



Du même auteur

Le guide de la chirurgie de l'obésité, Thierry Souccar Éditions, 2014

Le compteur de glucides, Thierry Souccar Éditions, 2015

Direction éditoriale : Elvire Sieprawski

Conception graphique et réalisation : Catherine Julia (Montfrin)

Photos : ©Patrice Massacret, ©Fotolia p. 240,

©Shutterstock (p. 6, 14, 29, 36, 42, 59, 71, 101, 133, 149, 167, 177, 181, 201, 235)

Impression : France Quercy - Mercuès - N° 50259

Dépôt légal : 1^{er} trimestre 2015

ISBN 978-2-36549-117-4

© Thierry Souccar Éditions, 2015, Vergèze

www.thierrysouccar.com

Tous droits réservés



LA DIÈTE CÉTOGÈNE : UNE SAVOUREUSE THÉRAPIE

La diète céto­gène, c'est beaucoup de lipides, juste ce qu'il faut de protéines et très peu de glucides. On bouscule les codes de l'équilibre alimentaire classique. Cela peut paraître déroutant au début. Pourtant et vous allez le découvrir au fil des recettes, ce régime va vous permettre d'avoir une alimentation aussi variée que goûteuse.

J'ai habitude de dire à mes patients que la condition *sine qua none* pour qu'un régime alimentaire puisse être mené à bien, c'est qu'il permette de « manger bon ». J'ai donc écrit ce livre, avec pour objectif premier (sans compter celui du respect des codes de la diète céto­gène), de vous présenter des recettes savoureuses. Et pour cela la diète céto­gène a un atout considérable, celui de pouvoir ajouter beaucoup de corps gras. Ce sont eux qui rendent les plats goûteux. Ils ont de nombreuses qualités organoleptiques. D'abord visuelles (et nous mangeons aussi avec les yeux) en donnant un aspect brillant aux aliments, puis gustatives. Grâce aux corps gras, la texture des aliments peut être tantôt croustillante, craquante, fondante, onctueuse ou moelleuse. Ils permettent des émulsions et sont de grands vecteurs d'arômes. Sans gras, tout est sec, fade et monotone et les techniques culinaires sont considérablement limitées.

Je sais qu'au premier abord c'est pourtant (injustement) ce qui effraie. Les graisses ont mauvaise presse. Même si la recherche les a réhabilitées, si Gary Taubes a démontré dans *Pourquoi on grossit*, preuves scientifiques à l'appui, que les graisses n'étaient pas la cause principale du surpoids et de l'obésité et des problèmes de santé qui en découlent, même si le *french paradox* souligne que les lipides sont bénéfiques à la santé cardiovasculaire... les idées reçues ont la peau dure.

{ Retenez que dans le cadre d'un régime céto­gène, ce sont les graisses qui vous font du bien, vous soignent même. Ou vous font perdre du poids si votre objectif est de maigrir. }

Et parce que dans le plaisir de manger, la qualité des plats importe autant que la convivialité, j'ai imaginé des plats qui conviennent à toute la famille et même aux invités. Certains demandent beaucoup de préparation, d'autre peu. Certains sont à base d'aliments courants, d'autres à base d'aliments plus rares ou plus festifs, d'ici ou d'ailleurs... En cuisine, il est essentiel de rester ouvert à de nouvelles expériences, de nouveaux aliments car cela permet d'enrichir sa palette de saveurs. De plus, il est très facile de nos jours de se procurer des aliments de toutes les régions du globe.

Une dernière chose, tous les ingrédients des recettes proviennent de commerces alimentaires : grandes surfaces, marchés, magasins bio, producteurs locaux. Pas de pharmacies. Je me suis fixée une ligne de conduite qui est de ne pas utiliser le kétocal® dans la conception des recettes. Cette poudre pharmaceutique riche en lipides a été conçue spécialement pour l'élaboration de recettes cétogènes (on l'utilise fréquemment dans les services de neuro-pédiatrie pour soigner l'épilepsie). Elle peut aider mais n'est pas indispensable.

