

A landscape photograph of Lanzarote, Canary Islands, showing rolling hills and a small town silhouette against a golden sunset sky. The sky is a uniform, warm yellow-orange color, suggesting the sun is low on the horizon. The hills are dark and silhouetted against the bright sky. In the distance, a small town or village is visible on a ridge, its buildings appearing as dark shapes. The overall mood is serene and peaceful.

*L'un des beaux visages
de Lanzarote, où la plus
grande partie de ce livre
a été photographiée.*

Ma cure céto 2

Une nouvelle vie en 14 jours

« Ce que tu écris, “une nouvelle vie en 14 jours”, s’est tout à fait réalisé. J’ai perdu trois kilos en deux semaines et près de cinq kilos en quatre semaines sans avoir faim ! Tout en étant en transition. Mes compagnons de table se sont autant régalés que moi. Le plus fou est que mes habitudes alimentaires ont changé en profondeur. Merci Pascale, ton livre m’a vraiment ouvert les yeux. »

Annushka, une lectrice

Lannoo

SOMMAIRE

4 AVANT-PROPOS

- 4 Le céto plus populaire que jamais
- 7 En quoi mes recettes céto diffèrent-elles de la plupart des autres ?
- 8 Pourquoi utilise-t-on aussi des recettes publiées dans les autres livres dans *Ma cure céto 2* ?

10 THÉORIE : COMMENT CELA FONCTIONNE

- 11 Qu'est-ce qu'un régime cétogène ? Bref résumé
- 12 Pourquoi le régime cétogène fonctionne-t-il ?
- 16 Comment se fait-il que vous maigrissiez tout en consommant des calories (en quantité) ?
- 17 Pourquoi je suis partisane de la cure céto et du « cycling »
- 20 Quelle quantité de graisses, de protéines et de glucides puis-je consommer pendant un régime cétogène ?
- 24 Pour ou contre le calcul des macros
- 27 Et le dessert dans tout cela ?
- 27 Intermittent fasting ou jeûne intermittent
- 29 Comment fait-on la transition du céto au low carb ?
- 30 Quelle quantité de graisse puis-je manger après une cure céto ?
- 31 Encore quelques conseils pratiques

Sauf autre indication, les recettes sont prévues pour 2 personnes.
Mais écoutez votre corps: si vous avez faim, mangez plus.
Si vous êtes rassasié, arrêtez de manger.



38 **LA CURE CÉTO VUE PAR
LES SCIENTIFIQUES**

- 39 Prof. Dr Hanno Pijl: Le jeûne intermittent et le time-restricted eating
50 Dr William Cortvriendt: Le régime cétogène et les idées fausses au sujet
du cholestérol

64 **PROGRAMME DE 14 JOURS**

67 **RECETTES SEMAINE 1**

113 **RECETTES SEMAINE 2**

155 **RECETTES BONUS**

Petit-déjeuner - Apéro - Lunch - Dîner - Dessert

BONUS

- 33 Votre corps n'est pas votre ennemi, la volonté n'est pas votre amie
34 Je fais tout comme il faut, mais je ne maigris pas !
82 Go nuts – Go seeds
89 La force du chou-fleur, c'est sa polyvalence
220 Des avocats en couverture

Toutes les céramiques présentes dans le livre ont été conçues par Pascale Naessens. En plus d'être auteur, elle est aussi céramiste.

Vous pouvez retrouver ses créations via Pure Tableware by Pascale Naessens for Serax ou via son site www.purepascale.com

AVANT-PROPOS

Le céto plus populaire que jamais

Honnêtement, je ne m'étais pas attendue à ce que *Ma cure céto 1* connaisse un tel succès. Il a été le livre de cuisine le plus vendu en Belgique en 2020 ! J'ai surtout été étonnée que tant de gens s'intéressent à ce régime particulier. Beaucoup sont super-enthousiastes, d'autres n'aiment pas. L'enthousiasme tient évidemment au fait que les gens perdent leurs kilos superflus et, surtout, qu'ils peuvent continuer à bien manger et n'ont pas faim. Chez certains, cette perte de poids a été spectaculaire, chez d'autres, elle a été plus modeste. Cela montre une fois de plus combien nous sommes tous différents.

