



LE LIVRE DE RECETTES

SPÉCIAL THYROÏDE



REMÈDES
NATURELS



Avis de non-responsabilité:

Ce guide est fourni à des fins éducatives et informatives uniquement et ne constitue pas un conseil médical ou professionnel. L'utilisation de l'alimentation et de la nutrition pour contrôler les troubles métaboliques et les maladies est une science très complexe et ne relève pas de l'objet de ce programme. Avant d'apporter des changements à votre régime alimentaire ou de commencer un programme d'exercice, il est essentiel d'obtenir l'autorisation de votre médecin.

Avis de copyright

Copyright © 2026. Tous droits réservés. Remèdes Naturels conserve 100 % des droits sur ce matériel et celui-ci ne peut être reproduit, reconditionné et/ou redistribué sous quelque forme que ce soit sans le consentement écrit exprès des propriétaires de Remèdes Naturels.

Contenus

Petit-déjeuner

Tarte petit-déjeuner au bacon et au sirop d'érable.....	8
Asperges enveloppées de prosciutto, trempées dans des œufs.....	10
Frittata au chou kale et aux champignons au ghee.....	12
Muffins au curcuma et à la farine de coco.....	14
Galettes de saucisse au chou kale et aux champignons.....	16
Bol de smoothie réveil au matcha.....	18
Œufs bénédicte au saumon avec « muffins » de patate douce.....	20
Poêlée de courge butternut, bacon et mangue.....	22
Frittata au bacon et aux épinards.....	24
Avocat enveloppé de prosciutto avec œuf.....	26
Sauce pour saucisses paléo et biscuits.....	2
Galettes de saucisse au poulet et à la pomme.....	30
« Porridge » sain à la noix de coco.....	32
Épinards sautés au bacon et à l'ail.....	34
Poêlée croustillante de patates douces.....	36

Plats principaux (déjeuner et dîner)

Wraps de laitue au poulet et à la mangue.....	39
Salade Cobb de dinde riche en protéines.....	41
Poulet et légumes braisés au balsamique.....	43
Poulet au curry à la mijoteuse.....	45
Burgers de saumon avec salade de mangue et de jicama.....	47

Galette de courge butternut et poireau.....	49
Dîner de poulet d'automne en une seule poêle avec choux de Bruxelles et courge butternut.....	51
Salade de chou kale au poulet.....	53
Mahi Mahi avec salsa mangue-jalapeño.....	55
Goulash hongrois copieux.....	57
Poulet à l'érable et à la moutarde Dijon avec choux de Bruxelles, en une seule poêle.....	59
Curry de poulet à la citrouille.....	61
Ragoût italien de dinde et légumes.....	63
Wraps de chou style asiatique.....	65
Saumon glacé au chili doux thaï.....	67
Flétan méditerranéen au four.....	69
Dîner crevettes et légumes en une seule poêle.....	71
Poulet au citron et aux herbes en une seule poêle.....	73
Poulet au pesto au four.....	75
Porc BBQ coréen paléo.....	77
Lasagne de courge butternut sans pâtes.....	79
Poulet miel-sésame à la mijoteuse.....	81
Boeuf cubain à la mijoteuse.....	83
Salade arc-en-ciel à la dinde.....	85
Salade taco paléo.....	87

Accompagnements

Nouilles de courgettes aux amandes et sésame épicé.....	90
Carottes glacées au miel et à l'érable.....	93

Soupes et bouillons

Soupe au gingembre, carotte et patate douce.....	95
Soupe de porc et nouilles.....	97
Soupe taco réconfortante au bœuf haché.....	99
Soupe réconfortante aux légumes arc-en-ciel.....	101
Soupe d'asperges rôties avec filet de tahini.....	103
Soupe de pois cassés.....	105
Chili paléo à la patate douce.....	107
Chowder paléo de palourdes à la mode de la Nouvelle-Angleterre.....	109

Collations

Dattes enveloppées de bacon.....	112
Nachos paléo de jerky en une seule poêle.....	114
Tranches de pomme cuites au four aux épices de citrouille.....	116
Chips de choux de Bruxelles au four.....	118
Bouchées énergétiques sans cuisson au curcuma doré.....	120
Barres énergétiques paléo.....	122
Boules de patate douce écrasée garnies.....	124

Index.....	125
------------	-----

CLÉ DES MESURES DE RECETTE

T = cuillère à soupe	oz = onces
t = cuillère à café	lb = livres

Petit-déjeuner



TARTE PETIT-DÉJEUNER BACON AU SIROP D'ÉRABLE

L Préparation: 15 minutes

L Cuisson: 55 minutes

🍴 Portions: 4 portions

MÉTHODE :

Préchauffez le four à 350 °F et graissez un moule à tarte de 9 pouces avec de l'huile de coco.

Dans une poêle, faites revenir ½ tasse de bacon, le chou kale, les champignons, le poivron et le thym à feu moyen pendant environ 15 minutes, ou jusqu'à ce que le bacon soit croustillant et les légumes tendres.

Battez les 5 œufs. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût. Répartissez le mélange de bacon et de légumes dans le moule à tarte, puis ajoutez les œufs pour remplir les espaces.

Pour former le tressage de bacon sur le dessus, disposez 4 tranches de bacon horizontalement. Puis tressez les 6 autres tranches en alternant dessous et dessus à chaque bande. Badigeonnez le tressage de sirop d'érable.

Placez le moule à tarte sur un plat allant au four afin de récupérer les éventuelles coulures de graisse de bacon. Faites cuire pendant 30 à 40 minutes, jusqu'à ce que les œufs soient bien pris et le bacon croustillant. Retirez l'excès de graisse à la surface avant de servir.

INGRÉDIENTS : .

10 pièces de bacon + ½ tasse

bacon haché

2 tasses de chou kale

toscan

½ tasse de champignons

tranchés

1 poivron vert, tranché

1 brin de thym

5 œufs

1 cuillère à soupe de sirop
d'érable

sel et poivre selon le goût

huile de coco pour graisser

le moule à tarte



ASPERGES ENROULÉES DE PROSCIUTTO TREMPEES DANS DES OEUFS MOLLETS

L Préparation: 5 minutes

L Cuisson : 12 minutes

🍴 Portions : 2 portions

MÉTHODE :

Remplissez une casserole avec 2,5 cm d'eau et portez à ébullition douce. Ajoutez délicatement les œufs et couvrez avec le couvercle. Faites cuire pendant 6 minutes.

Pendant que les œufs cuisent, enroulez des morceaux de prosciutto autour de chaque asperge jusqu'à ce qu'elles soient entièrement recouvertes. Réservez.

Retirez les œufs de l'eau et placez-les immédiatement dans un bain de glace pendant 5 minutes.

Pendant que les œufs refroidissent, faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen. Déposez les asperges enroulées de prosciutto dans la poêle et faites-les cuire pendant 3 minutes. Retournez les asperges et poursuivez la cuisson 3 minutes supplémentaires.

Pour servir : épluchez le dessus de chaque œuf et ouvrez-le avec une cuillère pour exposer le jaune coulant. Trempez les asperges enroulées de prosciutto dans les œufs mollets.

INGRÉDIENTS :

2 œufs

10 tranches de prosciutto,

*coupées en deux dans le sens
de la longueur*

10 asperges, extrémités
coupées

1 cuillère à soupe d'huile
d'olive

*sel marin et poivre, selon le
goût*



FRITTATA AU CHOU KALE ET AUX CHAMPIGNONS AU GHEE

L Préparation : 5 minutes

L Cuisson : 27 minutes

🍴 Portions: 2 portions

MÉTHODE:

Préchauffez le four à 350 °F. Faites chauffer 1 cuillère à soupe de ghee dans une poêle en fonte de 10 pouces à feu moyen.

INGRÉDIENTS:

*2 T ghee, divided 2 t
minced garlic 1 cup
chopped mushrooms 1 cup
chopped kale 4 large eggs
Pinch of organic turmeric
Salt and pepper, to taste*

Ajoutez l'ail dans la poêle et faites-le cuire lentement jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré (faites attention à ne pas le brûler). Ajoutez les champignons et faites-les sauter pendant 5 minutes supplémentaires ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez le chou kale haché et poursuivez la cuisson 5 minutes supplémentaires ou jusqu'à ce qu'il soit tendre. Retirez du feu et mettez de côté.

Dans un grand bol, battez les œufs jusqu'à ce qu'ils soient mousseux, puis ajoutez le curcuma bio, le sel et le poivre. Incorporez délicatement les champignons et le chou kale aux œufs.

À feu moyen, ajoutez une autre cuillère à soupe de ghee dans la poêle. Versez le mélange d'œufs en répartissant les ingrédients uniformément. Faites cuire sur la cuisinière pendant 5 minutes jusqu'à ce que les bords et le fond commencent à prendre.

Placez la poêle au four et faites cuire pendant 12 minutes ou jusqu'à ce que les bords soient dorés.



MUFFINS AU CURCUMA ET À LA FARINE DE COCO

L Préparation : 5 minutes

L Cuisson : 25 minutes

🍴 Portions: 8 portions

INGRÉDIENTS:

6 gros œufs

½ tasse de lait de coco non sucré

½ tasse de sirop d'érable

1 cuillère à café d'extrait de vanille

¾ tasse + 2 cuillères à soupe de farine de coco

½ cuillère à café de

bicarbonate de soude

2 cuillères à café de curcuma

½ cuillère à café de

gingembre en poudre

Une pincée de sel et de poivre

MÉTHODE:

Préchauffez le four à 350 °F. Préparez un moule à muffins avec 8 caissettes.

Dans un grand bol, ajoutez les œufs, le lait de coco, le sirop d'érable et l'extrait de vanille. Mélangez jusqu'à ce que le tout soit bien combiné et que les œufs commencent à mousser.

Dans un petit bol, tamisez ensemble la farine de coco, le bicarbonate de soude, le curcuma, le gingembre en poudre, le sel et le poivre. Incorporez lentement les ingrédients secs aux ingrédients humides jusqu'à obtenir une pâte lisse et épaisse.

Versez la pâte dans le moule à muffins préparé en répartissant uniformément.

Faites cuire pendant 25 minutes, jusqu'à ce que les bords soient légèrement dorés.

Retirez les muffins du four et transférez-les sur une grille pour les laisser refroidir.

Astuce : Conservez-les au réfrigérateur dans un récipient hermétique jusqu'à une semaine, ou au congélateur jusqu'à un mois.



GALETTES DE SAUCISSE AU CHOU KALE ET AUX CHAMPIGNONS

L Préparation : 10 minutes

L Cuisson : 10 minutes

🍴 Portions : 5 portions

MÉTHODE:

Dans une grande poêle, faites fondre 1 cuillère à soupe d'huile de coco. Ajoutez le chou kale, les champignons et l'ail, et faites sauter jusqu'à ce que les légumes soient cuits.

Placez le porc haché dans un bol et ajoutez les légumes et les épices. Mélangez bien puis formez 10 galettes.

Faites fondre 1 cuillère à soupe d'huile de coco à feu moyen et ajoutez la moitié des galettes de saucisse ; faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient dorées des deux côtés et cuites à cœur. Répétez avec le reste des galettes.

INGRÉDIENTS:

2 cuillères à soupe d'huile
de coco, divisées

1 tasse bien remplie de
chou kale finement
tranché

170 g de champignons
frais, hachés

2 gousses d'ail, émincées

450 g de porc haché

½ cuillère à café de sel

½ cuillère à café de
poudre d'ail

½ cuillère à café de
poudre d'oignon

¼ cuillère à café de
graines de fenouil

Une pincée de gingembre
moulu

Une pointe de muscade



BOL DE SMOOTHIE MATCHA

L Préparation : **10 minutes**

L Cuisson : **0 minutes**

🍴 Portions: **2 portions**

MÉTHODE:

Placez la banane congelée, le lait d'amande et la poudre de matcha dans un blender. Mixez à haute vitesse jusqu'à obtenir une texture lisse.

