

# 100 RECETTES POUR MINCIR

Méthode Everboost

# SOMMAIRE

Œufs et épinards sautés	06
Smoothie explosif aux baies	07
Œufs Bénédicte sur gaufres savoureuses	08
Saucisse de petit-déjeuner	11
Granola Paléo	12
Tourte de courgettes pour le petit-déjeuner	14
Œufs brouillés au curcuma	15
Smoothie Pina Colada	16
Smoothie à la poire et au chou frisé	17
Burrito de petit-déjeuner	18
Avoine aromatisée à l'amande	19
Œufs à la mexicaine	20
Œufs au bacon et curry	21
Omelette Club	22
Porridge à la banane	23
Soupe de bœuf et légumes	24
Gazpacho	25
Soupe d'artichaut	26
Huevos Rancheros	27
Salade asiatique au poulet	28
Salade Niçoise	29
Salade mexicaine au poulet	30
Tartare de saumon avec salade	31
Salade de quinoa	32
Salade fraîche: tomate et mozzarella	33
Burger farci à l'avocat	34
Salade de fraises et féta	36
Salade de fruits d'été	37
Frittata au chou frisé et poivron rouge	38
Frittata au Bacon, Laitue et Tomate	39

Poivrons farcis	40
Sauté de bœuf façon Taco	41
Fajitas de bœuf	42
Poulet balsamique grillé et tomates	44
Œuf cuit sur un avocat	45
Poitrine de bœuf fumée façon Hickory	46
Pain de viande au bacon grillé au feu	48
Poulet grillé à la moutarde de Dijon et jalapeño	49
Kebabs de bœuf	50
Rôti de rumsteck à la mijoteuse	51
Poulet au chili et potiron	52
Poulet et légumes assaisonnés cuits au four	53
Poulet au citron, poivre et romarin	54
Boulettes de dinde et légumes cuits au four	55
Patate douce sautée et saucisse grillée	56
Côtelettes d'agneau à la moutarde	57
Hachis de bœuf et chou-fleur	59
Poulet au curry et riz (optionnel)	61
Soupe de dinde à la Thaï	62
Poulet sauté à la Marocaine	63
Dorade panée aux noix de macadamia	64
Pâtes de riz brun avec saumon et coriandre	66
Saumon sauvage et asperge grillée	67
Poisson épicé au gingembre	68
Poisson au curry et à la noix de coco	69
Tacos paléo au poisson	70
Morue au gingembre avec salade	72
Saumon sauvage et pastèque	73
Sushi métabolique	74
Flétan frit	75
Quinoa à l'ananas sauté	76
Chili aux haricots noirs et patates douces	78
Gratin de chou-fleur et brocoli	79

Curry de chou-fleur et haricots à la noix de coco	81
Frittata végétarienne	82
Patates douces farcies	83
Crêpes indiennes	84
Salade de chou-fleur	85
Lasagne végétarienne	86
Gratin de courge musquée	88
Picatta de morue	90
Curry rouge végétarien Thaï	91
Sauté de légumes	92
Pancakes aux échalotes	93
Patates douces et poireau avec œuf	95
Ratatouille	96
Gâteau au chocolat et à la noix de coco	97
Tarte aux cerises et chocolat	98
Gâteau au chocolat et avocats	100
Tourte aux fraises et à la pêche	101
Gâteau tourbillon de banane à la cannelle	102
Biscuits à l'huile d'olive	104
Tarte aux baies mixtes	105
Gâteau aux fraises avec farine de noix de coco	107
Crêpes aux fraises	108
Meringue aux patates douces	110
Crêpes paléo à la citrouille	112
Muffins à la courge et cannelle	113
Crêpes aux bananes	114
Muffins à la cardamome, bleuets et abricot	115
Crêpes de manioc à la noix de coco	116
Crêpes à la farine de noix de coco	117
Crevettes buffalo grillées	118
Barres de tarte aux pommes Caveman	119
Baba Ghanouj	120
Oeufs farcis de Guacamole	121

Jus de melon boosteur de puissance	122
Smoothie d'éclat à la grenade	123
Gruau cuit à la banane et aux noix	124
Champignons farcis au vinaigre balsamique	125
Croustilles de chou frisé	126



# ŒUFS ET ÉPINARDS SAUTÉS

Portions: 1

## Ingrédients :

- 1 cuillère à soupe de beurre ou d'huile d'olive
- 1 tasse de champignons émincés
- 2 tasses d'épinards
- 1 œuf
- 1 cuillère à soupe de sauce salsa mexicaine

## Préparation :

- Verser la moitié de l'huile dans une poêle chaude, faire sauter les champignons et les épinards, puis les mettre dans une assiette.
- Verser le reste d'huile dans la poêle.
- Casser l'œuf dans la poêle et le faire cuire au plat.
- Ajouter l'œuf aux légumes.
- Arroser avec un filet de sauce salsa mexicaine.

# SMOOTHIE EXPLOSIF AUX BAIES

Portions: 1


## Ingrédients :

- 1 banane, coupée en morceaux
- 1/2 tasse de lait d'amande
- 1/4 tasse de myrtilles surgelées non sucrées
- 1/4 tasse de fraises surgelées non sucrées
- 1 c.à.c de beurre d'amande ou de cacahuète
- 1/2 c.à.c de miel (optionnel)

## Préparation:

- Dans un mixeur, ajouter la banane, le lait, les myrtilles, les fraises, le beurre de noix et le miel; et mixer pendant environ une minute.





# ŒUFS BENEDICTE SUR GAUFRES SAVOUREUSES

Portions: 4

## Ingrédients (Gaufres) :

3 œufs  
¾ tasse de beurre de noix de cajou crues  
3 cuillères à soupe de lait d'amande  
2 cuillères à café de gras de bacon, fondu  
¼ cuillère à café d'ail émincé  
¼ cuillère à café de sel  
¾ cuillère à café de poudre à lever  
3 cuillères à soupe de farine de noix de coco  
1 morceau de bacon, coupé grossièrement  
2 tiges de ciboulette, hachées

## Ingrédients (Bénédicté) :

4 gaufres savoureuses  
4 tranches de jambon cuit  
4 œufs pochés  
¼ tasse de sauce Hollandaise, recette à la suite  
Ciboulette pour garnir

## Ingrédients (Sauce Hollandaise) :

2 jaunes d'œuf  
¼ tasse de beurre bio fondu ou de ghee non salé (ou huile de noix de coco)  
2 cuillères à café de jus de citron  
1/4 c.à.c de sel  
1/8 c.à.c de paprika ou de piment de Cayenne si vous voulez un peu de piquant.

### **Préparation (Gaufres et Œuf Bénédicte):**

- Préchauffer votre gaufrier.
- Dans un bol mixeur ou à l'aide d'un batteur à main, battre les œufs avec le beurre de noix de cajou, le lait d'amande, la graisse de bacon et l'ail.
- Mélanger le sel, la poudre à lever et la farine de noix de coco dans un petit bol et versez ensuite les ingrédients secs dans le mélange humide.
- Battre pendant 30 secondes jusqu'à ce que le tout soit bien incorporé et racler le fond du bol afin que tout le beurre de noix de cajou s'incorpore bien au mélange.
- Ajouter les morceaux de bacon et la ciboulette, et les incorporer dans la pâte en mélangeant à la main.
- Cuire les gaufres en suivant les instructions de votre gaufrier, puis les maintenir au chaud dans un four faiblement chauffé jusqu'à ce que tout soit prêt à être assemblé.
- Sur chaque gaufre, disposer une tranche de jambon, un œuf poché, un filet de sauce hollandaise et quelques brins de ciboulette.

\*\*\*Chaque appareil est différent, soyez donc attentif à la cuisson des gaufres afin qu'elles ne brûlent pas. La pâte ne prendra pas autant de temps à cuire que pour des gaufres normales et sera probablement prête avant que votre indicateur ne devienne vert. Lorsque la vapeur s'arrête, elles sont probablement prêtes. Le mien prend environ 30-40 secondes pour chaque fournée. \*\*\*





### **Préparation (Sauce Hollandaise) :**

- Verser de l'eau bouillante dans un mixeur, puis recouvrir et laisser reposer pendant 10 minutes. Jeter l'eau et sécher complètement le récipient.
- Mélanger les jaunes d'œuf avec le jus de citron, le sel et le paprika.
- Actionner le mixeur en vitesse lente et verser lentement le beurre chaud fondu (ou ghee/huile de coco).
- Mixer pendant environ 30 secondes jusqu'à ce que la sauce épaississe et que le beurre soit bien incorporé. La sauce va continuer à épaissir en refroidissant.

\*\*\* Si la sauce devient trop épaisse, réchauffez-la à feu très doux jusqu'à ce qu'elle reprenne une consistance plus liquide (environ 10 secondes dans un micro-onde et une minute à feu doux). Faites attention à ne pas utiliser une chaleur trop forte ou vous vous retrouverez avec des œufs brouillés et du beurre caillé. \*\*\*

# SAUCISSE DE PETIT-DEJEUNER

Portions: 4-6

## Ingrédients:

500 grammes de bœuf haché nourri à l'herbe  
500 grammes de porc haché  
500 grammes de bison haché ou autre viande rouge maigre  
2 c.à.c de thym frais, haché  
2 c.à.c de sauge fraîche, hachée  
1 c.à.c de romarin frais, haché  
2 c.à.c de sel  
1.5 c.à.c de poivre noir  
1 c.à.c de noix de muscade fraîche râpée  
1/2 c.à.c de piment de Cayenne

## Préparation :

- Vous pouvez faire cette préparation avec toute la viande fraîche hachée que vous avez comme je l'ai fait. J'ai haché de l'épaule de porc, du haut de surlonge et du filet de bison.
- Ajouter tous vos ingrédients dans un grand récipient.
- Former des ronds de 1-2 pouces.
- Vous pouvez conserver ces ronds au réfrigérateur jusqu'à une semaine ou au congélateur jusqu'à 3 mois.
- Pour les manger immédiatement, faire chauffer une poêle sur feu doux à moyen.
- Faire sauter jusqu'à ce qu'ils brunissent et soient complètement cuits, ~10-15 minutes.
- Servir avec n'importe quel accompagnement de votre choix, au petit-déjeuner, ou déjeuner ou au dîner comme je l'ai fait.
- Savourez.





# GRANOLA PALEO

Portions: 6-8

## Ingrédients :

1/2 tasse de graines de courge crues  
1/2 tasse de graines de tournesol crues  
1 tasse de noix de coco râpée non sucrée  
1 tasse de farine d'amande  
2 tasses d'amandes hachées ou effilées  
1/2 tasse d'huile de pépin de raisin ou d'huile de noix de coco  
1/2 tasse de miel cru 100% biologique  
1 c.à.c de vanille  
2 c.à.s de cacao en poudre non sucré  
Cannelle, selon le goût, plus vous en ajouterez plus le goût sera prononcé.

## Préparation :

- Préchauffer votre four à 165 degrés.
- Dans un récipient de taille moyenne, ajouter tous les ingrédients secs et bien mélanger.
- Dans un autre récipient, mélanger tous les ingrédients liquides.
- Mettre au micro-onde pendant 20-30 secondes pour faciliter le mélange.
- Une fois réchauffé, verser les ingrédients liquides sur votre mélange sec de noix et de graines, bien mélanger avec une fourchette en s'assurant que tout soit bien enrobé.

- Mettre votre mélange sur une plaque de cuisson tapissée d'aluminium et répartir en une couche mince et régulière.
- Faire cuire pendant 25 minutes.
- Retirer du four et mélanger pour être sûr que rien ne brûle. Remettre le mélange dans le récipient puis l'étaler à nouveau sur le papier de cuisson.
- Remettre au four pendant 5 minutes.
- Sortir et laisser refroidir pour un meilleur goût et pour permettre au craquant de se développer.
- Servir dans un bol avec du lait d'amande ou de noix de coco et savourez. Vous pouvez aussi saupoudrer ce mélange sur vos yaourts pour un peu de croquant.





# TOURTE DE COURGETTES POUR LE PETIT-DEJEUNER

Portions: 10

## Ingrédients :

2 tasses de viande cuite, coupée en dés, j'ai utilisé des restes de poulet pour cette recette  
1 courgette, pelée à l'aide d'une mandoline pour julienne  
1 oignon rouge, coupé en dés  
4 gousses d'ail, hachées  
8 œufs  
2 c.à.s de basilic, sel et poivre selon le goût  
4-6 morceaux de bacon sans nitrates

## Préparation :

- Préchauffer votre four à 175 degrés C.
- Faire sauter l'oignon et l'ail jusqu'à ce que l'oignon commence à caraméliser et éteindre le feu.
- Dans un récipient, ajouter les œufs, la viande cuite, les lamelles de courgette, le basilic, le sel et le poivre, et bien mélanger.
- Après avoir mélangé, ajouter les oignons et l'ail sautés, et bien mélanger.
- Graisser votre plat de cuisson de 9×13 avec l'huile de votre choix (j'ai utilisé de l'huile d'olive).
- Verser votre préparation dans votre plat de cuisson et le mettre dans un four préchauffé pendant 30 minutes ou jusqu'à cuisson complète en faisant un test avec un cure-dent. J'ai fait cuire le mien pendant 30 minutes en terminant la cuisson par 3 minutes sur le gril à chaleur élevée pour faire dorer le dessus.
- Après avoir mis votre tourte au four, commencer à faire cuire votre bacon à la poêle comme vous l'aimez.
- Couper la tourte et servir avec une délicieuse tranche de bacon au-dessus.
- Savourez.

# ŒUFS BROUILLES AU CURCUMA

Portions: 2-4

## Ingrédients (Gaufres) :

2-4 œufs bio

1 oignon, émincé

Légumes au choix (courgette, asperge, courge d'été, champignons, poivron rouge ou vert, etc.), émincés en petits morceaux

½ cuillère à café de curcuma

½ cuillère à café de chili en poudre

Tomate émincée

1 cuillère à soupe de beurre bio ou d'huile de noix de coco

## Préparation :

- Faire brunir les oignons et les autres légumes dans de l'huile de noix de coco ou du beurre bio sur un feu moyen.
- Ajouter le curcuma et le chili en poudre.
- Ajouter et mélanger la tomate émincée, et laisser mijoter.
- Éteindre le feu, ajouter les œufs, mélanger pendant une minute ou deux jusqu'à ce que ce soit bien cuit.
- Savourez.





# SMOOTHIE PINA COLADA

Portions: 1

## Ingrédients :

1 banane moyenne

1 tasse d'ananas frais

1 tasse de lait de noix de coco ou d'eau de noix de coco

1 cuillère à soupe d'huile extra vierge de noix de coco

Poudre de protéine traitée à froid, ou 1 œuf bio cru, ou les deux

Glaçons (optionnel)

## Préparation :

- Dans un mixeur, mélanger tous les ingrédients et mixer pendant environ une minute.

# SMOOTHIE A LA POIRE ET AU CHOU FRISE

Portions: 1

## Ingrédients:

1 tasse de raisins verts ou rouges sans pépins  
1 grosse orange pelée  
½ poire  
1 grosse banane  
1 tasse de chou frisé  
½ tasse d'eau  
Glaçons

## Préparation :

- Dans un mixeur, mélanger tous les ingrédients et mixer pendant environ une minute. Rajouter de l'eau si nécessaire.





# BURRITO DE PETIT-DEJEUNER

Portions: 1

## Ingrédients :

1 petite tortilla au blé (préférez une marque faible en glucides ou *low carb*)

3 blancs d'œuf

1 gros œuf

Petite poignée de cheddar allégé râpé

30 grammes de haricots noirs en boîte, rincés et égouttés

½ échalote, finement émincée

1 cuillère à soupe de sauce salsa mexicaine

1 cuillère à soupe de crème fraîche sans matières grasses

## Préparation :

- Vaporiser un enduit antiadhésif sur une petite poêle.
- Battre les œufs et cuire sur la poêle à feu moyen.
- Ajouter les haricots noirs et l'échalote hachés, puis la sauce salsa mexicaine, mélanger de temps en temps et faire cuire pendant environ une minute.
- Ajouter le fromage et prolonger la cuisson pendant encore 30 secondes, retirer du feu.
- Chauffer la tortilla au micro-onde jusqu'à ce qu'elle soit chaude (30 secondes max, peut-être moins). • Placer la préparation au centre de la tortilla, recouvrir de crème fraîche et enrouler.

# AVOINE AROMATISEE A L'AMANDE

Portions: 1

## Ingrédients:

60 grammes de flocons d'avoine secs  
1 louche de poudre de protéine au chocolat  
1.5 cuillères à soupe de beurre d'amande naturel  
 $\frac{3}{4}$  tasse de lait d'amande

## Préparation :

- Faire cuire l'avoine dans le lait d'amande, ajouter la poudre de protéine et le beurre d'amande naturel.
- Pour une consistance crémeuse, prolonger la cuisson jusqu'à que l'avoine ait l'apparence d'une purée. Pour plus de texture, arrêter la cuisson dès que les ingrédients sont cuits et mélangés.
- Savourez.