La conscience que nous réagissons tous différemment à la nourriture ne fait que grandir. Et cela me réjouit. D'ailleurs, j'attire l'attention sur ce point depuis mon premier livre. L'idée selon laquelle nous devrions tous manger selon un même schéma est dépassée et sans fondements scientifiques.

Les gens se rendent de plus en plus compte qu'ils doivent chercher une façon de se nourrir qui leur convient, tant à leur organisme qu'à leurs gènes.

Parallèlement au livre, un groupe Facebook s'est également formé. Si vous voulez entamer une cure céto, je ne peux que vous conseiller d'aller y jeter un coup d'œil. On apprend beaucoup les uns des autres et on sait immédiatement ce que vivent les adeptes du céto.

Si le céto est tout à fait nouveau pour vous, je vous conseille vivement de lire d'abord mon premier livre, dans lequel vous découvrirez les bases et le fonctionnement du régime cétogène, la façon de commencer, les avantages et les inconvénients,

pourquoi il alimente la controverse et bien d'autres choses encore. Dans *Ma cure céto 2*, nous nous attardons aux questions que les gens se posent une fois qu'ils se sont lancés dans le régime en question.

Le jeûne intermittent soulève également de nombreuses interrogations. C'est pourquoi j'ai demandé au professeur Hanno Pijl, lui-même adepte de cette pratique, d'approfondir le sujet pour nous.

Quels sont les avantages du jeûne intermittent et de ce que l'on appelle le time-restricted eating ?

Et puis, il y a la question sans doute la plus souvent posée : « Au secours, le céto fait monter mon cholestérol, que dois-je faire ? » Qu'en est-il exactement du cholestérol ? Un cholestérol élevé est-il effectivement la cause de maladies cardiovasculaires ? Quelles sont les nouvelles connaissances à ce sujet ? C'est ce que j'ai demandé au docteur William Cortvriendt, qui s'est plongé pour nous dans la littérature récente et nous donne des réponses claires.

Tout cela fait de ma *Ma cure céto 2* un livre aussi passionnant que son prédécesseur, avec une nouvelle cure de 14 jours et des recettes supplémentaires pour aller plus loin. Vous pouvez donc à nouveau vous immerger complètement dans le monde fabuleux du régime cétogène.

Je vous souhaite un fascinant voyage de découverte et de quoi nourrir votre inspiration.

Pascale





En quoi mes recettes céto diffèrent-elles de la plupart des autres ?

Un schéma alimentaire varié offre les meilleures garanties d'être en bonne santé et plein d'énergie. Cela signifie que l'on trouve dans mes livres beaucoup de légumes, de noix et de graines, mais aussi du poisson, de la viande, des œufs, du fromage et de bonnes graisses, autant que possible des ingrédients purs ou le moins transformés possible.

Mais la base de mes plats est faite de légumes et c'est peut-être le principal défi posé par l'élaboration de mes recettes céto. Il n'est pas facile de concevoir des recettes céto attirantes, simples et savoureuses dans lesquelles les légumes jouent le premier rôle, cela pour la bonne raison qu'ils sont riches en glucides et que nous voulons précisément consommer peu de glucides.

Mais dans un régime cétogène, les légumes sont peut-être plus importants encore ; ils sont votre meilleure source de fibres à ce moment. Or, celles-ci sont importantes pour un fonctionnement optimal des intestins, pour le microbiome et pour le bien-être en général. Ils apportent également quantité de vitamines et de substances végétales secondaires qui contribuent toutes à une bonne santé.

En tant que personne aimant cuisiner, j'ajouterai que les légumes permettent, plus que n'importe quel autre ingrédient, de se montrer créatif : ils apportent du goût, de la couleur, de la texture, se prêtent à de surprenantes combinaisons... Ils introduisent de la joie, de la fantaisie et de la variété.

Je me suis donc posé comme défi de concevoir des recettes qui satisfassent à toutes les exigences. Elles ne sont pas seulement pauvres en glucides, elles sont aussi modérément riches en protéines et bonnes graisses. Car quand on mange cétogène aussi, il convient de manger de bonnes choses, saines et variées.