INGRÉDIENTS:

*3 grosses bananes congelées,
coupées en morceaux*

*2 tasses de lait d'amande non
sucré*

*2 cuillères à soupe de poudre
de thé vert matcha*

*½ tasse de flocons de noix de
coco non sucrés*

½ tasse de framboises

½ tasse de graines de grenade

*1 cuillère à soupe de graines
de chia*

Répartissez le smoothie dans deux bols. Garnissez chaque bol de flocons de noix de coco, de framboises, de graines de grenade et de graines de chia, ou des garnitures de votre choix.

Dégustez immédiatement.



ŒUFS BÉNÉDICTE AU SAUMON AVEC « MUFFINS » DE PATATE DOUCE

L Préparation : 15 minutes

L Cuisson : 30 minutes

🍴 Portions : 4 portions

MÉTHODE :

Pour préparer les galettes de saumon et les « muffins » de patate douce :

Chauffez une poêle-gril à feu moyen et enduisez-la d'huile de coco. Dans un petit bol, battez l'œuf et mélangez-le avec le saumon, le curcuma, la poudre d'ail, le sel et le poivre. Formez délicatement 4 galettes. Remarque : elles seront un peu molles mais se tiennent bien après la cuisson au grill.

Placez les galettes de saumon sur la poêle-gril et appuyez légèrement pour qu'elles ne soient pas trop épaisses (sinon elles ne cuiront pas complètement).

Faites cuire pendant 7 minutes jusqu'à ce qu'elles soient fermes sur le dessous. Retournez les galettes et poursuivez la cuisson 7 minutes supplémentaires.

Retirez les galettes de saumon cuites de la poêle et transférez-les dans une assiette.

Placez les tranches de patate douce sur la poêle-gril. Faites cuire 5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Pour préparer l'œuf et la sauce :

Pendant que les patates douces cuisent, préchauffez une casserole à feu doux et une autre poêle séparée à feu moyen-doux.

Cassez l'œuf dans la poêle. Une fois que les bords sont fermes, couvrez et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes supplémentaires.

Pendant que l'œuf cuit, fouettez les ingrédients de la sauce dans la casserole. Continuez de fouetter pendant 2 à 3 minutes, puis éteignez le feu. Ne laissez pas la sauce sur le feu sans remuer, sinon l'œuf continuera de cuire.

Pour assembler les œufs Bénédicte :

Placez la patate douce cuite dans une assiette. Ajoutez une galette de saumon, l'œuf au plat et une généreuse cuillerée de sauce.

INGRÉDIENTS:

Pour les galettes de saumon :

1 œuf
1 paquet de saumon
½ cuillère à café de curcuma
½ cuillère à café de poudre d'ail
sel et poivre, selon le goût

Pour les « muffins » de patate douce :

1 petite patate douce, épluchée et coupée en 4 tranches d'environ 5 cm d'épaisseur
sel et poivre, selon le goût

Pour l'œuf :

1 œuf
sel et poivre, selon le goût

Pour la sauce :

1 jaune d'œuf
1 cuillère à soupe de beurre
2 cuillères à soupe de jus de citron
½ cuillère à café de curcuma
Une pincée de sel

Pour la garniture

(facultatif) :

Avocat tranché



POÊLÉE DE COURGE BUTTERNUT, BACON ET MANGUE

L Préparation : 5 minutes

L Cuisson : 15 minutes

🍴 Portions : 1 portions

INGRÉDIENTS:

2 tranches de bacon

1 petite courge butternut,

coupée en dés

½ cuillère à café de thym

séché

sel et poivre, selon le goût

*1 mangue mûre, coupée en
dés*

MÉTHODE:

Faites cuire le bacon dans une grande poêle selon les instructions du paquet. Retirez-le et réservez.

Placez la courge butternut, le thym, le sel et le poivre dans la poêle avec la graisse de bacon rendue. Faites cuire pendant 10 minutes jusqu'à ce que la courge devienne tendre, en remuant de temps en temps.

Émiettez le bacon avec vos mains et saupoudrez-le sur la poêlée. Ajoutez la mangue dans la poêle et poursuivez la cuisson pendant 5 minutes avant de servir.



FRITTATA AU BACON ET AUX ÉPINARDS

L Préparation : 5 minutes

L Cuisson : 20 minutes

🍴 Portions : 4 portions

INGRÉDIENTS :

6 tranches de bacon sans

nitrites

8 gros œufs

4 gros blancs d'œufs

1 tasse de lait d'amande (ou

autre lait végétal)

¼ d'oignon, coupé en dés

1 tasse de tomates cerises,

coupées en quartiers

2 tasses d'épinards

MÉTHODE :

Préchauffez le four à 400 °F. Faites cuire le bacon dans une poêle en fonte à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'il soit bien cuit. Retirez le bacon de la poêle et conservez la graisse de bacon, en mettant la poêle de côté pour le moment. Émiettez le bacon une fois refroidi et réservez.

Dans un bol moyen à grand, battez les œufs, les blancs d'œufs et le lait. Mettez de côté.

Dans la graisse de bacon, faites revenir les oignons pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez la tomate et les épinards et faites cuire encore 1 à 2 minutes. Les épinards doivent juste commencer à flétrir.

Versez le mélange d'œufs dans la poêle et ajoutez les morceaux de bacon. Laissez cuire pendant 4 à 6 minutes. Les œufs doivent juste commencer à prendre.

Placez la poêle au four et faites cuire pendant 8 à 12 minutes, jusqu'à ce que les œufs soient complètement cuits.



ŒUF À L'AVOCAT ENROULÉ DE PROSCIUTTO

L Préparation : 5 minutes

L Cuisson : 10 minutes

L Portions : 2 portions

MÉTHODE :

Portez à ébullition douce une casserole moyenne d'eau à feu doux.

À l'aide d'un film plastique alimentaire, tapissez un petit bol et frottez un peu d'huile d'olive à l'intérieur.

Cassez un œuf dans le bol tapissé, rassemblez les côtés du film plastique et faites un nœud. Plongez l'œuf enveloppé dans l'eau frémissante pendant 3 minutes. Répétez l'opération avec l'autre œuf.

Retirez les œufs de l'eau et déposez-les sur une assiette. Coupez le film plastique et séparez délicatement les œufs. Mettez-les de côté.

Préparez les tranches de prosciutto en les aplatissant avec le dos d'un couteau.

Coupez l'avocat en deux et retirez la peau. Creusez le centre de l'avocat pour qu'il ait la même taille que l'œuf poché. Placez délicatement l'œuf à l'intérieur et refermez avec les deux côtés de l'avocat.

Enroulez l'avocat scellé avec les tranches de prosciutto, deux bandes horizontalement et une verticalement. Répétez les étapes pour l'autre œuf.

Faites frire l'avocat enrobé de prosciutto dans l'huile d'olive à feu moyen pendant environ 10 minutes, en commençant par les extrémités libres du prosciutto. Retournez fréquemment jusqu'à ce que le prosciutto soit croustillant sur toute la surface.

Déposez sur du papier absorbant pour éliminer l'excédent d'huile avant de servir. Coupez l'avocat farci, saupoudrez de sel, de poivre et de persil haché. Servez avec des tranches de tomate.

INGRÉDIENTS:

2 œufs

6 tranches de prosciutto

2 avocats mûrs et prêts à

consommer

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

sel et poivre, selon le goût

persil haché pour la garniture

tranches de tomate pour la

garniture



SAUCISSE PALEO, SAUCE ET BISCUITS

L Préparation : 30 minutes

L Cuisson : 30 minutes

🍴 Portions : 4 portions

MÉTHODE :

Pour préparer les biscuits :

Préchauffez le four à 350 °F. Graissez une grande plaque de cuisson avec un peu d'huile de coco. Dans un bol, mélangez la farine de coco, le sel et le bicarbonate de soude.

Incorporez l'huile de coco à la farine de coco jusqu'à obtenir une texture ressemblant à de la chapelure grossière.

Ajoutez les œufs et mélangez jusqu'à obtenir une pâte. Ne pas trop mélanger.

Étalez la pâte sur une surface farinée à la noix de coco (ne pas abaisser au rouleau, cela travaillerait trop la pâte) sur environ 1/3 de pouce d'épaisseur.

Découpez les biscuits selon la forme désirée et transférez-les sur la plaque de cuisson.

Faites cuire pendant 10 à 15 minutes.

Pour préparer la sauce :

Dans une grande poêle à feu moyen, faites dorer la saucisse jusqu'à ce qu'elle soit entièrement cuite.

Ajoutez le bouillon, la crème de coco, la poudre d'ail et le poivre noir. Mélangez et portez à ébullition douce.

Incorporez le mélange de farine de manioc en fouettant et laissez mijoter jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Servez la sauce sur les biscuits chauds.

INGRÉDIENTS:

Pour les biscuits :

3/4 tasse de farine de coco

1/2 cuillère à café de sel

1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude

1/2 tasse d'huile de coco (solide, NON fondue)

2 œufs, battus

Pour la sauce :

450 g de saucisse de porc nourri en plein air (pour le petit-déjeuner ou italienne)

2 tasses de bouillon d'os de poulet

1 tasse de crème de coco

1/2 cuillère à café de poudre d'ail

Poivre noir fraîchement moulu, selon le goût

3 cuillères à soupe de farine de manioc mélangées avec 3 cuillères à soupe d'eau



GALETTES DE SAUCISSE AU POULET ET À LA POMME

L Préparation : 30 minutes

L Cuisson : 20 minutes

🍴 Portions : 8-10 galettes

INGRÉDIENTS:

1 cuillère à soupe d'huile de coco

1 pomme verte, épluchée et coupée en dés

¼ d'oignon, coupé en dés

2 gousses d'ail, émincées

sel, selon le goût

poivre noir fraîchement moulu,

selon le goût

1 cuillère à café d'assaisonnement pour volaille

½ cuillère à café de romarin séché

½ cuillère à café de thym séché

½ cuillère à café de graines de fenouil

une pointe de muscade

450 g de blanc de poulet désossé et sans peau

1 œuf

½ cuillère à café de sel

huile de coco, pour la cuisson

MÉTHODE:

Dans une poêle ou une sauteuse de taille moyenne, chauffez l'huile de coco et ajoutez la pomme, l'oignon, l'ail, le sel, le poivre, l'assaisonnement pour volaille, le romarin séché, le thym séché et les graines de fenouil. Faites cuire à feu moyen en remuant souvent jusqu'à ce que la pomme et l'oignon soient tendres.

Pendant ce temps, placez le poulet dans un robot culinaire et mixez jusqu'à obtenir une viande hachée.

Ajoutez l'œuf, le poulet et le mélange d'oignon dans le robot culinaire, ainsi qu'une demi-cuillère à café de sel supplémentaire. Mixez jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.

Chauffez un peu plus d'huile de coco dans la poêle à feu moyen. Déposez quelques grosses portions du mélange de poulet (environ de la taille d'une balle de golf) et aplatissez-les avec une cuillère pour former des galettes.

Faites cuire 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et bien cuites.

Répétez l'opération avec le reste du mélange de poulet.



NOIX DE COCO SAINES

L Préparation : 5 minutes

L Cuisson : 10 minutes

F Portions : 1 portions

INGRÉDIENTS :

4 cuillères à soupe de
farine de coco, tamisée
½ tasse de lait de coco
1 cuillère à soupe de
noix de coco râpée
1 gros œuf, à
température ambiante

MÉTHODE :

Faites chauffer une petite casserole à feu moyen-vif. Ajoutez la farine de coco, le lait de coco et la noix de coco râpée. Fouettez jusqu'à ce que le mélange approche de l'ébullition (il doit être épais). Vous devrez peut-être ajuster la quantité de farine de coco et/ou de lait de coco selon la consistance de votre farine de coco.

Réduisez le feu à doux pendant 2 à 3 minutes, puis ajoutez l'œuf. Assurez-vous que le mélange soit assez refroidi avant d'ajouter l'œuf pour éviter qu'il ne coagule. Pour plus de sécurité, vous pouvez retirer la casserole du feu avant d'incorporer l'œuf.