# ŒUFS A LA MEXICAINE

Portions: 1

## **Ingrédients :**

6 blancs d'œuf

1 cuillère à café d'huile d'olive

1/3 tasse d'oignon, émincé

1/2 tomate, coupée en dés

1/4 tasse d'avocat, en tranches

1/4 tasse de coriandre fraîche, hachée

Une pincée de chili en poudre

## **Préparation :**

- Battre les blancs d'œuf avec le chili en poudre.
- Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile sur feu moyen à vif, ajouter l'oignon.
- Faire revenir jusqu'à ce que l'oignon soit translucide, ajouter les œufs.
- Mélanger jusqu'à ce que les œufs soient presque entièrement cuits, ajouter la tomate, l'avocat et la coriandre, faire revenir jusqu'à ce que tout soit bien mélangé.

# ŒUFS AU BACON ET CURRY

Portions: 1

## Ingrédients:

¼ cuillère à café de curry en poudre

½ gousse d'ail, écrasée

1 œuf

4 blancs d'œuf

1 cuillère à soupe de yaourt grec

2 tranches de bacon de dinde ou de porc dégraissé, cuites jusqu'à ce qu'elles croustillent

## Préparation :

- Battre les œufs avec l'ail, le curry et le yaourt ; verser dans une poêle sur feu moyen.
- Mélanger jusqu'à ce que les œufs soient prêts.
- Émietter le bacon par-dessus.



# OMELETTE CLUB

Portions: 1

## Ingrédients :

1 tranche bacon de dinde ou de porc dégraissé, cuite  
60 grammes de dinde ou de blancs de poulet  
½ petite tomate, coupée en dés  
1 échalote, émincée  
4 blancs d'œuf  
1 œuf  
30 grammes de cheddar allégé  
Une pincée de sel et de poivre

## Préparation :

- Battre les œufs et verser dans une poêle sur feu moyen.
- Une fois que les œufs sont prêts dans la poêle, ajouter le bacon, la tomate, l'échalote et la dinde et poursuivre la cuisson.
- Ajouter le cheddar, le sel, le poivre, plier et servir dès que l'omelette est cuite ou couper le feu plus tôt, si vous la préférez baveuse.

# PORRIDGE A LA BANANE

Portions: 1

## Ingrédients:

¼ tasse de flocons d'avoine  
1 louche de poudre de protéine au chocolat  
½ tasse de lait écrémé  
Une pincée de Stévia  
½ banane, en tranches  
4 grosses fraises, en tranches  
1 cuillère à soupe de yaourt grec  
Eau

## Préparation :

- Dans un grand récipient, mélanger les flocons d'avoine avec le lait et rajouter de l'eau jusqu'à immersion complète.
- Cuire au micro-onde pendant environ 1 minute, mélanger puis remettre au micro-onde pendant 1 minute, laisser refroidir pendant 3 minutes.
- Ajouter la poudre de protéine au chocolat et la Stévia, et mélanger.
- Incorporer les tranches de banane et de fraise.
- Recouvrir de yaourt à la grecque.





# SOUPE DE BŒUF ET LEGUMES

Portions: 4-6

## Ingrédients :

2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge  
500 grammes de bœuf nourri à l'herbe pour ragout ou d'épaule désossée, de poitrine, de faux-filet, de surlonge, etc., coupée en petits morceaux  
1 gros oignon jaune, haché  
2-3 gousses d'ail, émincées  
2 carottes, émincées  
2 tiges de céleri bio, hachées  
2 pommes de terre rouges, nettoyées mais non pelées, coupées en morceaux  
1 grande boîte (750 grammes) de tomates concassées, avec le jus  
250 grammes de haricots verts, parés  
1 petite courge d'été (ou jaune), coupée en quartiers et émincée  
1 petite courgette, coupée en quartiers et émincée  
2 cuillères à café d'origan  
2 cuillères à soupe de persil plat frais, haché  
Sel et poivre fraîchement moulu, selon le goût  
Flocons de piment rouge, optionnel

## Préparation :

- Faire cuire le bœuf dans une grande casserole à feu moyen jusqu'à ce qu'il brunisse légèrement.
- Ajouter le sel et le poivre, l'origan, l'ail, oignon, les carottes et le céleri; couvrir la casserole et continuer la cuisson en remuant de temps en temps jusqu'à ce que l'oignon ramollisse, c'est-à-dire environ 5 minutes.
- Ajouter 4 tasses d'eau, les pommes de terre, les tomates, les haricots verts, la courge et la courgette et laisser mijoter pendant 1 heure.
- Ajouter et mélanger le persil et assaisonner avec du sel et du poivre.

# GAZPACHO

Portions: 4

## Ingrédients:

4-6 tomates bio mures, en quartiers  
1 oignon rouge, en quartiers  
1 concombre, pelé, épépiné et coupé en gros morceaux  
2-3 tiges de céleri, émincées  
1 carotte  
1 poivron doux rouge (ou vert) épépiné et coupé en deux  
1-2 gousse(s) d'ail, émincées  
1-2 cuillère(s) à soupe de persil frais  
1 cuillère à café de cumin  
Une pincée de flocons de piment rouge, selon le goût  
1/4 tasse d'huile d'olive extra vierge  
2-3 cuillères à soupe de jus de citron fraîchement pressé  
1 cuillère à café de sucre brut ou de miel  
Sel et poivre selon le goût  
1 cuillère à café de sauce Worcestershire  
2-4 tasses de jus de tomate  
Coriandre, hachée pour garnir  
Avocat en tranches, pour garnir

## Préparation :

- Mélanger tous les ingrédients.
- Mixer à vitesse lente, sans que ça devienne entièrement lisse.
- Cette recette peut être préparée à l'avance et réfrigérée pendant une nuit pour que les arômes s'imprègnent mieux.





# SOUPE D'ARTICHAUT

Portions: 4

## Ingrédients :

2 artichauts moyens

1 tasse d'eau mélangée avec le jus d'un citron

1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge

1 ou 2 poireau(x), seulement les blancs, nettoyés et émincés

2 gousses d'ail

1 ou 2 petite(s) pomme(s) de terre nouvelle(s), en quartiers et tranchée(s)

Plusieurs feuilles de laitue grasse, d'oseille ou d'épinards bio

1 cuillère à soupe de persil italien haché

Sel de mer

5 ou 6 tasses d'eau

500 grammes de petits pois frais, ou 1 tasse de petits pois surgelés

## Préparation :

- Tailler les feuilles des artichauts, couper les artichauts aux 2/3 de haut en bas, couper en quartiers et retirer la partie centrale pelucheuse.
- Les mettre dans l'eau citronnée pour les empêcher de noircir.
- Réchauffer l'huile d'olive extra vierge et ajouter les poireaux, les artichauts, l'ail, les pommes de terre, la verdure et le sel.
- Ajouter environ une demi-tasse d'eau et laisser mijoter pendant environ 5 minutes.
- Ajouter le reste des ingrédients, et laisser mijoter en recouvrant partiellement pendant 20 minutes.
- Laisser refroidir légèrement puis mélanger à l'aide d'un mixeur jusqu'à obtenir une texture crémeuse.

# HUEVOS RANCHEROS

Portions: 2-4

## Ingrédients:

- 1 cuillère à soupe de beurre bio
- 1 petite boîte de piments verts doux, émincés
- 1 boîte de haricots noirs, égouttés
- ½ tasse de fromage cru râpé bio (optionnel)
- 1 poignée de feuilles de coriandre, hachées
- 1 avocat en tranches
- 4 œufs
- Sauce salsa mexicaine
- Sel de mer et poivre noir frais
- 4 tortillas au blé germé ou au riz brun (optionnel)

## Préparation :

- Faire fondre le beurre sur feu moyen et faire frire les œufs.
- Dans une autre petite poêle, ajouter les haricots et les piments verts et réchauffer jusqu'à ce que tout soit chaud. Assaisonner selon le goût.
- Disposer en couches la tortilla, les haricots et les œufs, recouvrir de fromage râpé, d'une pleine cuillerée de sauce salsa mexicaine, de quelques tranches d'avocat et d'une quantité généreuse de coriandre hachée.





# SALADE ASIATIQUE AU POULET

Portions: 4

## **Ingrédients (Salade) :**

2-4 blancs de poulet cuits, coupés en fines tranches  
2-3 tasses de chou chinois, en fines tranches  
½ tasse de chou rouge, en fines tranches  
1 petit poivron rouge doux, coupés en fines lanières  
4-6 oignons verts (échalotes), émincés  
2 carottes, râpées ou coupées en bâtonnets  
250 grammes de pois mange-tout frais, coupés en diagonale  
ou en fines lamelles  
1 poignée de coriandre, hachée  
1-2 tasses de germes de haricots mungo  
½ tasse d'amandes effilées ou hachées

## **Ingrédients (Assaisonnement) :**

¼ tasse de vinaigre de riz blanc  
½ citron vert frais, pressé  
1 cuillère à soupe de miel  
¼ tasse d'huile d'olive extra vierge  
1 cuillère à café d'huile de sésame  
Une pincée de flocons de piment rouge, selon le goût  
1 cuillère à soupe de gingembre frais râpé

## **Préparation :**

- Mettre tous les légumes dans un grand saladier.
- Battre ensemble les ingrédients de l'assaisonnement.
- Ajouter le poulet et les amandes dans la salade, verser l'assaisonnement, mélanger et servir.

# SALADE NIÇOISE

Portions: 2-4

## Ingrédients (Salade) :

2 poignées de jeunes pousses de laitue à feuilles rouges ou de laitue romaine, ciselées  
2 poignées de jeunes pousses de roquette  
2-3 pommes de terre nouvelles rouges, en quartiers  
500 grammes d'asperges ou de haricots verts bio frais ou surgelés  
4 œufs durs, en quartiers  
2 grosses ou 3 petites tomates mures, émincées  
1/3 tasse d'olives grecques  
1/2 gros oignon rouge en fines tranches  
1 poignée de persil haché  
1 petite boîte de thon ou de saumon sauvage (égoutté) ou une quantité égale de poisson cuit  
Câpres pour garnir

## Ingrédients (Assaisonnement) :

2 gousses d'ail, hachées  
1 échalote, émincée  
1/2 tasse d'huile d'olive extra vierge  
1/4 tasse de vinaigre balsamique  
1/2 cuillère à café de moutarde de Dijon  
Sel de mer et poivre selon le goût

## Préparation :

- Faire légèrement cuire les haricots verts ou les asperges à la vapeur jusqu'à ce qu'ils/elles soient tendres mais encore croustillant(e)s, puis refroidir sous de l'eau froide.
- Faire bouillir les pommes de terre, puis faire refroidir.
- Battre tous les ingrédients de l'assaisonnement.
- Dans un grand plat, placer les feuilles de salade au fond, puis disposer les pommes de terre, les haricots verts, les œufs, les tomates, les olives et le thon sur des sections séparées par-dessus la salade, puis verser l'assaisonnement.





# SALADE MEXICAINE AU POULET

Portions: 4-6

## Ingrédients (Salade) :

3 tasses de laitue à feuilles rouges, finement ciselée  
3 tasses de chou chinois, finement ciselé  
2-3 tomates Roma, épépinées et émincées  
½ poivron rouge grillé  
½ poivron jaune grillé  
1 demi (ou plus) avocat ferme, pelé et coupé en cubes  
¼ tasse d'oignon rouge émincé  
1 demie boîte de haricots noirs, égouttés et rincés  
1 petit piment jalapeño, épépiné, sans nervure et émincé  
2 petites tomatilles ou tomates vertes, émondées et émincées  
¼ tasse de graines de potiron grillées  
½ tasse de féta émiettée  
2-4 blancs de poulet grillés, cuits et tranchés en fines bandelettes

## Ingrédients (Assaisonnement) :

¼ tasse d'échalotes émincées  
1 citron vert pressé  
½ tasse de coriandre fraîche, hachée  
3 gousses d'ail, finement émincées  
1/3 tasse d'huile d'olive extra vierge  
Sel de mer et poivre fraîchement moulu

## Préparation :

- Pour préparer l'assaisonnement, mettre les quatre premiers ingrédients dans un récipient et incorporer l'huile graduellement, assaisonner avec du sel de mer et du poivre.
- Ajouter les ingrédients de la salade dans un grand récipient et mélanger avec l'assaisonnement juste avant de servir.
- Placer le poulet par-dessus.

# TARTARE DE SAUMON AVEC SALADE

Portions: 2-4

## Ingrédients :

2 boîtes de saumon rouge, égoutté et coupé en morceaux  
3 cuillères à soupe de mayonnaise bio  
1 cuillère à soupe de jus de citron  
1 cuillère à soupe de câpres, égouttées  
1/3 tasse de fenouil, finement émincé  
1/3 tasse d'oignon rouge, coupé en dés  
Une pincée de poivre noir bio  
1 c.à.s d'aneth fraîche, hachée  
4-6 grandes feuilles de salade ou de laitue à feuilles rouges

## Préparation :

- Égoutter le saumon, mélanger tous les ingrédients.
- Disposer les feuilles de laitue et déposer une louche de salade de saumon sur chaque feuille.





# SALADE DE QUINOA

Portions: 4-6

## **Ingrédients (Salade) :**

2 tasses de quinoa cuit, égoutté  
1 concombre bio, émincé  
2 tomates de taille moyenne, émincées  
1 botte d'oignons nouveaux, coupés en tranches  
½ tasse de menthe fraîche ciselée  
2 tasses de persil frais haché  
2 gousses d'ail, émincées

## **Ingrédients (Assaisonnement) :**

½ tasse de jus de citron frais  
¾ tasse d'huile d'olive extra vierge  
Sel de mer et poivre fraîchement moulu, selon le goût

## **Préparation :**

- Couper les légumes de la salade et mélanger avec l'assaisonnement. Pour plus de saveurs, laisser s'imprégner une heure ou plus.
- Servir frais ou à température ambiante.

# SALADE FRAÎCHE: TOMATE ET MOZZARELLA

Portions: 1

## Ingrédients :

- 1 tomate de taille moyenne, en cubes
- 500 grammes de mozzarella partiellement écrémée, en cubes
- 1 tasse de feuilles d'épinard fraîches
- 1 gousse d'ail, écrasée
- 1 1/2 c.à.c d'huile d'olive
- 2 c.à.s de vinaigre balsamique
- 2 c.à.c de graines de tournesol
- 1/4 c.à.c de poivre noir

## Préparation :

- Ajouter les ingrédients dans un récipient, mélanger puis laisser refroidir au réfrigérateur pendant 10 minutes avant de servir.





# BURGER FARCI A L'AVOCAT

Portions: 4-6

## Ingrédients :

1 kg de bœuf haché nourri à l'herbe

2 avocats

1 tasse de tomates séchées au soleil, émincées et SANS HUILE

1/2 citron pressé

Le zeste d'un citron

2 c.à.s de poivre noir

2 c.à.s de sel de mer

Gras de bacon (Optionnel)

## Préparation :

- Préchauffer votre barbecue à chaleur moyenne.
- Mettre le bœuf haché dans un grand récipient avec le poivre noir, 1 c.à.s de sel de mer et vos zestes de citron.
- Bien mélanger, puis en utilisant vos mains, former de petites galettes toutes de la même taille, elles doivent être fines car vous en utiliserez deux pour faire une galette.
- Dans un autre récipient, ajouter les avocats, les tomates séchées au soleil, le jus de citron et le reste de la c.à.s de sel de mer. Écraser et bien mélanger le tout pour jusqu'à obtenir la consistance qui vous plaise.
- Disposer votre mixture d'avocat sur le fond de la moitié des burgers en vous assurant de laisser de l'espace pour refermer les burgers sans les faire déborder.

- Placer l'autre galette au-dessus de votre mixture et presser les bords de vos burgers pour bien refermer les bords.
- Vous pouvez à présent sortir et les faire griller à votre souhait.
- Je les cuis généralement 6-8 minutes de chaque côté sur mon barbecue mais le vôtre pourrait être différent. Assurez-vous que les deux côtés soient cuits uniformément ou vous vous retrouvez avec un côté pas assez cuit et un côté trop cuit.
- Pendant la cuisson au barbecue, je verse un filet de graisse de bacon sur mes burgers, cela rajoute une merveilleuse saveur.
- Une fois la cuisson terminée, laisser reposer les burgers pendant 10 minutes, puis servir. Vous pouvez utiliser le reste de la mixture d'avocat pour recouvrir vos burgers et aller faire un tour en ville.





