30 bentos CETO

SOPHIE GIRONI

THIERRY SOUCCAR ÉDITIONS

SOMMAIRE

Avant-propos 6
EN QUOI CONSISTE LE RÉGIME CÉTO ? 9
Les principes 10
Pourquoi suivre un tel régime ? 11
CE QUE VOUS ALLEZ MANGER 12
LES ALIMENTS STARS DES BENTOS CÉTO 14
QUELQUES PRÉCISIONS SUR MES RECETTES 17

LES RECETTES

Bento à la niçoise 20
Bento montagnard 22
Bento façon Cobb salad 24
Brochettes Caprese 27
Taboulé céto à emporter 28
Salade avocat-saumon 30
Salade César 33
Bento à la grecque 34
Bento à la sarladaise 36
Bento crudités 38

Bento Alsace-Lorraine 41
Artichauts grillés & jambon d'Aoste 42
Wraps céto à la mexicaine 44
Tartare saumon-courgette en bocal 46
Roulés de courgettes au saumon fumé 49
Salade fraîcheur au concombre 50
Thon mayonnaise et œufs mollets 52
Œufs mimosa aux lardons 54
Mini-quiches ricotta-épinards 56
Mini-frittata au chorizo 59
Muffins salés bacon-cheddar 60
Mille-feuille à l'italienne 62
Salade de brocolis aux copeaux de mimolette et pignons 65
Poulet citronné à la purée d'avocat 66
Keto-bowl thon-avocat 68
Omurice en mode céto 71
Jambon-beurre 72
Crevettes aux pousses d'épinards 74
Pissaladière céto 76
Flammekueche cétogène 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, et 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 vous organiser

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 livre, *30 assiettes céto*, je reviens avec un ouvrage consacré cette fois aux « bentos », ces boîtes repas utilisées au Japon.

L'idée est de vous permettre de concocter des plats faciles à emporter, en pique-nique ou au bureau, pour éviter le piège du « jambon-beurre » quand vous êtes en déplacement, ou la tentation du paquet de chips qui ne manque jamais d'atterrir dans les paniers pique-nique.

Je rappellerai d'abord 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 : nous verrons quels sont les aliments stars de l'alimentation 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 vos bentos céto, des plats individuels qui peuvent se consommer chauds ou froids et vous accompagner dans vos déplacements. J'ai formulé ces recettes pour qu'elles soient adaptées à une alimentation réduite en glucides, et que vous puissiez atteindre plus facilement vos objectifs de poids et de santé.

Bonne lecture !

Sophie Gironi

Les assiettes de Sophie
www.lesassiettes.fr

BENTO À LA SARLADAISE

INGRÉDIENTS

POUR 1 PRÉPA. 10 MIN CUISSON 15 MIN

- **1 poignée de salade frisée**
- **12 tranches de magret de canard fumé**
- **80 g de haricots verts**
- **2 petits champignons de Paris**
- **80 g de roquefort**
- **2 c. à s. de cerneaux de noix concassés**
- **1 c. à s. de graisse de canard**
- **1 c. à s. d'huile de lin**
- **sel et poivre**

Faire cuire les haricots verts à la vapeur 8 à 10 minutes.

Couper les champignons en tranches et les faire revenir à feu vif dans la graisse de canard. Ajouter les haricots verts et faire sauter quelques minutes. Égoutter et laisser refroidir.

Dresser la salade en plaçant la salade frisée au fond, puis le mélange haricots-champignons, le roquefort émietté, les tranches de magret et les noix.

Saler, poivrer et arroser avec l'huile de lin.

MACROS

LIPIDES 78 g • **PROTÉINES** 38 g • **GLUCIDES** 7 g

RATIO CÉTOGÈNE 2:1 • Environ 900 calories

ROULÉS DE COURGETTES AU SAUMON FUMÉ

INGRÉDIENTS

POUR 1 PRÉPA. 10 MIN CUISSON 2–3 MIN

• 1 petite courgette • 1 belle tranche de saumon fumé • 2 c. à s. de crème fraîche entière • 2 c. à s. de fromage frais type Philadelphia • 1 c. à s. d'huile d'olive • 1 c. à s. de ciboulette hachée • sel et poivre

Couper la courgette en tranches fines dans le sens de la longueur à l'aide d'une mandoline ou d'un économe.

Plonger les tranches de courgette 2 minutes dans de l'eau bouillante salée puis les égoutter et les faire refroidir à plat sur un linge absorbant.

Mélanger la crème fraîche, le fromage frais, l'huile d'olive, la ciboulette, le sel et le poivre.

Étaler le mélange crémeux sur les tranches de courgettes et de saumon.

Rouler les tranches de courgette et la tranche de saumon. Couper le roulé au saumon en tronçons de deux centimètres de large et disposer en alternance avec les roulés de courgette dans un bento pour obtenir un joli damier rose et vert.

MACROS

LIPIDES 32 g • **PROTÉINES** 22 g • **GLUCIDES** 3 g

RATIO CÉTOGÈNE 1:1 • Environ 400 calories

30 bentos CÉTO

FACILES À CUISINER, FACILES À EMPORTER

Ce n'est pas parce qu'on mange en dehors de chez soi qu'on doit manger n'importe quoi ! Voici 30 repas complets, faciles à réaliser, et surtout faciles à emporter, à base de légumes colorés, œufs, poisson, viande... des ingrédients qui s'intègrent parfaitement à une alimentation cétogène, riche en graisses et pauvre en glucides.

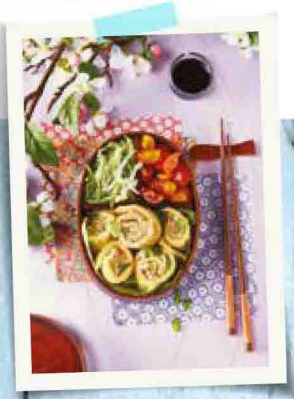
Ces bentos céto ont été conçus par Sophie Gironi, du célèbre blog *Les Assiettes de Sophie*. Des recettes ultrasimples et faciles à « mettre en boîte », composées d'un nombre limité d'ingrédients.

Au bureau ou en pique-nique, régalez-vous avec les roulés de courgettes au saumon fumé, le bento montagnard, les mini-quiches ricotta-épinards, la salade de brocolis aux copeaux de mimolette, la flammekueche céto, et même le fameux jambon-beurre revisité en mode céto !

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, de précieux conseils pour créer vos listes de courses et les pièges à éviter quand on mange au resto ou au bureau.

Ouvrez grand vos yeux et vos papilles,
c'est beau, c'est bon et c'est céto !



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 493796
ISBN 978-2-36549-379-6

30 bentos céto
80 pages en couleurs
Format 16 x 22 cm
12,90€

thierrysouccar.com

Prix 12,90 € TTC

ACHETER CE LIVRE