !

Instructions

1. Faire fondre le chocolat et le beurre à bain marie
2. Battre les oeufs et l'édulcorant en poudre puis intégrer le mascarpone.
3. Ajouter la poudre de noisettes, la farine de coco, la levure et la gomme de xanthane et mélanger jusqu'à obtenir un mélange homogène.
4. Verser dans les moules à muffins et cuire 20-25 minutes à 180°C – j'ai fait cuire 40 minutes dans mon four Omnia.



Nutrition

Glucides: 6g
Protéines: 9g
Lipides: 36g



Petits pains d'épices céto



20 biscuits

Ingrédients

- 2 oeufs
- 120 grammes poudre d'amandes
- 80 grammes crème épaisse
- 60 grammes érythritol en poudre
- 50 grammes beurre fondu
- 40 grammes farine de lin
- 3 c. à soupe mélange d'épices à pain d'épices
- 2 c. à soupe psyllium
- 1 c. à café levure chimique

Notes

Si vous faites 20 biscuits, vous serez à moins d'un gramme de glucides par biscuit... Régalez-vous !

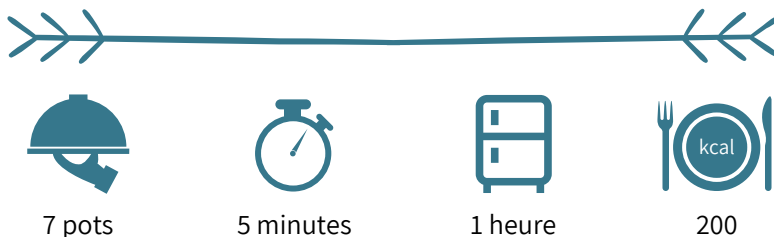
Instructions

1. Mélanger au fouet les oeufs, la crème épaisse et le beurre fondu.
2. Ajouter ensuite l'édulcorant, les épices et la levure chimique et mélanger soigneusement.
3. Intégrer ensuite petit à petit la poudre d'amandes, la farine de lin et le psyllium en veillant à avoir un mélange homogène.
4. Réserver 15 minutes au frigo avant de confectionner des petites boules de la taille d'une noix.
5. Préchauffer le four à 180°C.
6. Placer les boules sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisée en les aplatissant légèrement.
7. Cuire 15 à 18 minutes (un cure-dent planté dans un biscuit doit en ressortir sec).
8. Laisser refroidir avant de décorer avec du chocolat à 85% fondu et/ou des noisettes.



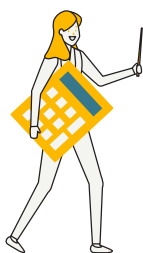
Pudding chia crémeux au cacao

Le pudding chia est un incontournable de l'alimentation "healthy" qu'on voit fleurir partout. Et en version cétogène, il est tout aussi délicieux ! J'ajoute de la crème fraîche à ma version pour adoucir un peu le goût trop prononcé du lait de coco.



Ingrédients

- 400 ml lait de coco (une boîte moyenne)
- 200 ml crème fraîche
- 70 g graines de chia
- 30 g édulcorant
- 20 g cacao en poudre
- extrait de vanille



Nutrition

Serving: 100g
Glucides: 4g
Protéines: 3g
Lipides: 20g

Instructions

1. Mélanger l'ensemble des ingrédients et remuer avant de verser dans des pots que vous conserverez au réfrigérateur (jusqu'à 5 jours). Patientez une bonne heure avant de déguster, pour laisser aux graines de chia le temps de gonfler !

Notes

Au sujet des édulcorants, je combine souvent 2 sortes d'édulcorants dans mes recettes sucrées : cela permet de diminuer l'arrière goût tout en maximisant le pouvoir sucrant. Ici, j'ai mélangé sucralose et erythritol.



