SOPHIE GIRONI

30 p'tits déj CETO

THIERRY SOUCCAR EDITIONS

SOMMAIRE

Avant-propos 6

EN QUOI CONSISTE LE RÉGIME CÉTO ? 9

Les principes 10

Pourquoi suivre un tel régime ? 11

Comment savoir que l'on est en cétose ? 11

CE QUE VOUS ALLEZ MANGER 13

LES ALIMENTS STARS DES ASSIETTES CÉTO 15

QUELQUES PRÉCISIONS SUR MES RECETTES 16

LES RECETTES

Bulletproof coffee 20

Smoothie gourmand à la framboise 22

Yaourt de soja à la purée d'amande 24

Pudding de chia aux fruits rouges 27

Crème aux mûres 28

Tartines céto beurre-confiture 30

Pain perdu céto 33

Gaufres tout chocolat 34

Gaufres légères à la vanille 36

Pancakes pain d'épices 38
Pancakes aux myrtilles 41
Scones céto 42
Mug cake sésame-cannelle 44
Mug cake citron 46
Muffins au chocolat 49
Roulés briochés à la cannelle 50
Cookies au beurre de cacahuète 52
Mini-crêpes noix de coco 54
Céréales céto 56
Crèmes au chocolat 59
Frittata sucrée aux framboises 60
Porridge coco 62
English breakfast 65
Toasts légers au fromage 66
Pancakes lardons et avocat 68
Pancakes & bacon comme aux U.S. 71
Œuf à la coque & ses mouillettes céto 72
Œufs Bénédicte 74
Œufs brouillés au saumon 76
Frittata rapide aux épinards 78

AVANT-PROPOS

Après avoir passé la plus grande partie de ma vie d'adulte en surpoids, j'ai commencé à limiter fortement les glucides en 2005 sur les conseils d'un médecin dont je dis souvent qu'il m'a sauvé la vie.

À l'âge de 30 ans, j'avais dépassé depuis belle lurette les 100 kg et après plusieurs expériences infructueuses avec des représentants du corps médical incapables d'admettre que les grands principes nutritionnels qu'on leur avait enseignés ne s'appliquaient pas à tous les métabolismes, je désespérais de rencontrer un nutritionniste qui puisse m'aider.

Considéré comme un hurluberlu par ses pairs à l'époque, le docteur Michel Pouzac, qui exerce à Nice, a été le premier à m'expliquer que je n'étais pas en surpoids parce que je mangeais mal, mais parce que mon métabolisme ne fonctionnait pas correctement. Ceci m'a libérée de toute la culpabilité qui allait de pair avec mon obésité et de la piètre estime que j'avais de moi-même – la mauvaise image de soi est très fréquente chez les personnes obèses.

En m'initiant à ce que je découvrirai plus tard être l'alimentation cétogène, ce médecin m'a permis de perdre près de 40 kg en deux ans, et inculqué les principes nutritionnels qui m'accompagnent encore aujourd'hui.
Ne parvenant pas à stabiliser mon poids lors de mes tentatives de retour à une alimentation dite « normale », j'ai passé la décennie suivante à me documenter et expérimenter jusqu'à avoir une compréhension approfondie du fonctionnement de mon métabolisme. C'est ainsi que, en juin 2017, après avoir suivi un régime alimentaire hypoglucidique (low carb) pendant plusieurs années, je suis définitivement revenue à l'alimentation cétogène.

Et les résultats sont là !

Après une année d'alimentation cétogène, j'ai pu arrêter le traitement médicamenteux qui me permettait de stabiliser mon taux d'insuline qui était trop élevé depuis huit ans. Certes, je n'ai perdu que 4 kg supplémentaires, mais j'ai réussi à stabiliser mon poids en continuant à manger à ma faim… et je suis en pleine forme ! Mes analyses révèlent même une baisse des taux de cholestérol et de triglycérides et, moi qui étais sujette à des sinusites à répétition, je n'ai succombé à aucun virus hivernal.