# SALADE DE FRAISES ET FETA

Portions: 2

## Ingrédients :

2 gousses d'ail, hachées  
1 cuillère à café de moutarde de Dijon  
1/4 tasse d'amandes effilées  
2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique  
1 cuillère à café de miel  
1 cuillère à soupe de cassonade  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
1 laitue romaine bio entière  
30 fraises bio fraîches, en tranches  
25g de féta en morceaux  
1 poivron rouge entier, en tranches  
1 oignon, émincé  
Jus de citron fraîchement pressé (la moitié d'un citron)  
Feuilles d'épinard fraîches

## Préparation :

- Faire chauffer les amandes sur une poêle à feu moyen sans rien ajouter pendant 3- 4 minutes jusqu'à ce qu'elles brunissent légèrement. Une fois qu'elles sont grillées, les disposer sur une assiette.
- Faire revenir l'ail avec un brin d'huile d'olive pendant 2 minutes.
- Mélanger l'ail que vous avez fait revenir, le jus de citron, le vinaigre balsamique, la moutarde, le sucre et le miel avec le reste d'huile d'olive. Gouter l'assaisonnement et rectifiez-le selon le goût.
- Couper la laitue (après l'avoir bien nettoyée).
- Mélanger le poivron, la laitue, la féta, les fraises, les épinards et l'oignon
- Ajouter l'assaisonnement, mélanger la salade dans un grand saladier et servir.

# SALADE DE FRUITS D'ETE

Portions: 2

## Ingrédients :

500 grammes de tomates cerises ou en grappe  
1 pêche  
1 poignée de myrtilles  
4 feuilles de basilic frais, finement hachées  
½ cuillère à soupe de vinaigre balsamique  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge  
Sel et poivre fraîchement moulu selon le goût

## Préparation :

- Peler la pêche et la couper en dés.
- Couper chaque tomate cerise en deux.
- Mélanger tous les ingrédients dans un saladier et servir.





# FRITTATA AU CHOU FRISE ET POIVRON ROUGE

Portions: 4

## Ingrédients :

1 cuillère à soupe d'huile de noix de coco  
1/2 tasse de poivron rouge émincé  
1/3 tasse d'oignon émincé  
3 tranches de bacon croustillant, coupées en morceaux  
2 tasses de chou frisé haché, sans les nervures et rincé  
8 gros œufs  
1/2 tasse de lait d'amande ou de noix de coco  
Sel et poivre selon le goût

## Préparation :

- Préchauffer votre four à 175 degrés C.
- Dans un bol de taille moyenne, battre les œufs et le lait, ajouter du sel et du poivre.
- Dans une poêle antiadhésive, faire chauffer environ une cuillère à soupe d'huile de noix de coco sur feu doux, ajouter l'oignon et le poivron rouge et faire revenir pendant 3 minutes, ajouter le chou frisé et faire cuire jusqu'à ce qu'il flétrisse.
- Ajouter les œufs et le bacon dans la mixture de la poêle. Faire cuire pendant environ 4 minutes jusqu'à ce que le fond et les bords soient prêts.
- Mettre la frittata au four et faire cuire pendant 10-15 minutes jusqu'à ce que la frittata soit entièrement cuite.
- Couper en tranches et servir.

# FRITTATA AU BACON, EPINARDS ET TOMATE

Portions: 5

## Ingrédients :

- 8 œufs
- 4 tranches de bacon, cuites et coupées en morceaux
- 3-4 tasses d'épinards
- 1 grosse tomate, épépinée et tranchée
- 1 cuillère à soupe de lait d'amande
- 1/2 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre
- 2 cuillères à soupe de basilic frais haché
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge

## Préparation :

- Préchauffer votre four à 175 degrés C.
- Dans un bol de taille moyenne, battre les œufs avec le lait, le basilic, le sel et le poivre.
- Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive de 25cm sur feu moyen, ajouter les épinards et faire cuire 3-4 minutes jusqu'à ce qu'ils flétrissent, ajouter le bacon et mélanger.
- Ajouter la préparation aux œufs dans la poêle et poser les tomates par-dessus.
- À l'aide d'une spatule, soulever de temps en temps les bords afin de permettre aux œufs de se répartir sur la poêle et de cuire uniformément. Une fois prête, transférer la frittata dans le four et faire cuire 12-15 minutes (surveiller la cuisson).
- Couper en parts et servir.





# POIVRONS FARCIS

Portions: 5

## Ingrédients :

5 gros poivrons

1 cuillère à soupe d'huile de noix de coco

1/2 gros oignon, coupé en dés

1 cuillère à café d'origan séché

1/2 cuillère à café de sel

500 grammes de dinde hachée ou de bœuf dégraissé

1 grosse courgette, coupée en deux, puis en dés

3 cuillères à soupe de concentré de tomates

Poivre noir fraîchement moulu, selon le goût

Persil frais, pour servir

## Préparation :

- Préchauffer votre four à 175 degrés C.
- Recouvrir un petit plat de cuisson avec un spray d'huile de noix de coco.
- Porter à ébullition une grande casserole d'eau.
- Couper les pédoncules et la partie transversale des poivrons en retirant les graines, puis les mettre dans l'eau bouillante pendant 4-5 minutes, retirer l'eau et égoutter sur du papier absorbant.
- Faire chauffer l'huile de noix de coco dans une grande poêle antiadhésive sur feu moyen ; ajouter l'oignon et faire revenir 3-4 minutes.
- Tout en mélangeant, ajouter la dinde hachée, l'origan, le sel et le poivre et faire cuire jusqu'à ce que la dinde brunisse, ajouter la courgette dans la poêle pendant que la dinde finit de cuire.
- Faire cuire le tout jusqu'à ce que la courgette soit molle, puis égoutter le jus.
- Retirer la poêle du feu et incorporer le concentré de tomates.
- Placer les poivrons à la verticale dans le plat de cuisson et les remplir avec la mixture de viande à l'aide d'une cuillère, enfourner pendant 15 minutes.

# SAUTE DE BŒUF FAÇON TACO

Portions: 4-6

## Ingrédients :

500 grammes de bœuf haché

2 oignons moyens

2 poivrons

2 courges moyennes ou une courgette

1 grosse poignée d'épinards

Épices selon le goût: J'ai utilisé environ 1 cuillère à soupe de chaque: cumin, chili en poudre, ail en poudre, sel de l'Himalaya, et coriandre fraîche

## Préparation :

- Faire dorer le bœuf jusqu'à ce qu'il soit bien cuit dans une grande poêle sur feu moyen.
- Retirer la viande et ajouter les oignons finement hachés, les poivrons, la courge/les courgettes dans la poêle et faire revenir jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres.
- Remettre la viande dans la poêle et ajouter les épinards frais.
- Épicer à votre goût et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les épinards flétrissent.
- Retirer du feu et servir.





# FAJITAS DE BŒUF

Portions: 4-6

## Ingrédients :

1 kg de bavette de bœuf  
1/3 tasse d'huile d'olive extra vierge  
2 cuillères à soupe de sauce Worcestershire Paléo  
1/4 tasse de jus de citron vert frais  
3 gousses d'ail, hachées  
2 cuillères à café de miel  
2 cuillères à café de cumin  
2 cuillères à café de chili en poudre  
1/4 cuillère à café de flocons de piment rouge  
1/2 cuillère à café de sel  
1/4 cuillère à café de poivre  
1 gros oignon, finement émincé  
1 poivron rouge, coupé en tranches  
1 poivron vert, coupé en tranches  
2 c.à.s séparées d'huile de noix de coco  
De l'avocat, pour servir  
De la coriandre, pour servir

## Préparation :

- Mélanger l'huile d'olive, la sauce Worcestershire, le jus de citron vert, l'ail, le miel, le cumin, le chili en poudre, les flocons de piment rouge, le sel et le poivre dans un récipient moyen.
- Verser la moitié de la marinade dans un récipient séparé.
- Dans un récipient, mettre la bavette et remuer pour bien répartir la mixture, dans l'autre récipient, mettre les légumes et mélanger pour bien recouvrir, mettre les deux récipients au réfrigérateur pendant 1 heure.

- Faire fondre une cuillère à soupe d'huile de noix de coco dans une grande poêle sur feu moyen, ajouter les légumes marinés et faire sauter pendant 3-4 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tout juste cuits mais encore croustillants, retirer les légumes de la poêle et mettre sur une assiette.
- Faire fondre la cuillère à soupe d'huile de noix de coco restante dans la même poêle et ajouter la bavette, faire cuire 2-3 minutes de chaque côté.
- Couper la viande en fines lanières ; servir avec les légumes et des wraps de laitue et recouvrir d'avocat et de coriandre.





# POULET BALSAMIQUE GRILLE ET TOMATES

Portions: 2

## Ingrédients :

2 cuisses de poulet avec les os  
1 tasse de champignons, émincés  
1/2 oignon moyen, émincé  
1-2 cuillère(s) à soupe d'huile d'olive extra vierge  
3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique  
Sel et poivre, selon le goût  
500 grammes de tomates cerises  
1 cuillère à soupe de miel  
Persil frais, pour garnir

## Préparation :

- Préchauffer votre four à 200 degrés C.
- Placer les tomates sur une plaque de cuisson et verser un filet d'huile d'olive et de miel, une pincée de sel et poivre et mélanger pour bien enrober, faire cuire pendant 15-20 minutes jusqu'à ce qu'elles ramollissent.
- Faire chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive dans une grande poêle sur feu doux, ajouter les oignons et les champignons et faire cuire pendant 10-12 minutes.
- Assaisonner le poulet avec du sel et du poivre puis le mettre dans la poêle, ajouter le balsamique laisser mijoter pendant 15 minutes.
- Séparer les tomates sur deux assiettes, poser une cuisse de poulet sur chacune puis répartir les oignons, les champignons, et le jus de cuisson sur le poulet.
- Garnir avec du persil.

# ŒUF CUIT SUR UN AVOCAT

Portions: 2

## Ingrédients :

- 2 avocats murs
- 4 œufs frais
- 1/8 cuillère à café de poivre
- 1 cuillère à soupe de ciboulette hachée

## Préparation :

- Préchauffer votre four à 220 degrés C.
- Couper les avocats en deux et retirer environ deux cuillères à soupe de chair du centre.
- Les disposer dans un petit plat de cuisson.
- Casser un œuf dans chaque moitié d'avocat.
- Mettre au four et faire cuire pendant 15 à 20 minutes.
- Retirer du four puis assaisonner avec du poivre, de la ciboulette et la garniture de votre choix.





# POITRINE DE BŒUF FUMÉE FAÇON HICKORY

Portions: 10

## Ingrédients :

Poitrine de bœuf fumée (nourri à l'herbe), la mienne pesait 5 kg

1/2 tasse de beurre bio

1/2 tasse de miel cru bio, fondu

Moutarde jaune pour enrober

100% pur jus de pomme, pour l'alternative fumée

## Préparation :

- Pour préparer la poitrine, que vous la fassiez fumer ou cuire au four, vous devez la rincer sous de l'eau froide et la sécher en tapotant.
- Utiliser votre moutarde jaune et la répartir uniformément sur la poitrine entière
- Si vous le pouvez, enrouler la poitrine entière dans un emballage en plastique et laisser-la reposer au réfrigérateur quelques heures, voir toute la nuit, afin de laisser les saveurs s'imprégner.
- Quand vous êtes prêt à préparer votre poitrine, prévoyez de la sortir du réfrigérateur au moins une heure avant de commencer à la cuire.
- Une fois qu'elle est à température ambiante, faire fondre le beurre et le miel ensemble au micro-onde.
- Pour une poitrine fumée, régler votre fumoir à environ 95 degrés C.

- Pour une cuisson au four, préchauffer votre four à 40 degrés C.
- À l'aide d'un injecteur de marinade, remplir autant que possible la poitrine, et à présent, c'est ici que les étapes se séparent.
- Pour l'alternative fumée, il est temps de placer la poitrine avec le côté gras vers le haut dans le fumoir et de vous préparer à vous tourner les pouces pendant à peu près 16 heures. Cette poitrine doit fumer pendant un LONG MOMENT et plus vous ouvrirez le couvercle, plus cela prendra du temps. Après 5 heures, j'ai vaporisé du jus de pomme toutes les heures sur la poitrine, jusqu'à ce que la température interne atteigne 30 degrés.
- Pour une cuisson au four, envelopper fermement votre poitrine dans une feuille de papier d'aluminium très résistante en veillant à ce que le côté gras soit placé vers le haut. Mettre au four et laisser pendant environ 8-9 heures. On cherche à atteindre la même température de 30 degrés ici. Je recommande de préparer la poitrine le jour précédent et de commencer le matin pour le dîner. Il est pratiquement indispensable d'avoir un thermomètre de cuisson à laisser dans la viande pour ne jamais avoir besoin d'ouvrir le four.
- Une fois que vos viandes sont prêtes, laisser reposer pendant environ 10 minutes puis trancher dans le sens CONTRAIRE des fibres.





# PAIN DE VIANDE AU BACON GRILLE AU FEU

Portions: 6

## Ingrédients :

500 grammes de bœuf haché nourri à l'herbe  
500 grammes de bacon, haché  
1 boîte de tomates grillées au feu de 400 grammes  
1 oignon rouge, émincé  
1 poivron, émincé  
3 gousses d'ail, émincées  
2 œufs  
1 tasse de farine d'amande  
2 c.à.s d'origan  
1/2 c.à.s de sel de mer  
Poivre selon le goût

## Préparation :

- Préchauffer votre four à 200 degrés C.
- Si vous avez un hachoir à viande, utilisez-le pour hacher votre bacon et votre bœuf ensemble, sinon émincez votre bacon le plus finement possible et mélangez-le avec votre bœuf dans un récipient.
- Ajouter tous les ingrédients restants dans le récipient et bien mélanger à l'aide de vos mains en vous assurant de répartir également les ingrédients.
- Vous pouvez maintenant former un pain et le mettre dans un plat en Pyrex, dans un moule à pain ou encore former des boulettes de viande et les mettre dans le pain.
- Enfourner pendant une heure ou jusqu'à ce que la viande soit entièrement cuite, la température interne doit être d'au moins 24 degrés C pour le bacon.
- Sortir du four et laisser reposer 10-15 minutes avant de couper des tranches et servir.
- Servir avec un filet de sauce barbecue.
- Savourez.

# POULET GRILLE A LA MOUTARDE DE DIJON ET JALAPEÑO

Portions: 4-6

## Ingrédients :

- 1,4 kg de cuisses de poulet, peau optionnelle
- 4 piments jalapeño, coupés en dés (j'ai gardé les graines)
- 2 gousses d'ail, écrasées
- 2 c.à.s d'huile d'olive de Kasandrinos
- 4 c.à.s de moutarde de Dijon
- 2 c.à.s de miel cru bio
- 2 c.à.c de sel
- 1 c.à.s de romarin frais, haché
- 1 c.à.c de poivre
- 1 citron

## Préparation :

- Mélanger tous vos ingrédients, SAUF LE CITRON, dans un récipient ou un plat pour faire mariner votre poulet.
- Faire mariner au réfrigérateur pendant au moins quelques heures et idéalement pendant 24 heures.
- Une fois que vous êtes prêt à cuisiner, préchauffer votre four sur chaleur moyenne à forte ou à environ 200-220 degrés C.
- Une fois que votre gril est prêt, placer vos cuisses de poulet sur le gril et faire cuire environ 7-10 minutes de chaque côté.
- Utiliser un thermomètre à viande pour vérifier que votre poulet est cuit et que sa température est d'au moins 80 degrés.
- Une fois que le poulet est prêt, placer les cuisses sur du papier d'aluminium, presser tout votre jus de citron sur le poulet et refermer le papier d'aluminium pour permettre à la vapeur et au jus de citron de s'imprégner pendant environ 10-15 minutes.
- Servir et savourez.



# KEBABS DE BOEUF

Portions: 4-10

## Ingrédients :

2 hauts de surlonge de bœuf nourri à l'herbe ou un steak de votre choix, en gros morceaux

1 gros oignon, émincé

3 poivrons, de la couleur de votre choix

2 kg de tomates cerises

3 gousses d'ail, émincées

2 c.à.s d'assaisonnement italien

Sel et poivre selon le goût

Huile d'olive de Kasandrinos

## Préparation :

- Si vous utilisez des brochettes en bois, les faire tremper dans l'eau pendant 20 minutes avant de les utiliser.
- Préchauffer votre barbecue à une chaleur moyenne à forte.
- Mettre tous les ingrédients dans un récipient en vous assurant que tout soit bien enrobé. Utiliser suffisamment d'huile pour que tout soit légèrement recouvert.
- Après avoir fait tremper les brochettes, commencer à enfiler les ingrédients sur vos brochettes : la viande, les poivrons, les oignons, les tomates et ainsi de suite.
- Après cela, les faire griller pendant 8-10 minutes sans les couvrir et en les retournant de temps en temps pour une cuisson saignante ou à point.
- Une fois la cuisson terminée, servir avec un accompagnement de votre choix, je recommande une purée de patates douces ou des brocolis grillés avec une sauce aux amandes.
- En alternative, vous pouvez rajouter n'importe quel fruit de votre choix que vous appréciez de manger grillé.
- Savourez.