Les Tigrés céto d'Anne-Marie

N'ayant pas de moules spécifiques pour préparer cette recette, j'ai rusé en utilisant des moules en silicone de plus petite taille que j'ai placées sur la pâte en appuyant un peu pour créer un 'creux' à la cuisson. Anne-Marie utilise pour sa part des bouchons de champagne en liège qu'elle entoure dans du papier aluminium !



6 gâteaux



20 minutes



15 minutes



1 heure



140

Ingrédients

Pour la pâte

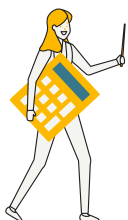
- 50 grammes poudre d'amandes
- 15 grammes chocolat noir 85%
- 1 oeuf
- 1 c. à café levure chimique
- 15 grammes beurre fondu
- édulcorant au goût (j'ai utilisé un stick de Canderel vanille)

Pour la ganache

- 80 grammes chocolat noir 85%
- 10 cl crème fraîche
- 10 grammes beurre

Instructions

1. Placer tous les ingrédients dans le bol d'un mixer : chocolat concassé grossièrement, poudre d'amandes, oeuf, levure et beurre fondu. Si nécessaire, ajouter un peu d'édulcorant.
2. Mixer par pulsations rapides pour mélanger les ingrédients sans trop broyer le chocolat qui confèrera à la pâte son aspect tigré.
3. Disposer la pâte dans les moules et cuire 15 minutes à 180°.
4. Sortir les gâteaux du four et les laisser refroidir.
5. Préparer la ganache à bain-marie en mélangeant chocolat, crème et beurre. Une fois la ganache bien lisse, la laisser tiédir quelques minutes.
6. Répartir ensuite la ganache dans les creux des gâteaux, étaler uniformément et réserver au frais au moins une heure avant de déguster !



Nutrition

Glucides: 3g
Protéines: 5g
Lipides: 12g



Truffles cétogènes façon tiramisu



24 truffles



20 minutes



1 heure



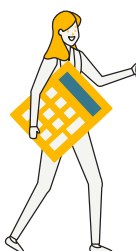
180

Ingrédients

- 125 grammes mascarpone
- 100 grammes chocolat noir à 85% et au delà pour qu'il soit céto !
- 1 expresso
- 4 cuillères à soupe poudre d'amandes
- 2 cuillères à soupe farine de coco
- 2 cuillères à soupe huile de coco
- 2 cuillères à soupe édulcorant en poudre je mélange Stevia et Erythritol.
- 50 grammes noix pilées grossièrement noix de Grenoble, noix de Pécan, noisette, tout est bon !
- chocolat en poudre

Instructions

1. Préparez un café serré, le mettre dans un récipient adapté au micro-ondes et y ajouter le chocolat noir à 85% et l'huile de noix de coco. Faire fondre le mélange au micro-ondes jusqu'à obtenir une texture lisse.
2. Mixer le mascarpone, l'édulcorant en poudre, la poudre d'amandes et la farine de coco.
3. Ajouter le mélange de chocolat fondu en remuant à la spatule, puis intégrer les noix ou noisettes pilées.
4. Sur une plaque couverte de papier sulfurisé, réaliser des petits tas équivalent à une petite cuillère de pâte chocolaté et placer au frigo pendant 60 minutes.
5. Une fois les truffles durcies, saupoudrez de cacao en poudre et conserver au réfrigérateur.



Nutrition

Glucides: 3g
Protéines: 3g
Lipides: 18g



Les Assiettes de Sophie

ALIMENTATION CÉTOGÈNE & LOWCARB



Les Assiettes de Sophie



Les Assiettes de Sophie

1 *Petit-dej & Brunch ou goûter*

2 *Entrées, Apéro & Pique-nique*



Les Assiettes de Sophie



Les Assiettes de Sophie

3 *Plat principal & Accompagnement*

4 *Desserts*

Edité en Juin 2020

Plus de recettes disponibles sur lesassiettes.fr

@lesassiettes