Avant de vous lancer dans le cycling, vous devez d'abord être « fat adapted ». Cela signifie que votre corps doit préférer la graisse au glucose comme source d'énergie. Pour cela, il faut d'abord pratiquer un régime cétogène strict pendant deux à trois semaines avant de passer petit à petit à un mode d'alimentation modérément pauvre en carbone. Votre corps continuera à brûler des graisses de manière optimale.

Diverses possibilités de cycling

Il existe plusieurs possibilités de cycling. Vous pouvez par exemple manger cétogène une semaine et low carb le week-end. Ou bien manger low carb et de temps en temps insérer une semaine de cétogène. Ou naviguer constamment entre l'un et l'autre, comme je fais. Je choisis avant tout une nourriture savoureuse et de qualité. Du reste, je ne me dis pas consciemment « aujourd'hui je vais manger low carb » ou « maintenant, je passe au cétogène ». Les jours où je ne prends pas de petit-déjeuner aux fruits ou seulement quelques baies avec du yaourt entier et des noix (l'été par exemple) ou un petit-déjeuner salé avec des œufs et que je consomme peu de glucides tant à midi que le soir, j'entre très vite dans un état de cétose « douce ». Disons que je mange presque toujours low carb et quelquefois cétogène. Je ne planifie rien, j'écoute seulement ce dont j'ai besoin, mais je ne mange jamais ou pratiquement jamais de glucides rapides.

Il y a une différence entre cétose nutritionnelle et cétose médicale

La plupart des gens suivent un régime cétogène pour maigrir. On parle dans ce cas de cétose nutritionnelle. Certains veulent ou doivent suivre ce régime pour des raisons de santé, on parle alors de cétose médicale. Il s'agit par exemple de personnes souffrant d'épilepsie, la maladie pour laquelle le régime cétogène a été mis au point à l'origine. Des recherches ont également lieu pour l'instant sur les patients souffrant de la maladie d'Alzheimer et du cancer. Le régime cétogène peut aider à soigner certains cancers, mais pas tous. La question réclame encore de nombreuses recherches. Dans ces cas, les patients doivent également toujours bénéficier d'un suivi médical.

Quelle quantité de graisses, de protéines et de glucides puis-je consommer pendant un régime cétogène ?

Quelle quantité de glucides puis-je consommer pendant un régime cétogène ?

La réponse est claire : juste assez pour ne pas sortir de la cétose. Chez la plupart des gens, ce sera entre 30 et 50 g de glucides par jour. Plus on est résistant à l'insuline, plus il est difficile d'entrer en cétose et moins de glucides on peut manger. Une fois que l'on est « fat adapted » (j'utilise ce terme anglais bien connu pour désigner un corps habitué à brûler les graisses

de façon optimale), on peut augmenter légèrement la dose de glucides. On peut aussi en manger un peu plus après un effort physique. Vous pouvez apprendre dans *Ma cure céto 1* quels glucides il faut de préférence consommer.

Quelle quantité de graisses puis-je consommer pendant un régime cétogène ?

On peut être généreux avec la graisse en cas de régime cétogène, mais dans le groupe Facebook « Ketokuur », j'ai vu certaines personnes être vraiment très généreuses avec la matière grasse, en ajouter partout, ce qui n'est pas non plus une bonne idée. Avant toute chose, vous devez savoir que ce n'est pas l'ajout de graisse qui vous mène en cétose, mais l'absence de glucides. Jeûner (tout en s'entraînant) est sans doute la façon la plus rapide d'entrer en cétose et le jeûne exclut la consommation de graisse.

Pourquoi, dans ce cas, devons-nous manger plus de graisse lors d'un régime cétogène ?

Si nous abandonnons quasiment tous les glucides, nous devons bien manger quelque chose à la place. Dans le cas contraire, nous mangeons trop peu, nous avons constamment faim et nous ne tenons pas longtemps le coup. Nous remplaçons donc les glucides par de la graisse, ce qui est judicieux, car nous voulons justement que le corps brûle de la graisse, mais aussi sa propre graisse. Quand nous entrons en cétose, nous brûlons environ deux fois plus de graisse. Si nous utilisons trop de graisse supplémentaire, la graisse corporelle ne sera pas sollicitée et nous ne perdrons pas de poids. Si nous en utilisons trop peu, le corps va en revanche s'attaquer à ses muscles pour quand même trouver l'énergie nécessaire. Nous devons considérer la graisse comme notre nouvelle source d'énergie.