# ROTI DE RUMSTECK A LA MIJOTEUSE

Portions: 4-8

## Ingrédients :

1 rôti de rumsteck nourri à l'herbe de 1-4 kilos (ou la quantité que peut contenir votre mijoteuse).

1 oignon, coupé en morceaux

1 cuillère à soupe de poivre noir

1 cuillère à soupe de paprika

2 cuillères à café de chili en poudre

1/2 cuillère à café de piment de Cayenne

1/2 cuillère à café d'ail

1/4 cuillère à café de poudre de moutarde

1/2 tasse de bouillon de bœuf

## Préparation :

- Combiner toutes les épices de la liste d'ingrédients et bien mélanger.
- Frotter abondamment ce mélange d'épices sur tout le rôti de rumsteck selon votre convenance. Si vous n'aimez pas que ce soit trop épicé, recouvrez-le légèrement.
- Répartir vos oignons coupés en dés dans le fond de votre mijoteuse.
- Placer votre rôti assaisonné au-dessus.
- Verser votre bouillon de bœuf.
- Couvrir et cuire à feu doux pendant 10 heures.





# POULET AU CHILI ET POTIRON

Portions: 8-10

## Ingrédients :

- 1,4 kg de poulet, coupé en cubes (n'importe quel morceau de votre choix, j'ai utilisé des blancs)
- 3 tasses de purée de potiron bio
- 2 tasses de poivron, en cubes (couleur de votre choix)
- 2 tasses d'oignon rouge, en cubes
- 3 piments jalapeño, coupés en cubes et épépinés (si vous le souhaitez)
- 1 tasse de bouillon de poulet
- 1 tasse de vin blanc (optionnel)
- 5 kg de tomates bio, coupées en cubes avec le jus
- 170 grammes de concentré de tomates bio
- 1 gousse d'ail, émincée
- 3 cuillères à soupe de chili en poudre
- 2 cuillères à soupe d'épices pour tarte au potiron
- 2 cuillères à soupe de coriandre fraîche, hachée
- 1 cuillère à soupe de cacao en poudre
- 1 cuillère à café de coriandre moulue
- 1/2 cuillère à café de sel de mer
- 1 bâton de cannelle entier
- 2 cuillères à soupe d'huile de noix de coco pour faitout

## Préparation :

- Faire chauffer votre huile de noix de coco dans un faitout sur feu moyen.
- Faire revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils brunissent légèrement, puis ajouter les poivrons, les piments jalapeño, et l'ail et faire revenir pendant 5 minutes.
- Ajouter le poulet, le bouillon de poulet, le vin blanc, les tomates bio, le concentré de tomates bio, le chili en poudre, les épices pour tarte au potiron, la coriandre, le sel et le bâton de cannelle et laisser mijoter pendant 20 minutes. Tout en mélangeant, ajouter le potiron, la coriandre, le cacao en poudre et faire cuire 5 minutes de plus.
- Réduire le feu au minimum et laisser reposer jusqu'à ce que vous soyez prêt à servir ou servez immédiatement.
- Savourez, et s'il y en a trop, vous pouvez le congeler et le manger plus tard dans la semaine.

# POULET ET LEGUMES ASSAISONNES CUITS AU FOUR

Portions: 4

## Ingrédients :

1 kg de blancs de poulet sans os, sans peau, coupés en lanières  
1 oignon rouge ou blanc, émincé  
500 grammes de haricots verts frais, d'asperge, de courgette fraîche en tranches, de courge d'été, etc.  
2-4 pommes de terre blanches ou patates douces, en quartiers et tranchées  
2-4 cuillères à soupe de beurre bio, ou d'huile d'olive extra vierge  
1-2 gousse(s) d'ail, émincée(s)  
1 cuillère à café d'origan, de basilic, de thym, de romarin ou d'autres herbes ; fraîches ou séchées  
Sel de mer, poivre  
Feuilles de papier d'aluminium, approximativement 40cm x 25cm

## Préparation :

- Faire chauffer votre four à 180 degrés C.
- Mettre une portion de viande au milieu d'une feuille de papier d'aluminium, répartir les légumes au-dessus, verser un filet d'huile d'olive extra vierge ou un petit morceau de beurre bio, assaisonner avec l'ail, les herbes, le sel et le poivre et enrouler en formant un paquet rectangulaire.
- Mettre les paquets sur un plat de cuisson et enfourner pendant 30-40 minutes.





# POULET AU CITRON, POIVRE ET ROMARIN

Portions: 2.4

## Ingrédients :

2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge  
2 cuillères à soupe de beurre  
1 kg de blancs de poulets  
1/4 tasse de farine de riz, d'amande ou de noix de coco  
2 gousses d'ail fraîches, émincées  
2 ou 3 brins de romarin frais  
Sel de mer  
Poivre frais moulu grossièrement  
1 citron coupé en deux  
1 poignée de persil frais pour garnir

## Préparation :

- Recouvrir les morceaux de poulet de farine.
- Sur feu moyen, ajouter l'huile d'olive extra vierge, le beurre et le poulet.
- Assaisonner avec une quantité généreuse d'ail, de sel de mer et de poivre frais moulu.
- Cuire environ 5-7 minutes et retourner.
- Ajouter le romarin. Assaisonner l'autre côté et presser la moitié du jus de citron sur le poulet.
- Quand le poulet est prêt, presser l'autre moitié du jus de citron dessus et servir.

# BOULETTES DE DINDE ET LEGUMES CUITS AU FOUR

Portions: 4

## Ingrédients :

500 grammes de dinde ou de poulet élevé en liberté, haché  
1 œuf cru  
1 oignon, émincé  
2-4 gousses d'ail, émincées  
1 cuillère à café de sel de mer ou plus, selon le goût  
1 tranche de pain sans gluten, émietté à l'aide d'un robot culinaire  
1-2 cuillère(s) à café d'origan  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge

## Préparation :

- Faire chauffer votre four à 170 degrés C. Verser un filet d'huile d'olive extra vierge dans un plat de cuisson peu profond ;
- Dans un grand récipient, ajouter tous les autres ingrédients. Mélanger avec des mains propres ou avec une grosse cuillère en bois.
- Former des boulettes de 3,5 cm et les placer dans le plat de cuisson.
- Faire cuire pendant environ 10 minutes, retourner et faire cuire 10 minutes de plus.
- Servir avec votre choix de légumes cuits au four.





# PATATE DOUCE SAUTÉE ET SAUCISSE GRILLÉE

Portions: 1

## Ingrédients :

3 saucisses au poulet ou autre viande pour le petit-déjeuner (p.11)

1 patate douce cuite, en cubes

1 1/2 tasse de chou frisé, émincé

2 cuillères à café de beurre ou d'huile d'olive

Sel et poivre selon le goût

## Préparation :

- Faire chauffer la saucisse de poulet.
- Dans une poêle, faire revenir le chou frisé jusqu'à ce qu'il soit tendres, puis saupoudrer de sel et de poivre.
- Dans une autre poêle (antiadhésive), faites revenir la patate douce dans de l'huile d'olive déjà chaude, cuire jusqu'à qu'elle soit croquante et assaisonner.

# COTELETTES D'AGNEAU A LA MOUTARDE

Portions: 4

## Ingrédients :

1 kg de tomates cerises, coupées en deux  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge  
2 cuillères à soupe de miel  
1/2 tête de chou-fleur, hachée grossièrement  
1/2 petit oignon, finement émincé  
1 cuillère à soupe d'huile de noix de coco  
1 cuillère à soupe de persil frais, haché  
4 doubles côtelettes de filet d'agneau, parées à la française  
Huile d'olive extra vierge  
Huile de noix de coco pour la poêle  
1/4 tasse d'oignon rouge, finement émincé  
1/4 tasse de vinaigre de vin blanc  
1 tasse de bouillon de poulet  
1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne

## Préparation :

- Préchauffer votre four à 200 degrés C.
- Placer les tomates sur une plaque de cuisson et verser un filet d'huile d'olive et de miel, saupoudrer de sel et de poivre, mettre au four pendant 15-20 minutes.
- Pendant que les tomates sont en train de cuire, préparer le riz de chou-fleur ; mettre le chou-fleur dans un robot culinaire et actionner la fonction pulse.
- Faire fondre d'huile de noix de coco dans une poêle antiadhésive sur feu moyen, ajouter l'oignon et faire cuire pendant 5-6 minutes, ajouter le chou-fleur, assaisonner avec du sel et du poivre, couvrir et faire cuire pendant 7-10 minutes, puis ajouter le persil et mélanger.
- Préchauffer votre four à 160 degrés.
- Sécher les côtelettes d'agneau en les tapotant et les frotter avec l'huile d'olive. Assaisonner généreusement de chaque côté avec du sel et du poivre.





- Faire chauffer une cuillère à soupe d'huile de noix de coco dans une poêle en fonte, ajouter et saisir les côtelettes pendant 2-3 minutes de chaque côté.
- Mettre la poêle au four et faire cuire 5-8 minutes ; laisser reposer 10 minutes avant de servir.
- Pendant que l'agneau repose, ajouter l'oignon rouge dans la poêle avec le jus de cuisson de l'agneau et faire revenir pendant 3-4 minutes, puis ajouter le vinaigre de vin blanc.
- À feu vif, continuer la cuisson jusqu'à ce que le vinaigre se soit presque entièrement évaporé.
- Ajouter le bouillon et porter à ébullition, continuer la cuisson jusqu'à ce que la sauce ait réduit de moitié.
- Ajouter et mélanger la moutarde et assaisonner à votre goût avec du sel et du poivre, et verser sur les côtelettes d'agneau avant de servir.

# HACHIS DE BŒUF ET CHOU-FLEUR

Portions: 4

## Ingrédients :

- 1 grosse tête de chou-fleur, coupée en fleurons
- 2 cuillères à soupe de ghee, fondu
- 1 cuillère à café de moutarde Paléo épicée
- Sel et poivre noir fraîchement moulu, selon le goût
- Persil frais, pour garnir
- 1 cuillère à soupe d'huile de noix de coco
- 1/2 gros oignon, en cubes
- 3 carottes, en cubes
- 2 tiges de céleri, en cubes
- 500 grammes de bœuf maigre, haché
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomates
- 1 tasse de bouillon de poulet
- 1 cuillère à café de moutarde sèche
- 1/4 cuillère à café de cannelle
- 1/8 cuillère à café de clou de girofle moulu

## Préparation :

- Remplir une grande casserole avec quelques centimètres d'eau, une fois que l'eau bout, placer un récipient de cuisson vapeur avec les fleurons de chou-fleur, couvrir et faire cuire à la vapeur pendant 12-14 minutes, égoutter et retourner la casserole.
- Ajouter le ghee, la moutarde, le sel et le poivre. À l'aide d'un mixeur plongeant ou d'un robot culinaire, mélanger tous les ingrédients jusqu'à ce que le mélange devienne lisse.
- Entre-temps, faire chauffer l'huile de noix de coco dans une grande poêle sur feu moyen, ajouter l'oignon, le céleri et les carottes et faire revenir pendant 5 minutes, ajouter le bœuf haché et faire cuire jusqu'à ce qu'il dore.
- Incorporer le concentré de tomates, le bouillon de poulet et les épices restantes dans la mixture de viande, faire mijoter jusqu'à ce que la majorité du liquide se soit évaporé.





- Répartir également la mixture de viande dans quatre ramequins, puis étaler la purée de chou-fleur au-dessus et verser un filet d'huile d'olive.
- Mettre sur le gril pendant 5-7 minutes jusqu'à ce que le dessus dore, saupoudrer de persil frais et servir.

# POULET AU CURRY ET RIZ (OPTIONNEL)

Portions: 1

## Ingrédients :

500 grammes de tomates étuvées  
1 L d'eau chaude  
4 cuillères à café de curry en poudre  
1 cuillère à café de cumin  
1 cuillère à café de coriandre  
2 gousses d'ail émincées  
1 gros oignon en cubes  
1 blanc de poulet en cubes  
Sauce soja sans gluten  
1 poivron rouge épépiné et coupé en cubes  
Ce plat peut être servi avec du « riz » de chou-fleur.

## Préparation :

- Faire dorer le poulet et les oignons dans une poêle, ajouter toutes les épices, les tomates étuvées, l'ail et l'eau, et faire cuire sur feu moyen pendant approximativement 10 minutes.
- Ajouter le poivron rouge au mélange et faire cuire pendant environ une minute.
- Servir dans des bols, sur des assiettes avec une jolie salade d'accompagnement ou sur du « riz » de chou-fleur.





# SOUPE DE DINDE A LA THAÏ

Portions: 4

## Ingrédients :

- 1 kg de restes de dinde cuite, en cubes ou déchiquetée
- 3 cuillères à soupe de sauce de poisson
- 3 cuillères à soupe d'acides aminés de noix de coco
- 1 cuillère à soupe d'eau
- 1/2 cuillère à soupe de sucre cristallisé non raffiné ou de miel (optionnel)
- 1 cuillère à café de sel
- 1/2 cuillère à café de poivre blanc moulu
- 2 cuillères à soupe de saindoux
- 4 pousses de pak-choï, feuilles séparées et cœurs coupés en deux
- 1 poivron rouge, émincé
- 1 poivron jaune, émincé
- 1 gros oignon, émincé
- 3 gousses d'ail, émincées
- 1 1/2 tasses légèrement remplies de feuilles de basilic thaï

## Préparation :

- Dans un bol de taille moyenne, mélanger la dinde avec la sauce de poisson, les acides aminés de noix de coco, l'eau, le sucre, le sel et le poivre.
- Faire fondre le saindoux dans un grand wok ou dans une poêle à frire sur feu moyen à vif ; ajouter le pak-choï, les poivrons, l'oignon et l'ail, et faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Ajouter le contenu du bol de viande dans la poêle et mélanger pendant environ 3 minutes jusqu'à ce que la dinde soit entièrement incorporée et cuite.
- Retirer du feu, ajouter le basilic thaï et mélanger jusqu'à ce que le basilic flétrisse.

# POULET SAUTE A LA MAROCAINE

Portions: 2

## Ingrédients :

1 blanc de poulet, coupé en morceaux  
1/2 cuillère à soupe d'huile d'olive  
1/2 oignon, émincé  
1 poivron, émincé  
2 gousses d'ail, émincées  
1 cuillère à café de gingembre, émincé  
1 cuillère à café de cumin  
1 cuillère à café de curcuma  
1/2 cuillère à café de paprika  
1/2 cuillère à soupe d'origan  
1/2 boîte de tomates en cubes  
1/2 tasse de bouillon de poulet  
Sel et poivre

## Préparation :

- Dans une poêle, faire revenir le poulet dans l'huile d'olive, puis retirer le poulet de la poêle une fois qu'il est cuit.
- Dans la poêle, ajouter le poivron, l'oignon, l'ail, le gingembre et toutes les épices, et faire revenir jusqu'à ce que le poivron et l'oignon deviennent tendres.
- Remettre le poulet, ajouter les tomates en cubes et le bouillon de poulet, puis laisser mijoter 10 minutes.





# DORADE PANEE AUX NOIX DE MACADAMIA

Portions: 2

## Ingrédients :

Suffisamment de lait de coco pour faire mariner votre dorade, environ 1 tasse

2 filets de dorade, morceaux d'environ 200 grammes

3/4 tasses de noix de macadamia grillées

1/8 tasse de farine d'amande

1/8 tasse de farine de noix de coco

1/8 tasse d'huile de noix de coco fondue

Sel et poivre selon le goût

Noix de coco râpée sans sucre selon le goût

Huile pour recouvrir la feuille d'aluminium

## Préparation :

- Mettre vos 2 filets de dorade dans un sachet hermétique (sac de congélation) avec le lait de coco et laisser reposer à température ambiante pendant 30-60 minutes.
- Préchauffer votre four à 220 degrés C.
- Mettre vos noix de macadamia dans un robot culinaire et mixer jusqu'à ce qu'elles soient grossièrement moulues.
- Ajouter la farine de noix de coco et d'amande et bien mélanger, transférer la mixture de noix de macadamia dans un bol.
- Étaler une feuille de papier d'aluminium sur une plaque de cuisson et étaler l'huile sur la feuille pour que le poisson ne colle pas.
- Mettre vos filets de dorade sur la plaque de cuisson, saler et poivrer le poisson à votre convenance de chaque côté.
- Enfourner et faire cuire pendant 5 minutes.
- Ajouter votre huile de noix de coco fondue dans votre mixture de noix de macadamia et bien mélanger.

- Après que les 5 minutes se soient écoulées, sortir le poisson du four.
- Retourner le poisson et étaler votre mixture de noix de macadamia sur les filets en appuyant pour que la mixture adhère bien au poisson. Ajouter ensuite autant de noix de coco râpée que vous le souhaitez sur la mixture.
- Remettre la plaque de cuisson au four et prolonger la cuisson de 8-10 minutes ou jusqu'à ce que les noix de macadamia soient bien dorées.
- Sortir du four et laisser reposer 10 minutes
- Servir avec l'accompagnement de votre choix, pour ma part j'ai choisi de l'ananas frais coupé en cubes et c'était délicieux.
- Savourez.