Fouettez l'œuf dans le mélange pendant encore 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'il soit complètement incorporé et que la préparation épaississe davantage.

Transférez ce « porridge » dans un bol et ajoutez vos garnitures préférées avant de déguster !

Astuce de pro : Les restes peuvent être conservés au réfrigérateur toute la nuit et réchauffés le lendemain matin au micro-ondes ou sur la cuisinière en ajoutant un peu de lait de coco pour épaissir le mélange. Veillez simplement à surveiller et à remuer régulièrement pendant le réchauffage afin de vous assurer qu'il y a suffisamment de liquide pour éviter que le porridge ne brûle.



SAUTÉED SPINACH WITH BACON AND GARLIC

L Préparation : 10 minutes

L Cuisson : 10 minutes

🍴 Portions : 3-4 portions

MÉTHODE :

À l'aide d'une paire de ciseaux, hachez les épinards selon votre préférence, puis coupez le bacon.

Graissez une poêle avec l'huile d'olive et chauffez à feu moyen. Ajoutez les épinards et laissez-les flétrir pendant quelques minutes (pressez l'excédent de liquide avec le dos de la spatule). Une fois flétris, retirez les épinards de la poêle et laissez-les égoutter dans une passoire.

Versez l'excédent de liquide de la poêle, puis ajoutez le bacon et l'ail. Faites cuire en remuant fréquemment jusqu'à ce que le bacon et l'ail commencent à dorer.

Réduisez le feu à moyen et incorporez lentement les épinards, un peu à la fois, en les mélangeant au bacon et à l'ail. (S'il reste encore un peu d'humidité provenant des épinards, une courte cuisson à feu vif de 30 secondes permettra de l'évaporer.)

Servez et assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.

Astuce de pro : Essayez d'ajouter une petite touche de vinaigre balsamique pour un peu de douceur supplémentaire !

INGRÉDIENTS :

Huile d'olive pour graisser

2 gros bouquets

d'épinards frais, lavés et

hachés

2 à 4 tranches de bacon,

coupées en morceaux

moys

2 à 4 gousses d'ail,

écrasées et grossièrement

tranchées

sel et poivre, selon le goût



POÊLÉE CROQUANTE DE PATATE DOUCE

L Préparation : 2 minutes

L Cuisson : 5 minutes

🍴 Portions : 1-2 portions

INGRÉDIENTS :

1 petit oignon rouge, finement haché

4 à 8 asperges

2 tasses de patate douce

cuite, coupée en dés

2 tasses de bœuf haché cuit

3 à 4 œufs entiers

¼ tasse d'amandes, effilées,

concassées ou entières

1 cuillère à café de

canneberges séchées ou

fraîches non sucrées,

facultatif

Une pincée de sel et de

poivre noir

MÉTHODE :

Commencez par faire revenir l'oignon rouge avec une pincée de sel dans une poêle chauffée et huilée jusqu'à ce qu'il devienne translucide, sans le faire brunir.

Chauffez une poêle séparée et ajoutez les asperges ; elles peuvent être sautées dans du beurre nourri à l'herbe ou simplement cuites à la vapeur dans un peu d'eau, couvertes d'un couvercle.

Une fois l'oignon rouge translucide, ajoutez la patate douce et le bœuf haché, et faites chauffer jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

Ajoutez les œufs et incorporez délicatement les ingrédients jusqu'à ce qu'ils soient bien pris.

Lorsque tout est bien cuit, ajoutez les amandes et mélangez grossièrement. Ajoutez les canneberges, si vous en utilisez, et mélangez légèrement.

Servez la poêlée et les asperges côte à côte, avec une pincée de sel et du poivre noir fraîchement moulu.

Plats principaux

(DÉJEUNER ET DÎNER)



WRAPS DE POULET ET MANGUE À LA LAITUE

L Préparation : 2 minutes

L Cuisson : 25 minutes

U Portions : 1-2 portions

MÉTHODE :

Préchauffez le four à 400 °F. Dans un petit bol, mélangez les ingrédients de l'assaisonnement Cajun et fouettez jusqu'à homogénéité. Mettez de côté.

INGRÉDIENTS :

Pour l'assaisonnement

Cajun :

2 cuillères à café de paprika

1 cuillère à café de poudre d'ail

½ cuillère à café de sel

½ cuillère à café de poivre noir

½ cuillère à café de poudre d'oignon

½ cuillère à café de thym

½ cuillère à café d'origan

½ cuillère à café de piment de Cayenne

Pour les wraps de poulet :

450 g de blanc de poulet désossé et sans peau

1 à 2 cuillères à soupe de

l'assaisonnement Cajun ci-dessus (avec peu ou pas de sel ajouté)

2 cuillères à soupe d'huile de coco

1 à 2 têtes de laitue romaine

Pour la salsa :

1 mangue, épluchée et coupée en dés

1 avocat, épluché et coupé en dés

½ oignon rouge, finement tranché

½ poivron rouge, coupé en dés

¼ de bouquet de coriandre, haché

Jus d'1 citron vert

½ jalapeño, épépiné et coupé en dés, facultatif

¼ tasse de noix de macadamia ou de noix de cajou hachées

Poivre noir, selon le goût

Séchez délicatement le poulet avec du papier absorbant, puis saupoudrez généreusement le mélange Cajun sur les deux faces.

Chauffez l'huile de coco dans une poêle à feu moyen à moyen-vif. Déposez soigneusement le poulet assaisonné dans la poêle chaude et faites-le cuire 3 à 5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit légèrement noircis.

Transférez la poêle au four. Faites cuire 10 à 20 minutes (ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 °F).

Pendant la cuisson du poulet, préparez la salsa. Dans un bol moyen, mélangez les ingrédients de la salsa et mettez de côté.

Retirez le poulet du four et laissez-le reposer pendant 5 minutes. Coupez ensuite le poulet en fines lamelles.

Prenez une feuille de laitue romaine. Comme pour une coquille de taco, déposez quelques tranches de poulet et de salsa dans la feuille. Servez et dégustez !



SALADE COBB À LA DINDE RICHE EN PROTÉINES

L Préparation : 15 minutes

L Cuisson : 60 minutes

🍴 Portions : 4 portions

MÉTHODE :

Préchauffez le four à 450 °F (°F) et graissez généreusement un plat de cuisson avec du beurre ou du ghee.

Placez la poitrine de dinde dans le plat, côté os vers le bas, et badigeonnez-la de beurre fondu ou de ghee. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût et enfournez pendant 45 à 60 minutes selon la taille. Assurez-vous que la température interne atteigne 160 °F (°F). Sortez la poitrine du four et laissez-la reposer 10 à 15 minutes avant de la trancher.

Pendant que la dinde rôtit puis repose, préparez le reste des ingrédients. Coupez les légumes, faites cuire le bacon et écalez puis tranchez les œufs.

Préparez une vinaigrette simple en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre de cidre de pomme, la moutarde, le miel, ainsi que le sel et le poivre selon votre goût dans un petit bol, puis fouettez pour émulsionner.

Une fois la dinde reposée, tranchez-la soigneusement et coupez-la en morceaux de taille bouchée.

Préparez la salade en réunissant un peu de chaque ingrédient dans un bol moyen, arrosez de vinaigrette et dégustez !

INGRÉDIENTS :

*½ 3 lb de dinde biologique
1 poitrine
2 c. à soupe de beurre nourri à
l'herbe ou de ghee
Sel et poivre selon le goût*

Pour la salade :

*2 cœurs de laitue romaine,
émincés
6 œufs « durs », refroidis
et tranchés
3 à 4 tranches de bacon,
émiettées
½ tasse de tomates raisins,
coupées en deux
1 avocat, coupé en dés
¼ tasse de noix*

Pour la vinaigrette :

*½ tasse d'huile d'olive extra
vierge ou
d'huile d'avocat
¼ tasse de vinaigre de cidre de
pomme
1 c. à café de moutarde de Dijon
1 c. à café de miel cru
Sel et poivre selon le goût*



POULET ET LÉGUMES BRAISÉS AU BALSAMIQUE

L Préparation : 15 minutes

L Cuisson : 90 minutes

🍴 Portions : 4 portions

MÉTHODE :

Dans une cocotte en fonte ou une grande sauteuse, faites cuire le bacon jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Retirez-le de la casserole et réservez.

INGRÉDIENTS :

5 tranches de bacon, coupées en dés

1½ lb de morceaux de poulet, avec os

½ c. à café de sel de mer, selon le goût

½ c. à café de poivre noir, selon le goût

1 oignon moyen, coupé en dés

3 gousses d'ail moyennes, émincées

1 lb de carottes nouvelles

¼ lb de champignons

4 tasses de bouillon de poulet, fait maison

½ tasse de vinaigre balsamique

4 c. à soupe de thym frais

5 oignons grelots moyens, pelés

2 c. à soupe de poudre d'arrow-root

2 c. à soupe d'eau froide

Assaisonnez le poulet avec du sel et du poivre, puis ajoutez-le dans la casserole sans la surcharger. Faites cuire jusqu'à ce que le poulet soit bien doré, en plusieurs fois si nécessaire. Retirez le poulet de la casserole.

Ajoutez les oignons, l'ail, les carottes et les champignons dans la casserole et faites cuire jusqu'à ce que les légumes commencent à s'attendrir. Remettez le poulet dans la casserole. Ajoutez le bouillon, le vinaigre, le thym, les oignons grelots et le bacon réservé. Portez à ébullition, réduisez à feu doux et couvrez. Laissez mijoter à feu doux pendant 50 à 60 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.

Mélangez l'arrow-root avec 2 cuillères à soupe d'eau froide et remuez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Ajoutez ce mélange dans la casserole et portez à ébullition. Laissez mijoter 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement et soit prête à servir.



POULET AU CURRY EN MIJOTEUSE

L Préparation : 15 minutes

L Cuisson : 7-8 heures

🍴 Portions : 4 portions

MÉTHODE :

Chauffez l'huile de coco dans la mijoteuse et ajoutez le garam masala ainsi que les graines de cumin. Faites-les chauffer doucement jusqu'à ce qu'elles commencent à crépiter.

Ajoutez la pâte de tomate, le lait de coco, le gingembre, l'ail, le piment, le sel et le poivre.

Mélangez soigneusement.

Respirez profondément ce mélange épicé et coco, puis ajoutez les oignons, les poivrons, le poulet et le bouillon.

Mélangez, couvrez et faites cuire à FEU DOUX pendant 7 à 8 heures.

INGRÉDIENTS :

1 c. à soupe d'huile de coco

biologique, pressée à froid

3-4 c. à soupe de garam masala

1 c. à café de graines de cumin

2 c. à soupe de pâte de tomate

1 tasse de lait de coco entier

1 morceau de gingembre frais

(environ la taille d'un pouce),

émincé

2 à 6 gousses d'ail, émincées

1 piment vert frais moyen,

émincé

Sel et poivre selon le goût

1 oignon, finement haché

2 poivrons rouges moyens,

coupés en dés

2 lb de blanc de poulet sans

peau

¾ tasse de bouillon de poulet



BURGERS DE SAUMON ACCOMPAGNÉS DE SALADE MANGUE-JICAMA

L Préparations: 20 minutes **MÉTHODE :**

L Cuisson: 10 minutes

🍴 Portions : 4 burgers

INGRÉDIENTS :

Pour les burgers de saumon :

16 oz (450 g) de filets de saumon, sans peau
2 œufs
¾ tasse de farine d'amande
½ tasse d'oignon rouge, émincé
3 gousses d'ail, émincées
¼ tasse de coriandre, finement hachée
Sel de mer et poivre noir, selon le goût
2 c. à soupe d'huile d'olive pour la cuisson

Pour la salade jicama-mangue :

2 tasses de chou vert, râpé
½ tasse d'oignon rouge, finement tranché
1 tasse de mangue, coupée en dés
1 tasse de jicama, coupé en julienne
½ tasse de coriandre, émincée
¼ tasse de jus de lime frais
2 c. à soupe d'huile d'olive
Sel de mer, selon le goût

Commencez par hacher finement les filets de saumon et placez-les dans un grand bol. Ajoutez le reste des ingrédients des burgers et mélangez pour combiner.

