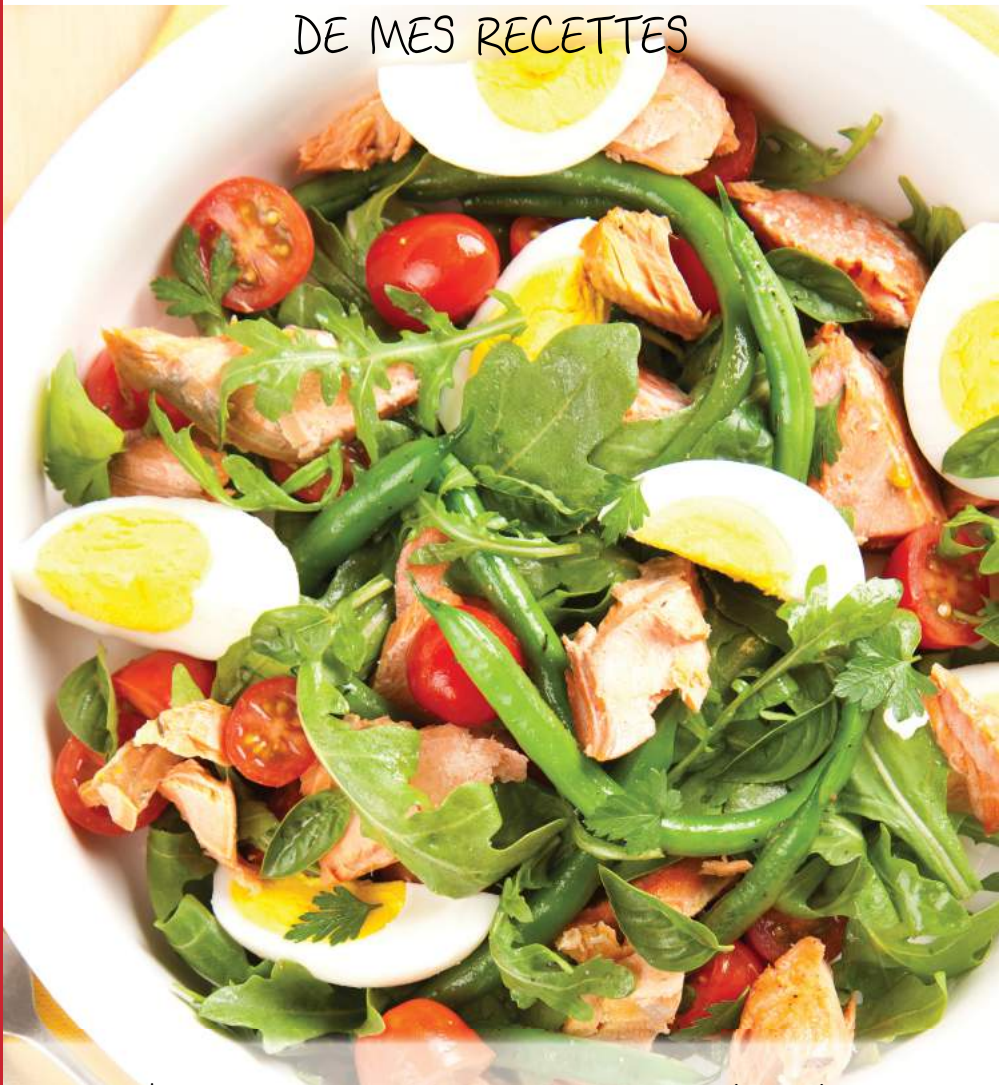
Les vade-mecums

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 & Cie), *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...

9 782875 320537

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
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.

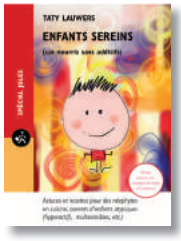
Vous intégrerez avec bonheur toutes les recettes de ce tome dans une assiette ressourçante de l'omnivore, telle qu'elle est décrite dans mon topo *Nourritures vraies*. Vous pourrez aussi les décliner dans des menus de l'une des autres cures décrites dans l'un de mes topos. Les recettes sont repérées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

LES CODES COULEURS	LES CURES ET LES TOPOS ASSOCIÉS	
DS	*Décrochez-des-sucres* une variante de programme *low-carb-high-fat* à la Atkins, en mode ressourçant et individualisé www.cinglesdesucres.com	
NF	*Nouvelle flore* équivalent ressourçant de RGS/GAPS™. www.dugazdanslesneurones.com. **NB. Toutes les recettes de ce tome conviennent à l'*Assiette ressourçante*. Il n'y a pas de code spécifique.**	
RC	*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.	
FK	*Full Ketone* équivalent ressourçant et individualisé de la diète cétogénique 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'abrégé 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 végé

JVEG Pour le Jules qui tend vers le végé léger

Téléchargez des extraits via 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)

Rillettes (p. 28)

Rillettes de saumon (p. 29)

Thoionade (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.

RAF

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.

PRI

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 Crakers maision 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'omelette (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 rissolées
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 boeuf à la poêle, avec pain (p. 48)

Boulettes en hypocuisson, sans pain (p. 49)

Brochette au barbecue doux, à la texane (p. 49)

Œufs et fromages

DS NF RC FK

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 primale. 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)

Epinards 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

DS NF RC FK

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 ! Alternez 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

DS NF RC FK

Relativement peu de recettes de légumes ici, tant elles sont proches de nos habitudes classiques. C'est dans le tome 2 *Ambiance végé* (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-sucres* il faut calculer vos doses d'unités sucres 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 privilégierez 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
Aïoli (sauce) 108
Aïoli 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
Cervelle 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 hoummous 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
fêta 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 ett 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
Hoummous d'azukis 26
hypocuisson 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 hypocuisson 57
Magret de canard poelé 57
Magret de canard séché au sel 58
maïs 50
Maquereau en hypocuisson 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 bénédictine 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 (Bénédictine) 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 - substituts 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
pâtisson 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 déjeuners 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 feme 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 buco) 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 waterzooi 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 fêta 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
ventrêche 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 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

Plus d'info dès le 20/12 sur 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 €