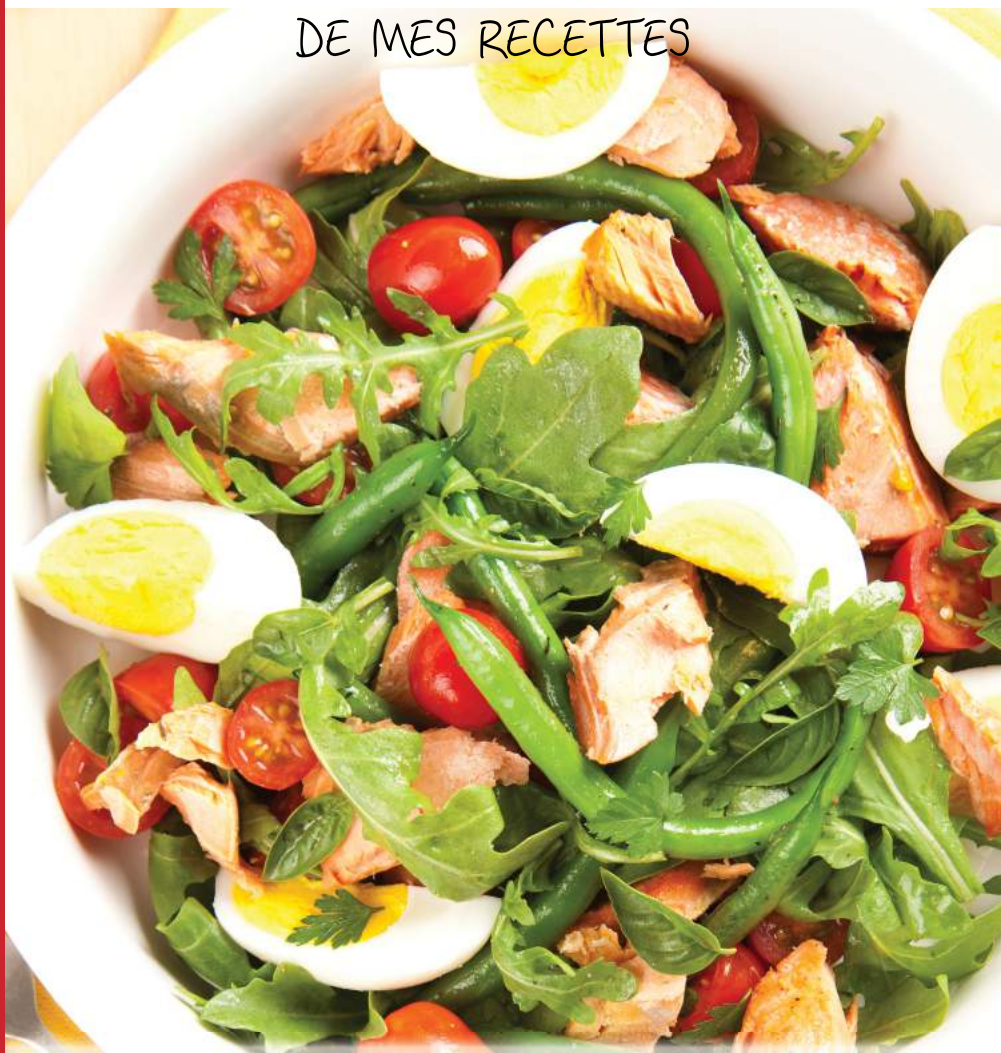


TATY LAUWERS

# LOW-CARB : LA COMPIL'

DE MES RECETTES



Plus de 200 recettes ressourçantes en résumé pour les cures ambiance low-carb (GAPS™, Atkins, paléo, cétogénique), appropriées à l'omnivore

Des recettes pour les cures *Nouvelle flore* (ou GAPS™), *Décrochez des sucres* (ou Atkins & C<sup>ie</sup>), *Retour au calme* (ou la paléonutrition), *Retour à soi*, *Full Ketone* (ou la cétogénique) et pour l'*Assiette ressourçante de l'omnivore* (les nourritures vraies)...

Vous souhaitez cuisiner des plats authentiques et traditionnels, avec des ingrédients classiques et bien connus en gastronomie française, accueillis avec joie par tous les convives. Voici, enfin, un ensemble raisonnable et facile à l'emploi, d'un choix des recettes appropriées aux cures de remise à niveau que Taty Lauwers transmet dans ses topos de la collection éponyme publiée chez Aladdin.

Dans une présentation lisible et attrayante, l'auteure a rassemblé les plus stratégiques des recettes ressourçantes dont va se régaler l'omnivore. Ce vade-mecum soutient l'approche ressourçante et individualisée d'une *Assiette ressourçante*, garante d'équilibre et de bien-être au-delà même de la notion de « cure : cuisiner des aliments frais en ciblant des graisses originelles crues et nues, personnaliser son propre plan alimentaire et varier par catégories entières d'aliments au lieu de procéder par exclusions punitives.

Fidèle à sa posture de courtière en régimes de bien-être, l'auteure propose dans le vade-mecum suivant le reste de ses recettes nature : *Ambiance végé*, *le best of de mes recettes ressourçantes*. Muni de ces deux tomes, le cuisinier averti aura en main toutes les recettes en cuissons respectueuses (vapeur douce, hypocuissons, semi-cru) pour cuisiner vite-fait bien-fait sans partir dans le mur de la malbouffe et des pseudo-aliments survantés dans le monde du *low carb*.