Formez des galettes avec la préparation et déposez-les sur une assiette.

Chauffez l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen. Laissez la poêle devenir très chaude. Placez les burgers de saumon dans la poêle. Utilisez une spatule pour reformer les galettes si elles se défaisaient. Faites cuire 5 minutes, puis retournez-les et cuisez encore 5 minutes de l'autre côté.

Pendant la cuisson des burgers, préparez la salade en mélangeant le chou, l'oignon rouge, la mangue, le jicama et la coriandre dans un grand bol. Versez le jus de lime et l'huile d'olive. Assaisonnez de sel de mer et mélangez pour enrober. Réfrigérez jusqu'au moment de servir.

Servez les galettes de saumon accompagnées de la salade.



GALETTE DE COURGE BUTTERNUT ET POIREAU

L Préparation : 15 minutes

L Cuisson : 50 minutes

🍴 Portions : 2 portions

MÉTHODE :

Chauffez l'huile de coco dans une grande poêle. Ajoutez la courge butternut et les poireaux coupés en dés. Faites sauter les légumes jusqu'à ce que la courge soit tendre.

Ajoutez l'ail émincé et remuez pendant 30 secondes ou jusqu'à ce qu'il dégage son parfum. Retirez ensuite la poêle du feu et mettez de côté.

Préchauffez le four à 400 °F (= 200 °C).

Dans un grand bol, mélangez la farine d'amande, la fécule de tapioca, la noix de coco râpée et le sel. Mélangez bien.

Ajoutez l'huile de coco fondue, l'eau et l'œuf. Mélangez jusqu'à obtention d'une pâte homogène.

Farinez vos mains avec de la fécule de tapioca, puis formez une boule avec la pâte.

Saupoudrez un morceau de papier cuisson ou un tapis en silicone de fécule de tapioca et déposez la pâte dessus. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie également fariné à la fécule de tapioca, étalez la pâte en cercle d'environ ¼ de pouce d'épaisseur.

Placez la garniture de courge butternut au centre de la pâte. Étalez-la en laissant environ 5 cm entre la garniture et les bords de la pâte.

Pour former une galette rustique, repliez les bords de la pâte vers l'intérieur.

Avec le papier cuisson, transférez la galette sur une plaque de cuisson. Faites cuire 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que les bords de la pâte soient dorés.

Servez immédiatement.

INGRÉDIENTS :

Pour la garniture :

2 c. à soupe d'huile de coco

2 tasses de courge

butternut, coupée en dés

1 tasse de poireaux,

hachés

1 c. à café de sel

Pour la pâte :

1 tasse de farine d'amande

½ tasse de fécule de

tapioca

4 c. à soupe de noix de coco

râpée non sucrée

1 c. à café de sel

3 c. à soupe d'huile de coco,
fondue

2 c. à soupe d'eau froide

1 œuf, battu



DÎNER DE POULET AUTOMNAL EN UNE SEULE POËLE AVEC CHOUX DE BRUXELLES ET COURGE BUTTERNUT

L Préparation : 15 minutes

L Cuisson : 45 minutes

🍴 Portions : 4 portions

MÉTHODE :

Préchauffez le four à 400 °F (≈ 200 °C) et recouvrez une grande plaque de cuisson de papier sulfurisé. Dans un grand bol, mélangez l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, l'ail, l'origan, le sel de mer et le poivre noir.

INGRÉDIENTS :

$\frac{1}{3}$ tasse d'huile d'olive

2 c. à soupe de vinaigre de cidre

1 c. à soupe d'ail, émincé

1 c. à soupe d'origan

1 c. à café de sel de mer

$\frac{1}{4}$ c. à café de poivre noir

4 poitrines de poulet

3 tasses de choux de Bruxelles, coupés en deux

3 tasses de courge butternut, coupée en dés

1 tasse d'oignon rouge, grossièrement haché

4 brins de thym

Ajoutez le poulet, les choux de Bruxelles, la courge butternut et l'oignon dans le bol. Mélangez avec les mains pour bien enrober les ingrédients.

Disposez le tout sur la plaque de cuisson en répartissant uniformément. Parsemez de brins de thym. Faites cuire 40 à 45 minutes, ou jusqu'à ce que le centre des poitrines de poulet soit bien cuit.

Astuce : Si vous souhaitez varier les légumes (ou si vous n'avez pas de choux de Bruxelles et de courge sous la main), remplacez-les par des patates douces et du brocoli coupés.



SALADE DE CHOU KALE AU POULET

L Préparation : 10 minutes

L Cuisson : 20 minutes

🍴 Portions : 2 portions

MÉTHODE :

Coupez le poulet en tranches d'environ 1,5 cm. Chauffez une grande poêle à feu moyen-vif et ajoutez l'huile de coco lorsque la poêle est chaude. Faites sauter les poitrines de poulet pendant 10 à 15 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient entièrement cuites ; assaisonnez de sel de mer et de poivre noir fraîchement moulu si désiré. Effilochez le poulet si vous le souhaitez.

Lavez le chou kale et retirez les feuilles des tiges ligneuses. Coupez les feuilles en fines lanières.

Dans un grand bol, mélangez le kale, l'huile d'olive, le jus de citron, le sel de mer (si désiré) et le poivre noir fraîchement moulu. Mélangez bien pour enrober complètement les feuilles.

Répartissez le kale dans deux bols. Garnissez chaque salade de poulet et de graines de tournesol avant de servir.

INGRÉDIENTS :

2 poitrines de poulet désossées et sans peau (environ 110-170 g chacune)

Huile de coco pour la cuisson

½ c. à café de sel de mer, optionnel

¼ c. à café de poivre noir fraîchement moulu

1 bouquet de chou kale, lacinato

2 c. à soupe d'huile d'olive

1 petit citron, jus

¼ tasse de graines de tournesol



MAHI-MAHI À LA SALSA MANGUE- JALAPÉNO

L Préparation : 15 minutes

L Cuisson : 8 minutes

🍴 Portions : 4 portions

MÉTHODE :

Préchauffez le gril à feu moyen. Déposez les filets de mahi-mahi sur une assiette et arrosez-les d'huile d'olive. Frottez-les pour bien les enrober.

Dans un petit bol, mélangez le cumin, la poudre de chili, la poudre d'oignon et le sel de mer. Frottez ce mélange d'épices sur chaque filet.

Dans un autre petit bol, préparez les ingrédients de la salsa. Mélangez et réfrigérez jusqu'au moment de servir.

Placez le mahi-mahi sur le gril. Faites cuire 3 à 4 minutes, puis retournez délicatement et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes supplémentaires.

Servez le mahi-mahi accompagné de la salsa.

INGRÉDIENTS :

Pour le poisson :

- 4 filets de mahi-mahi
- 2 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1 c. à soupe de cumin
- ½ c. à café de poudre d'oignon
- 1 c. à café de poudre de chili
- ¼ c. à café de sel de mer

Pour la salsa :

- ½ tasse de mangue, coupée en dés
- ⅓ tasse de tomate Roma, coupée en dés
- ¼ tasse d'oignon rouge, finement haché
- ¼ tasse de concombre, pelé et coupé en dés
- 2 c. à soupe de coriandre, finement hachée
- 1 c. à soupe de jus de lime
- 1 c. à café de jalapeño, émincé
- Sel de mer, selon le goût



GOULASH HONGROIS COPIEUX

L Préparation : **10 minutes**

L Cuisson : **8-10 heures**

🍴 Portions : **4 portions**

MÉTHODE :

Graissez une grande poêle avec suffisamment d'huile de coco pour couvrir le fond. Faites dorer les cubes de bœuf (épaule ou macreuse) à feu vif, par lots, environ 2 minutes de chaque côté.

INGRÉDIENTS :

Huile de coco pour faire dorer
la viande

2 lb (= 900 g) de bœuf (épaule
ou macreuse), coupé en
cubes

4 carottes entières, coupées
en gros morceaux

1 oignon, haché

8 oz (= 225 g) de tomates

prunes en conserve, écrasées
à la main

2 c. à soupe de paprika

1 c. à soupe de cumin

2 c. à café de cannelle

Sel et poivre, selon le goût

1 c. à soupe de moutarde de
Dijon

2 tasses de bouillon d'os

Coupez les carottes et l'oignon. Écrasez les tomates à la main (à la manière des Italiens !). Ajoutez les carottes, l'oignon et les tomates dans la mijoteuse.

Ajoutez la viande, les assaisonnements, l'ail, la moutarde et le bouillon d'os dans la mijoteuse. Mélangez pour combiner. Faites cuire à FEU DOUX pendant 8 à 10 heures.



POULET ET CHOUX DE BRUXELLES AU SIROP D'ÉRABLE ET DIJON CUITS EN UNE SEULE POÊLE

L Préparation : 10 minutes

L Cuisson : 30 minutes

🍴 Portions : 2 portions

MÉTHODE :

Dans un bol moyen, mélangez les ingrédients de la marinade.

Placez le poulet dans le bol avec la marinade. Laissez mariner au réfrigérateur pendant 1 heure (une nuit est recommandée pour de meilleurs résultats).

INGRÉDIENTS :

Pour la marinade :

1 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge

2 c. à soupe de sirop d'érable

2 c. à soupe de moutarde de Dijon

½ c. à café de piments rouges broyés

Sel et poivre, selon le goût

Pour le poulet :

2 grosses poitrines de poulet crues, à température ambiante pendant 30 minutes

1 lb (= 450 g) de choux de Bruxelles

¼ c. à café de piments rouges broyés

1 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge

Sortez le poulet du réfrigérateur et laissez-le reposer à température ambiante pendant 30 minutes avant la cuisson. Pendant ce temps, coupez les choux de Bruxelles.

Préchauffez le four à 350 °F (= 175 °C). Préparez une grande plaque de cuisson avec un tapis de cuisson ou graissez-la avec de l'huile d'olive extra vierge.

Placez les choux de Bruxelles dans un bol et mélangez-les avec de l'huile d'olive extra vierge et les flocons de piment rouge.

Disposez le poulet au centre de la plaque et entourez-le des choux de Bruxelles.

Faites cuire au four pendant 30 minutes. Sortez du four et servez immédiatement.

Astuce : Pour faciliter encore plus ce dîner, mélangez les ingrédients de la marinade avec le poulet la veille et réfrigérez toute la nuit pour que les saveurs pénètrent bien la viande. Le lendemain, il vous suffit de tout déposer sur la plaque avec vos choux de Bruxelles coupés et de cuire au four.



CURRY DE POULET À LA CITROUILLE

L Préparation : 10 minutes

L Cuisson : 50 minutes

🍴 Portions : 2 portions

MÉTHODE :

Coupez les poitrines de poulet en morceaux de taille bouchée. Assaisonnez de sel et de poivre. Chauffez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive à feu moyen dans une grande poêle. Faites cuire le poulet en le retournant de temps en temps pendant 15 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.

Pendant que le poulet cuit, préparez une pâte de curry en mélangeant 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, la poudre de curry et l'eau. Mettez de côté.

Retirez le poulet de la poêle et réservez-le. Pour préparer la sauce, fouettez ensemble la citrouille, la pâte de curry, le bouillon d'os, le lait de coco, le sel et le poivre, puis versez le mélange dans la poêle. Couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 20 minutes.

Pendant que la sauce mijote, coupez la courge et les champignons.

Remettez le poulet dans la sauce avec la courge et les champignons. Mélangez bien pour enrober tous les ingrédients.

Faites cuire à feu moyen pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Dégustez !