Ici aussi, il convient de trouver un juste milieu. Si maigrir est votre objectif et que vous ne maigrissez pas, utilisez moins de graisse. Si vous ne devez pas maigrir, vous pouvez en utiliser un peu plus. Mais le but n'est quand même pas de consommer de la graisse en supplément ; mangez seulement la graisse nécessaire à une alimentation complète. Ne jetez pas le gras de la viande, mais consommez-le. Utilisez des produits laitiers non écrémés, comme du yaourt entier et du fromage gras. N'ayez pas peur de consommer des produits riches en matière grasse comme les noix, le poisson gras, les avocats... Et ne soyez pas économe avec l'huile d'olive. Utilisez la graisse pour donner du goût et vous rassasier.

Quelles graisses ?

L'idéal est de varier les graisses comme vous variez le reste de votre alimentation. Les graisses polyinsaturées sont essentielles. Généralement, nous consommons plus qu'assez d'omégas 6, si bien que nous devons plutôt nous concentrer sur les omégas 3, présents dans le poisson et les crustacés. Ceux-ci sont particulièrement bons pour le cœur, le cerveau et le développement cellulaire, ils ont un effet anti-inflammatoire et intéressent vivement les scientifiques qui travaillent sur la durée de vie. Ceci va vous surprendre : les graisses les plus facilement convertibles en énergie sont les graisses mono-insaturées, qui sont présentes dans l'huile d'olive et les graisses saturées, que l'on trouve dans le beurre, la graisse de coco, le yaourt ou la crème entiers, mais aussi, par exemple, dans le lard (environ moitié de graisse saturée et de graisse mono-insaturée).

L'huile d'olive reste donc un must dans ce régime. Et vous ne devez pas craindre les graisses saturées. Une fois que vous êtes « fat adapted », vous consommez deux fois plus de graisse qu'auparavant en tant qu'énergie. Ces graisses ne sont

La cure céto

Vue par les scientifiques





Prof. Dr Hanno Pijl

Le jeûne intermittent et le time-restricted eating

Le jeûne intermittent

Nous savons déjà depuis environ 80 ans que la limitation de l'alimentation allonge la vie des rats de laboratoire. Donnez-leur 30% moins à manger qu'un « groupe de contrôle » (qui reçoit tout ce qu'il veut) et ils ne vivront pas seulement beaucoup plus vieux, ils resteront aussi en bien meilleure santé. On constate par exemple nettement moins de cancers chez les sujets qui ont reçu moins de nourriture.

Comment cela s'explique-t-il ? Et la limitation de nourriture a-t-elle le même effet chez les humains ? Si cela fonctionne, manger moins que ce que l'on voudrait (pendant une longue période) serait un énorme défi, surtout dans une société qui nous invite continuellement à mettre quelque chose de bon en bouche. Le jeûne périodique est-il une alternative plus réalisable ? Et le moment où l'on mange a-t-il encore de l'importance ? Ce sont des questions auxquelles nous tentons de répondre dans ce livre.

Pourquoi manger fait vieillir

On a réalisé sur les espèces animales les plus diverses (des vers aux singes en passant par les

souris) des centaines, si pas des milliers d'expériences qui débouchent toute sur le même constat : moins manger que la « normale » en laboratoire prolonge la vie et réduit les risques de maladies (chroniques).

Le vieillissement et les maladies chroniques sont la conséquence de dégâts infligés aux cellules et aux tissus. Comment expliquer qu'en laboratoire, le fait de moins manger que la normale mène à une moins forte détérioration des cellules ?

Tout d'abord, il est important de comprendre ce que « normale » veut dire dans ce contexte. En laboratoire les animaux reçoivent en général plus qu'il ne faut à manger. Ils mangent donc jusqu'à satiété et souvent plus (comme les hommes quand on leur présente de la nourriture qu'ils aiment bien). Certains scientifiques affirment que la restriction de nourriture en captivité prévient en fait les dégâts de la suralimentation. Pourquoi manger trop est-il si mauvais ? La première pensée est que la suralimentation mène au surpoids, dont nous savons tous qu'il n'est pas bon. Mais cela va plus loin.