**Les vade-mecums. Des solutions pratiques et concises pour concocter une cuisine authentique et savoureuse, capable de battre les fast-foods à leur propre jeu : rapidité et facilité ! Avec, en plus, le bien-être, la vitalité et le goût...**



15,50€  
éditions Aladdin  
www.compil-lowcarb.com  
D2017/10532/13





## SE REPÉRER VITE-FAIT

Vous connaissez le nom de la recette, « carpaccio » par exemple ? Rendez-vous dans l'index p. 133 ou balayez du regard le chapitre *Viandes et volailles*, classé par ordre alphabétique.

Vous cherchez une recette sur la base d'un ingrédient dont vous disposez, comme « poulet » ? Consultez l'index p. 133 .

Vous suivez une cure particulière, comme *Décrochez des sucres*. Vous cherchez les recettes ad hoc. Suivez les codes couleurs repérés p. 10.

Vous ne connaissez pas encore les principes de *l'Assiette ressourçante* de mon livre *Nourritures vraies* ? Les bases sont résumées dans les pages suivantes.

# TABLE DES MATIÈRES

Les bases ressourçantes .....	4
Dips et collations .....	19
Substituts de pain & galettes .....	31
Viandes & volailles .....	39
Œufs et fromages.....	69
Produits de la mer.....	83
Sauces .....	101
Légumes.....	115
Potages .....	124
Index.....	133



Distribution. Tous pays: en librairies classiques sur commande ou via le portail d'achat sécurisé [greenshop.fr](https://www.greenshop.fr)  
En Belgique: aussi en magasins bio  
Infos chez Aladdin, 11 allée du Mont Cheval, BE-1400 Nivelles

EAN 9782875320537 - D2017-10532-13

Photos des recettes : shutterstock.com, sauf mention spéciale. Autres dessins, maquette, mise en page : Aladdin

© Taty Lauwers 2017, version 17/10.08

Tous droits de reproduction, par quelque procédé que ce soit, d'adaptation ou de traduction, sont réservés pour tous pays.

Le photocopillage tue le livre.



Vous intégrerez avec bonheur toutes les recettes de ce tome dans une assiette ressourçante de l'omnivore, telle qu'elle est décrite dans mon topo *Nourritures vraies*. Vous pourrez aussi les décliner dans des menus de l'une des autres cures décrites dans l'un de mes topos. Les recettes sont repérées par des codes couleur, selon qu'elles s'adaptent ou non à la cure que vous suivez :

## LES CODES COULEURS

DS

NF

RC

FK

## LES CURES ET LES TOPOS ASSOCIÉS

### *Décrochez-des-sucres*

une variante de programme *low-carb-high-fat* à la Atkins, en mode ressourçant et individualisé

[www.cinglesdesucres.com](http://www.cinglesdesucres.com)

### *Nouvelle flore*

équivalent ressourçant de RGS/GAPST™.

**NB. Toutes les recettes de ce tome conviennent à l'Assiette ressourçante.**

**Il n'y a pas de code spécifique.**

### *Retour au calme*

version ressourçante et personnalisée de la diététique en paléo stricte ou primale (celle qui accueille les laitages de lait cru fermier). Aussi pour la cure *Retour à soi*.

[www.paleolebonplan.com](http://www.paleolebonplan.com).


### *Full Ketone*

équivalent ressourçant et individualisé de la diète cétogénique

[www.fullketone.com](http://www.fullketone.com).

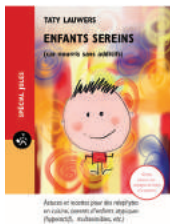


Dans ce vade-mecum, les recettes sont résumées. C'est dans mes livres pratiques de la collection *Cuisine nature* que les novices aux fourneaux trouveront les versions longues, détaillées et chronométrées, souvent commentées pour les débutants. Les livres-sources sont repérés par le sigle suivant ainsi que par l'abrégié du titre.

Exemple: 



**VAP** La cuisson vapeur pour les personnes pressées



**ENF** Pour des enfants atypiques (les *canaris*)



**DEB** L'introduction pour le Jules qui n'a jamais cuisiné



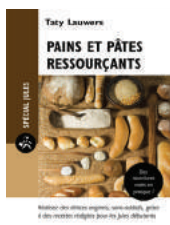
**FRV** Des jus frais et des caviars végétaux pour un fast-food nature



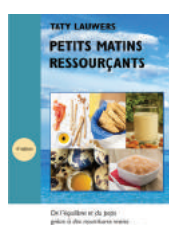
**RAF** Pour explorer le mode protéiné, en cuissons douces



**PRI** Remise à niveau en paléonutrition



**PAIN** Pour découvrir les basiques en cuisine autonome



**PMAT** Petits déjeuners et brunchs ressourçants



**TART** Pour le Jules qui continue en pur végété

**JVEG** Pour le Jules qui tend vers le végété léger



Téléchargez des extraits  
via [www.cuisinenature.com](http://www.cuisinenature.com).

# DIPS ET COLLATIONS



DS

NF

RC

FK

Les dips ou trempettes comme le *Caviar d'aubergine* ou la *Mousse de thon* sont accueillis dans tous les programmes. En RC, seule la variante primale accepte les *Fromages frais colorés* et autres *Cervelles de Canut*. La paléo stricte les exclut. En NF, ne consommez pas trop de fibres dures aux intestins des colopathes. Excluez les fromages frais des recettes de ce chapitre, sauf s'ils sont réalisés maison sous la forme de cottage cheese (p. 77), quasi dépourvu de lactose.