INGRÉDIENTS :

1 lb (≈ 450 g) de poitrines de poulet désossées et sans peau

Sel et poivre, selon le goût
3 c. à soupe d'huile d'olive, réparties

2 c. à soupe de poudre de curry

2 c. à soupe d'eau

1 tasse de purée de citrouille (en conserve ou fraîche)

1 tasse de lait de coco

1 tasse de bouillon d'os

3 courgettes et/ou courges d'été

6 gros champignons



RAGOÛT ITALIEN DE DINDE ET LÉGUMES

L Préparation : 10 minutes

L Cuisson : 25 minutes

🍴 Portions : 4 portions

MÉTHODE :

INGRÉDIENTS :

12 tranches de bacon, coupées en dés

1 oignon moyen, coupé en dés

2 branches de céleri moyennes, coupées en dés

2 gousses d'ail moyennes, émincées

1 c. à soupe d'assaisonnement italien

2 courgettes moyennes, coupées en dés

4 tasses d'épinards (bébés)

3 tomates moyennes, coupées en dés

4 tasses de bouillon de poulet ou de dinde, de préférence fait maison

2 tasses d'eau

1 poitrine de dinde (≈ 340 g / 12 oz)

½ c. à café de sel de mer, selon le goût

½ c. à café de poivre noir, selon le goût

Chauffez une grande casserole à feu moyen. Ajoutez le bacon, l'oignon et le céleri, et faites cuire jusqu'à ce que le bacon soit doré et que les légumes soient tendres. Ajoutez l'ail, les herbes italiennes, une pincée de sel et de poivre, ainsi que les courgettes. Faites cuire encore une minute, puis ajoutez les épinards et les tomates. Remuez jusqu'à ce que les épinards soient flétris, puis ajoutez le bouillon et l'eau.

Portez à ébullition et ajoutez la poitrine de dinde dans la casserole. Réduisez à feu doux et laissez mijoter 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que la dinde soit entièrement cuite. Retirez la poitrine de dinde de la casserole et effilochez-la avec deux fourchettes. Remettez-la dans la soupe. Laissez mijoter jusqu'à ce que le tout soit bien chaud et servez.



ROULÉS DE CHOU À L'ASIATIQUE

L Préparations : 15 minutes **MÉTHODE :**

L Cuisson : 50 minutes

🍴 Portions : 2 portions
(4 roulés de chou par portion)

INGRÉDIENTS:

½ lb de dinde hachée
12 à 14 feuilles de chou frisé (chou Savoy)
1 tasse de carottes râpées
½ tasse de oignons verts, finement tranchés
1 tasse de noix d'eau, hachées
1 c. à soupe d'huile d'olive, pour badigeonner

Pour la sauce :

3 c. à soupe d'aminos de coco
2 c. à soupe d'huile de sésame
½ tasse de coriandre hachée
1 gousse d'ail, émincée
Un morceau de gingembre d'environ 2,5 cm, pelé et râpé

Dans une poêle moyenne, commencez par faire dorer la dinde hachée. Pendant que la dinde cuit, portez à ébullition une grande casserole d'eau et plongez-y les feuilles de chou pour les attendrir pendant environ 5 minutes. Retirez-les de l'eau et laissez-les reposer sur du papier absorbant.

Une fois la dinde dorée, transférez-la dans un bol de mélange. Ajoutez les carottes, l'oignon et les noix d'eau. Mélangez bien.

Dans un petit bol séparé, fouettez ensemble les ingrédients de la sauce. Versez la sauce sur le mélange de dinde et de légumes. Remuez pour bien enrober le tout.

Préchauffez le four à 350 °F (≈ 175 °C). Tapissez un plat à gratin de 9×13 pouces de 6 feuilles de chou.

Déposez ⅓ tasse de garniture au centre des feuilles de chou. Repliez les côtés et roulez depuis le bas.

Placez les roulés dans le plat, couture en dessous. Badigeonnez le chou d'huile d'olive. Faites cuire au four pendant 35 à 40 minutes. Les roulés de chou doivent être légèrement dorés sur le dessus.



SAUMON LAQUÉ À LA SAUCE CHILI DOUCE THAÏ

L Préparation : 15 minutes

L Cuisson : 15 minutes

🍴 Portions : 2 portions

MÉTHODE :

Dans une petite casserole, mélangez tous les ingrédients de la sauce chili douce : le vinaigre de cidre, le miel, l'ail, les piments thaï, le gingembre et la poudre d'arrow-root, en veillant à bien dissoudre la poudre d'arrow-root.

INGRÉDIENTS:

Pour la sauce chili douce :

½ tasse de vinaigre de cidre

¼ tasse de miel cru

4 gousses d'ail, émincées

4 à 6 piments thaï ou 1 piment

Serrano, émincé

2 c. à café de gingembre frais
râpé

2 c. à café de poudre d'arrow-
root

Pour le saumon :

2 filets de saumon de 6 oz (=

170 g chacun)

1 c. à soupe d'huile de coco

1 lime, coupée en quartiers

pour la garniture

1 oignon vert, haché pour la

garniture

Portez la sauce à ébullition à feu moyen-vif et laissez-la bouillir environ 1 minute pour qu'elle épaississe. Retirez du feu et laissez refroidir légèrement avant de mariner le saumon.

Une fois la sauce légèrement refroidie, versez-la sur les filets de saumon et laissez mariner pendant au moins 15 minutes.

Préchauffez le four à 400 °F (≈ 200 °C) et graissez un plat en verre ou une poêle en fonte avec de l'huile de coco.

Déposez le saumon dans le plat et arrosez-le avec le reste de la marinade.

Faites cuire 12 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que le saumon se défasse facilement à la fourchette.

Garnissez de quartiers de lime et d'oignons verts, puis servez.



FLÉTAN AU FOUR À LA MÉDITERRANÉENNE

L Préparation : 5 minutes

L Cuisson : 15 minutes

🍴 Portions : 2 portions

MÉTHODE :

Préchauffez le four à 400 °F (≈ 200 °C) et graissez légèrement un plat de cuisson avec de l'huile d'olive ou de l'huile de coco.

INGRÉDIENTS:

2 c. à soupe d'huile d'olive

12 oz (≈ 340 g) de flétan

Sel et poivre noir

½ tasse de salsa fraîche ou
pico de gallo

4 tranches de citron

½ tasse de cœurs d'artichaut

1 échalote, finement
tranchée

2 c. à soupe de câpres

Assaisonnez les deux côtés du flétan avec du sel et du poivre selon le goût et déposez-le dans le plat de cuisson.

Déposez la salsa fraîche sur le filet de flétan et placez les tranches de citron sur la salsa.

Disposez les cœurs d'artichaut et les échalotes tranchées autour du filet, puis parsemez le tout de câpres.

Couvrez le plat de cuisson avec du papier aluminium et faites cuire 14 à 16 minutes, ou jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette.



DÎNER CREVETTES ET LÉGUMES CUITS EN UNE SEULE POÊLE

 Prep Time: 20 minutes

 Cook Time: 20 minutes

 Yield: 2 servings

méthode :

Préchauffez le four à 400 °F (≈ 200 °C). Placez les patates douces coupées et l'ail écrasé sur une plaque de cuisson, arrosez avec la moitié de l'huile et assaisonnez de sel et de poivre selon le goût.

Mettez la plaque au four et laissez cuire les patates douces pendant environ 20 à 25 minutes.

Pendant que les patates douces cuisent, préparez les légumes restants et épluchez et déveinez les crevettes. Dans un bol, mélangez les légumes coupés et les crevettes, puis arrosez du reste de l'huile.

Sortez la plaque avec les patates douces du four. Ajoutez les autres ingrédients sur la plaque et assaisonnez de sel et de poivre supplémentaire si désiré. Faites cuire 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les crevettes soient entièrement cuites et roses.

INGRÉDIENTS:

1 patate douce, pelée et coupée en dés

3 à 4 gousses d'ail, écrasées

3 c. à soupe d'huile d'avocat ou d'huile de coco, réparties
Sel et poivre, selon le goût

½ lb (≈ 450 g) de choux de Bruxelles, coupés en deux

½ oignon rouge, tranché

1 petit bouquet d'asperges, extrémités coupées

1 lb (≈ 450 g) de grosses crevettes, épluchées et déveinées



POULET AU CITRON ET AUX HERBES CUIT EN UNE SEULE POÊLE

L Préparation : 5 minutes

L Cuisson : 20 minutes

🍴 Portions : 2 portions

MÉTHODE :

Chauffez l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen. Assaisonnez le poulet de sel et de poivre selon le goût. Déposez les poitrines de poulet dans la poêle et laissez cuire jusqu'à ce qu'elles soient dorées d'un côté, environ 10 minutes.

Réduisez le feu. Retournez le poulet. Ajoutez le beurre et l'ail. Poursuivez la cuisson 5 minutes supplémentaires.

Ajoutez le bouillon de poulet, le jus de citron et les herbes séchées. Remuez en grattant les morceaux collés au fond de la poêle (ils ajoutent beaucoup de saveur). Faites cuire encore 15 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit entièrement cuit.

Garnissez de basilic frais et de tranches de citron avant de servir.

INGRÉDIENTS:

2 c. à soupe d'huile
d'olive

Sel et poivre, selon le
goût

2 poitrines de poulet

2 c. à soupe de beurre

nourri à l'herbe

1 c. à café d'ail

½ tasse de bouillon de
poulet

2 c. à soupe de jus de
citron frais

½ c. à café de thym
séché

1 c. à café d'origan
séché

2 c. à soupe de basilic
frais, haché

2 tranches de citron



POULET AU FOUR AU PESTO

L Préparation : 5 minutes

L Cuisson : 30 minutes

L Portions : 4 portions

INGRÉDIENTS:

1 tasse de feuilles de basilic frais (bien tassées)

2 c. à soupe de pignons de pin

2 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge

2 gousses d'ail

1 lb (≈ 450 g) de

poitrines de poulet

2 tomates, tranchées

MÉTHODE :

Préchauffez le four à 400 °F (≈ 200 °C). Pour préparer le pesto basilic façon Paleo, placez le basilic, les pignons de pin, l'huile d'olive et l'ail dans un mixeur ou un robot culinaire, et réduisez en purée à haute vitesse jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse, en raclant les bords toutes les minutes environ.

Placez le poulet dans un plat de cuisson légèrement graissé et étalez le pesto frais sur le dessus de chaque poitrine de poulet. Déposez 2 à 3 tranches de tomate sur chaque poitrine. Faites cuire au four pendant 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 160 °F (≈ 71 °C).



PORC BARBECUE CORÉEN FAÇON PALEO

L Préparation : 10 minutes

L Cuisson : 15 minutes

🍴 Portions : 4 portions

MÉTHODE :

Coupez le filet de porc en tranches d'environ ¼ de pouce (≈ 6 mm) et réservez.

Coupez les oignons jaunes et verts en tranches et émincez l'ail et le gingembre.

Dans un grand sac refermable (type Ziplock), mélangez tous les ingrédients sauf l'huile de coco et secouez doucement pour combiner. Placez le sac au réfrigérateur et laissez mariner le porc pendant au moins 3 heures, de préférence toute la nuit.

Pour la cuisson au grill : Préchauffez le grill à haute température. Placez les tranches de filet de porc sur le grill par lots et faites cuire environ 2 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles ne soient plus roses. Faites attention à ne pas les brûler, elles cuisent rapidement. Une fois cuites, transférez le porc dans une assiette de service et réservez pendant la cuisson des tranches restantes.

Pour la cuisson à la poêle : Préchauffez une grande poêle avec l'huile de coco à feu moyen-vif. Ajoutez les tranches de porc par lots et faites cuire environ 2 minutes de chaque côté.

INGRÉDIENTS:

2 lb (≈ 900 g) de filet de porc

½ oignon jaune, tranché en rondelles d'environ ¼ de pouce (≈ 6 mm)

4 oignons verts, coupés en morceaux de 2 pouces (≈ 5 cm)

4 gousses d'ail, émincées

3 c. à soupe de gingembre frais, haché

½ tasse de sriracha sans gluten

¼ tasse de vinaigre de cidre

3 c. à soupe de sucre de coco

2 c. à soupe d'aminos de coco

2 c. à soupe de flocons de piment rouge

½ c. à café de poivre noir

2 c. à soupe d'huile de coco (pour la cuisson à la poêle uniquement)



LASAGNE À LA COURGE BUTTERNUT SANS PÂTES

L Préparation : 30 minutes

L Cuisson : 1 heure

🍴 Portions : 6 portions

MÉTHODE :

Épluchez la courge butternut et coupez-la en deux. Retirez les graines avec une cuillère. Coupez chaque moitié en deux dans le sens de la largeur, puis tranchez chaque section en fines lamelles dans le sens de la longueur.