Le fait de manger déclenche en fait systématiquement une réaction inflammatoire.



© Roos Meestdagh

Dr William Cortvriendt

Le régime cétogène et les idées fausses au sujet du cholestérol

Quand je parle du cétogène avec des diététiciens et des médecins, les objections qui reviennent le plus souvent sont : « Cette alimentation est très grasse » et « Cela ne peut pas être sain ». Ensuite, ils font souvent remarquer qu'un tel régime augmente le taux de cholestérol dans le sang et accroît par conséquent le risque de maladies cardiovasculaires.

Il est exact que le régime cétogène soit riche en matière grasse, jusqu'à 70 ou 75%, y compris une bonne partie de graisses saturées. Ces graisses font monter le taux de cholestérol dans le sang. Jusque-là, les remarques sont donc justifiées. Il est par contre faux de prétendre qu'un taux de cholestérol élevé soit par définition malsain. Consommer beaucoup de graisses est justement bon pourvu qu'il s'agisse des bonnes graisses. Et un cholestérol élevé est loin d'être toujours nocif, en particulier s'il résulte d'un régime cétogène. Bref, il est temps de faire toute la clarté sur les graisses saines et malsaines et le phénomène du cholestérol.

Inquiétude face au nombre croissant de crises cardiaques

Au cours de millions d'années d'évolution, nos gènes ont toujours su s'adapter aux facteurs environnementaux en lente mutation. Mais, au siècle passé, la quantité de glucides dans notre alimentation a véritablement explosé, une explosion principalement due aux aliments industriels transformés et aux boissons fruitées. L'aromatisation de cette alimentation transformée a exigé d'y ajouter de plus de plus de sucre et de graisses trans industrielles. Ces dernières ont été privilégiées parce que contrairement à la plupart des graisses naturelles, elles ne rancissent pas et permettent donc de produire des aliments qui se gardent très longtemps. Tout est allé si vite que nos gènes n'ont pas eu le temps de s'adapter à ces changements.

Face à une forte augmentation des crises cardiaques fatales, les autorités des pays occidentaux ont commencé après la Seconde Guerre mondiale à se faire du souci à propos de la composition de notre alimentation. On soupçonnait en effet la graisse et le cholestérol d'être la cause des maladies cardiovasculaires. Quand

un patient succombait à un infarctus et que l'on examinait ses artères, on constatait qu'elles étaient obstruées parce que leurs parois étaient épaissies par les graisses et le cholestérol. Ces composantes de notre alimentation devaient donc forcément être les responsables. C'est à cette même époque que le célèbre nutritionniste américain Ancel Keys a eu l'idée de chercher une relation entre la consommation de graisse et le nombre d'infarctus mortels dans différents pays. Supposant que les pays les plus gros consommateurs de graisses étaient aussi ceux où il y avait le plus d'infarctus mortels, il a passé la plus grande partie de sa carrière à chercher des preuves pour son hypothèse. Les résultats publiés, connus comme l'« Étude des sept pays », montre une corrélation entre, d'une part, consommation de graisses, en particulier saturées, et taux de cholestérol dans le sang dans certains pays, d'autre part, nombre de morts dues à des maladies cardiovasculaires. Cette étude a été fortement critiquée par la suite, cela, pour différentes raisons. Tout d'abord, l'étude originale ne concernait pas 7, mais 21 pays, dont 14 ont été « écartés » parce que les découvertes faites à leurs sujets ne cadraient pas avec l'hypothèse selon laquelle la graisse et le cholestérol étaient une cause de maladies cardiovasculaires. Il est même ressorti de recherches ultérieures qu'il n'y avait pas de lien entre le nombre de morts par infarctus et la consommation de graisse, mais qu'il y en avait un avec la consommation de sucre, de pâtisserie et d'autres produits de boulangerie riches en glucides.

Les conseils d'alimentation des autorités à partir de 1977 et les conséquences.

