

CUISINEZ PALÉO

Avec Blandine

123 recettes
paléo
saines &
gourmandes



10 fiches
pratiques
pour vous
faciliter
la vie !



« Cuisinez Paléo avec Blandine »

Que vous soyez néophyte ou paléovore confirmé, dans cet ouvrage vous trouverez tout le nécessaire pour apprendre à cuisiner Paléo :

Des fiches pratiques pour le paléovore malin :

- ✓ Comment bien faire vos courses et remplir votre garde-manger
- ✓ Les ustensiles indispensables à avoir dans votre cuisine
- ✓ La liste des aliments « autorisés, tolérés et interdits »
- ✓ Le calendrier des fruits et légumes de saison
- ✓ 2 indices à apprivoiser : l'indice glycémique et l'indice PRAL
- ✓ Des astuces pour composer vos petits-déjeuners et vos repas Paléo sur le pouce
- ✓ L'art et la manière de savoir se faire cuire un œuf !

Et bien sûr, **plus de 120 recettes Paléo**, toutes concoctées par Blandine !

Apéritif, entrées froides et chaudes, plats, desserts, en-cas, boissons, sauces et condiments

Les auteurs : Blandine & Wilfried

Ces deux nantais partagent leurs vies ainsi qu'un goût prononcé pour la nutrition, le sport et la santé. Ils ont découvert le mode de vie Paléo il y a plus de 2 ans et cela a changé positivement leurs santés respectives. Depuis, ils cherchent sans cesse à assouvir leurs curiosités en se documentant activement sur le sujet.

*Ils partagent leurs connaissances sur leur site web **BMoove.com** et animent la plus grande communauté Paléo francophone via le groupe Facebook **Paléo France**.*



BMOOVE.com

La chef de cuisine : Blandine

Gourmande de nature depuis toute petite, elle aime manger et cuisiner. Après des études dans l'alimentation et plusieurs années d'activité dans ce domaine, elle exerce aujourd'hui dans le milieu médical en tant qu'aide-soignante. Elle possède deux titres de Championne de France d'haltérophilie, pratique le CrossFit et a couru plusieurs marathons. Accessoirement, elle est aussi maman d'un petit garçon de 7 ans dont la santé lui tient particulièrement à cœur !

Préface de Marion Kaplan, bio-nutritionniste.

« Ceux et celles qui ne réservent pas quotidiennement un peu de temps pour leur santé devront un jour consacrer beaucoup de temps à leur maladie. »

Abbé Kneipp

« Votre estomac ne devrait pas être une poubelle »

Copyright

© FORMASTREAM SARL, NANTES, 2015.

Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et est strictement réservée à l'usage privé du client.

Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. L'auteur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales.

Préface de Marion Kaplan

Si vous lisez ce livre, c'est que vous vous intéressez à l'alimentation et vous avez bien raison.

Depuis la nuit des temps, l'homme a dû se nourrir avec ce qu'il trouvait et s'est adapté à son environnement du mieux qu'il a pu. C'est la première fois depuis des millions d'années que dans les pays civilisés nous ne mourons plus de faim et nous avons pléthore d'aliments. Nous vivons plus vieux, mais nous sommes de plus en plus atteints de maladies chroniques et de maladies mortelles comme le cancer. On sait que l'alimentation peut nous rendre malade ou nous guérir. Il n'y a jamais eu autant de propositions de régimes, de doctrines, de diètes alimentaires qu'aujourd'hui. Certains d'entre vous ont dû tester de nombreux régimes, parfois avec succès, mais ceux-ci ont souvent échoués. Vous êtes peut-être maintenant résignés à garder vos kilos superflus, vos migraines, vos flatulences, vos douleurs digestives, votre fatigue, vos troubles du sommeil, etc.

Pourtant il y a une solution : elle nous vient de l'époque du paléolithique. Nos gènes ont très peu évolués depuis cette période. Notre tube digestif ressemble plus à celui du loup qu'à celui du chimpanzé ! Nous ne sommes pas faits pour être végétaliens, ni pour manger des plats industriels ! Les céréales nous empoisonnent depuis 12 000 ans ! Je suis consciente que cette alimentation Paléo est à contre-courant de notre société. Tout nous invite à manger du pain, des céréales, des viennoiseries, des pizzas, des pâtes. Même si pour nombre d'entre vous, renoncer à ce que j'appelle « la malbouffe » est de l'ordre de l'impossible, vous verrez qu'avec les délicieuses recettes de Blandine, cela deviendra un vrai plaisir. Laissez-vous guider. Faites l'expérience au moins trois semaines et vous devriez être convaincus. Fini les coups de pompe après le repas. Adieu les kilos superflus, les douleurs, les maladies inflammatoires, mais aussi votre anxiété, votre dépression, vos angoisses, etc. Car on le sait, notre intestin abrite un nouvel organe : le microbiote. Ce microbiote est constitué de 1000 milliards de micro-organismes pesant environ 1,5 kg comme notre cerveau et demande une nourriture ancestrale et naturelle.