# PÂTES DE RIZ BRUN AVEC SAUMON ET CORIANDRE

Portions: 8

## Ingrédients :

- 1 kilo de pâtes sèches au riz brun (2 kg pour des portions plus généreuses)
- 1 paquet de petits pois surgelés
- 2 tasses bien remplies d'épinard frais, hachés
- 1 boîte de saumon, égoutté et émietté
- 1 bouteille de vinaigrette italienne
- 1/2 tasse de carottes finement émincées
- 3/4 tasse de tomates cerises rouges
- 3/4 tasse de tomates cerises jaunes
- 1/4 tasse de coriandre fraîche hachée
- 1 avocat mur, pelé et coupé en tranches
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 ou 2 piment(s) jalapeño, finement émincé(s)

## Préparation :

- Remplir une grande casserole d'eau légèrement salée et porter à ébullition.
- Ajouter les pâtes et porter à nouveau à ébullition.
- Cuire les pâtes sans couvrir et en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites mais encore al dente, c'est-à-dire entre 10 et 12 minutes de cuisson.
- Plonger les petits pois et les épinards dans l'eau bouillante des pâtes pendant la dernière minute de cuisson.
- Égoutter les pâtes, les petits pois et les épinards avec une passoire.
- Ajouter le saumon et la vinaigrette pour salade et bien mélanger.
- Mettre au réfrigérateur pendant environ 20 minutes.
- Ajouter et mélanger délicatement les carottes, les tomates, la coriandre, l'avocat et le jus de citron.
- Garnir avec les piments jalapeño.

# SAUMON SAUVAGE ET ASPERGE GRILLEE

Portions: 2

## Ingrédients :

400g de petites pommes de terre nouvelles  
2 filets de saumon sauvage  
8 asperges, taillées et coupées en deux  
Environ 20 tomates cerises  
Basilic frais  
1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique  
Un demi-citron

## Préparation :

- Faire chauffer votre four à 105°C (chaleur tournante) ou 95°C (au gaz)
- Presser un quart du jus de citron sur le saumon pour l'imprégner.
- Ajouter les pommes de terre et l'huile d'olive dans un plat de cuisson en recouvrant les pommes de terre d'huile.
- Une fois que le four est prêt, faire dorer les pommes de terre pendant environ 20 minutes
- Après 20 minutes, ajouter les asperges dans le plat et faire cuire les pommes de terre et les asperges pendant 15 minutes de plus.
- Ajouter les tomates cerises avec le vinaigre balsamique, le poivre et le saumon dans le plat de cuisson et prolonger la cuisson de 12-15 minutes.
- Lorsque tout est cuit, ajouter les feuilles de basilic et verser l'autre quart de jus de citron sur le plat.
- Servir directement du plat sans attendre et ajouter du sel à votre convenance.





# POISSON EPICE AU GINGEMBRE

Portions: 2

## Ingrédients :

2 filets de rouget sauvage  
4 cuillères à soupe d'huile d'olive  
1 gousse d'ail  
2 citrons verts  
2 feuilles de citron vert  
1 carotte tranchée  
1 piment émincé  
3 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc  
3 oignons nouveaux émincés  
Poivre fraîchement moulu  
1 cuillère à soupe de cassonade  
Une demi-tasse de farine  
Une racine de gingembre  
Coriandre fraîche  
Sel et poivre

## Préparation :

- Presser les citrons verts dans une casserole, ajouter le vinaigre de vin blanc et les feuilles de citron vert (en morceaux) avec le piment, les oignons et la carotte.
- Faire chauffer la casserole à feu moyen pendant 2 minutes et ajouter l'ail.
- Après 1 minute supplémentaire, ajouter le poivre et la cassonade, diluer avec une demi-tasse d'eau et bien mélanger pour que les saveurs se marient.
- Continuer à mélanger pendant 2 minutes puis transférer le contenu de la poêle dans un bol.
- Prendre les filets de poisson et les rouler dans la farine, puis les faire frire dans l'huile d'olive 5-6 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils deviennent dorés et croustillants
- Pendant la cuisson du poisson, râper le gingembre et hacher la coriandre que vous ajouterez et mélangerez dans votre sauce.
- Répartir la sauce sur le poisson et servir avec une salade, des pommes de terre ou des légumes grillés. Retirer les tiges centrales et déchirer ou couper les feuilles.

# POISSON AU CURRY ET A LA NOIX DE COCO

Portions: 4

## Ingrédients :

- 2 cuillères à café d'huile de coco
- 1 gros oignon haché
- 2 gousses d'ail émincées
- 1 cuillère à soupe de gingembre frais, émincé
- 1 cuillère à café de garam masala
- 1 cuillère à café de coriandre hachée
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 1/2 cuillère à café de curcuma
- 1/8 cuillère à café de poivre de Cayenne, ou au goût
- 500 grammes de tomates en dés
- 500 grammes de lait de coco
- 1/2 - 2 piments jalapeños, tranchés et au goût
- Sel, si nécessaire
- 500 grammes de poisson blanc ferme
- 2 cuillères à soupe de coriandre fraîche, hachée

## Préparation :

- Chauffer l'huile de coco dans une casserole épaisse, ajouter l'oignon et cuire jusqu'à ce qu'il soit translucide.
- Incorporer l'ail, le gingembre, le garam masala, la coriandre, le cumin, le curcuma et le poivre de Cayenne, faire cuire pendant une minute ou deux, puis incorporer les tomates, le lait de coco et les piments jalapeños.
- Amener le mélange à ébullition, puis réduire à feu doux, couvrir la casserole et cuire pendant environ une heure.
- Couper le poisson en morceaux de taille moyenne et ajouter au curry, cuire pendant encore 3-6 minutes ou jusqu'à ce que le poisson soit bien cuit.
- Servir avec de la coriandre fraîche.





# TACOS PALEO AUX POISSONS

Portions: 2

## Ingrédients :

### **Pour le poisson:**

500 grammes de tilapia (ou flétan/morue), couper en bandes de 1 cm par 8/10 cm

½ tasse de farine de coco

1 cuillère à soupe d'ail en poudre

2 cuillères à café de sel

2 cuillères à café de poudre de cumin

Pincée de poivre

Huile de coco pour la friture

### **Pour la sauce blanche:**

½ tasse de mayonnaise

1 cuillère à soupe de jus de lime

1 cuillère à café d'origan séché

½ cuillère à café de cumin en poudre

Pincée de piment chili

½ cuillère à café de miel (facultatif)

### **Pour manger:**

4-6 feuilles de laitue

1 tasse de salsa

2 cuillères à soupe de coriandre hachée

4-6 tranches de citron vert

## Préparation :

- Mélanger tous les ingrédients de la sauce avec une fourchette. Ajouter le miel si vous trouvez la sauce trop amère.
- Mélanger tous les ingrédients secs (farine de noix de coco, poudre d'ail, poudre de cumin, sel, poivre) dans un bol.
- Déposer les bandes de poisson dans le bol et enrober avec le mélange.

- Chauffer suffisamment d'huile de coco dans une casserole à feu vif afin que l'huile de coco soit d'environ 1 cm de profondeur.
- Ajouter soigneusement les bandes de poisson enrobées à l'huile de coco chaude.
- Frire jusqu'à ce qu'elles prennent une couleur dorée.
- Placer les bandes de poisson frites dans un bol tapissé d'une serviette en papier pour absorber l'excès d'huile.
- Laver les feuilles de laitue et essuyer avec une serviette en papier.
- Placer 5 à 6 bandes de poisson sur une feuille de laitue, garnir de sauce salsa, de sauce blanche, de coriandre et servir avec le citron vert.





# MORUE AU GINGEMBRE AVEC SALADE

Portions: 1

## Ingrédients :

1 filet de morue, coupé en bouchées  
Sel et poivre  
Poudre de gingembre  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
2 courgettes, coupées en lanières  
1/4 chacun, poivrons jaunes et oranges, coupées en fines lanières  
1 cuillère à café de gingembre frais, râpé  
1/4 tasse de vinaigre de riz  
1 cuillère à soupe de sauce de soja  
Jus 1/2 citron  
1 cuillère à soupe de miel  
1 cuillère à soupe d'huile de sésame

## Préparation :

- Assaisonner les morceaux de morue avec le sel, le poivre et la poudre de gingembre (selon le goût).
- Faire cuire à la vapeur les courgettes et les poivrons pendant 3 minutes, rincer à l'eau froide, égoutter et sécher, puis mettre dans un bol.
- Fouetter ensemble le gingembre frais, le vinaigre, la sauce de soja, le jus de citron, le miel et l'huile de sésame, puis verser sur les courgettes et les poivrons.
- Faire frire la morue dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elle soit cuite et servir avec la salade de courgettes.

# SAUMON SAUVAGE ET PASTÈQUE

Portions: 2

## Ingrédients :

Pour la pastèque et le poisson:

1/2 pastèque

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Sel de mer

2 filets de saumon sauvage, écorchés

Pour la sauce:

¼ tasse de sauce chili douce

1 cuillère à café de sauce Sriracha

2 cuillères à soupe de sauce soja

2 cuillères à soupe de vinaigre de vin de riz

1 cuillère à soupe d'huile de sésame foncée

2 cuillères à soupe de graines de sésame grillées

## Préparation :

- Couper deux belles tranches de pastèque, ajouter l'huile d'olive à la poêle et chauffer à feu moyen vif, ajouter la pastèque et cuire pendant environ 2 minutes de chaque côté, retirer de la casserole, assaisonner avec du sel de mer et mettre de côté jusqu'à ce que le poisson soit prêt.
- Garder le feu allumé et ajouter le poisson dans la casserole utilisée pour la pastèque; laisser les jus résiduels et l'huile à l'intérieur, faire sauter pendant approximativement 5-6 minutes chaque côté.
- Dans un petit bol, fouetter ensemble la sauce chili, la sauce Sriracha, la sauce soja, le vinaigre, l'huile et les graines de sésame. Verser sur le poisson au cours des 2 dernières minutes de cuisson pour émailler le saumon et le réchauffer.
- Pour servir, placer le poisson sur la tranche de pastèque et ajouter la cuillère de sauce de sésame épicée extra de la casserole sur le dessus.



# SUSHI METABOLIQUE

Portions: 1

## Ingrédients :

1 tête de petit chou-fleur

1 steak de thon ahi

Oignons verts pour garnir

1 concombre

1 carotte râpée

1 avocat coupé en dés

1 feuille de nori, déchirée en morceaux ou en flocons

Pousses de trèfle pour la garniture, optionnel

## **Pour la vinaigrette**

2 cuillères à soupe d'acides aminés de noix de coco (sauce de soja)

1 cuillère à soupe d'huile de sésame

1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre de pomme

1 cuillère à café de miel

1/2 cuillère à café de sel de mer

## Préparation :

- Couper grossièrement le chou-fleur, et placer dans un mélangeur / processeur de nourriture et impulser jusqu'à l'obtention d'une forme de grains de riz.
- Faire cuire le «riz» à la vapeur jusqu'à ce qu'il soit tendre, pas trop mou. Cela ne prend que quelques minutes, puis égoutter et laisser refroidir.
- Hacher et préparer tous les légumes.
- Faire la vinaigrette en mélangeant simplement tous les ingrédients dans un bol.
- Chauffer une casserole à feu vif avec deux cuillères à soupe d'huile de coco. Ajouter le steak de thon ahi à la surface de cuisson chaude et frire pendant 1 minute de chaque côté.
- Mélanger le riz, les feuilles de nori, les légumes et la vinaigrette.
- Garnir de thon ahi, d'avocat, d'oignons verts et plus de vinaigrette.
- Consommer tel quel ou former des boulettes façon sushi.

# FLETAN FRIT

Portions: 4

## Ingrédients :

- 4 filets de flétan ou autre poisson blanc ferme
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel kascher et poivre noir fraîchement moulu
- Zeste de 2 citrons biologiques
- 1/4 tasse de jus de citron fraîchement pressé
- 3 cuillères à soupe de beurre ou de ghee (ou huile d'olive)

## Préparation :

- Chauffer une grande poêle à frire couverte d'huile d'olive, faire sauter les filets jusqu'à ce qu'ils soient dorés et cuits, retirer du feu.
- Ajouter le beurre, le ghee ou l'huile d'olive dans la poêle et faire fondre.
- Laisser cuire une minute ou deux à feu doux jusqu'à ce qu'il commence à y avoir des bulles, ajouter le jus de citron et le zeste et retirer la casserole du feu.
- Verser la sauce sur les filets.





# QUINOA A L'ANANAS

## SAUTE

Portions: 4

### Ingrédients :

1 tasse de quinoa  
1 tasse de jus d'ananas  
1 tasse d'eau froide  
1/4 cuillère à café de sauce de soja  
100 grammes de noix de cajou crues non salées  
3 cuillères à soupe d'huile d'arachide  
2 échalotes coupées en tranches  
2 gousses d'ail émincées  
1 piment rouge épicé, coupé en fines rondelles  
2-3 morceaux de 1 cm de gingembre, pelés et émincés  
1 poivron rouge, coupé en dés  
1 tasse d'edamame, cuit  
1/2 tasse de basilic frais, tranché en fines lamelles  
2 cuillères à soupe de menthe fraîche, hachée finement  
2 tasses d'ananas frais, coupé en petits morceaux  
3 cuillères à soupe de sauce de soja  
3 cuillères à soupe de bouillon de légumes  
1 cuillère à soupe de mirin  
Quart de citron vert (pour garnir)

### Préparation :

- Combiner le quinoa, le jus, l'eau et la sauce soja dans une casserole moyenne, couvrir, placer à feu vif et porter à ébullition.
- Remuer quelques fois, abaisser le feu à moyen vif, couvrir et cuire pendant 12 à 14 minutes, découvrir, ébouriffer et laisser refroidir.
- Placer les noix de cajou dans une poêle et chauffer à feu doux, en les remuant, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement grillées, environ 4 minutes, retirer de la casserole.
- Faire chauffer à feu moyen et ajouter l'huile d'arachide, l'échalote et l'ail.

- Lorsque l'ail commence à grésiller, ajoutez les tranches de piment et de gingembre.
- Faire sauter pendant environ 2 minutes, puis ajouter le poivron rouge et l'edamame.
- Faire sauter pendant environ 3 minutes, jusqu'à ce que le poivron soit ramolli et que l'edamame soit vert vif.
- Ajouter le basilic et la menthe, et remuer pour une autre minute avant d'ajouter l'ananas et le quinoa.
- Dans une tasse à mesurer, mélanger la sauce soja, le bouillon, les noix de cajou, les légumes et le mirin.
- Verser sur le mélange de quinoa.
- Continuer à faire sauter pendant 10 à 14 minutes.
- Servir avec des quartiers de lime et de la sauce de soja supplémentaire, pour assaisonner les portions individuelles au goût.





# CHILI AUX HARICOTS NOIRS ET PATATES DOUCES

Portions: 4

## Ingrédients :

- 1 cuillère à soupe + 2 cuillères à café d'huile d'olive extra-vierge
- 1 patate douce de taille moyenne, pelée et coupée en dés
- 1 gros oignon coupé en dés
- 4 gousses d'ail hachées
- 2 cuillères à soupe de poudre de chili
- 4 cuillères à café de cumin moulu
- 1/2 cuillère à café de piment chipotle moulu
- 1/4 cuillère à café de sel
- 2 1/2 tasses d'eau
- 2 boîtes de 800 grammes de haricots noirs, rincés
- 400 grammes de tomates en dés
- 4 cuillères à café de jus de citron vert
- 1/2 tasse de coriandre fraîche hachée

## Préparation :

- Chauffer l'huile dans une cocotte à feu moyen vif.
- Ajouter la patate douce et l'oignon et cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'oignon commence à ramollir, ajoutez l'ail, la poudre de chili, le cumin, le chipotle et le sel, et cuire, en remuant constamment, pendant 30 secondes, ajoutez l'eau et amenez à ébullition.
- Couvrir, réduire la chaleur pour maintenir une ébullition douce et cuire jusqu'à ce que la patate douce soit tendre, de 10 à 12 minutes.
- Ajouter les haricots, les tomates et le jus de lime; augmenter le feu à vif et recommencer à mijoter, en remuant souvent.
- Réduire le feu et laisser mijoter jusqu'à ce qu'il soit légèrement réduit, environ 5 minutes.
- Retirer du feu et incorporer la coriandre.