Préchauffez le four à 375 °F (= 190 °C).

Dans une grande casserole, chauffez l'huile d'olive extra vierge à feu moyen. Ajoutez l'ail et l'oignon, et faites cuire. Une fois que l'oignon devient translucide, ajoutez la viande, le sel, le poivre et le basilic. Faites cuire jusqu'à ce que la viande soit dorée.

Ajoutez les tomates séchées et la sauce marinara dans la poêle et mélangez bien.

Pour assembler la lasagne, étalez 2 à 3 cuillères à soupe de sauce au fond d'un plat à gratin de 9x13 pouces (= 23x33 cm). Disposez des tranches de courge butternut en les chevauchant légèrement. Ajoutez une couche de viande et de sauce pour recouvrir la courge.

Répétez cette étape jusqu'à ce qu'il ne reste plus de courge ni de sauce, soit environ 3 couches.

Faites cuire au four pendant 60 minutes, à découvert. Sortez du four, découpez en 6 parts et servez immédiatement.

Astuce : Si la courge butternut est trop dure pour être tranchée, placez-la au micro-ondes pendant 30 secondes pour l'attendrir.

Avant de mettre le plat au four, glissez une plaque de cuisson en dessous pour récupérer les éventuels débordements.

INGRÉDIENTS:

1 grosse courge butternut

1 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge

6 gousses d'ail, émincées

1 tasse d'oignon blanc, coupé en dés

1 lb (= 450 g) de bœuf haché nourri à l'herbe

Sel et poivre, selon le goût

2 feuilles de basilic

5 c. à soupe de tomates séchées, coupées en dés et égouttées

1 pot (28 oz / = 800 g) de

sauce tomate



POULET AU MIEL ET SÉSAME À LA MIJOTEUSE

L Préparation : 10 minutes

L Cuisson : 3 heures

🍴 Portions : 4 portions

MÉTHODE :

Coupez le poulet en morceaux d'environ 1 pouce (≈ 2,5 cm), puis assaisonnez chaque côté de sel et de poivre. Réservez.

Dans un bol de taille moyenne, fouettez ensemble les ingrédients de la sauce, en veillant à éliminer tout grumeau.

Placez le poulet coupé dans le bol et enrobez-le de sauce.

Transférez le poulet et la sauce dans la mijoteuse. Réglez la mijoteuse sur LOW et faites cuire 3 à 4 heures, jusqu'à ce que le poulet soit juteux et tendre.

Servez immédiatement.

INGRÉDIENTS:

3 grandes poitrines de poulet crues, coupées en morceaux d'environ 1 pouce (≈ 2,5 cm)

Sel et poivre, selon le goût

Pour la sauce :

1 c. à soupe de poudre d'arrow-root

1 c. à soupe de sucre de coco

1 c. à soupe de miel

2 c. à soupe d'eau

3 c. à soupe de vinaigre de vin blanc

¼ tasse d'aminos de coco

½ c. à café de gingembre moulu

½ c. à café d'ail émincé

½ c. à café de flocons de piment rouge

2 c. à soupe de graines de sésame



BOEUF CUBAIN À LA MIJOTEUSE

L Préparation : 15 minutes

L Cuisson : 6 heures

🍴 Portions : 4 portions

MÉTHODE :

Chauffez l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-vif. Une fois l'huile bien chaude et chatoyante, saisissez le rôti de bœuf (chuck roast) pendant 2 minutes de chaque côté.

Placez le rôti de bœuf (avec l'huile et les sucs de cuisson) dans la mijoteuse (Crock-Pot). Ajoutez le poivron poblano et l'oignon tranché. Versez le bouillon de bœuf et la pâte de tomate. Ajoutez le cumin, le paprika fumé, l'origan et l'ail. Mélangez les ingrédients. Couvrez la mijoteuse et faites cuire sur LOW pendant 6 à 8 heures.

Lorsque le bœuf est tendre à la fourchette, effilochez-le sur une grande assiette à l'aide de deux fourchettes. Remettez-le dans la mijoteuse pendant 30 minutes.

Servez sur du riz de chou-fleur, garni d'oignon haché, de coriandre et d'un quartier de citron vert. Des tranches de plantain poêlées s'accorderaient également très bien avec ce plat cubain.

INGRÉDIENTS:

2 c. à soupe d'huile d'olive

2 lb (≈ 900 g) de rôti de bœuf
(chuck roast)

1 poivron poblano, haché

1 oignon blanc moyen (la moitié
tranchée finement, l'autre
moitié hachée)

1 tasse (≈ 240 ml) de bouillon de
bœuf

1 boîte (6 oz / ≈ 170 g) de pâte
de tomate

2 c. à soupe de cumin

1 c. à soupe de paprika fumé

1 c. à soupe d'origan

1 c. à soupe d'ail

4 tasses de riz de chou-fleur

½ tasse de coriandre hachée

1 citron vert, coupé en quartiers



TURKEY SALADE

L Préparation : 20 minutes **MÉTHODE :**

L Cuisson : 2 heures

🍴 Portions : 6 portions

INGRÉDIENTS:

Pour la dinde :

2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge

1 cuillère à soupe de beurre nourri à l'herbe ramolli

4 gousses d'ail émincées

1 cuillère à café de zeste de citron

1 cuillère à café de jus de citron frais

1 cuillère à soupe de romarin frais finement haché

1 cuillère à soupe de sauge fraîche finement hachée

1 cuillère à soupe de thym frais finement haché

1 cuillère à café de sel

½ cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu

3 lb (= 1,36 kg) de poitrine de dinde fendue

1 gros oignon coupé en 4 tranches épaisses

1 citron tranché

Pour la salade :

2 avocats mûrs dénoyautés et tranchés

1 poivron jaune coupé en dés

1½ tasse de chou rouge haché

2 carottes moyennes tranchées

½ tasse d'oignons rouges tranchés

1 tasse de tomates cerises

1 tasse de graines de grenade

2 tasses de roquette sauvage

Pour la vinaigrette :

2 cuillères à soupe de jus de citron

2½ cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à café de miel cru

1 cuillère à café d'ail émincé

½ cuillère à café de sel

¼ cuillère à café de paprika

Préchauffez le four à 325 °F (= 165 °C). Dans un bol, mélangez l'huile d'olive, le beurre, l'ail, le zeste de citron, le jus de citron, les herbes, le sel et le poivre.

À l'aide du manche d'une cuillère en bois, détachez délicatement la peau de la poitrine de dinde (sans la déchirer). Frottez doucement la poitrine de dinde avec le mélange huile d'olive-herbes, en glissant le mélange sous la peau.

Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé de 2½ pieds de long sur 15 pouces de large (= 76 x 38 cm). Disposez les tranches d'oignon et de citron sur le papier, puis placez la poitrine de dinde dessus. Repliez le papier sur la dinde et plissez le dessus pour sceller. Faites cuire pendant 1 heure et 20 minutes.

Ouvrez le papier sulfurisé et dépliez la dinde, en exposant le côté peau.

Arrosez la dinde avec une cuillère pour récupérer les jus au fond du plat et les verser sur le dessus. Augmentez la température du four à 425 °F (= 220 °C) et poursuivez la cuisson pendant 20 à 30 minutes, jusqu'à ce que la poitrine soit dorée et qu'un thermomètre inséré dans la partie la plus épaisse indique 165 °F (= 74 °C).

Pendant ce temps, préparez les légumes : tranchez les avocats dans le sens de la longueur, coupez le poivron jaune en dés, hachez grossièrement le chou rouge et tranchez finement les carottes et les oignons rouges.

Pour la vinaigrette, mélangez le jus de citron, l'huile d'olive, le miel cru, l'ail émincé, le sel et le paprika. Réservez.

Lorsque la dinde est cuite, sortez-la du four, couvrez de papier aluminium et laissez reposer 15 minutes.

Quand la dinde est assez refroidie pour être manipulée, découpez-la en tranches. Disposez les ingrédients de la salade sur une grande assiette, versez la vinaigrette par-dessus et servez.

Astuce : si vous avez un emploi du temps chargé, vous pouvez préparer cette salade à l'avance pour avoir un repas prêt à emporter toute la semaine (conservez simplement la vinaigrette séparée des légumes et de la dinde jusqu'au moment de servir). Disposez les ingrédients de la salade de dinde joliment sur une assiette de service, ou mélangez-les simplement dans un grand saladier et régalez-vous !



PALEO TACO SALADE

L Préparation : 10 minutes

L Cuisson : 15 minutes

🍴 Portions : 4 portions

MÉTHODE :

Pour la viande à tacos : Mélangez les épices dans un petit bol et réservez. Chauffez l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le bœuf et faites cuire 7 à 8 minutes, en émiettant la viande avec le dos d'une cuillère. Ajoutez l'assaisonnement à tacos au bœuf et faites cuire encore une à deux minutes, jusqu'à ce que la viande soit bien cuite. Retirez du feu et réservez.

Pour la vinaigrette : Mettez tous les ingrédients dans un robot culinaire ou un mixeur et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse. Réservez.

Pour assembler la salade : Mélangez tous les ingrédients de la salade jusqu'à homogénéité. Ajoutez la viande à tacos par-dessus, arrosez de vinaigrette et servez.

INGRÉDIENTS :

Pour la viande à tacos :

1 cuillère à soupe de poudre de chili
2 cuillères à café de paprika
1 cuillère à café de poudre d'oignon
½ cuillère à café de poudre d'ail
½ cuillère à café de cumin moulu
¼ cuillère à café de piment de Cayenne
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 lb (≈ 450 g) de bœuf haché maigre

Pour la vinaigrette coriandre-citron vert :

1 tasse de coriandre fraîche,
légèrement tassée
Le jus d'une orange
Le jus d'un citron vert
1 cuillère à soupe de miel (facultatif)
¼ cuillère à café de cumin moulu
½ cuillère à café de sel
½ cuillère à café de poivre noir
2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Pour la salade :

1 tête de laitue romaine, lavée et
grossièrement hachée
1 avocat, pelé, dénoyauté et coupé en
dés
2 tasses de feuilles de coriandre
fraîche, légèrement tassées
½ petit oignon rouge, coupé en deux et
émincé finement
1 poivron rouge, coupé en dés
½ tasse de pico de gallo ou de salsa
épaisse
Olives tranchées

Accompagnements



COURGETTES EN NOUILLES AUX AMANDES ET SÉSAME ÉPICÉES

L Préparation : 20 minutes

L Cuisson : 0 minutes

🍴 Portions : 4 portions

MÉTHODE :

À l'aide de la lame de 3 mm du spiraliseur, coupez les courgettes dans un grand bol. Ajoutez le chou et les carottes. Réservez.

INGRÉDIENTS:

Pour la salade :

2 courgettes moyennes,
extrémités coupées
½ tasse de chou râpé
½ tasse de carottes râpées
1 poignée de coriandre hachée

Pour la vinaigrette :

½ tasse de beurre d'amande
crémeux (à température
ambiante)
½ tasse d'huile de sésame
grillée
1 cuillère à soupe de mélasse
noire
2 cuillères à soupe de jus de
citron vert
1 cuillère à café de gingembre
râpé
½ cuillère à café de flocons de
piment

Dans un petit bol, mélangez les ingrédients de la vinaigrette. Remuez jusqu'à obtenir une texture lisse et épaisse.

Versez la vinaigrette sur les courgettes. Mélangez pour bien enrober. Garnissez de coriandre. Réfrigérez jusqu'au moment de servir.



CAROTTES GLACÉES AU MIEL ET À L'ÉRABLE

L Préparation : 5 minutes

L Cuisson : 40 minutes

🍴 Portions : 6 portions

MÉTHODE :

Préchauffez le four à 400°F (≈ 200°C) et recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé. Déposez les carottes sur la plaque.

