



LE GRAND LIVRE DE L'ALIMENTATION CÉTOGÈNE



ULRICH et NELLY GENISSON
Préface du Pr Tim Noakes

**MINCEUR
SANTÉ
PERFORMANCE**



Poulet pané à la cacahuète

Brocoli sauce parmesan



4 parts 20 min 15 min

800 g de brocolis

500 g de filets de poulet

70 g de cacahuètes grillées

salées

20 g de saindoux

10 g de gros sel

8 g de farine de coco

1 œuf

Ingrédients pour la sauce

parmesan (voir p. 147)

Couper, laver et cuire les fleurettes de brocoli 5 minutes dans une grosse casserole d'eau bouillante avec le gros sel.

Égoutter et stopper leur cuisson en les baignant dans un saladier d'eau froide.

Bien égoutter et réserver au chaud en couvrant de papier aluminium.

Préparer 3 assiettes creuses contenant, respectivement : la farine de coco, l'œuf (battu) et les cacahuètes concassées au préalable.

Saler, poivrer puis passer chaque filet de poulet successivement dans chacune des 3 assiettes selon l'ordre précédent, afin de les paner.

Cuire à couvert dans une poêle à feu doux dans le saindoux. Pendant ce temps, réaliser une sauce parmesan (recette p. 147).

Servir les filets de poulet avec les fleurettes de brocoli nappées de sauce parmesan.



E 571 kcal L 35,6 g P 48,5 g G 9,5 g F 7,3 g R 0,6/1

Mon avis :

Le croquant et la saveur des cacahuètes, ainsi que la sauce toute douce feront oublier le brocoli à ceux qui pourraient ne pas « trop » l'apprécier... je pense aux petits mais aussi aux grands !



Beignets de mozzarella

Salade italienne



2 parts 20 min 5 min

100 g de salade verte

100 g de billes de mozzarella

100 g de mortadelle

60 g de tomates cerises

50 g de poudre d'amande

1 œuf

Sel, poivre

Vinaigrette :

20 g d'huile d'olive

10 g de jus de citron

4/5 feuilles de basilic frais

hachées

Huile pour la friture

Assaisonner la salade verte avec la vinaigrette, y déposer la mortadelle et les tomates cerises coupées en 2.

Préparer 2 assiettes creuses contenant respectivement l'œuf battu et la poudre d'amande.

Passer les billes de mozzarella dans l'œuf battu puis dans la poudre d'amande.

Recommencer les 2 opérations pour obtenir une panure plus épaisse.

Paner ainsi toutes les billes avant de les faire dorer dans un petit bain d'huile dans le fond d'une poêle.

Dresser sur les assiettes de salade.



■ 601 kcal ■ 50,5 g ■ 27,2 g ■ 5,3 g ■ 3,3 g ■ 1,6/1

Mon astuce :

Vous pouvez cuire les billes panées à l'avance et juste les faire réchauffer dans la friture au moment de servir, elles seront à nouveau dégoulinantes de fromage !



Pecan pie

La douceur du sud des États-Unis



8 parts 35 min 30 min

200 g de noix de pécan

150 g de beurre fondu

25 g de Pure Via o

3 c. à s. de lait d'amande

3 œufs

1 gousse de vanille

Ingrédients pour la pâte à tarte amande (p. 136)

Réaliser une pâte à tarte à l'amande (recette p. 136) et l'étaler dans un moule de 24 cm de diamètre.

Au batteur, fouetter les 3 œufs avec le beurre fondu (refroidi) et le Pure Via o.

Ajouter le lait d'amande et les grains de la gousse de vanille avant de fouetter vivement une dernière fois pour obtenir un mélange mousseux.

Concasser la moitié des noix de pécan et répartir sur la pâte crue dans le moule.

Verser le mélange œufs-beurre-lait et saupoudrer des noix de pécan restantes.

Cuire au four 30 minutes à 180 °C.

Laisser refroidir et servir tiède.

■ 543 kcal ■ 51,5 g ■ 13,1 g ■ 2,4 g ■ 4,6 g ■ 3,3/1

Mon astuce :

Elle est à tomber légèrement réchauffée au four et servie avec une quenelle de mascarpone.