# GRATIN DE CHOU-FLEUR ET DE BROCOLI

Portions: 2

## Ingrédients :

200g de chou-fleur  
200g de brocoli  
30g de beurre  
30g de crème fraîche légère  
1 oignon  
1 gousse d'ail  
20g de parmesan râpé  
Sel et poivre moulu  
Persil frais  
1 œuf  
Une demi-tasse de farine de noix de coco (optionnel)

## Préparation :

- Faites bouillir une casserole d'eau et, lorsqu'elle est chaude, ajouter le brocoli et le chou-fleur (le temps total de cuisson est de seulement 4 minutes).
- Dans une poêle, faire cuire doucement l'oignon et l'ail avec du beurre (4 minutes).
- Chauffer le four à 180 °C (10 minutes).
- Dans un plat séparé, ajouter la crème, le persil, un peu de sel et de poivre pour faire la sauce.
- Ajouter le mélange de sauce aux oignons dans la poêle à feu doux (lorsque les oignons ont déjà frit pendant 4 minutes).
- Laisser la sauce à feu doux pendant 10 minutes.
- Retirer et égoutter le chou-fleur et le brocoli et ajouter dans le plat de cuisson, prêt pour la cuisson.
- Ajouter la crème à la poêle et fouetter pendant 3 minutes, en augmentant la chaleur légèrement.
- Ajouter la moitié du fromage parmesan au mélange de sauce et continuer à battre (3 minutes); ajouter plus de poivre et persil au goût. Ajoutez l'œuf battu dans la sauce hors du feu.





- Si la sauce n'est pas assez épaisse, ajouter une petite quantité de farine.
- Une fois que le four est prêt à 180 °C, verser la sauce (à l'état semi-épais) sur le brocoli et le chou-fleur.
- Saupoudrer de fromage parmesan sur le dessus du plat, répartir uniformément.
- Cuire au four pendant 15 minutes à 180 °C.
- Le plat est prêt à servir une fois cuit.

# CURRY DE CHOU-FLEUR ET HARICOTS A LA NOIX DE COCO

Portions: 2

## Ingrédients :

¼ tasse de lait de coco  
2 cuillères à soupe de poudre de curry  
½ tasse d'oignon rouge, coupé en dés  
3 gousses d'ail émincées  
¾ tasse d'eau  
500 grammes de poulet ferme, égoutté, coupé en petits morceaux  
½ tasse de haricots verts  
1 1/2 tasse de chou-fleur  
¼ tasse de noix de cajou  
1/3 tasse de coriandre fraîche, hachée  
Sel

## Préparation :

- Dans une grande poêle, chauffer le lait de coco à feu moyen vif.
- Fouetter la poudre de curry et le sel, et ajoutez tous les morceaux de poulet dans le lait de coco.
- Ajouter l'oignon et l'ail et cuire pendant 1-2 minutes.
- Ajouter l'eau et faire cuire pendant quelques minutes, puis ajouter le chou-fleur et les haricots verts.
- Cuire à couvert pendant 8 minutes, ajouter les noix de cajou et couvrir de coriandre et servir.



# FRITTATA VEGETARIENNE

Portions: 1

## Ingrédients :

1 œuf  
3 blancs d'œufs  
¼ tasse de fromage mozzarella sans gras râpée  
¼ tasse de parmesan râpé et faible en gras  
1 cuillère à café d'huile d'olive  
1/3 tasse d'oignon haché  
1 gousse d'ail émincée  
1/3 tasse de poivron vert coupé en dés  
1/3 tasse de courgettes, hachées  
1/3 tasse de tomate hachée  
¼ cuillère à café d'origan séché  
Une pincée de poivre de Cayenne

## Préparation :

- Préchauffer le four à 175 °C.
- Dans une poêle en fonte, faire chauffer l'huile et faire sauter l'oignon, la courgette, l'ail et le poivron vert à feu moyen vif jusqu'à ce que le mélange soit tendre.
- Ajouter ensuite les tomates, en remuant doucement pour les combiner avec les autres ingrédients, mettre de côté.
- Battre les œufs avec l'origan, et le poivre de Cayenne.
- Lorsque tous les légumes sont cuits, versez les œufs dessus.
- Saupoudrer de mozzarella et de parmesan, et cuire au four jusqu'à ce que les œufs soient bien cuits et que les côtés soient «bouffis».

# PATATES DOUCES FARCIES

Portions: 2

## Ingrédients :

- 2 patates douces
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 tasses de brocoli coupés en petits flocons
- 1 échalote épaisse, émincée
- 5 gousses d'ail hachées
- 2 grosses pincées de sel kascher
- Poivre fraîchement moulu
- 1 grosse pincée de flocons de piment rouge
- 3 tomates séchées au soleil
- 30 grammes de fromage feta de lait de chèvre

## Préparation :

- Chauffer une casserole moyenne sur un feu moyen vif jusqu'à ce qu'elle soit chaude, ajouter l'huile d'olive, et faire tourbillonner pour enrober la casserole.
- Ajouter le brocoli, l'échalote et l'ail; faire sauter jusqu'à ce que le brocoli soit croustillant tendre et que les échalotes soient molles.
- Ajouter le sel, le poivre et les flocons de piment rouge, incorporer les tomates séchées au soleil et retirer du feu.
- Mettre les patates douces au micro-onde à haute puissance pendant 8 minutes, en les retournant à la mi-cuisson.
- Vider le centre des patates douces et ajouter une cuillère de la moitié du mélange de brocolis dans chaque patate, saupoudrer le fromage feta et servir chaud.





# CREPES INDIENNES

Portions: 2

## Ingrédients :

Huile/graisse de votre choix  
½ tasse de farine d'amandes  
½ tasse de farine de tapioca  
1 tasse de lait de coco, en conserve  
1 cuillère à café de sel, ajuster au goût  
½ cuillère à café de piment Kashmiri  
¼ cuillère à café de poudre de curcuma  
¼ cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu  
½ oignon rouge haché  
1 poignée de feuilles de coriandre hachées  
1 piment serrano, émincé  
1 cm de gingembre, râpé

## Préparation :

- Mélanger la farine d'amande, la farine de tapioca, le lait de coco et les épices dans un bol, incorporer l'oignon, la coriandre, le piment serrano et le gingembre.
- Chauffer une poêle à feu doux ou moyen, ajouter suffisamment d'huile/graisse pour enrober votre poêle, verser ¼ tasse de pâte sur la poêle.
- Faire cuire pendant environ 3 à 4 minutes par côté.
- Répéter jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de pâte.

# SALADE DE CHOU-FLEUR

Portions: 1

## Ingrédients :

- 1 tête de chou-fleur, cassée en petits morceaux
- 1 petit oignon, haché
- ¼ tasse de mayonnaise
- ⅛ tasse d'huile d'olive extra-vierge
- ¼ tasse de vinaigre de cidre de pomme
- 8 gouttes de stévia liquide (facultatif)
- ½ cuillère à café de sel de mer
- ½ cuillère à café de poivre noir
- 3 cuillères à café de graines de citrouille
- 4 cuillères à café de canneberges séchées

## Préparation :

- Laver et casser le chou-fleur en bouchées et mettre dans un bol avec l'oignon haché.
- Fouetter ensemble la mayonnaise, l'huile, le vinaigre, la stévia, le sel et le poivre, ajouter les graines de citrouille, les canneberges séchées et la vinaigrette au chou-fleur et à l'oignon.
- Mélanger ensemble et laisser mariner pendant quelques heures ou toute la nuit.





# LASAGNE VEGETARIENNE

Portions: 5-6

## Ingrédients :

Pour la sauce à la viande

- 1 gros oignon jaune, haché grossièrement
- 2 gousses d'ail hachées grossièrement
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra-vierge
- 750g. de bœuf haché
- 1/2 tasse de concentré de tomates
- 1/2 tasse de sauce tomate
- 1 tasse de vin rouge
- 1 feuille de laurier
- 3 tiges de thym
- Sel et poivre moulu au goût

## Pour la lasagne

- 1 aubergine, coupée en tranches fines
- 1 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra-vierge
- 2 courges jaunes, tranchées finement
- 1/2 tasse de feuilles de basilic frais
- 450g de champignons blancs, tranchés
- 2 tasses d'épinards frais
- 2 grosses courgettes, coupées en longueur en rubans

## Préparation :

- Pour faire la sauce à la viande, placer l'oignon et l'ail dans un robot culinaire et impulser pour hacher finement.
- Chauffer l'huile d'olive dans une casserole à feu doux, ajouter l'oignon et l'ail et assaisonner avec du sel et du poivre, cuire pendant 12-15 minutes.

- Ajouter le bœuf dans la casserole et assaisonner avec du sel et du poivre, cuire pendant 15 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Incorporer le concentré de tomates et cuire pendant 2-3 minutes, ajouter le vin rouge à la casserole et cuire pendant 5 minutes de plus.
- Ajouter la sauce tomate, la feuille de laurier et le thym à la casserole, porter à mijoter, puis ajouter 1/2 tasse d'eau.
- Cuire à feu doux pendant 1 heure; Jeter la feuille de laurier et le thym.
- Préchauffer le four à 175 degrés C.
- Chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive dans une casserole à feu moyen; Cuire les aubergines pendant 2-3 minutes par côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
- Étalez la lasagne dans un plat de cuisson, commencez par superposer la courge jaune comme base, ajoutez un tiers de la sauce à la viande par-dessus, puis déposez les tranches d'aubergine, le basilic frais et les champignons.
- Ensuite, ajouter le reste de la sauce à la viande, puis les épinards, les courgettes, et enfin arroser d'huile d'olive et saupoudrer de sel et de poivre.
- Cuire au four pendant 40-45 minutes (surveiller la cuisson si votre four est puissant).





# GRATIN DE COURGE MUSQUEE

Portions: 6-8

## Ingrédients :

1 courge musquée moyenne, pelée, ensemencée et coupée en dés  
1 grosse patate douce, pelée et émincée  
6 tasses d'épinards frais  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra-vierge  
2 grosses échalotes, coupées en dés  
4 gousses d'ail hachées  
Sel et poivre au goût  
Une pincée de muscade  
Pour la sauce  
1/2 tête de chou-fleur, coupée en bouquets  
1 tasse de lait d'amande  
1/2 tasse de bouillon de poulet  
1/2 cuillère à café de sel  
1/2 cuillère à café de poivre fraîchement moulu  
1/4 cuillère à café de muscade

## Préparation :

- Préchauffer le four à 190 degrés C.
- Pour faire la sauce, placez quelques centimètres d'eau dans une grande casserole, une fois que l'eau bout, placez le récipient dans le cuiseur à vapeur et ensuite les bouquets de chou-fleur dans la casserole et couvrez, cuire à la vapeur pendant 12-14 minutes.
- Égoutter et retourner le chou-fleur dans la casserole, ajouter le lait d'amande, le bouillon, la muscade, le sel et le poivre, utiliser un mélangeur à immersion pour combiner les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.

- Entre-temps, amener une casserole d'eau à ébullition; Ajouter la courge musquée et cuire pendant 4 minutes, égouttez.
- Chauffer l'huile dans une petite casserole à feu moyen, ajouter les échalotes et l'ail, et faire cuire pendant 4-5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient mous, ajouter les épinards à flétrir.
- Pour assembler, graisser un grand plat de cuisson avec de l'huile de noix de coco, verser une couche mince de la sauce sur le fond de la casserole, disposer la moitié de la courge musquée, ajouter sur le dessus la moitié du mélange d'épinards, puis la patate douce tranchée. Arroser avec la sauce.
- Cuire au four pendant 50-60 minutes jusqu'à ce qu'elle soit dorée (ou moins si votre four est plus puissant).





# PICATTA DE MORUE

Portions: 2-3

## Ingrédients :

500g de filets de morue  
1/3 tasse de farine d'amande  
1/2 cuillère à café de sel  
2 à 3 cuillères à soupe d'huile d'olive extra-vierge  
2 cuillères à soupe d'huile de pépins de raisin, divisée  
3/4 tasse de bouillon de poulet  
3 cuillères à soupe de jus de citron  
1/4 tasse de câpres, égouttées  
2 cuillères à soupe de persil frais, haché

## Préparation :

- Mélanger la farine d'amande et le sel dans un bol peu profond, mélanger le poisson et enrobez-le.
- Chauffer suffisamment d'huile d'olive pour couvrir le fond d'une grande casserole à feu moyen vif avec une cuillère à soupe d'huile de pépins de raisin, en morceaux, ajouter la morue et cuire pendant 2-3 minutes par côté pour la brunir.
- Ajouter le bouillon de poulet, le jus de citron et les câpres dans la même poêle et gratter les morceaux dorés du fond, laisser mijoter pour réduire la sauce de près de la moitié, retirer du feu et incorporer la cuillère à soupe restante d'huile de pépins de raisin.
- Pour servir, diviser la morue sur des assiettes, arroser de sauce et saupoudrer de persil.

# CURRY ROUGE VEGETARIEN THAÏ

Portions: 4

## Ingrédients :

1 cuillère à soupe d'huile de coco  
1 oignon jaune moyen, coupé en dés  
1 cuillère à café de sel  
1 poivron vert, émincé  
4 gousses d'ail hachées  
Morceaux de 2 cm de gingembre frais, épluchés et émincés  
3 cuillères à soupe de pâte de curry rouge thaïlandaise  
40 cl de lait de coco  
1 cuillère à soupe d'acides aminés de noix de coco  
1 grosse courge, pelée, ensemencée et coupée en cubes de 2 cm  
2 cuillères à café de jus de citron vert  
1/4 tasse de coriandre hachée  
Riz au chou-fleur, pour servir

## Préparation :

- Faire fondre l'huile de coco dans une grande casserole à feu moyen, ajouter l'oignon et cuire pendant 5-6 minutes.
- Ajouter le poivron, l'ail, le gingembre et le sel, cuire encore une minute.
- Ajouter la pâte de curry dans la casserole et cuire pendant environ une minute, ajouter le lait de coco et les acides aminés de noix de coco et faire mijoter, ajouter la courge, laisser mijoter pendant 15-20 minutes.
- Retirer la casserole du feu et incorporer le jus de citron vert, saupoudrer de coriandre pour servir.





# SAUTE DE LEGUMES

Portions: 8

## Ingrédients :

500 grammes de courge musquée, coupée en cubes  
500 grammes de haricots verts tranchés  
3 jeunes pak-choï, couper les tiges et les feuilles en deux  
500 grammes d'aubergines, coupées en quartiers  
3 gousses d'ail émincées  
1 petit oignon jaune, tranché  
 $\frac{1}{3}$  tasse d'acides aminés de coco ou de sauce de soja  
 $\frac{1}{2}$  cuillère à café de sel kasher  
 $\frac{1}{2}$  cuillère à café de poivre noir  
1-2 cuillères à soupe de graisse de cuisson  
2 cuillères à café de pâte (ou d'huile) de piment, facultatif

## Préparation :

- Chauffer un wok et ajouter l'huile de cuisson.
- Ajouter les oignons et cuire jusqu'à ce qu'ils soient translucides, ajouter l'ail et cuire pendant une minute.
- Ajouter la courge, les haricots, le sel, le poivre, les acides aminés de noix de coco ou la sauce de soja, et cuire pendant environ 15 minutes.
- Ajouter les aubergines et les tiges de pak-choï, et cuire pendant encore 7 à 10 minutes.
- Ajouter les feuilles de pak-choï et cuire encore quelques minutes, recouvrir.
- Ajouter la pâte ou l'huile de piment selon le goût.

# PANCAKES AUX ECHALOTES

Portions: 1

## Ingrédients :

226g de chou-fleur  
1/4 tasse d'eau  
40g d'échalotes hachées  
40g d'oignon haché finement (facultatif)  
2 œufs  
1/4 cuillère à café de sel de mer  
2 cuillères à soupe d'huile de coco

## Préparation :

- Commencer par préparer votre chou-fleur, coupé grossièrement en bouquets puis verser-le dans un robot culinaire.
- Dans une grande casserole, chauffer 1/4 tasse d'eau jusqu'à ébullition, placer tout le chou-fleur haché dans la casserole, remuer rapidement, couvrir et éteindre le feu, laisser cuire à la vapeur pendant 10 minutes.
- Retirer le chou-fleur de la casserole dans un sac à mailles fines (ou un chinois) et presser pour retirer toute l'humidité.
- Hacher votre oignon et couper votre échalote en rondelles.
- Craquer deux œufs dans un petit bol, fouetter les œufs avec une fourchette, puis mélanger avec l'échalote, l'oignon, le chou-fleur et 1/4 cuillère à café de sel de mer dans un bol moyen jusqu'à ce que les ingrédients soient bien combinés.
- Dans une grande poêle, faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile à feu moyen, puis verser le mélange.
- 





- Étaler avec une spatule pour couvrir uniformément la poêle entière. Laisser frire pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée.
- Retourner la crêpe, cuire pendant encore 3 minutes environ, jusqu'à ce qu'elle soit dorée également.
- Glisser la crêpe dans une grande assiette et couper en 6 morceaux.