INGRÉDIENTS:

2 lb (≈ 900 g) de carottes,

extrémités coupées

2 cuillères à soupe de miel

pur

2 cuillères à soupe de sirop

d'érable pur

1 cuillère à soupe d'huile

d'olive

1 cuillère à soupe de vinaigre

balsamique

½ cuillère à café de romarin

frais, haché

½ cuillère à café de sel de

mer

¼ cuillère à café de poivre

noir

1 branche de thym

Versez le miel, le sirop d'érable, l'huile d'olive et le vinaigre balsamique sur les carottes. Mélangez-les à la main pour bien les enrober.

Saupoudrez de romarin, de sel de mer et de poivre noir. Utilisez vos doigts pour détacher les feuilles de thym de la tige et les répartir sur les carottes.

Faites cuire pendant 40 minutes ou jusqu'à ce que les carottes soient tendres. Dégustez !

Soupes et bouillons



SOUPE AU GINGEMBRE, CAROTTE ET PATATE DOUCE

L Préparation : 15 minutes

L Cuisson : 30 minutes

🍴 Portions : 4 portions

MÉTHODE :

Faites chauffer l'huile de coco dans une cocotte ou une casserole. Ajoutez les oignons, l'ail et le gingembre et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient parfumés, environ 2 minutes.

INGRÉDIENTS:

4 cuillères à soupe d'huile de coco

1 petit oignon, coupé en dés

1 gousse d'ail moyenne, émincée

2 cuillères à café de

gingembre frais, râpé

2 patates douces moyennes, pelées et coupées en dés

2 carottes moyennes, pelées et coupées en dés

1 cuillère à café de cumin

1 cuillère à café de coriandre

1 cuillère à café de sel de mer

½ cuillère à café de poivre noir

½ cuillère à café de flocons de piment rouge écrasés

5 tasses de bouillon de poulet

1 tasse de lait de coco entier

1 citron vert moyen, pressé

½ tasse de coriandre fraîche, hachée

Ajoutez les patates douces, les carottes et les assaisonnements, mélangez pour bien enrober, puis ajoutez le bouillon. Portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter jusqu'à ce que les légumes soient tendres, 10 à 15 minutes.

Versez la soupe dans un mixeur et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse, en procédant par lots si nécessaire.

Remettez la soupe dans la casserole, ajoutez le lait de coco et le jus de citron vert, et laissez mijoter jusqu'à ce qu'elle soit bien chaude.

Servez en garnissant de coriandre.



PORC ET SOUPE DE NOUILLES

L Préparation : 10 minutes

L Cuisson : 25 minutes

🍴 Portions : 4 portions

MÉTHODE :

Utilisez un spiraliseur ou un éplucheur julienne pour couper les courgettes en nouilles et disposez-les sur du papier absorbant. Saupoudrez légèrement de sel et réservez.

INGRÉDIENTS:

2 grandes courgettes

Sel pour saupoudrer

3 cuillères à soupe d'huile de sésame, divisées

1,5 lb (≈ 680 g) de porc, tranché

2 oignons verts moyens, émincés

2 gousses d'ail moyennes, émincées

1 cuillère à soupe de gingembre frais, râpé

2 carottes moyennes, pelées et tranchées

4 tasses de bouillon de poulet (de préférence maison)

2 tasses d'eau

1 cuillère à soupe de sauce coco aminos

1 cuillère à café de flocons de piment rouge

Chauffez 1 cuillère à soupe d'huile de sésame à feu moyen-vif et ajoutez le porc. Faites cuire jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré, puis retirez-le de la poêle. Ajoutez le reste de l'huile, puis les oignons verts, l'ail et le gingembre. Faites cuire 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que ce soit parfumé. Ajoutez les carottes, le bouillon, l'eau, les aminos de coco et les flocons de piment. Laissez mijoter 10 minutes, jusqu'à ce que les carottes soient tendres.

Ajoutez le porc et les nouilles de courgettes dans la casserole et laissez mijoter 5 minutes, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud. Servez immédiatement.



SOUPE TACOS RÉCONFORTANTE AU BŒUF HACHÉ

L Préparation : 5 minutes

L Cuisson : 25 minutes

🍴 Portions : 2-3 portions

INGRÉDIENTS:

2 cuillères à soupe d'huile
d'olive

1 lb de bœuf haché

½ sachet d'assaisonnement

pour tacos

¼ tasse de poivron vert, coupé
en dés

3 cuillères à soupe d'oignon

jaune, coupé en dés

1 boîte (14,5 oz) de tomates en
dés

1½ tasse d'eau

1 avocat, coupé en dés

Une poignée de coriandre pour
la garniture

MÉTHODE :

Faites chauffer l'huile d'olive à feu vif dans une grande poêle, puis ajoutez le bœuf haché.

Remuez le bœuf jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé, ajoutez l'assaisonnement pour tacos, puis réduisez le feu à doux.

Ajoutez le poivron, l'oignon, les tomates en dés et l'eau, puis laissez mijoter pendant environ 20 à 25 minutes.

Retirez du feu et répartissez dans des bols avant de garnir d'avocat et de coriandre. Dégustez !



SOUPE DE LÉGUMES

L Préparation : 15 minutes

L Cuisson : 30 minutes

🍴 Portions : 4 portions

MÉTHODE :

Dans une grande marmite, combinez la courge butternut coupée en dés, le poivron rouge, la courgette verte, la carotte, l'oignon rouge, les oignons nouveaux, la branche de céleri, les feuilles de céleri, les gousses d'ail et l'eau.

Portez les ingrédients à ébullition, puis réduisez à feu moyen. Laissez mijoter pendant 40 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Une fois les ingrédients tendres, ajoutez le jus de citron et mélangez bien. Salez selon votre goût.

Répartissez la soupe équitablement dans quatre bols et garnissez d'oignons nouveaux hachés avant de servir.

Astuce de pro : Préparez une grande quantité de cette soupe (vous pouvez facilement doubler ou tripler la recette) et congelez-la en portions individuelles. Lorsque vous avez besoin d'un repas rapide, il suffit de décongeler et de réchauffer la soupe – elle vous sauvera la mise quand vous aurez envie d'un plat réconfortant en urgence ! Cette soupe est très adaptable et vous pouvez utiliser les légumes que vous avez sous la main. Gardez simplement à l'esprit que plus vos légumes sont colorés et variés, mieux c'est.

INGRÉDIENTS:

2 tasses de courge butternut
coupée en dés

2 tasses de poivron rouge coupé
en dés

1 tasse de courgette verte coupée
en dés

1 tasse de carotte coupée en dés

1 tasse d'oignon rouge coupé en
dés

1 tasse d'oignons nouveaux
hachés +

un peu plus pour la garniture

2 tasses de branches de céleri
coupées en dés

1 tasse de feuilles de céleri

3 grosses gousses d'ail

4 tasses d'eau

2 c. à soupe de jus de citron

Sel, selon le goût



SOUPE D'ASPERGES RÔTIES AVEC FILET DE TAHINI

L Préparation : 15 minutes

L Cuisson : 25 minutes

🍴 Portions : 2-3 portions

INGRÉDIENTS:

2 lb (environ 900 g)

d'asperges

1 courgette

1 branche de céleri

1 oignon

2 gousses d'ail,

épluchées

Huile d'olive pour la

cuisson au four

Zeste râpé d'un demi-

citron

1 à 3 tasses d'eau

Poivre noir

Tahini

MÉTHODE :

Préchauffez le four à 400 °F. Coupez les asperges en morceaux de 5 cm, tranchez la courgette en rondelles de 0,5 cm, coupez le céleri en morceaux de 1,5 cm et émincez finement l'oignon. Ajoutez tous ces légumes ainsi que l'ail dans un plat allant au four. Arrosez d'huile d'olive et enfournez pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais pas trop cuits.

Sortez les légumes du four.

Ajoutez le mélange dans un robot culinaire, avec le zeste de citron et 1 tasse d'eau. Mixez jusqu'à obtention d'un mélange homogène.

Ajoutez un peu d'eau, progressivement, en continuant de mixer jusqu'à obtenir la consistance souhaitée. Si vous préférez une soupe plus liquide, ajoutez davantage d'eau.

Une fois la consistance désirée obtenue, versez la soupe dans une casserole et placez-la sur la plaque de cuisson à feu moyen jusqu'au moment de servir. Assaisonnez avec du poivre noir.

Arrosez la soupe de tahini. Servez seule ou accompagnée d'une salade fraîche ou d'un plat principal.



SOUPE DE POIS CASSÉS

L Préparation : 10 minutes

L Cuisson : 60 minutes

🍴 Portions : 4 portions

MÉTHODE :

Dans une poêle moyenne, faites revenir le bacon jusqu'à ce qu'il soit cuit, environ 4 à 6 minutes. Retirez le bacon de la poêle en laissant le gras.

INGRÉDIENTS:

20 tranches de bacon (environ 450 g pour 4 portions), coupées en morceaux de 2,5 cm

1 gros oignon, coupé en dés

1 grosse carotte, coupée en dés

4 gousses d'ail moyennes, épluchées et hachées

1/8 c. à café de sel de mer, ou selon le goût

1/8 c. à café de poivre noir, ou selon le goût

6 tasses de bouillon de poulet

2 tasses de pois

2 c. à soupe de ghee, fondu

Ajoutez l'oignon, la carotte, l'ail, le sel et le poivre dans le gras de bacon et faites revenir jusqu'à ce que les carottes soient tendres, environ 7 à 9 minutes.

Dans une casserole moyenne, combinez tous les ingrédients, y compris le bacon et le gras de bacon. Faites cuire à feu moyen jusqu'à ce que le mélange frémissse et que les pois soient complètement tendres, environ 35 à 45 minutes.

Servez chaud.



CHILI PALEO AUX PATATES DOUCES

L Préparation : 10 minutes

L Cuisson : 40 minutes

🍴 Portions : 2 portions

MÉTHODE : :

Ajoutez les tomates pelées, les tomates cerises, l'oignon, les champignons, les patates douces, les herbes et les épices dans une grande casserole à feu moyen à vif.

INGRÉDIENTS:

6 grosses tomates pelées

Une poignée de tomates cerises, coupées en deux

1 oignon, haché

Une poignée de champignons de Paris, tranchés

2 patates douces moyennes à grandes, coupées en dés

2 c. à thé d'herbes mélangées

½ à 1 c. à soupe de poudre de chili

1 c. à thé de cayenne

2 c. à thé de paprika fumé

1 c. à thé de poivre noir

Eau, selon les besoins

Garniture optionnelle : oignons

nouveaux (verts) tranchés

Mélangez bien le tout, puis ajoutez de l'eau jusqu'à ce qu'elle recouvre juste le mélange. Remuez de nouveau.

Laissez cuire à feu moyen à vif pendant 30 à 40 minutes.

Surveillez le chili pour voir s'il a besoin de plus d'eau, en en ajoutant au fur et à mesure que le liquide diminue.

Une fois les patates douces cuites et que le chili a atteint une consistance riche, servez-le avec le repas.



CHAUDRÉE DE PALOURDES PALEO

L Préparation : 10 minutes

L Cuisson : 30 minutes

🍴 Portions : 3-4 portions

MÉTHODE :

Placez les fleurons de chou-fleur dans une grande casserole et recouvrez-les d'eau. Portez à ébullition et laissez cuire pendant 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que le chou-fleur soit tendre à la fourchette.

INGRÉDIENTS:

2 têtes moyennes de chou-fleur coupées en fleurons

Huile d'olive pour graisser

3 tranches de bacon

2 gros navets, coupés en dés d'environ 1,5 cm

2 petites carottes, coupées en dés

1 petit oignon, coupé en dés

1 branche de céleri, coupée en dés

2 gousses d'ail, émincées

2 tasses de bouillon de poulet ou de légumes

2 boîtes de palourdes de bonne qualité, non égouttées (hacher les palourdes si elles sont entières)

½ c. à thé de sauge

½ c. à thé de thym

Sel et poivre selon le goût

Pendant que le chou-fleur cuit, graissez une grande casserole et chauffez-la à feu moyen-vif. Faites dorer le bacon pendant environ 10 à 15 minutes. Une fois le bacon croustillant et bien doré, déposez-le sur du papier absorbant.