Même si les conclusions de Keys étaient en réalité erronées, elles ont été acceptées de tous les gouvernements, médecins, diététiciens et même de l'OMS. En 1977, elles ont été suivies aux États-Unis d'une recommandation officielle du comité sénatorial McGovern visant à réduire les risques de maladies cardiovasculaires en réduisant la consommation de graisses et en la remplaçant par des glucides. Cette recommandation a mené à une augmentation rapide de la consommation de glucides tandis que celle des fruits et des légumes, devenus assez chers, a diminué. L'industrie alimentaire a immédiatement saisi l'occasion pour inonder les supermarchés d'aliments transformés industriellement remplis de sucre et d'autres glucides. Les graisses naturelles et le cholestérol ont été autant que possible éliminés de l'alimentation et partiellement remplacés par de l'acide linoléique, un acide gras dit polyinsaturé censé être bon pour le cœur et les vaisseaux sanguins. Nous avons fait connaissance avec de nouvelles expressions comme « pauvre en cholestérol », « pauvre en graisses » « demi-écrémé », et « light ». Mais même si la réduction souhaitée de cholestérol dans le sang a été constatée, le résultat escompté, à savoir la diminution du nombre de crises cardiaques, n'a pas été atteint grâce aux conseils du comité McGovern. Peu après la publication de ses conclusions, le surpoids, l'obésité et, quelques années plus tard, le diabète de type 2 ont entamé une marche à peu près irréprouvable, suivis plus tard par une augmentation des maladies cardiovasculaires et des cancers. Et partout dans le monde où elles ont été appliquées,

A close-up photograph of lavender plants. The image shows several green stems with small, narrow, silvery-green leaves. At the top of the stems are clusters of small, purple flowers. The background is a soft, out-of-focus landscape, likely a coastal or rural area, with a mix of light and dark tones. The overall mood is peaceful and natural.

*J'ai réalisé les photographies
de cet ouvrage à Lanzarote.
Avec cette belle lumière et
cette nature particulière,
c'était un plaisir.*



PROGRAMME DE 14 JOURS SEMAINE 1

J'ai composé des menus variés, mais vous pouvez intervertir les recettes ou en puiser dans le chapitre « Recettes bonus ».

Jour 1 **PETIT-DÉJEUNER** Délicieuse omelette au saumon et fines herbes
LUNCH Chou pointu étuvé aux tomates cerises juteuses et féta fondue
DÎNER Soupe au poulet et légumes

Jour 2 **PETIT-DÉJEUNER** Gaufres au fromage
LUNCH Soupe au brocoli avec du halloumi et crumble de noix et parmesan
DÎNER Poisson rôti aux épinards à la crème, petites tomates et olives

Jour 3 **PETIT-DÉJEUNER** Graines et noix
LUNCH Légumes sautés aux œufs et lardons
DÎNER Hachis gratiné sous une onctueuse mousse épaisse de chou-fleur

Jour 4 **PETIT-DÉJEUNER** Mousse au chocolat et à l'avocat
LUNCH Taboulé en salade
DÎNER Risotto de chou-fleur au halloumi et parmesan

Jour 5 **PETIT-DÉJEUNER** Omelette au brocoli en 5 minutes
LUNCH Grand portobello aux épinards, petites tomates et fromage
DÎNER Grosses crevettes au ras el hanout et aux légumes

Jour 6 **PETIT-DÉJEUNER** Savoureux pain aux noix et au fromage, huile d'olive et herbes de Provence
LUNCH Salade grecque au « riz » de chou-fleur et féta
DÎNER Curry thaï à la viande hachée et aux légumes

Jour 7 **PETIT-DÉJEUNER** Savoureux pain aux noix et au fromage, huile d'olive et herbes de Provence
LUNCH Salade très goûteuse de poulpe, avocat et œufs de lompe
DÎNER Poisson poêlé en croûte de cacahuète avec une petite salade

SEMAINE 2

Jour 8 **PETIT-DÉJEUNER** Cake au coco et myrtilles

LUNCH Avocat et féta mélangés, sur un lit de salade

DÎNER Poulet sauté aux champignons et choux de Bruxelles

Jour 9 **PETIT-DÉJEUNER** Omelette classique garnie de légumes

LUNCH Maquereau à l'avocat et salade verte

DÎNER Saumon en sauce au beurre et citron avec légumes sautés

Jour 10 **PETIT-DÉJEUNER** Lait de coco à la pâte de noix et aux fraises avec crumble de noix