# PATATES DOUCES ET POIREAU AVEC OEUF

Portions: 2-4

## Ingrédients :

3 cuillères à soupe d'huile de coco, divisées  
2 patates douces ou ignames moyennes, coupées en dés  
Sel de mer  
½ cuillère à café de cumin moulu  
½ cuillère à café de paprika fumé  
1 poivron moyen, coupé en dés  
2 gousses d'ail émincées  
4 œufs locaux biologiques  
Poivre noir au goût

## Préparation :

- Ajouter 2 cuillères à soupe d'huile de coco dans une poêle à feu moyen vif. Ajouter les patates douces, avec une pincée généreuse de sel, de cumin, de poivre noir et de paprika.
- Couvrir la poêle et faire cuire pendant environ 5 minutes, en remuant de temps en temps pour s'assurer que tous les côtés des patates douces brunissent et deviennent croustillants.
- Ajouter le poivron et l'ail, et cuire encore 5 minutes.
- Pendant ce temps, dans une poêle séparée à feu moyen, ajouter la cuillère à soupe restante d'huile de noix de coco et casser les œufs directement dans la poêle, couvrir et cuire pendant 1 à 2 minutes jusqu'à ce que les blancs soient cuits.
- Diviser le mélange entre quatre assiettes et ajouter un œuf frit sur chaque plat. Assaisonner les œufs.





# RATATOUILLE

Portions: 2

## Ingrédients :

1 grosse courgette, coupée en morceaux  
1 gros oignon rouge, coupé en morceaux  
4 gousses d'ail écrasées  
2 poivrons verts coupés en morceaux  
4-5 tomates  
2 aubergines japonaises  
5-6 cuillères à soupe d'huile d'olive  
Sel de mer et poivre noir au goût  
Une pincée de piment de Cayenne  
6 tiges de romarin frais

## Préparation :

- Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen et ajouter les oignons et l'ail, faire sauter jusqu'à ce que les oignons et l'ail commencent à ramollir et ajouter les légumes restants à l'exception des tomates.
- Faites cuire les légumes avec les oignons et l'ail pendant 5 minutes, ajoutez les tomates, le sel, le poivre, le piment de Cayenne et le romarin, bien mélanger et porter à ébullition.
- Faire mijoter la Ratatouille pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que l'aubergine soit molle et que les tomates soient réduites à une consistance semblable à celle d'une soupe.
- Servir immédiatement sur la viande de votre choix.

# GATEAU AU CHOCOLAT ET A LA NOIX DE COCO

Portions: 12

## Ingrédients :

1 1/4 tasse de farine d'amande  
1 tasse de brisures de chocolat noir (75% minimum)  
1/2 tasse de lait de coco  
1/2 tasse de noix de coco râpée  
1/2 tasses d'amandes effilées  
2 œufs  
1/2 cuillère à café de sel de mer  
1/2 cuillère à café de poudre à lever  
Huile de coco pour graisser

## Préparation :

- Préchauffer votre four à 175 degrés C.
- Faire fondre le chocolat et le lait de coco dans une petite casserole à feu doux.
- Une fois que le chocolat est fondu, transférer dans un bol à mélanger ou votre batteur sur socle.
- Ajouter les œufs et bien mélanger.
- Ajouter maintenant la farine d'amande, la noix de coco râpée, le sel et la poudre à lever et mélanger.
- Graisser un plat de cuisson 8 x 8 avec de l'huile de coco.
- Transférer votre pâte dans votre plat de cuisson et saupoudrer avec vos amandes effilées et de la noix de coco, si vous le souhaitez.
- Cuire au four pendant 25-35 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du gâteau en ressorte propre.





# TARTE AUX CERISES ET CHOCOLAT

Portions: 8

## Ingrédients :

Pâte

1 1/2 tasse de farine d'amande

3/4 tasse de farine de noix de coco

1/2 tasse d'huile de coco, fondue

1 cuillère à soupe de poudre de cacao (sans sucre ajouté)

1/4 cuillère à thé de sel

1 œuf

Eau

## Remplissage

4 tasses de cerises, dénoyautées et tranchées

1 tasse d'eau

1/4 tasse de miel bio

2 cuillères à soupe de poudre d'arrow-root

1/4 cuillère à café d'extrait d'amande (facultatif)

## Préparation :

- Préchauffer le four à 205 degrés C.
- Mélanger tous les ingrédients de la pâte SAUF l'eau dans un bol et bien mélanger. Vous devriez obtenir un mélange granuleux.
- Ajouter ensuite lentement l'eau graduellement avec 1 cuillère à café et bien mélanger pour vous aider à former une pâte.
- Une fois que vous avez une pâte, graisser votre moule à gâteau avec de l'huile de noix de coco et en utilisant vos mains répandre votre pâte dans votre moule et les côtés, en vous assurant qu'elle est égale partout dans le moule (vous aurez des restes que vous pourrez émietter sur le dessus).

- Placer votre pâte dans le four et faire cuire au four pendant 8 minutes.
- Pendant que votre pâte cuit, placer votre eau et votre miel dans une casserole à feu moyen et remuer pour bien combiner.
- Ajouter lentement votre poudre d'arrow-root et remuer continuellement jusqu'à ce que votre sauce épaississe.
- Ajouter toutes vos cerises, puis continuer à remuer sur le feu pendant 2-3 minutes.
- Retirer du feu et ajouter l'extrait d'amande et bien mélanger.
- Vous devriez avoir sorti votre croûte du four maintenant, verser votre mélange de cerises dans votre croûte, puis remettez le plat dans le four.
- Cuire au four pendant 15-20 minutes.
- Retirer et laisser refroidir. Dégustez.





# GATEAU AU CHOCOLAT ET AVOCATS

Portions: 12-16

## Préparation :

- Préchauffer le four à 175 degrés C.
- Placer vos avocats dans un robot culinaire, et mélanger jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.
- Transférer vos avocats dans un bol à mélanger ou dans un mélangeur et combiner avec le reste de vos ingrédients, y compris la moitié de votre concentré de crème de coco (le beurre vous servira à graisser la plat). Vous pouvez utiliser le supplément de crème de coco pour arroser à la fin si vous le désirez.
- Bien mélanger et assurer une distribution homogène de tous les ingrédients.
- Graisser un plat de cuisson 30 x 20cm avec la méthode de votre choix, j'utilise du beurre biologique.
- Placer dans votre four préchauffé et faire cuire au four pendant 40-50 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré dans le milieu en ressorte propre.
- Laisser refroidir, arroser de concentré de crème de noix de coco, couper et servir.

# TOURTE AUX FRAISES ET A LA PECHE

Portions: 8

## Ingrédients :

3 tasses de fruits, de votre choix coupés en dés (j'ai utilisé 1 1/2 tasses de fraises et 1 1/2 tasses de pêches)

1 1/2 tasse de farine d'amande

1/2 tasse d'eau

1/3 tasse de miel de cannelle (ou 1/3 de miel et un c-à-c de cannelle)

1 œuf

2 cuillères à soupe d'huile de coco, fondue

1 cuillère à soupe de Ghee/beurre

## Préparation :

- Préchauffer votre four à 175 degrés C.
- Éplucher les pêches et couper-les en dés ainsi que les fraises.
- Placer les fruits, l'eau et le miel dans une casserole et porter à ébullition en remuant souvent.
- À ébullition, réduire la chaleur et laisser mijoter pendant 10-12 minutes.
- Faire fondre la ghee ou le beurre au fond de votre moule à gâteau.
- Lorsque les fruits sont prêts, disposer les fruits dans le moule.
- Combiner la farine d'amande, l'huile de noix de coco, et l'œuf dans un bol mélangeur et bien mélanger. Il restera des morceaux.
- Ajouter à la cuillère votre mélange sur le dessus de tous vos fruits et puis cuire au four pendant 35 minutes.
- Retirer du four et laisser refroidir.
- Servir avec une boule de crème glacée au chocolat noir ou à la vanille.
- Dégustez.





# GATEAU TOURBILLON DE BANANE A LA CANNELLE

Portions: 28 squares

## Ingrédients :

3 bananes en purée  
1 tasse de farine d'amande  
2 œufs  
1 cuillère à café d'extrait de vanille ou une gousse  
1 cuillère à café de bicarbonate de soude  
1 cuillère à café de poudre à lever  
1 cuillère à soupe de cannelle  
1/8 tasse de sirop d'érable 100% pur  
Tourbillon:  
1/4 tasse de farine de noix de coco  
1 banane  
1 œuf  
1 cuillère à soupe de cannelle  
1 cuillère à soupe de miel  
Déco: 1/2 tasse de noix hachées

## Préparation :

- Préchauffer votre four à 175 degrés C.
- Dans un bol, mélanger les 8 premiers ingrédients du gâteau et en utilisant votre mélangeur à main, combiner tous les ingrédients, mettre de côté.
- Dans un bol à mélanger séparé, combiner tous vos ingrédients de tourbillon et bien mélanger à la main.
- Graisser votre plat pyrex 20 x 20cm avec de l'huile de votre choix, j'ai utilisé de l'huile de coco.
- Plier votre pâte à gâteau et répartir uniformément.
- Maintenant, déposer à la cuillère tout votre mélange de tourbillon sur votre pâte et puis utiliser un couteau pour couper dans le tourbillon comme vous le souhaitez.

- Placer votre gâteau dans le four et commencer le processus de cuisson, il devrait cuire au four pour un total d'environ 30 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent en ressorte propre.
- Saupoudrer toutes vos noix sur votre gâteau (ajouter du miel si nécessaire) et laisser refroidir.
- Trancher et dégustez.





# BISCUITS A L'HUILE D'OLIVE

Portions: 12

## Ingrédients :

2 œufs  
1 tasse d'amandes rôties  
1/2 tasse de bleuets secs  
1/2 tasse d'abricots secs  
1/2 tasse de noix de coco râpée  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge

## Préparation :

- La première chose que vous devez faire est de faire rôtir vos amandes. Donc, préchauffer votre four à 175 degrés C.
- Ensuite, étaler toutes vos amandes sur une plaque à pâtisserie.
- Placer dans le four préchauffé et cuire pendant 10 minutes, elles doivent être rôties et non pas brûlées!
- Laisser le four à 175 degrés C.
- Placer vos amandes grillées, les bleuets, les abricots, et la noix de coco râpée dans un robot culinaire et continuellement pulser jusqu'à ce que le tout soit haché.
- Tourner votre processeur de nourriture à faible puissance et laissez en marche pendant que vous versez lentement votre huile d'olive extra vierge.
- Transférer ce mélange dans un bol mélangeur et bien mélanger avec les 2 œufs.
- En utilisant vos mains, former des galettes minces ou des barres longues ou la forme que vous désirez, il suffit de les garder à environ 1/2 cm d'épaisseur.
- Placez-les sur une plaque à pâtisserie garnie de papier parchemin ou sur une plaque de cuisson antiadhésive.
- Cuire au four pendant 20 minutes et transférer dans un plat de refroidissement afin qu'ils ne continuent pas à cuire.
- Dégustez.

# TARTE AUX BAIES MIXTES

Portions: 8-10

## Ingrédients :

### **Croûte**

1 3/4 tasse d'amandes crues, de noix ou de noix de pécan  
1 cuillère à soupe d'huile de coco ou de beurre biologique  
5 dattes fraîches, dénoyautées  
Une pincée de noix de muscade  
2 cuillères à café de cannelle  
Une pincée de sel de mer  
1-2 cuillères à soupe de miel (juste assez pour que la pâte colle ensemble)

### **Remplissage**

4-5 tasses (environ 1 quart) de mûres, de cerises, de bleuets, de fraises et/ou de framboises fraîches ou congelées (toutes les combinaisons sont excellentes)  
3 cuillères à soupe de miel  
1 1/2 cuillères à soupe d'arrow-root  
2 cuillères à soupe d'eau ou de jus si vous utilisez des baies congelées

## Préparation :

- Hacher finement les noix dans un robot culinaire, ajouter l'huile, les dattes et les épices, mélanger ensemble jusqu'à ce que le mélange soit fin et granuleux.
- Transférer le mélange dans un bol mélangeur, ajouter le miel, et mélanger pour former une boule de pâte.
- Graisser un moule à tarte de 22 cm avec de l'huile de noix de coco ou du beurre bio, et étendre la pâte dans le fond du moule.
- Cuire au four à 175 degrés C pendant environ 10-12 minutes.





- Ajouter 2 tasses de baies avec l'arrow-root dans un mélangeur, ajouter 2 cuillères à soupe d'eau ou de jus de baies, mélanger pour obtenir une purée.
- Cuire la purée dans une petite casserole avec du miel à feu moyen, en remuant constamment pendant environ 3-4 minutes.
- Retirer du feu et laisser refroidir légèrement, ajouter le reste des baies et remplir le moule à tarte.
- Réfrigérer et couvrir pendant au moins 3 heures.

# GÂTEAU AUX FRAISES A LA FARINE DE NOIX DE COCO

Portions: 6

## Ingrédients :

200 grammes de fraises, tranchées  
1/4 tasse de farine de coco tamisée  
3 cuillères à soupe de beurre bio fondu  
3 œufs  
3 cuillères à soupe de miel  
1/4 cuillère à café de sel de mer  
1/4 cuillère à café de vanille  
1/4 cuillère à café de poudre à lever

## Préparation :

- Préchauffer le four à 200 degrés C.
- Mélanger le beurre, les œufs, le miel, le sel et la vanille.
- Mélanger la farine de noix de coco avec la poudre à lever et fouetter dans la pâte liquide, en remuant jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux, rajoutez les fraises.
- Verser la pâte dans les moules à muffins graissés.
- Cuire au four pendant 15 minutes.





# CREPES AUX FRAISES

Portions: 2

## Ingrédients :

### **Crêpes:**

2 œufs

¼ tasse de lait d'amande

2 cuillères à soupe de farine de coco

2 cuillères à soupe d'amidon de tapioca

Une pincée de sel de mer

Huile d'avocat pour huiler la casserole

### **Sauce aux fraises:**

340 grammes de fraises congelées, décongelées

1 cuillère à soupe de miel

1½ cuillères à café d'amidon de tapioca

### **Crème fouettée à la noix de coco:**

50 cl de lait de coco réfrigéré (une boîte)

1 cuillère à soupe de miel

1 cuillère à café d'extrait de vanille

## Préparation :

- Pour la sauce aux fraises, mélanger l'amidon de tapioca et un peu de jus de fraises décongelées, ajouter les fraises décongelées, le reste du jus et le miel.
- Cuire à feu moyen vif jusqu'à ce que la sauce soit à ébullition et épaissie, retirez-la du feu.
- Placer le lait de coco dans un mélangeur avec le miel et l'extrait de vanille et fouetter pendant 6-8 minutes jusqu'à ce qu'elle soit légère et moelleuse.
- Pour les crêpes, mélanger tous les ingrédients dans un mélangeur et mélanger jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.
- Placer une poêle antiadhésive de 30 cm, huilée à l'huile d'avocat à feu moyen doux.

- Verser une petite quantité de pâte à crêpe dans la poêle préchauffée. Laisser cuire pendant une minute ou deux jusqu'à ce que la crêpe durcisse.
- À l'aide d'une spatule, desserrer un bord de la crêpe et retirez-la soigneusement de la casserole et retournez-la pour faire cuire l'autre côté. Continuer à cuire les crêpes, en ajoutant de l'huile à la poêle chaque fois que vous sentez qu'elles commencent à coller.
- Pour assembler, étaler de la crème fouettée à la noix de coco sur chaque crêpe, plier en quartiers, et verser de la sauce aux fraises chaude sur le dessus.





# MERINGUE AUX PATATES DOUCES

Portions: 8-10

## Ingrédients :

### **Pour la croûte**

- 1 1/2 tasse de farine de noix de coco
- 1/2 tasse de farine d'arrow-root
- 1 cuillère à café de sel
- 1 bâton de beurre bio très froid, coupé en petits cubes
- 1/2 - 1 tasse d'eau glacée

### **Pour le remplissage**

- 4 grosses patates douces, pelées et coupées en cubes
- 2 cuillères à soupe d'huile de coco
- 2 œufs et 1 jaune d'œuf
- 1 cuillère à soupe de zeste d'orange
- Jus d'une demi-orange
- 1/2 tasse de sirop d'érable pur
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1/2 cuillère à café de muscade
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille

### **Pour la meringue**

- 3 blancs d'œufs, température ambiante
- 3-4 cuillères à soupe de miel

## Préparation :

- Préchauffer le four à 175 degrés C.
- Dans un robot culinaire, pulvériser la farine de noix de coco, la farine d'arrow-root et le sel, ajouter le beurre froid à la farine et impulser jusqu'à ce que la farine soit granuleuse, pendant environ 45 secondes.
- Pendant que le robot culinaire est en marche, ajouter l'eau glacée dans un flux régulier et lent, ajoutez-en suffisamment pour que la farine commence à se lier ensemble.