ANCHOÏADE (P. 22)



CAVIAR D'AUBERGINES (P. 22)



CANAPÉ DE ROQUEFORT ET NOIX SUR POIRES (P. 22)



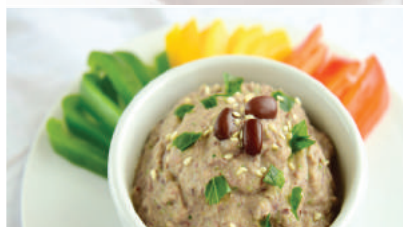
CERVELLE DE CANUT (P. 24)



FROMAGE FRAIS *PRINTANIÈRE* (P. 24)



GUACAMOLE D'AVOCAT (P. 26)



HOUMMOUS D'AZUKIS (P. 26)



HOUMMOUS DE COURGETTES (P. 26)



MOUSSE DE LÉGUMES PROTÉINÉE (p. 27)



MOUSSE DE THON AUX ŒUFS (p. 27)



PÂTÉ VÉGÉTAL AU POTIMARRON (p. 27)



PÂTÉ DE VOLAILLE (p. 28)



RILLETES (p. 28)



RILLETES DE SAUMON (p. 29)



THIONADE (p. 30)



TAPENADE (p. 30)



Outils pour cuire à la vapeur  
ou pour mouliner : voir p. 100.

## Anchoïade

Moulinez le contenu d'une boîte de filets d'anchois avec 3 gousses d'ail, 6 cuill. s. de beurre ou d'huile VPPF, 1 cuill. s. de poudre d'amandes, 1 cuill. s. de jus de citron et 2 cuill. s. de ciboulette. Ne salez surtout pas, les anchois le sont déjà en mode exposant douze. Présentez avec des bâtonnets de légumes crus.



## Caviar d'aubergines

Écrasez à la fourchette la chair cuite d'une grosse aubergine (cuite à la vapeur ou au four). Mélangez avec 1 gousse d'ail pressée, 4 cuill. s. de tahin (purée de sésame), 4 cuill. s. de persil plat haché, 3 cuill. s. de jus de citron, ¼ cuill. c. de sel marin et 4 cuill. s. d'huile VPPF. Le caviar d'aubergine se conserve deux jours au réfrigérateur.



## Canapé de roquefort et noix sur poires

Une association réussie à déguster tel quel, sur le pouce, ou à joliment présenter en canapé lorsque vous recevez des amis : écrasez très peu de roquefort avec des noix de Grenoble concassées et présentez sur des tranches de poires de saison, bien mûres. En impro, retour du bureau: des tranchettes de poire , un chouïa de roquefort et quelques noix entières.

En FK, présenter sur des barquettes de chicons (endives).

Comment déguster ces dips ou trempettes ? Tartinez-les sur du pain très pauvre en glucides ou, mieux encore, sur des galettes de légumes (p. 35), des durums sans farineux (p. 33), des Crackers maison sans farine (p. 32), des tranches de concombre, des barquettes d'endives/chicons. Vous pouvez aussi rouler la trempette dans une tranche de courgette ou d'aubergine cuite à la vapeur ou dans une feuille de laitue croquante. Autre solution pour déguster : roulez n'importe lequel de ces dips dans des tranches de lard hypocuit pendant 45 minutes. Le plus simple : dégustez à la cuiller.

**DS**

Toutes les options ci-dessus sont possibles. Intégrez le poids du pain en U.S. (p. 4) dans votre dosage autorisé par jour.

**NF**

Le pain, même pauvre en glucides ou en gluten, est exclu. Les crudités ne sont pas recommandées. Préférez les languettes de courgettes ou d'aubergines ou les *Crackers* maison (p. 32).

**RC**

La paléo stricte exclut les laitages et les farineux comme le pain pauvre en glucides. La paléo primale intègre les fromages de ferme ou AOP, ce qui autorise les crackers au fromage, par exemple.

**FK**

Oubliez le pain, même pauvre en glucides. Tartinez sur les autres propositions ci-dessus ou, à la rigueur, sur du pain cétogène sans farineux (pas de recette dans ce cahier, puisqu'aucune n'a fait la preuve de ses qualités ressourçantes).

Revoir la signification des codes couleurs (p. 10).

# SUBSTITUTS DE PAIN & GALETTES



CRACKERS AU FROMAGE  
CRACKERS AUX AMANDES (p. 32)



CRÊPE D'ÔMELETTE (p. 32)



DURUM SANS FARINEUX N° 1 (p. 33)  
DURUM AU CURRY, SANS FARINEUX N° 2



GALETTE OU PANCAKE, SANS FARINEUX (p. 34)



GALETTE DE LÉGUMES (p. 35)

PSEUDO-PATATES RISSLÉES  
EN PERSIL TUBÉREUX (p. 35)

TUILES DE PARMESAN (p. 38)



PÂTE À PIZZA SANS FARINEUX 1  
PÂTE À PIZZA SANS FARINEUX 2 (p. 35)



PÂTES VÉGÉTALES: COURGETTES EN LAMELLES OU SPAGHETTI (p. 36)



PURÉE DU PALÉO (p. 37)



RIZ DU PALÉO (p. 37)



RÖSTI DE CAROTTES (p. 38)  
RÖSTI DE RAVES OU DE PERSIL TUBÉREUX

# VIANDES & VOLAILLES



DS NF RC FK

La plupart des plans low-carb demandent que l'on consomme des viandes et de la volaille. Dégustez ce qui vous attire et vous rassasie parmi ces recettes, en n'oubliant pas de varier de jour en jour : alternez les viandes et les volailles avec du poisson et des produits de la mer (p. 83), des œufs et des fromages (p. 69). Aucune des cures de ce tome n'impose l'une ou l'autre viande. C'est la qualité d'élevage et de production qui importe. Seule *Nouvelle flore* déconseille le recours au porc et au sanglier. Je n'intègre pas ici de recettes à base de tofu ou de soja. Elles sont reprises dans le tome « ambiance végé » (p. 13).