Comme beaucoup de personnes qui ont définitivement adopté l'alimentation cétogène, j'ai également constaté que j'avais globalement moins faim, je ne ressens plus de fringales, et mon niveau d'énergie s'est très nettement amélioré. Je ne prends plus de petit déjeuner parce que je n'en ressens plus le besoin (alors pourquoi un guide dédié aux petits déjeuners céto me direz-vous ? Je vous expliquerai tout cela un peu plus loin). Mes portions ont diminué au point que je mange désormais l'équivalent d'une assiette à dessert par repas, sans avoir de coups de barre l'après-midi, et surtout sans éprouver la moindre frustration.

L'alimentation cétogène c'est beaucoup de lipides, juste ce qu'il faut de protéines et très peu de glucides. Adieu pain, pâtes et riz, bonjour les huiles, l'avocat, les amandes, la crème… En bouleversant nos habitudes alimentaires, l'alimentation cétogène a de quoi surprendre. Beaucoup redoutent qu'elle soit trop restrictive, trop contraignante et triste. Rien de tout cela n'est vrai et j'aimerais à travers cet ouvrage vous montrer que c'est même exactement le contraire qui vous attend. La cuisine cétogène est savoureuse et variée. Elle se décline en une infinité de recettes.

Vous aider à bien démarrer la journée

Parce qu'au début on a besoin d'être guidé, parce que les parts de lipides, protéines, glucides doivent être finement calculées, parce qu'on a sans cesse besoin de nouvelles inspirations, j'ai eu l'idée de ces petits guides… Après mon premier ouvrage ***30 assiettes céto***, je vous propose ici des recettes adaptées à une alimentation réduite en glucides, à savourer au petit déjeuner mais pas seulement : elles sont idéales pour un brunch, un goûter gourmand ou un déjeuner sur le pouce !

Le plus drôle dans le fait que je réalise ce livre aujourd'hui, c'est que, comme je l'ai écrit dans les pages précédentes, je ne prends plus de petit déjeuner depuis près de deux ans ! En effet, après mon passage à l'alimentation cétogène en 2017, j'ai très rapidement pratiqué le jeûne intermittent, en supprimant le petit déjeuner par manque d'appétit le matin.

Pour autant, je ne résiste pas à l'envie de tester de nouvelles recettes et je prépare régulièrement des déjeuners aux allures de brunchs.

Dans les premières pages de ce livre, je rappellerai les grands principes de l'alimentation cétogène, en quoi elle consiste concrètement et ce qui la distingue de l'alimentation habituelle. Puis j'évoquerai rapidement les bénéfices santé que l'on peut en attendre au-delà de la perte de poids. Nous verrons en effet que l'alimentation cétogène a des effets thérapeutiques pour plusieurs maladies chroniques comme le diabète, le cancer, la maladie d'Alzheimer, l'épilepsie...

Enfin, nous passerons à la pratique, l'objectif premier de ce livre. Nous verrons quels sont les aliments stars du petit déjeuner céto et quels sont ceux qu'il faudra bannir. Vous aurez une liste de courses pour remplir vos placards, votre frigo et votre congélateur afin d'avoir toujours les bons ingrédients sous la main.

Suivront 30 recettes qui vous permettront de réaliser de délicieux petits déjeuners, sucrés ou salés, pour démarrer votre journée. Chacune de ces recettes vous permettra de réaliser un petit déjeuner pauvre en glucides, avec un ratio cétogène plus ou moins élevé, en fonction de vos envies et de votre appétit.

Bonne lecture !

Sophie Gironi

Les assiettes de Sophie
www.lesassiettes.fr

PANCAKES
PAIN D'ÉPICES

INGRÉDIENTS

POUR 3–4 PANCAKES PRÉPA. 5 MIN CUISSON 10 MIN

• 1 œuf • 1 c. à s. de poudre de noisette
• 1 c. à c. de farine de coco • 2 c. à s. de mascarpone
• 1 c. à c. de levure chimique • 1 c. à s. de beurre fondu
• ½ c. à c. de mélange 5 épices (anis, cannelle, clou de girofle, poivre, fenouil) • ½ c. à c. d'érythritol en poudre

Mélanger les ingrédients secs (poudre de noisette, farine, levure, épices et édulcorant).