- Une fois que la pâte peut se rassembler, former une boule, envelopper et placer dans le réfrigérateur pendant environ 30 minutes.
- Battre les patates douces pendant environ 30 minutes.
- Laisser les patates douces refroidir légèrement, puis mélanger dans un grand bol, à l'aide d'un mélangeur à la main la purée de patates douces avec de l'huile de coco et les œufs. Une fois combiné, ajouter le zeste, le jus d'orange, le sirop d'érable, les épices et la vanille.
- Retirer la pâte du réfrigérateur et pressez-la dans une assiette à tarte.
- À l'aide d'une fourchette, percer des trous dans le fond et les côtés de la pâte, puis placez-la dans le four pendant environ 10 minutes.
- Retirer la pâte du four, puis ajouter le remplissage dans la tarte, remettre dans le four pendant environ 50-60 minutes, ou jusqu'à ce qu'une brochette en ressorte propre.
- Laisser refroidir pendant environ une heure.
- Faire la meringue en battant les blancs d'œufs avec un mélangeur à main jusqu'à ce que des pics brillants se forment, ajouter le miel et continuer à battre jusqu'à l'incorporation complète.
- Mettre de la meringue sur toute la tarte, placez la tarte dans le four et allumez votre grill, faites cuire environ 1-2 minutes ou jusqu'à ce que la meringue soit dorée.
- Laisser refroidir pendant une heure avant de servir.





# CREPES PALEO A LA CITROUILLE

Portions: 10

## Ingrédients :

1 tasse de blanc d'œuf  
3/4 tasse de citrouille  
1/2 tasse de farine d'amande  
1 cuillère de poudre de protéine de blanc d'œuf à la vanille  
2 cuillères à soupe de lin bio broyé  
2 cuillères à soupe de miel biologique (ou splenda / stévia)  
1/8 cuillère à café de gingembre  
1/4 cuillère à café de muscade  
1/2 cuillère à café de cannelle  
1/2 cuillère à café d'épice à tarte à la citrouille  
1/4 cuillère à café de bicarbonate de soude  
1/4 cuillère à café de sel  
Huile de coco ou beurre bio, pour la cuisson

## Préparation :

- Incorporer/dissoudre la citrouille avec les blancs d'œufs et ajouter le miel.
- Mélanger les ingrédients secs séparément et ajouter aux ingrédients humides.
- Faire chauffer la casserole à feu moyen doux et enduire d'huile de coco biologique ou de beurre.
- Verser ¼ tasse de pâte sur votre surface de cuisson.
- Une fois que votre crêpe commence à faire des bulles, utiliser une spatule pour la retourner et cuire pendant 30 secondes supplémentaires.

# MUFFINS A LA COURGE ET CANNELLE

Portions: 9

## Ingrédients :

Garniture à la cannelle (1 cuillère à soupe de beurre fondu, ghee ou huile de noix de coco (j'ai utilisé de l'huile de coco), 2 cuillères à soupe de miel, 1 cuillère à soupe de cannelle, mélanger tous les ingrédients ensemble dans un petit bol.)

1/2 tasse de purée de courge musquée

1/2 tasse de farine de coco

3 œufs, de préférence de pâturage

1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude

1/4 cuillère à café de sel de mer

1/2 tasse de beurre bio fondu, de ghee ou d'huile de noix de coco

1 cuillère à soupe d'extrait de vanille pur

1/4 tasse de miel

1/4 - 1/3 tasse de noix de pécan crues pour la garniture, optionnel

## Préparation :

- Mélanger tous les ingrédients, sauf les noix de pécan et la garniture à la cannelle dans le robot culinaire, jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et moelleuse
- Graisser les moules à muffins. Remplir chaque moule avec environ 1/4 tasse de pâte.
- Ajouter le mélange de cannelle sur chaque muffin et saupoudrer de noix de pécan, si vous en avez utilisé.
- Cuire au four à 175 degrés C pendant 20-25 minutes.





# CREPES AUX BANANES

Portions: 2-4

## Ingrédients :

2 bananes vraiment mûres, écrasées  
4 œufs entiers  
1 cuillère à café d'extrait de vanille  
1/2 cuillère à café de cannelle  
1 cuillère à café de bicarbonate de soude  
1/3 tasse de farine de noix de coco  
Beurre ou huile de coco bio, pour la cuisson

## Préparation :

- Battre les œufs jusqu'à ce qu'ils soient mousseux, puis ajouter les ingrédients restants un par un, continuer à bien battre pour incorporer beaucoup d'air.
- Faites chauffer votre poêle à feu moyen et graissez généreusement avec du beurre ou de l'huile de coco.
- Déposer la pâte sur la casserole chaude et laisser cuire pendant 3-4 minutes, ou jusqu'à ce que le fond soit bruni et que les bords soient fermes.
- Tourner délicatement et faire cuire de l'autre côté pendant 3-4 minutes.

# MUFFINS A LA CARDAMOME, BLEUETS ET ABRICOT

Portions: 12

## Ingrédients :

- 2 tasses de farine d'amande
- 1 cuillère à soupe de farine de coco
- 2 cuillères à soupe de farine de lin
- 1 cuillère à café de poudre à lever
- 1 cuillère à café de cardamome moulue
- ½ cuillère à café de sel
- 4 œufs
- 1 cuillère à soupe d'extrait de vanille
- 2 cuillères à soupe d'huile de coco ou de beurre fondu
- ¼ tasse de miel ou de sirop d'érable
- ½ tasse de bleuets frais ou congelés (décongelés)
- ⅓ tasse d'abricots secs, coupés en petits dés

## Préparation :

- Préchauffer le four à 175 °C.
- Fouetter ensemble tous les ingrédients secs (farine jusqu'au sel) dans un grand bol.
- Dans un bol séparé, fouetter ensemble les œufs et la vanille, ajouter le miel à l'huile de noix de coco/beurre fondu, fouetter ensemble, puis ajouter au mélange d'œufs et fouetter pour combiner.
- Incorporer les ingrédients humides aux ingrédients secs. Incorporer les bleuets et les abricots.
- Remplir les moules à muffins uniformément avec le mélange de muffins.
- Cuire au four pendant 20 minutes.





# CREPES DE MANIOC A LA NOIX DE COCO

Portions: 4

## Ingrédients :

2/3 tasse de farine de coco

1 1/3 tasse d'amidon de tapioca

2 cuillères à café de poudre à lever

Grosse pincée de sel

4 œufs

2 tasses de lait de coco

3 cuillères à café d'huile de coco, pour la cuisson

## Préparation :

- Mélanger tous les ingrédients secs, puis ajouter les ingrédients humides et bien mélanger.
- Chauffer un peu d'huile de noix de coco et verser un peu de pâte dans la casserole, retourner après qu'elle soit légèrement dorée et continuer à cuire jusqu'à ce que l'autre côté soit brun.

# CREPES A LA FARINE DE NOIX DE COCO

Portions: 2

## Ingrédients :

1/4 tasse de farine de noix de coco  
1/8 cuillère à café de bicarbonate de soude  
Pincée de sel  
1/3 - 1/4 tasse de lait de coco  
2 cuillères à soupe d'huile de coco biologique pressée à froid  
3 œufs  
1-2 cuillères à soupe de miel  
1/2 cuillère à café d'extrait de vanille  
Sirop d'érable au goût  
Beurre biologique pour cuisiner

## Préparation :

- Bien mélanger les œufs, l'huile de coco et le miel ensemble, ajouter le lait de coco et l'extrait de vanille, ajouter la farine de noix de coco, le bicarbonate de soude et le sel, mélanger.
- Faire fondre un peu de beurre dans votre poêle et puis en utilisant une tasse à mesurer, ajouter un peu de pâte dans la casserole.
- Vous ne verrez pas beaucoup de bulles se former sur le dessus, alors vérifier soigneusement le dessous de votre crêpe avant de la retourner.
- Pour de meilleurs résultats, servir vos crêpes tout de suite.
- Servez avec du sirop d'érable ou une version à base de stévia.





# CREVETTES BUFFALO GRILLEES

Portions: 2-4

## Ingrédients :

24 crevettes moyennes, nettoyées, déveinées et papillotées  
1 gousse d'ail hachée  
1/4 tasse de sauce Sriracha ou autre sauce pimentée  
1 cuillère à soupe d'huile de noix de coco, fondue  
1 cuillère à soupe de poivron rouge concassé  
1 cuillère à café d'assaisonnement italien  
1/4 cuillère à café de piment de Cayenne  
Sel et poivre au goût

## Préparation :

- Combiner tous les ingrédients ci-dessus sauf les crevettes dans un bol et bien mélanger.
- Ajouter les crevettes et bien mélanger en assurant un enduit uniforme. Si vous avez le temps, laisser les crevettes mariner pendant 30 minutes ou plus.
- Préchauffer votre four à environ 205 degrés C.
- Je vous recommande d'utiliser une grill si vous en avez un, afin que vos crevettes ne tombent pas à travers les grilles, si vous n'en avez pas, vous pouvez aussi faire des brochettes. Si vous utilisez un grill, assurez-vous de le préchauffer.
- Une fois que votre grille est prête, mettre vos crevettes sur la grille.
- Laisser cuire pendant 2-3 minutes puis retourner et terminer la cuisson de l'autre côté.
- Une fois terminé, assaisonner et dégustez.

# BARRES DE TARTE AUX POMMES

Portions: 8

## Ingrédients :

- 2 tasses de dates, dénoyautées
- 1/2 tasse de noix de macadamia
- 1/2 tasse de pommes séchées
- 1/4 tasse d'amandes crues
- 2 cuillères à soupe d'huile de coco, fondue
- 2 cuillères à soupe de cannelle

## Préparation :

- Placer les dates, les noix de macadamia, les pommes et les amandes dans un robot culinaire ou dans un mélangeur vraiment puissant. J'ai un Ninja 1100 et il fait très bien le travail.
- Impulser jusqu'à ce que les dates, les noix de macadamia, et les amandes soient en petits morceaux et transférer dans un bol à mélanger.
- Ajouter tous les ingrédients restants. En utilisant vos mains, bien mélanger pour assurer un enduit uniforme.
- Lorsque bien mélangé, en utilisant du papier parchemin, aplatir votre mélange à la taille des barres que vous voulez ou vous pouvez utiliser des sacs hermétiques individuels et les former à l'intérieur du sac.
- Mettre au réfrigérateur et laisser refroidir, puis dégustez.





# BABA GHANOUJ

Portions: 4-6

## Ingrédients :

1 grosse aubergine (environ 500 grammes), coupée en deux dans le sens de la longueur  
3 cuillères à soupe de tahini (purée de sésame)  
1 à 2 gousses d'ail finement hachées  
2 cuillères à soupe de yaourt nature sans gras  
1/2 tasse de feuilles de persil, hachées, plus encore pour garnir  
1/4 tasse de jus de citron  
Sel de mer au goût  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge, plus encore pour garnir

## Préparation :

- Préchauffer le four à 175 °C.
- Placer l'aubergine sur le dessus d'une feuille de cuisson revêtue de papier d'aluminium, piquez la peau avec une fourchette et faites cuire pendant 20 à 30 minutes, selon sa taille.
- Quand elle est assez froide pour le maniement, pousser la pulpe d'aubergine dans un bol, ajouter le tahini, l'ail, le yaourt, le persil, le jus de citron, le sel et l'huile d'olive extra-vierge, écraser pour obtenir une texture épaisse ou réduire en purée dans un robot culinaire pour obtenir une texture lisse .
- Garnir de persil et arroser d'huile d'olive vierge extra.
- Servir avec des légumes frais tranchés pour trempage (carottes, concombre, céleri, etc...).

# OEUFS FARCIS DE GUACAMOLE

Portions: 4

## Ingrédients :

4-6 œufs durs

1 avocat

1 gousse d'ail hachée

1/4 tasse d'oignon rouge haché finement

1 petite tomate roma ou prune, épépinée et finement hachée

2-4 cuillères à soupe de coriandre hachée

Tabasco, plus ou moins au goût

1 cuillère à café de jus de citron vert

Coriandre, hachée

Sel de mer

Poivre noir fraîchement moulu

## Préparation :

- Éplucher les œufs durs et coupez-les en deux dans le sens de la longueur, faire sauter délicatement les jaunes d'œufs et placer dans un petit bol avec l'avocat, l'ail, la tomate, l'oignon, la sauce épicée et le jus de citron vert, écraser et ajouter le sel marin et le poivre noir fraîchement moulu au goût.
- Remplir les blancs d'œufs avec le mélange de jaune d'œuf et de guacamole, saupoudrer de coriandre hachée.





# JUS DE MELON BOOSTEUR DE PUISSANCE

Portions: 1

## Ingrédients :

Un demi-melon  
1 oignon rouge  
1 poivron rouge  
1 piment jalapeño  
1 concombre  
Sel et poivre  
Piment de Cayenne

## Préparation :

- Retirer les graines du melon, puis couper et liquifier dans le mélangeur.
- Hacher l'oignon, le piment et le poivron rouge.
- Éplucher et hacher le concombre en petits morceaux.
- Mélanger le tout avec du sel, du poivre et du piment de Cayenne au goût.
- Laisser refroidir pendant environ 90 minutes, ou selon le goût ou ajouter de la glace concassée.

# SMOOTHIE D'ECLAT A LA GRENADE

Portions: 1

## Ingrédients :

500mg d'eau  
2 c-à-c de miel  
1 demi-cuillère à café de cannelle  
1 pincée de noix de muscade en poudre  
1 pincée de poudre de gingembre  
Demi-citron  
8 grenades de taille moyenne, pelées, ensemençées et égouttées

## Préparation :

- Ajouter tous les ingrédients sauf le citron et les grenades dans une casserole.
- Faire chauffer la casserole pendant 6 à 8 minutes jusqu'à ce qu'elle soit presque au point d'ébullition.
- Ajouter le jus de grenade et le jus de citron pressé au mélange.
- Maintenir à basse température puis éteindre le feu, tout en remuant.
- Garnir chaque verre de zeste de citron râpé et servir.





# GRUAU CUIT A LA BANANE ET AUX NOIX

Portions: 6

## Ingrédients :

2 tasses de gruau (avoine, blé ou orge)

1 1/2 cuillères à café de poudre à lever

1/2 cuillère à café de sel

2 tasses de lait écrémé

3 bananes, écrasées

1 cuillère à café d'extrait de vanille

1/2 cuillère à café de muscade

2 cuillères à café de cannelle

4 cuillères à soupe de mélange de sucre Splenda ou stévia,  
pour cuisson

1/2 tasse de noix, hachées

2 cuillères à soupe de poudre de protéine

## Préparation :

- Préchauffer le four à 165 degrés C.
- Dans un grand bol, mélanger le gruau, la cannelle, la muscade, la splenda, le sel, la poudre à lever et les noix hachées.
- Apporter le lait à presque ébullition, ajouter la purée de bananes, la vanille et la poudre de protéine, et bien mélanger ensemble.
- Mélanger les ingrédients humides et secs ensemble, verser dans la casserole en fonte graissée (ou un plat pyrex).
- Cuire au four à 165 degrés C pendant 45 minutes.

# CHAMPIGNONS FARCIS AU VINAIGRE BALSAMIQUE

Portions: 20

## Ingrédients :

20 chapeaux de champignons (grands)  
1/2 petit oignon (blanc ou jaune)  
1 tomate roma / prune  
1 tasse d'épinards  
2 gousses d'ail  
3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique  
2,5 cuillères à soupe d'huile d'olive  
2 cuillères à café de thym  
2 cuillères à café de romarin (ou de basilic, ou les deux)  
Pincée de sel et poivre

## Préparation :

- Préchauffer le four à 175 degrés C.
- Couper les oignons, les épinards et l'ail en petits morceaux.
- Faire sauter l'ail et les oignons dans 1/2 cuillère à soupe d'huile d'olive pendant 5 minutes, ajouter les épinards et cuire pendant une minute ou deux.
- À l'aide d'un petit couteau, prendre vos chapeaux de champignons, couper la tige et vider la partie du centre pour créer des formes de bol.
- Créer une sauce avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, le vinaigre balsamique et les herbes, tremper vos chapeaux de champignons dans la sauce et placez-les sur une feuille de cuisson.
- Découper les tomates en morceaux, ajouter l'oignon et les épinards et bien mélanger.
- Remplir chaque champignon avec les légumes en dés.
- Cuire pendant environ 15-18 minutes à 175 degrés C.





# CROUSTILLES DE CHOU FRISÉ

Portions: 2

## Ingrédients :

1 bouquet de chou frisé, lavé et séché  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
Sel au goût

## Préparation :

- Préchauffer le four à 180 degrés C.
- Placer une feuille antiadhésive sur votre grille.
- Avec un couteau, séparer délicatement les feuilles des tiges et couper en petits morceaux (de la taille d'une chips).
- Placer le chou frisé dans un bol et ajouter l'huile d'olive, et le sel. Mélanger à la main pour que chaque feuille soit enrobée.
- Cuire de 10 à 15 minutes à 180 degrés C.