

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),