Avant de vous lancer en cuisine, je vous propose un rappel des grands principes de la diète cétogène et un tour d'horizon de ses vertus thérapeutiques. Une mise en bouche nécessaire. Adopter une nouvelle manière de s'alimenter ne peut se faire que lorsque l'on en comprend clairement les tenants et les aboutissants. Vous trouverez aussi en fin d'ouvrage, des annexes dont 15 jours de menus ainsi qu'un petit cahier de diététique destiné à ceux qui démarrent le régime dans le cadre d'un cancer.

Le cœur du livre, ce sont des conseils pratiques pour vous approprier aisément l'art et la manière de cuisiner cétogène, la *céto cuisine*, et plus de 150 recettes pour se régaler au quotidien.

Alors à vos fourneaux pour prendre soin de vous et surtout bon appétit !

###



L'ALIMENTATION CÉTOGÈNE

La diète cétogène, c'est l'histoire d'un régime aux vertus thérapeutiques et minceur quasi centenaires. Née en 1921, son « père » le Dr Russell Wilder (Mayo Clinic, Minnesota), l'a mise au point afin de traiter l'épilepsie chez l'enfant. À cette époque, il n'existait pas encore de médicaments pour soigner cette maladie. Actuellement, bon nombre d'établissements de santé, dont certains hôpitaux français, l'ont remise au goût du jour et la proposent aux enfants épileptiques réfractaires aux traitements médicamenteux ou qui n'en supportent pas les effets secondaires. Son efficacité, l'expérience nous la démontre chaque jour.

L'état actuel des recherches dans le domaine de la santé et de la nutrition a révélé de nombreuses autres vertus thérapeutiques de la diète cétogène, que l'on commence à exploiter. Difficile de dresser un catalogue complet des pathologies contre lesquelles elle peut être utile, mais ce que l'on sait aujourd'hui, c'est qu'elle peut beaucoup contre l'épilepsie nous venons de le voir mais aussi l'obésité, le diabète de type 2 et le syndrome métabolique. Nous commençons également à avoir des preuves que la diète cétogène permet de lutter contre le cancer, les maladies neurologiques comme la maladie d'Alzheimer, Parkinson, les lésions cérébrales dues à certains AVC, la sclérose latérale amyotrophique, ainsi que le syndrome polykystique des ovaires et l'acné¹. Non négligeable quand on sait que pour la plupart de ces pathologies, il n'y a pas encore de traitement ciblé.

< SON PRINCIPE >

Pour comprendre comment ce régime fonctionne, il faut rappeler que nous tirons notre énergie de notre nourriture et principalement de trois catégories d'aliments :

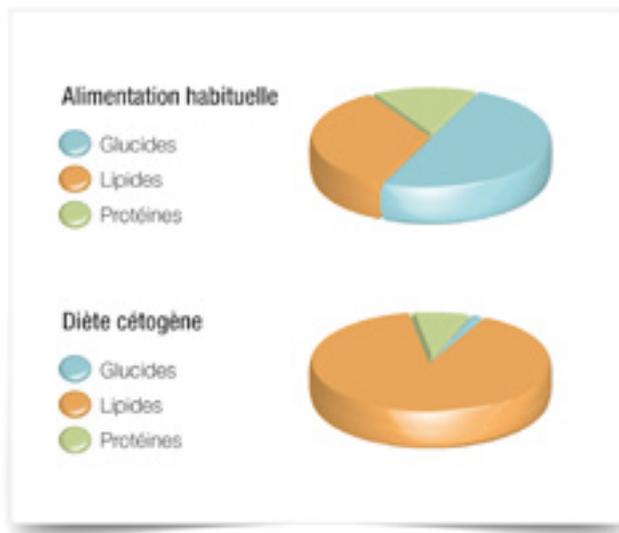
1 Paoli A et al.: A review of the therapeutic uses of very-low-carbohydrate (ketogenic) diets. *European Journal of Clinical Nutrition* (2013) 67, 789–796.

- les glucides : amidons (pomme de terre, riz, blé et autres céréales), sucre, fruits et légumes ;
- les graisses (ou lipides) : huiles, beurre, margarine, crème fraîche, noix ;
- les protéines : viande, volaille, poisson, œuf, laitages, soja.