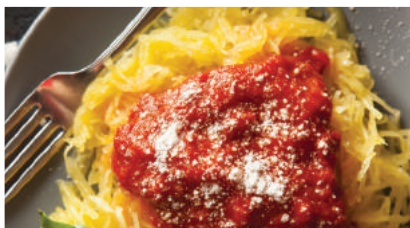
AUBERGINES FARCIES À L'AGNEAU (P. 46)



BILTONG OU VIANDE SÉCHÉE (P. 46)



BLANC DE BŒUF ET SAINDOUX MAISON (P. 46)



BOLOGNAISE ET TAGLIATELLES DE LÉGUMES (P. 47)



BONBONS DE VOLAILLE EN TERIYAKI (P. 47)



BOULETTES PUR BŒUF À LA POÊLE, AVEC PAIN (P. 48)



BOULETTES EN HYPOCUSSION, SANS PAIN (P. 49)



BROCHETTE AU BARBECUE DOUX, À LA TEXANE (P. 49)



# ŒUFS ET FROMAGES



Les œufs et les fromages sont une des solutions protéiques pour les mangeurs qui ne sont ni attirés ni rassasiés par la viande, la volaille ou les poissons. Ils ne peuvent cependant être utilisés comme seules sources protéiques si vous pratiquez l'une des cures de ce vade-mecum. Les fromages frais, tout bio qu'ils soient, de vache, de chèvre ou de brebis, sont exclus en *Nouvelle flore*, sauf si vous les produisez vous-même pour les garantir sans lactose. Il en va de même pour *Full Ketone*, à ceci près qu'on y est moins catégorique, on s'autorise des exceptions. Seuls les fromages affinés sont dégustés au sein de ces cures. Et encore : n'oubliez pas de varier de jour en jour, pas de fromages tous les jours, voyons ! Les laitages, frais ou affinés, ne sont autorisés qu'en paléo primaire. Ils sont exclus en paléo stricte.



BARQUETTES DE CHICONS AUX POMMES,  
CHÈVRE ET NOIX (p. 73)



CHÈVRE CHAUD MINUTE AUX ÉPICES (p. 73)



CHÈVRE À L'HUILE  
PARFUMÉE (p. 74)



CROQUETTES CHÈVRE ET COURGETTES (p. 75)



ÉPINARDS ET RICOTTA EN LASAGNES MINUTE (p. 75)



FROMAGE FRAIS EN FAISSELLE  
À LA PRÉSURE (p. 75)



FROMAGE TYPE COTTAGE CHEESE (p. 76)



FROMAGE FRAIS TYPE PANEER INDIEN (p. 76)



# PRODUITS DE LA MER



DS NF RC FK

Intégrez les produits de la mer parmi vos sources protéiques en retenant qu'en *Nouvelle flore* vous en modérerez la consommation (car ce sont des sources trop riches en amines) et qu'en *Full ketone* il vous faudra omettre les crustacés trop riches en glucides. Il n'y a pas de suggestion bio ici, car il n'y a pas de mer bio, même si le fourrage peut l'être.



AÏOLI VAPEUR P. 89



ASSIETTE OCÉANE À LA VAPEUR DOUCE P. 89



OU À LA POELE



BONBONS DE SAUMON AU FOUR DOUX P. 89



BROCHETTES DE LOTTE À LA VAPEUR P. 90



BURGER DE THON P. 90



CALAMARS EN HYPOCUISSON P. 90



CALAMARS À LA ROMAINE P. 90

# SAUCES



Usez et abusez des délicieuses sauces de ce chapitre. À l'inverse de ce qui est courant dans la plupart des diètes, on cherche ici à manger le plus gras possible. En outre, on ne se prive ni de beurre ni de coco ! Alterniez les vinaigrettes à l'huile d'olive et les sauces au beurre, en tout sagesse. Ce n'est qu'en *Full ketone* que l'on cible au principal les graisses saturées (beurre, coco). Ne vous forcez pas pour autant... Quasi pas de codes couleur dans ce chapitre, vu que presque toutes les sauces sont accueillies dans toutes ces cures.



La plupart des recettes intègrent des huiles, du beurre ou de la crème encore crus (chauffés à moins de 60°C).







BEURRE CLARIFIÉ OU GHEE (p. 104)



BEURRE FRAIS MAISON (p. 104)



LES BEURRES PARFUMÉS SALÉS (p. 104)



COMME UNE LÉGUMAISE

photo Gabriella Tamas, www.alimentation-integrative.fr



COULIS DE TOMATE (p. 106)



CRÈME DE BASILIC OU DE CRESSON (p. 107)



CRÈME ÉPAISSE (p. 107)



PESTO OU PISTOU (p. 108)

VOIR AUSSI ... HACHIS D'ÉCHALOTES PERSILLÉ (p. 107), SAUCE AU BEURRE FONDU À LA VAPEUR (p. 110), SAUCE CÉSAR (p. 110), SAUCE CRÈMEUSE (p. 110), SAUCE CRÈME MINUTE (p. 111), SAUCE À LA CRÈME AIGRE (p. 111),

# LÉGUMES



Relativement peu de recettes de légumes ici, tant elles sont proches de nos habitudes classiques. C'est dans le tome 2 *Ambiance végété* (p. 12) que l'on trouvera foison de recettes végétalisantes. Déclinez toutes vos recettes favorites de légumes en retenant qu'en *Nouvelle flore* vous devez être attentif aux doses de fibres de certains légumes, parfois trop agressifs; qu'en *Full ketone* il faut omettre les légumes sucrés (betteraves rouges, carottes, maïs, oignons, racines en général, petits pois) et qu'en *Décrochez-des-sucre* il faut calculer vos doses d'unités sucrés en fonction de ces légumes sucrés.