Battre l'œuf et le mascarpone au fouet dans une jatte, y ajouter le beurre fondu et y verser progressivement le mélange d'ingrédients secs en remuant pour obtenir une pâte lisse et homogène.

Faire cuire en portions équivalentes à une grosse cuillère à soupe dans une poêle préalablement chauffée et beurrée, pendant 3 à 4 minutes par face.

MACROS

LIPIDES 40 g • **PROTÉINES** 13 g • **GLUCIDES** 3 g

RATIO CÉTOGÈNE 2:1 • Environ 400 calories

ENGLISH BREAKFAST

INGRÉDIENTS

POUR 1 PRÉPA. 5 MIN CUISSON 15 MIN

• 1 tomate • 5 à 6 champignons de Paris • 2 œufs
• 4 tranches de poitrine fumée • 1 poignée d'épinards frais
• 1 c. à s. de crème fraîche • 1 c. à s. de beurre

Faire fondre le beurre à feu moyen dans une poêle et y faire revenir les champignons coupés en lamelles et la tomate coupée en deux.

Une fois les champignons et la tomate cuits, les réserver et faire revenir dans la poêle les tranches de poitrine jusqu'à ce qu'elles soient dorées et craquantes.

Retirer la poitrine fumée et casser les œufs dans la poêle. Y ajouter les épinards et la cuillère de crème fraîche, tout en remuant pour obtenir une consistance épaisse mais pas sèche.

Servir éventuellement avec un petit pain cétogène (voir recette page 14) beurré.

MACROS

LIPIDES 34 g • **PROTÉINES** 20 g • **GLUCIDES** 8 g

RATIO CÉTOGÈNE 1:1 • Environ 420 calories

30 p'tits déj CÉTO

POUR LES MATINS PRESSÉS & LES BRUNCHS DU DIMANCHE

Que manger le matin quand on n'a plus droit ni au pain ni aux céréales ? Fini le casse-tête, voici 30 p'tits déj qui s'intègrent parfaitement dans une alimentation cétogène riche en graisses et pauvre en glucides.

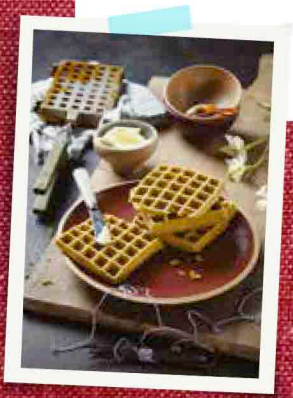
Réalisez votre pain céto express en moins de 5 minutes et composez en un tournemain un délicieux petit déjeuner à base des ingrédients stars de l'alimentation cétogène : œufs, fromages frais, oléagineux, fruits rouges, graines de chia, farine d'amande, farine de coco…

Il y en a pour tous les goûts ! Bec sucré ou salé, vous allez adorer le porridge coco, les tartines céto beurre-confiture, les scones céto, les roulés briochés à la cannelle, les œufs brouillés au saumon, la frittata rapide aux épinards, les pancakes lardons-avocat…

Pour chaque recette, sont indiqués les teneurs en protéines, glucides, lipides, calories et le ratio cétogène. Appréciable, quand on n'est pas diététicien.ne !

En prime : un rappel des principes et règles de l'alimentation cétogène, comment savoir si vous êtes en cétose, de précieux conseils pour créer vos listes de courses, choisir un édulcorant ainsi que vos fruits.

Prenez soin de vous et régalez-vous !



Sophie Gironi est une professionnelle de la communication et du marketing digital. Ex-obèse, elle a perdu 40 kilos en réduisant les glucides. Elle partage depuis de nombreuses années sa lutte contre l'obésité et son expérience de l'alimentation cétogène sur son blog *Les Assiettes de Sophie*.

9 782365 493819
ISBN 978-2-36549-381-9

30 p'tits déj céto
80 pages en couleurs
Format 16 x 22 cm
12,90€

thierrysouccar.com

Prix 12,90 € TTC

ACHETER CE LIVRE