Dans une alimentation normale, comme la vôtre ou la mienne, les calories proviennent en moyenne pour 50 % des glucides, 35 % des graisses et 15 % des protéines.

On voit donc que les glucides sont majoritaires.

Dans un régime cétogène, c'est l'inverse. Les glucides sont très minoritaires. L'objectif est de les restreindre au maximum (pas plus de 50 g par jour) et les remplacer par des graisses. Dans ce contexte, les calories proviennent pour 90 % des lipides, 8 % des protéines et 2 % des glucides.



90 % des calories sous forme de graisses ! Cela doit vous sembler bien extrême comme mode alimentaire et peut-être même un peu bizarre quelque part. Rassurez-vous cela n'a rien d'extravagant.

< POURQUOI « CARBURER AUX GRAISSES » >

Tout simplement pour mettre l'organisme dans un état de *cétose*, un état qui a des vertus thérapeutiques. La *cétose* est un état particulier qui résulte d'un changement de carburant.

Lorsque l'on réduit fortement sa consommation de glucides, ce qui va des sucres (glucose, fructose, sucre blanc etc.) à l'amidon contenu dans les pommes de terre, les pâtes ou le pain et qu'on les remplace par des graisses, le foie se met à produire des petites molécules

appelées « cétones » ou « corps cétoniques ». Ces cétones constituent une excellente source d'énergie pour pratiquement tous les tissus corporels : les muscles, le foie, le cœur, le cerveau...

À partir du moment où le corps s'approvisionne en énergie à partir des cétones, on dit qu'il se trouve « en état de cétose ».

< UN MODE ALIMENTAIRE NATUREL >

L'organisme humain est parfaitement adapté à ce type d'alimentation. Une personne qui suit une alimentation cétogène n'impose aucunement à son organisme un état « artificiel » ou anormal. Dans l'histoire de l'humanité, les phases au cours desquelles l'alimentation humaine contenait peu de glucides constituent davantage la règle que l'exception. En l'absence de glucides, le corps s'adapte. Le foie se met à fabriquer des cétones à partir des matières grasses et nos cellules n'ont aucune difficulté à utiliser ces cétones. Comme une voiture hybride a la capacité d'utiliser alternativement l'électricité ou l'essence, nos cellules ont la capacité d'utiliser alternativement le sucre (le glucose) ou les cétones comme source d'énergie.

{ Lorsque l'on suit un régime cétogène, le corps ne carbure plus au glucose, il carbure aux cétones. Il devient une « machine à brûler les graisses ». }

À noter que lors d'un jeûne, le corps est aussi en état de cétose. Le corps transforme en cétones non pas les graisses alimentaires puisque par définition, lors d'un jeûne il n'y a pas d'apport alimentaire, mais les graisses corporelles.

La diète cétogène produit donc les mêmes effets que le jeûne au plan métabolique à ceci près qu'elle n'engendre ni fonte musculaire ni fatigue car il y a une prise alimentaire. C'est un avantage non négligeable.

(NE PAS CONFONDRE CÉTOSE ET ACIDOCÉTOSE DU DIABÉTIQUE

L'acidocétose est une complication mortelle du diabète mais elle n'apparaît chez les diabétiques que lorsqu'ils ne s'injectent pas l'insuline dont ils ont besoin. Dans le cas de l'acidocétose diabétique, le taux de cétones est bien plus élevé que celui que l'on obtient avec une alimentation cétogène car l'organisme a perdu le contrôle et ne parvient plus à s'autoréguler. L'état de cétose normal est, lui, régulé par l'organisme de façon à ne pas présenter de danger et même, au contraire, à être bénéfique pour la santé.