ANTIPASTI DE LÉGUMES – ÉTÉ OU HIVER P. 118



FLAN DE LÉGUMES À LA VAPEUR DOUCE P. 118



GRATINS DE LÉGUMES P. 119



LÉGUMES À LA VAPEUR P. 119



LÉGUMES BRAISÉS OU À L'ÉTOUFFÉE P. 120



LÉGUMES AU WOK P. 121



PURÉE DE LÉGUMES P. 121



RATATOUILLE NIÇOISE P. 121



# POTAGES

Encore un chapitre succinct, car vous pourrez suivre quasi toutes nos recettes traditionnelles — à ceci près que vous oublierez les cubes de bouillon et que vous privilégiez le bouillon d'os maison. En outre, vous penserez légumes peu sucrés et vous n'utiliserez qu'en condiment les betteraves, les carottes, les oignons, les racines en général.





BOUILLON D'OS (p. 127)



BOUILLON CLAIR (p. 127)



BOUILLON DU SOLISTE (p. 128)



BOUILLON DU JUSTE MILIEU (p. 128)



BOUILLON THAÏ AU COCO, PLEUROTES ET POULET (p. 129)



BOUILLON THAÏ AUX CREVETTES ROSES (p. 129)



BOUILLON EN PLAT COMPLET (p. 129)



BOUILLON AU CRABE À LA CHINOISE (p. 130)



# INDEX

Les noms de recettes proprement dites commencent par une majuscule, ceux des ingrédients et des concepts par une minuscule.

## A

agar-agar 122  
agneau 46 55 59 66  
agneau en barbecue 49 61  
agneau (hachis) 55  
aigre 107  
ail 105  
Aioli (sauce) 108  
Aioli vapeur 89  
amandes 54  
amandes en  
  poudre 32 34 35 51 80 105  
Amandine 109  
Anchoïade 22  
anchois 105  
Antipasti au four - hiver 118  
Antipasti rôtis - été 118  
artichauts 74  
Assiette océane à la vapeur douce 89  
aubergines 22 77 118 121  
Aubergines farcies à l'agneau 46  
avocat 26 54 56 94  
azukis 26

## B

Barbecue doux, à la texane 49  
Barquettes de chicons aux pommes, chèvre  
  et noix 73  
bases ressourçantes 4  
basilic 106 107 131  
béarnaise 109  
Béchamel sans lait 109  
bette 129  
Beurre au basilic et zestes de citron 106  
Beurre au curry. 106  
Beurre au roquefort. 106

Beurre Café de Paris 106  
Beurre clarifié 104  
Beurre d'ail. 105  
Beurre d'ail aux noix 105  
Beurre d'ail pour gratin 105  
Beurre d'anchois 105  
Beurre d'anchois piquant 105  
Beurre d'anchois piquant. 105  
Beurre d'estragon 105  
beurre et laitages ou coco? 15  
beurre fondu 110  
Beurre frais maison 104  
Beurres parfumés salés 104  
Bieler 131  
Biltong 46  
Blanc de bœuf 46  
blancs de volaille - voir Poulet 62  
blender - instruments 120  
bœuf 46 50 63 66  
bœuf (bouillon d'os) 127  
bœuf en barbecue 49 61  
bœuf en bouillon 127  
bœuf en carpaccio 50  
bœuf en sauté 65  
bœuf en tartare 66 67  
bœuf (hachis) 49 55  
Bolognaise et pâtes de légumes 47  
Bolognaise (restes de) 50  
bolo maison 60  
Bonbons de saumon au four doux 89  
Bonbons de volaille en teriyaki 47  
Bouillon au crabe à la chinoise 130  
Bouillon clair 127  
Bouillon d'os 127  
Bouillon d'os amélioré 128

Bouillon du juste milieu 128  
 Bouillon en plat complet) 129  
 Bouillon thaï au coco, pleurotes et poulet 129  
 Bouillon thaï aux crevettes roses 129  
 Boulettes (boeuf, agneau, etc.) en hypocuisson, sans pain 48  
 Boulettes pur boeuf à la poêle, avec pain 49  
 braisés 120  
 Brochette au barbecue doux, à la texane 49  
 brochettes 47  
 Brochettes de lotte à la vapeur 90  
 brochettes de saumon 89  
 brocolis 97 118 122 130  
 burger 48  
 Burger de thon 90  
 butternut pour pâte à pizza 33