LUNCH Purée de chou-fleur avec haricots verts et œuf poché

DÎNER Chou pointu émincé, sauce crème au fromage et champignons

Jour 11 **PETIT-DÉJEUNER** Frittata aux épinards et champignons

LUNCH Épinards à la féta et au curcuma

DÎNER Super poulet au chou-fleur

Jour 12 **PETIT-DÉJEUNER** Frittata aux épinards et champignons

LUNCH Nori aux écrevisses et à l'avocat

DÎNER Chicons au jambon gratinés en sauce au chou-fleur

Jour 13 **PETIT-DÉJEUNER** Petits pains légers au jambon, au fromage...

LUNCH Poké bowl au saumon et « riz » de chou-fleur

DÎNER Petite soupe asiatique aux champignons et crevettes

Jour 14 **PETIT-DÉJEUNER** Saumon fumé à l'avocat, au mascarpone et aux œufs de lompe
(éventuellement avec les petits pains légers)

LUNCH Aubergines grillées aux crevettes de la mer du Nord et pignons de pin dorés

DÎNER Choucroute au lard et à la saucisse

Les listes des
ingrédients se trouvent
sur purepascale.com
ou le groupe Facebook
ketokuur.

Savoureux pain aux noix et au fromage, huile d'olive et herbes de Provence

Préparation : 10 à 15 minutes – Cuisson : 40 minutes

Pour 4 portions

200 g d'amandes moulues

(voir conseil)

200 g d'emmental râpé

2 c. à s. de mascarpone (60 g)

2 œufs

1 c. à t. de bicarbonate de soude

(voir conseil p. 215)

herbes de Provence

(thym, romarin...)

C'est aussi le petit-déjeuner du lendemain, d'où les grandes portions.

Préchauffez le four à 180 °C.

Mélangez les amandes moulues et le bicarbonate de soude, assaisonnez de poivre et d'un peu de sel et ajoutez les herbes de Provence. Mélangez-y le mascarpone et les œufs. Pétrissez le fromage dans la pâte.

Abaissez la pâte en forme d'ovale de 1,5 centimètre d'épaisseur.

Faites-y des entailles croisées et aspergez d'un peu d'huile d'olive.

Saupoudrez encore d'un supplément d'herbes de Provence et placez 40 minutes au four.

Conseil : chaud ou froid

C'est quand il est tiède que ce pain au fromage est le plus savoureux. Mon conseil est d'en préparer une grande portion.

Vous pouvez le conserver jusqu'à 3 jours au réfrigérateur ou plus longtemps au surgélateur. Dans les deux cas, repassez-le un peu au four avant de le servir. En un minimum de temps, vous avez ainsi un délicieux petit-déjeuner. Vous pouvez le garnir de fromage éventuellement, mais nature il est aussi très bon.

Conseil : amandes moulues

Le goût caractéristique des amandes peut parfois lasser certains et si vous n'aimez pas ce goût, c'est tout à fait compréhensible. Mais sachez que vous pouvez toujours remplacer les amandes par d'autres noix, les noisettes par exemple sont aussi délicieuses. Vous pouvez les mouliner vous-même ou les acheter moulues.

*Ce pain aux noix
et au fromage
est savoureux.
Idéal aussi à
emporter comme
lunch. Vous pouvez
le manger tel quel
ou garni de fromage
ou de ce que
vous voulez.*

Par portion : PR 30,8 g (19%) / GI nets 3,3 g (2%) / MG 56,8 g (79%)



*C'est une de mes salades
préférées, aussi riche en
légumes qu'en goût. Un régal.*



Salade grecque au « riz » de chou-fleur et à la féta.

Préparation : 15 minutes – Cuisson : 5 minutes

150 g de chou-fleur
une poignée d'olives (100 g)
1 grosse tomate (200 g)
1 petit oignon (60 g)
15 cm de concombre (150 g)
une poignée de persil plat
1 paquet de féta (200 g)
(voir conseil)
1 citron

Hachez le chou-fleur en très petits grains dans un mini-hachoir et versez-le dans une poêle avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel et poivre. Cuisez-le al dente en remuant pendant quelques minutes.