SALADE DE POULET VINAIGRETTE COCO

I POUR 4 PERSONNES — PRÉPARATION : 10 MIN — CUISSON : 10 MIN



- 2 gros avocats (300 g de chair)
- 200 g de salade feuille de chêne
- 200 ml de lait de coco
- 100 g de filets de poulet
- 100 ml d'huile d'olive
- 50 g de noix de coco râpée
- 40 g de graines germées
- Le jus de 1 citron vert
- 1 c. à c. d'épices tandoori
- Fleur de sel et poivre

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
54.5 g	10.7 g	4.8 g	3.5 : 1

- Coupez les filets de poulet en très fines lamelles. Mettez-les à mariner avec l'huile d'olive, les épices à tandoori, du sel, du poivre 1 heure au frais.
- Puis faites cuire le poulet avec sa marinade environ 10 minutes dans une poêle. Réservez au frais.
- Coupez l'avocat en fines lamelles et pressez dessus quelques gouttes de citron vert.
- Réalisez un assaisonnement en mélangeant le lait de coco, la noix de coco râpée, le jus du citron vert et un peu de son zeste. Assaisonnez et mélangez.
- Dressez vos assiettes en commençant par la salade puis ajoutez l'avocat, le poulet, les graines germées et assaisonnez.



HUÎTRES CHAUDES GRATINÉES AU PARMESAN

■ POUR 4 PERSONNES — PRÉPARATION : 30 MIN — CUISSON : 20 MIN

24 huîtres
200 g de crème fraîche
entière
150 g de beurre
60 g de parmesan
2 jaunes d'œufs
Poivre du moulin

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
54.6 g	12.5 g	3.2 g	3.5 : 1

- Préchauffez votre four à 200 °C.
- Ouvrez les huîtres et jetez leur premier jus.
- Faites fondre le beurre dans une casserole, à feu doux, puis mélangez-le à la crème et retirez la casserole du feu. Quand la préparation a un peu tiédi, ajoutez les jaunes d'œufs.
- Déposez les huîtres ouvertes dans une lèchefrite.
- Sur chacune des huîtres, déposez 1 c. à s. de préparation aux jaunes d'œufs, donnez quelques tours de moulin à poivre et parsemez de parmesan.
- Enfournez pour 10 minutes à 200 °C puis ajoutez 5 minutes de cuisson avec la fonction gril.
- Dégustez dès la sortie du four.



GRATIN DE COURGETTES AU MASCARPONE

POUR 6 PERSONNES — PRÉPARATION : 15 MIN — CUISSON : 30 MIN

V

800 g de courgettes
250 g de mascarpone
250 ml de crème fleurette
2 œufs
100 g de gruyère suisse
râpé
75 ml d'huile d'olive
Fleur de sel et poivre

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
50.3 g	10.3 g	6.4 g	3:1

- Coupez les courgettes en rondelles. Faites-les dorer dans une poêle avec l'huile d'olive pendant environ 5 minutes.
- Salez et poivrez.
- Dans un saladier, mélangez au fouet le mascarpone, la crème fraîche, les œufs et 50 g de gruyère.
- Dans un plat à gratin, déposez une couche du mélange crémeux, les courgettes, une nouvelle couche de mélange crémeux et terminez par le reste du gruyère râpé.
- Enfournez 20 minutes à 180 °C.



TARTE FRAISES – CHANTILLY

I POUR 6 PERSONNES — PRÉPARATION : 20 MIN — CUISSON : 20 MIN

V

Pâte

175 g d'amandes en
poudre

5 blancs d'œufs

5 g d'édulcorant

1 pincée de sel

Chantilly

250 ml de crème fleurette

25 g d'édulcorant

Garniture

250 g de fraises

250 g de mascarpone

200 g de crème fraîche
épaisse

10 g d'édulcorant

1 gousse de vanille

Lipides	Protéines	Glucides	Ratio
42.5 g	12.5 g	8 g	2:1

- Préchauffez le four à 180°C.
- Montez les blancs en neige avec le sel et incorporez avec une spatule les amandes en poudre et l'édulcorant. Le tout doit être homogène.
- Placez la préparation dans un plat à tarte sur un papier sulfurisé puis mettez au four à 180 °C pendant 20 minutes.
- Montez une chantilly.
- Coupez les fraises en fines lamelles.
- Fendez la gousse de vanille en deux et récupérez les graines avec la pointe d'un couteau.
- Mélangez le mascarpone, la crème fraîche, les grains de vanille et l'édulcorant.
- Recouvrez le fond de tarte avec cette préparation.
- Répartissez les lamelles de fraises dessus et couvrez de chantilly.