## C

cabillaud 89 100  
 Café de Paris 106  
 Calamar à la romaine 90  
 calamars 89  
 Canapé de roquefort et noix sur poires 22  
 canard 28 57 58  
 canard (hachis) 60  
 cantine 17  
 câpres 30 110  
 Carbonnades en quasi-charcuterie 50  
 carottes 61 74 94 99 118 123 128 130  
 Carottes au cumin à l'étouffée 120  
 carottes en roesti 38  
 Carpaccio de bœuf 50  
 Carpaccio de Saint-Jacques au gingembre 91  
 casse-croûte minute 18  
 Cassolette de scampis 97  
 Caviar d'aubergines 22  
 céleri 128 131  
 céleri-rave 53 73 74 81 120 123

céleri-rave (photo) 65  
 céleri-rave pour pâte à pizza 33  
 cerfeuil 24 112  
 Cerveille de Canut 24  
 cétogénique 10  
 champignons 50 58 95  
 Champignons farcis au hachis et maïs 50  
 chèvre 73 75 81  
 Chèvre à l'huile parfumée 74  
 Chèvre chaud minute aux épices 73  
 Chèvre fondu et légumes vapeur 74  
 chèvre frais  
 Chèvre frais sur radis noir 74  
 Chicken dips 51  
 chicons/endives 131  
 Chicons/endives braisés 120  
 chou blanc 81 130  
 Choucroute de la mer 91  
 chou-fleur 80 89  
 chou-fleur en purée du paléo 37  
 chou-fleur en riz du paléo 37  
 chou-fleur pour durum 33  
 chou-fleur pour pâte à pizza 36  
 chou-rave 99  
 choux de Bruxelles 97  
 ciboulette 24  
 citronnelle 62  
 Citronnette 110  
 coco (crème) 38  
 codes couleurs 10  
 collations 13 19  
 collection Cuisine nature 11  
 comté 32 33 36 38 54 55 77 119 122  
 concombre 62 64 113 128 132  
 coquillages 89  
 coquilles Saint-Jacques 91  
 coriandre 48 62 99 128  
 coriandre fraîche 50  
 cottage cheese 24 76  
 Coulis de tomate express 106  
 coulis de tomates 25 121

courge musquée 118  
 courge-spaghetti 36  
 courgette en purée 121  
 courgette pour durum 34  
 courgette pour pâte à pizza 35  
 courgettes 75 94 118 121 128 129  
 130 131 132  
 Courgettes braisées au cumin 120  
 courgettes en houmous 26  
 courgettes en spaghettis 37  
 courgettes (roulades) 30  
 crabe 130  
 Crackers au fromage 32  
 Crackers aux amandes 32  
 crème 111  
 Crème de basilic (été) ou de cresson  
 (hiver) 107  
 Crème de brocolis 130  
 crème de coco 106 132  
 Crème de coco du paléo 112  
 Crème de potimarron au curry 130  
 Crème épaisse 107  
 Crêpe d'omelette 32  
 cresson 25 107 112  
 crevettes 91 100 129  
 crevettes roses 97  
 Crevettes roses au four doux 92  
 crevettes roses en Bouillon thaï 129  
 Croquettes au chèvre et aux courgettes 75  
 crustacés 93  
 cuisses de poulet grillées 61  
 cumin 38 51  
 cures et codes couleurs 10  
 curry 62 111 122 128 129

## D

darnes de saumon 97  
 Dés de poulet croquants du paléo 51  
 Dés de poulet panés aux épices 51  
 dinde 52

Dorade au grill 92  
 DS 4  
 Durum au curry, sans farineux n° 2 34  
 Durum sans farineux n° 1 33

## E

endives/chicons 131  
 épinards 25 95  
 épinards en soufflé 122  
 Epinards et ricotta en lasagnes minute 75  
 estragon 105 109  
 étouffée 120  
 extracteur multifonctions Jazz 33 106

## F

Farce pour pitta ou durum, au four doux 52  
 farine de riz 51  
 fenouils 58 74 90 94 118 132  
 Fenouils farcis 52  
 fête 81  
 filet américain 67  
 Filet de dinde double cuisson 52  
 Filet de poulet gratiné 53  
 Filet de poulet grillé 53  
 Filet mignon de porc à la moutarde, en  
 hypocuisson 53  
 Filets de rouget marinés 92  
 filo 75  
 FK 4  
 Flan de légumes à la vapeur douce  
 (brocolis) 118  
 Flan ou quiche protéinée aux lardons ou au  
 jambon 54  
 Flan ou quiche sans croûte au poulet 54  
 foie de morue 27  
 foies de volaille 28  
 Fromage de lait battu (babeurre) 76  
 fromage frais 24 75  
 Fromage frais coloré et parfumé 24  
 Fromage frais en faisselle (à la présure) 75

Fromage frais maison sans présure 76  
fromage râpé 110  
Fromage type Paneer ou Cottage Cheese  
Indien 76

## G

Galette de légumes 35  
Galette pancake, sans farineux 34  
GAPS™ 4  
Gâteau d'aubergines et de mozzarella 77  
germes de soja 128  
Gigot d'agneau aux herbes 55  
gingembre 51 89  
gingembre mariné 98  
graines en omelette 80  
graines germées de fenouil 94  
graisses originelles 6  
gras de bœuf 46  
Gratins de légumes 119  
Gravlax 93  
Guacamole d'avocat 22

## H

hachis 52  
Hachis d'échalotes persillé 107  
Hachis parmentier de restes de viande 55  
haricots verts 74 77 81  
89 94 123 130 131  
harissa 105  
Hollandaise 111  
Homard à la vapeur douce 93  
Houmous d'azukis 26  
hypocuisse 47 48 49 50 52 53 55  
57 59 60 63 65 94

## J

jambon en quiche sans croûte 54  
jarrets de veau 58  
Jazz 33 106

Jazz (illu) 120  
Jules et collection 11  
jus de légumes frais 128  
jus de persil 106

## L

lait de coco 62 129 132  
laitue 56 62 64 94  
Lard et œufs au plat 56  
lardons 60 64  
lardons en quiche sans croûte 54  
Lardons et haricots verts vapeur 56  
Lard séché maison 56  
lasagnes minute 75  
lasagnes minute (filo) 75  
Lasagnes sans farineux 57  
Lefol (Franck) 106  
Légumaise 106  
Légumes à la vapeur 119  
Légumes au wok 121  
Légumes braisés ou à l'étouffée 120  
légumes et beurre d'ail au gratin 105  
Lentilles vapeur et saumon poêlé 93  
levure en paillettes 55  
livres pratiques de cuisine 11  
lotte 90