Coupez la tomate en quartiers, retirez les graines et recueillez l'eau (à travers un tamis). Coupez la chair en dés. Coupez le morceau de concombre en deux dans la longueur et retirez-en les pépins à l'aide d'une cuillère. Coupez la chair en demi-lunes. Hachez finement le persil et coupez l'oignon en lamelles. Versez tous les légumes et les olives dans un saladier, assaisonnez de sel et de poivre et mélangez bien. Émiettez la féta par-dessus. Mélangez l'eau des tomates avec le jus d'un demi-citron et ajoutez-y 4 cuillères à soupe d'huile d'olive (24 g). Versez cette vinaigrette sur la salade. Servez avec un quartier de citron.

Conseil : féta

Si les portions sont en général trop grandes pour vous ou si vous avez moins faim, ne prenez qu'un demi-paquet de féta. À l'inverse, si vous avez encore faim, prenez en plus.

Par portion : PR 19,6 g (11,7%) / GL nets 10,2 g (6,1%) / MG 61 g (82,2%)

Curry thaï à la viande hachée et aux légumes

Préparation : 15 minutes – Cuisson : 20 minutes

300 g de bœuf haché
1 petit oignon (70 g)
100 g de haricots verts
200 g de chou pointu
150 g de lait de coco
1 c. à s. de pâte de curry rouge
(30 g)
persil plat (finition)

Coupez les haricots en deux et faites-les cuire dans peu d'eau avec un peu d'huile d'olive (15 g). Couvrez la poêle. Hachez le chou pointu et ajoutez-le. Salez et poivrez. Remettez le couvercle sur la poêle. Vérifiez de temps en temps si les légumes ne cuisent pas à sec. Ajoutez alors un peu d'eau et/ou d'huile d'olive.

Assaisonnez la viande de sel et de poivre et façonnez-en 8 à 10 boulettes. Faites-les cuire dans une poêle avec un peu de beurre (20 g). Émincez grossièrement l'oignon et ajoutez-le. Quand la viande est bien dorée et l'oignon tendre, ajoutez le lait de coco ainsi que la pâte de curry rouge. Laissez encore un peu mijoter. Baissez le feu.

Égouttez les légumes et ajoutez-les au curry. Servez en assiettes creuses et terminez avec quelques fines herbes fraîches, par exemple du persil plat.

Conseil : pâte de curry

Méfiez-vous de la pâte de curry : en fonction de la marque, elle peut être très forte. Il faut donc la goûter. Choisissez aussi une pâte de curry contenant peu de glucides. Plus la pâte est pure, moins il y a de glucides. :-)

Par portion : PR 37 g (27,8%) / GI nets 9,4 g (7,1%) / MG 38,6 g (65,1%)



*Ce plat est au top
pour toutes les
occasions.*

www.purepascale.com

www.pascalenaessens.com

www.lannoo.com

Si vous avez une expérience positive de ce mode d'alimentation, n'hésitez surtout pas à nous en faire part. Surfez sur le site internet mentionné plus haut et envoyez-nous un message via « contact ». Vous pouvez lire d'autres récits dans la rubrique « témoignages ». Ensemble, nous sommes plus forts !

RECETTES, STYLISME ET CONCEPT

Pascale Naessens

TEXTES

Pascale Naessens, Hanno Pijl, William Cortvriendt

CALCULS MACRONUTRIMENTS RECETTES

Dietician Sabrina Mattens

PHOTOGRAPHIE

Roos Mestdagh, Diego Fransens, Ramon De LLano

GRAPHISME

Leen Depooter – quod. voor de vorm.

MISE EN PAGE

Textcase, Deventer

TRADUCTION FRANÇAISE

Anne-Laure Vignaux, Germaine Fanchamps

Si vous avez des remarques ou des questions, n'hésitez pas à prendre contact avec notre rédaction : redactielifestyle@lannoo.be

© Pascale Naessens et Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2022

D/2022/45/138 – NUR 440-441

ISBN: 978 94 014 8372 8

Tous droits réservés. Aucun élément de cet ouvrage ne peut être dupliqué, enregistré dans un fichier automatique et/ou publié sous quelque forme ou de quelque manière que ce soit, par le biais d'un procédé électronique, mécanique ou autre sans autorisation écrite préalable de l'éditeur.