Déposez les tranches de bacon sur une assiette, en réservant le gras de bacon dans la casserole.

Dans le gras de bacon, faites revenir les navets et les carottes pendant environ 5 minutes, puis ajoutez l'oignon et le céleri. Faites cuire encore 5 minutes jusqu'à ce que tous les légumes soient tendres et que les oignons deviennent translucides. Ajoutez l'ail et faites cuire une minute supplémentaire.

Ajoutez le bouillon et les palourdes (avec leur jus) et laissez mijoter à feu moyen-doux pendant que vous préparez la sauce au chou-fleur.

Égouttez le chou-fleur et transférez-le dans un robot culinaire. Ajoutez la sauge, le thym, le sel et le poivre selon votre goût, puis mixez à haute vitesse jusqu'à obtenir une purée lisse.

Versez délicatement la sauce au chou-fleur dans le chowder de palourdes et mélangez bien. Faites cuire environ 3 minutes pour réchauffer le tout, puis retirez du feu.

Émiettez le bacon cuit, versez le chowder de palourdes dans des bols à soupe et parsemez de bacon pour la garniture.

Collations



DATTES ENROULÉES DE BACON

 Préparation : 5 minutes

 Cuisson : 20 minutes

 Portions : 4 portions

INGRÉDIENTS:

16 dattes Medjool de taille

moyenne

16 amandes moyennes,

entières

8 tranches de bacon,

coupées en deux

1 paquet de cure-dents

(optionnel)

MÉTHODE :

Préchauffez le four à 375 °F (190 °C). Ouvrez délicatement les dattes avec un couteau. Farcissez chaque datte d'une amande, puis enroulez-la avec la moitié d'une tranche de bacon. Fixez avec un cure-dent si nécessaire.

Placez-les sur une plaque de cuisson peu profonde, le côté du bacon vers le bas, et enfournez pendant environ 7 minutes.

Retournez-les et faites cuire encore 7 minutes, ou jusqu'à ce que le bacon soit croustillant.

Servez chaud ou froid, et conservez les restes au réfrigérateur.



NACHOS PALEO AU JERKY

L Préparation : 8 minutes

L Cuisson : 10 minutes

🍴 Portions : 4 portions

MÉTHODE :

Pour préparer le fromage : Faites bouillir de l'eau dans une petite casserole. Saupoudrez la gélatine dans l'eau en remuant.

Combinez tous les ingrédients du fromage dans un robot culinaire ou un blender. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Versez dans un petit bol rond (environ de la taille d'un verre doseur de $\frac{3}{4}$ tasse). Réfrigérez pendant au moins 4 heures, mais de préférence la veille de la préparation des nachos. Une fois solidifié, râpez le fromage Paleo.

Pour préparer les Nachos Paleo au Jerky : Préchauffez le four à 300 °F (150 °C). Recouvrez une petite plaque de cuisson de papier sulfurisé. Disposez les chips de patate douce et saupoudrez de fromage. Faites cuire jusqu'à ce que le fromage fonde, environ 10 minutes.

Pendant ce temps, mélangez la tomate, l'oignon, le jus de citron vert et la coriandre dans un petit bol.

Assaisonnez avec du sel de mer.

Coupez le jerky en petits morceaux.

Sortez les chips de patate douce du four. Garnissez-les de salsa, d'avocat et de jerky.

INGRÉDIENTS:

Pour le « Fromage » :

1 tasse d'eau

1 c. à thé de levure nutritionnelle

1 tasse de noix de cajou crues

1 c. à soupe de gélatine provenant d'animaux nourris à l'herbe

$\frac{1}{4}$ c. à thé de sel de mer

Pour les Nachos au Jerky :

6 tasses de chips de patate douce

1 tasse de fromage Paleo, râpé

2 tomates Roma, coupées en dés

$\frac{1}{2}$ tasse d'oignon rouge, émincé

1 c. à soupe de jus de citron vert

2 c. à soupe de coriandre, finement hachée

Sel de mer, selon le goût

3 bâtonnets de jerky de boeuf au piment jalapeño CHOMPS, hachés

1 avocat, coupé en dés



TRANCHES DE POMME AU FOUR

L Préparation : 10 minutes

L Cuisson : 15 minutes

🍴 Portions : 4 portions

MÉTHODE :

Préchauffez le four à 425 °F (220 °C). Préparez une plaque de cuisson en la recouvrant de papier sulfurisé ou d'un tapis de cuisson.

INGRÉDIENTS:

Pour les pommes :

2 pommes moyennes

2 c. à soupe de beurre

½ tasse de farine d'amande

¼ tasse de farine de tapioca

½ c. à thé d'épices pour tarte à la citrouille

½ c. à thé de cannelle

Pour la sauce caramel :

¼ tasse de lait de coco non sucré

4 à 5 c. à soupe de sucre de coco

Lavez et évidez les pommes. Coupez-les en tranches. Remarque : la peau peut être laissée ou retirée, les deux options fonctionnent !

Faites fondre le beurre dans une petite casserole sur la cuisinière ou au micro-ondes dans un récipient adapté pendant 30 secondes.

Dans un bol moyen, mélangez la farine d'amande, la farine de tapioca, les épices pour tarte à la citrouille et la cannelle. Veillez à bien les combiner.

Préparez une « chaîne de montage » pour préparer les pommes avant de les enfourner en suivant cet ordre : tranches de pommes, beurre fondu, mélange de farine d'amande, et plaque de cuisson préparée.

Trempez les tranches de pomme dans le beurre fondu, puis dans le mélange de farine d'amande pour les enrober, et enfin placez-les sur la plaque de cuisson en une seule couche.

Faites cuire pendant 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes à l'extérieur. Retournez les pommes à mi-cuisson pour cuire l'autre côté.

Pendant que les pommes cuisent, préparez la sauce caramel en mélangeant ses ingrédients dans un bol.

Sortez les pommes du four et servez immédiatement avec la sauce caramel.



CHIPS DE CHOU DE BRUXELLES AU FOUR

L Préparation : 10 minutes

L Cuisson : 5 minutes

🍴 Portions : 4 portions

MÉTHODE :

Préchauffez le four à 350 °F (175 °C). À l'aide d'un petit couteau, coupez le bas d'un chou de Bruxelles afin que quelques feuilles extérieures se détachent. Placez les feuilles séparées dans un bol moyen.

INGRÉDIENTS:

1 lb (environ 450 g)

de choux de

Bruxelles

2 c. à thé d'huile

d'olive

Sel de mer, selon le

goût

Répétez l'opération jusqu'à ce que tous les choux de Bruxelles soient coupés et que les feuilles soient retirées. Une fois tous les choux pelés, mélangez les feuilles avec un filet d'huile d'olive et étalez-les sur une plaque de cuisson en une seule couche.

Faites cuire les feuilles de chou de Bruxelles au four pendant 4 à 6 minutes, jusqu'à ce que les extrémités soient légèrement dorées et que les feuilles soient croustillantes. Surveillez-les attentivement pour qu'elles ne brûlent pas !



BOULES ÉNERGÉTIQUES SANS CUISSON AU CURCUMA DORÉ

L Préparation : 20 minutes

L Cuisson : 0 minutes

🍴 Portions : 18 portions

MÉTHODE :

Dans un blender, ajoutez le beurre d'amande, ½ tasse de flocons de noix de coco, l'huile de coco, le sirop d'érable, la poudre de protéine et le curcuma.

Mixez à haute vitesse jusqu'à ce que les ingrédients soient bien mélangés.

Placez la pâte au réfrigérateur pendant 30 à 60 minutes pour qu'elle durcisse.

Sortez la pâte du réfrigérateur et roulez-la en boules de la taille d'une bouchée, d'environ 1,5 cm de diamètre.

Disposez les boules sur une assiette recouverte de papier sulfurisé, puis remettez-les au réfrigérateur pendant 3 à 4 heures.

Sortez-les du réfrigérateur. Versez les flocons de noix de coco restants sur une assiette et roulez les boules dedans. Dégustez !

Astuce de pro : Chaque poudre de protéine est un peu différente, donc si la consistance est trop liquide lors du mixage, ajoutez davantage de poudre de protéine jusqu'à obtenir une texture similaire à une pâte crue.

Si la pâte est trop dure, ajoutez un peu de lait végétal pour l'assouplir.

INGRÉDIENTS:

1 tasse de beurre d'amande
ou de noix de coco

¾ tasse de flocons de noix de
coco non sucrés, à diviser

1 c. à thé d'huile de coco

½ c. à thé de sirop d'érable

4 à 6 c. à soupe de poudre de
protéine végétale

2 c. à thé de curcuma



BARRES ÉNERGÉTIQUES PALEO

L Préparation : 15 minutes

L Cuisson : 0 minutes

🍴 Portions : 12-16 bars

MÉTHODE :

Recouvrez un plat de cuisson de 9×9 pouces (23×23 cm) de papier sulfurisé. Dans un robot culinaire, mixez la farine d'amande, la farine de noix de coco, les bananes, l'extrait de vanille et 2 cuillères à soupe d'huile de coco jusqu'à obtenir une pâte ferme et homogène.

INGRÉDIENTS:

1 tasse de farine d'amande

1 tasse de farine de noix de coco

2 bananes bien mûres

1 c. à thé d'extrait de vanille

3 c. à soupe d'huile de coco, à diviser

1 tasse de pépites de chocolat noir

¼ tasse d'amandes

2 c. à soupe de graines de citrouille crues

2 c. à soupe de graines de tournesol crues

Répartissez la pâte dans le plat de cuisson et utilisez vos mains pour bien la presser uniformément. Placez le plat au réfrigérateur pour faire durcir la pâte pendant que vous préparez la couche de chocolat.

Dans un bain-marie, faites fondre ensemble les pépites de chocolat et l'huile de coco restante jusqu'à obtenir un mélange lisse. Une fois que le chocolat est presque complètement fondu, remuez pour le faire fondre complètement. Vous pouvez aussi le faire fondre au micro-ondes à puissance moyenne par intervalles de 30 secondes, en mélangeant entre chaque.

Versez le chocolat sur la couche de pâte et utilisez une spatule pour l'étaler uniformément.

Saupoudrez les amandes, les graines de citrouille et les graines de tournesol sur le chocolat, puis remettez le plat au réfrigérateur pendant 30 minutes pour faire durcir.

Une fois le chocolat pris, sortez le plat du réfrigérateur et découpez en 12 à 16 barres, puis enveloppez chaque barre individuellement dans du film plastique. Conservez les barres au réfrigérateur jusqu'au moment de les déguster.



BOULETTES DE PATATES DOUCES ÉCRASÉES ET GARNIES

L Préparation : 5 minutes

L Cuisson : 12 minutes

🍴 Portions : 12 portions

MÉTHODE :

Ajoutez les patates douces cuites au four dans un mixeur avec le bacon cuit et la farine de coco. Mixez jusqu'à obtention d'une texture lisse.

Roulez le mélange de patates douces en 12 boulettes. Disposez-les sur une assiette et réservez.

INGRÉDIENTS:

2 petites patates douces, cuites au four

2 tranches de bacon cuit

2 c. à s. de farine de coco

2 tasses d'huile de coco

2 gros œufs

2 c. à s. d'eau

1 tasse de farine d'amande ou de farine de manioc

1 c. à c. d'assaisonnement italien

½ c. à c. de poivre de Cayenne

Sel et poivre, au goût

Faites chauffer une poêle à feu moyen et ajoutez l'huile de coco.

Dans un petit bol, fouettez ensemble les œufs et l'eau. Réservez.

Dans un autre bol, mélangez la farine d'amande et les assaisonnements. Réservez.

En travaillant une boulette à la fois, trempez chaque boulette dans le mélange d'œufs, puis dans la farine d'amande, et transférez-la ensuite dans la poêle. Faites cuire 2 à 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.