## M

Magret de canard en hypocuisse 57  
Magret de canard poêlé 57  
Magret de canard séché au sel 58  
mais 50  
Maquereau en hypocuisse 94  
Masala de saumon au wok 94  
mascarpone 54  
matières grasses (lesquelles ?) 7  
Mayonnaise 111  
Merlu frais en papillotes 94  
miel 89  
Minestrone low-carb 130



miso 132  
mixer et blender - instruments 120  
Mornay 109  
moules 89 91 95 105  
Mousse de légumes protéinée au foie de morue 27  
Mousse de thon aux œufs 27  
mozzarella 77  
Muffins salés 54

## N

Nasi-goreng de volaille au pseudo-riz 58  
navet 58  
noix 22 73  
noix de Grenoble 74  
Nourritures vraies 7

## O

œufs 99 111  
Œufs au plat 79  
Œufs au plat et ratatouille niçoise 79  
Œufs béneéictine 77  
Œufs brouillés 77  
Œufs cocotte 78  
œufs coque, mollets, durs et poireaux vapeur, sauce Ravigote 78  
Œufs coque, mollets ou durs et salades variées 78  
œufs durs 80  
Œufs durs et purée du paléo 80  
œufs en crêpe d'omelette 32  
œufs en flan de légumes 118  
œufs en mousse 27  
œufs en Soupe crémeuse 131  
Œufs pochés (Bénééictine) 77  
oignon doux 99  
oignons 118  
oignons de printemps 132  
olives 30 64 81

Omelette 79  
Omelette du matin par Véro 80  
oseille 25 112 132  
Osso buco original 58

## P

Paella mi-vapeur au pseudo-riz 95  
Pain des Fleurs 51  
Pain de viande (agneau) 59  
pain & galettes - substitués 31  
paléonutrition 4  
palourdes 89 91  
pancake 34  
pancetta 56  
Paneer 76  
panne de porc 46  
panure 51  
papier sulfurisé 32 38 48  
papillote 53 94  
Parmentier du paléo 55  
parmesan 38 64  
patates douces 118  
Patates rissolées en persil tubéreux 35  
Pâte à pizza sans farineux 1 35  
Pâte à pizza sans farineux 2 36  
Pâté de volaille à la mode Vergé 28  
Pâtes végétales: courge-spaghetti 36  
Pâtes végétales: courgettes en lamelles 37  
Pâté végétal au potimaron 27  
pâtissson pour pâte à pizza 33  
Pavé de bœuf en hypocuisson 60  
pavés de poisson 96  
persil 128 131  
persil tubéreux 73  
persil tubéreux (illu) 38  
persil tubéreux rissolé 35  
personnaliser 9  
Pesto 108  
Petit pois aux lardons 60  
petits déjeuner 13

petits pois 60 61  
 pignons 81  
 pique-nique ressourçant 18  
 Pistou 108  
 pleurotes 129  
 poireaux 58 118  
 poires 22  
 pois gourmands 94  
 poisson à chair ferme 91  
 poisson ((bouillon - fumet ) 127  
 poissons blancs 100  
 poivrons 62 64 95 118 121  
 Poivrons farcis aux restes de bolo  
     maison 60  
 pomme de terre 109  
 pommes 73  
 porc 46 47  
 porc en barbecue 49 61  
 porc en quiche sans croûte 54  
 porc en rillettes 29  
 porc en sauté au wok 66  
 porc (hachis) 47 55  
 porc (lard) 56 60 64  
 potage de potimarron (restes d'Osso  
     bucco) 58  
 Potage de verdure Bieler 131  
 potimarron 27 50 120 130  
 poudre d'amandes 32 34 35  
     38 51 80 105  
 poulet 64 95  
 Poulet au barbecue 61  
 Poulet au wok (curry et lait de coco, aux  
     tomates) 62  
 Poulet au wok et légumes de saison 62  
 poulet (bouillon d'os) 127  
 poulet en barbecue 49 61  
 poulet en Bouillon thaï au coco, 129  
 Poulet en brochette 60  
 poulet en quiche sans croûte 54  
 Poulet en salade aux légumes mi-crus mi-  
     cuits 61

Poulet en salade César 64  
 Poulet en salade de poivrons 65  
 Poulet en salade folle 64  
 Poulet en waterzooï 68  
 poulet: foies en pâté 28  
 poulet gratiné au parmesan 53  
 poulet grillé 53  
 Poulet grillé 61  
 Poulet pané avec ou sans farine 51  
 Poulet rôti au four 61  
 pourpier 94 132  
 pseudo-riz 95  
 purée d'amandes 105 109  
 Purée de légumes (courgette) 121  
 Purée du paléo (chou-fleur) 37  
 Purée du paléo et œufs durs 80  
 purées - instruments 120

## Q

quasi-charcuteries 49  
 Quiche sans croûte du paléo 54

## R

radicchio 64  
 radis 61 64  
 radis noir 74  
 ragù 66  
 Raie au beurre clair 95  
 Raita 112  
 ratatouille niçoise 79  
 Ratatouille niçoise 121  
 raves en roesti 38  
 Ravigote 113  
 RC 4  
 ressourçants 4  
 restau 17  
 ricotta 54 75 122  
 Rillettes de canard 28  
 Rillettes de porc 29  
 Rillettes de saumon 29

riz du paléo 58 98  
Riz du paléo (chou-fleur) 37  
roquefort 22 25 106  
roquette 62 91 95  
Rosbif au four doux 63  
Rösti de carottes 38  
Rösti de raves 38  
Rôti de porc en hypocuisson 53  
rouget 92

## S

safran 95  
Saint-Jacques 91  
Salade César (au poulet) 64  
Salade croustillante aux lardons 56  
Salade de chou blanc aux pignons et chèvre frais 81  
Salade de poivrons au poulet 65  
Salade de poulet aux légumes crus et cuits 61  
Salade de thon 99  
Salade folle de poulet grillé 64  
Salade grecque à la fête 81  
Salade liégeoise au chèvre 81  
Salade liégeoise en paléo (lardons) 64  
salade-minute 53 54  
Salade russe à la vapeur sans patates 121  
Salades riches 121  
Sardines en salade verte et roquette 95  
sashimis 98  
Satay 92 113  
Sauce aigre-douce 108  
Sauce aïoli 108  
Sauce à la crème aigre 111  
Sauce amandine 109  
Sauce au beurre fondu à la vapeur 110  
Sauce au curry crue 111  
Sauce béarnaise du débutant 109  
Sauce béchamel sans lait 109  
Sauce citronnette persillée 110  
Sauce cocktail 112  
Sauce-coulis de légumes - Légumaise 106  
Sauce crème minute 111  
Sauce crèmeuse 110  
Sauce hollandaise express 111  
Sauce indienne Raita aux épices orientales 112  
Sauce mayo crème de coco du paléo 112  
Sauce mayonnaise express au mixeur 111  
Sauce Mi-mi au miel 108  
Sauce Ravigote 113  
Sauce Satay (marinade) 113  
Sauces. Coulis de tomate express 106  
Sauces. Crème de basilic (été) ou de cresson (hiver) 107  
Sauces. Hachis d'échalotes persillé 107  
Sauces. Pesto 108  
Sauces. Vinaigrette 114  
Sauce tartare 112  
Sauce Teriyaki 113  
Sauce Vincent 112  
saumon 89 93 98  
Saumon au four doux 96  
Saumon au wok 96  
saumon en gravlax 93  
Saumon en masala 94  
saumon en rillettes 29  
Saumon en tartare 98  
saumon en tarte paléo 122  
saumon fumé 24 91  
Saumon poêlé et lentilles vapeur 93  
Saumon vapeur douce et brocolis sur lit de cresson 96  
Sauté de bœuf aux légumes 65  
Sauté de porc aux légumes 66  
scampis 129  
Scampis poêlés 97  
Scampis sur spaghetti de courgettes 97  
Soufflé de légumes (épinards) 122  
Soupe bruxelloise 131

Soupe de courgettes protéinée crémeuse 131  
Soupe d'oseille et de pourpier 132  
Soupe miso et oignons de printemps 132  
Steak au beurre persillé 66  
Steak haché 67  
Steak haché de thon 98  
Steak sauce Béarnaise 66  
Steak tartare 67  
Substituts de pain & galettes 31  
Sushis sans souci du paléo 98

## T

tabasco 25 50  
Tagliatelle de légumes al ragù 66  
tagliatelles de légumes 47  
taille-légumes 66  
Tapenade 30  
Tartare de saumon 98  
Tartare de thon 98  
Tarte paléo aux brocolis et saumon 122  
Teriyaki 113  
Terrine aux trois légumes et trois parfums 122  
texan (barbecue) 49  
thermos 82  
Thoionade en roulade de courgettes 30  
thon 27 90 98  
Thon au grill ou à la poêle 99  
Thon en salade 99  
Thon en tartare 98  
Thon mariné vapeur 99  
Tian paléo 123  
tilapia 100  
tomates 54 62 64 77 81 89 90  
94 95 128 129 130  
tomates cerise 56 91  
Tomates crevettes 100  
Tomates farcies 67  
Tomates provençales 123

topos associés 10  
Tuiles de parmesan 38  
Tzatziki 113

## U

unités sucre 4  
U. S. 4

## V

vapeur  
douce 57 59 61 63 64 89 93 119  
vapeur douce - instruments 120  
varier plutôt qu'exclure 9  
veau 58  
veau (hachis) 47 48  
Velouté concombre & fenouil au coco 132  
ventrèche 56  
Véronique Bourfe-Rivière 80  
viandes (bouillon d'os) 127  
viande séchée 46  
Vinaigrette 114  
Vinaigrette riche 114  
volaille 58 64  
volaille (restes) 54 56 58 64

## W

wasabi 98  
Waterzooi minute de poisson 100  
Waterzooi minute de volaille 68  
wok 62 65 66 94 96 121  
[www.se-nourrir.fr](http://www.se-nourrir.fr) 80

## Y

Yaourt crémeux sans lactose et sans yaourtière 82

## Z

zestes de citron 106



**LE LIVRE SERA EN VENTE**

**DÈS LE 10 JANVIER 2018**

**dans les circuits habituels de l'éditeur Aladdin: librairies  
sur commande et, en Belgique, les magasins bio.  
Si introuvables : via le portail [www.greenshop.fr](http://www.greenshop.fr)**

**Plus d'info dès le 20/12 sur [www.lowcarb-compil.com](http://www.lowcarb-compil.com)**

détails techniques — auteur: Taty Lauwers, éditeur:  
Aladdin, format A5, 140 pages, EAN 978-2-87532-053-7,  
prix public: 15.50 €  
Prix de lancement, valable jusqu'au 31 janvier : 13.90 €