Je vais bientôt avoir 60 ans. J'ai passé ma vie à explorer tous les territoires alimentaires. Et je peux affirmer aujourd'hui avec recul que l'alimentation paléo est l'alimentation idéale pour l'être humain.

Suivez bien les consignes, et vous pourrez ajouter de la vie aux années.



Marion Kaplan, bio-nutritionniste, élève du docteur Kousmine, est l'auteur d'une quinzaine d'ouvrages sur le thème de la santé. Depuis trente ans, elle explore nos paysages alimentaires, aucun régime ne lui a échappé. Elle est la créatrice du Vitaliseur (appareil de cuisson à vapeur douce) et la fondatrice du congrès Quantique Planète.

www.marionkaplan.fr

Sommaire

Préface de Marion Kaplan	4
Sommaire	5
Mise en garde santé	6
Avant-Propos	7
Comment est née l'idée de ce livre	9
10 fiches pratiques pour vous faciliter la vie	11
Comment bien faire vos courses	12
Le garde-manger du Paléovore malin	15
Les ustensiles indispensables	23
Calendrier des fruits et légumes de saison	29
Aliments Paléo à privilégier et aliments non-Paléo à fuir	31
Un indice essentiel : l'indice glycémique	46
Un indice vital : l'indice PRAL	49
Le plein d'idées pour le petit-déjeuner	53
Manger Paléo sur le pouce	57
Se faire cuire un œuf, tout un art !	60
123 recettes Paléo saines & gourmandes	64
Avertissements	65
Présentation des recettes	66
Petits-déjeuners	69
Apéritifs	83
Entrées froides	96
Entrées chaudes	111
Plats	121
Desserts	143
Petites douceurs & en-cas	168
Sauces & Condiments	191
Boissons	196
Mais aussi...	201
Remerciements	206
Bibliographie	207
Webographie	207
Index des recettes	208

Mise en garde santé

Ce livre a pour vocation de vulgariser des informations dans le domaine de la santé et du bien-être. Ces informations sont destinées à améliorer et non à remplacer la relation qui existe entre le lecteur de ce livre et son médecin.

Ce livre n'a pas pour mission de remplacer les conseils, avis médicaux, traitements, diagnostics, jugements proposés par les professionnels de la santé.

Les informations proposées dans ce livre ne sont en aucun cas susceptibles de se substituer à une consultation ou un diagnostic formulé par votre médecin.

En conséquence, vous reconnaisssez que la responsabilité de ce livre ne pourra être recherchée au titre de l'information et des services proposés et vous acceptez que l'utilisation de ces informations et services s'effectue sous votre seule et entière responsabilité.

Avant-Propos

Ce livre n'a pas pour but de vous expliquer ce qu'est le « régime » Paléo (j'entends par régime : façon de s'alimenter. Et non : perte de poids). De très bons livres existent déjà et le font très bien (vous les trouverez dans la bibliographie à la fin de ce livre). Vous pouvez aussi aller sur notre site internet www.bmoove.com, où nous l'exposons en détail.

Cependant, il me semble nécessaire d'introduire ce livre par un rapide résumé.

Tout d'abord d'où vient ce terme « Paléo » ?!

Il fait référence à l'époque paléolithique. Quel retour en arrière me direz-vous ! Oh que oui... Mais laissez-moi vous citer quelques données et vous comprendrez.

Le principe de base du régime paléo réside dans le fait que **nos besoins alimentaires actuels sont apparus il y a plus de 500 générations**, et qu'ils sont restés très proches de ceux de l'âge de pierre. En effet, nos gènes sont quasi identiques à ceux de nos ancêtres du Paléolithique. Or les hommes de cette époque bénéficiaient d'un équilibre alimentaire idéal, basé sur les légumes, les fruits, la viande et le poisson.

Cet équilibre a été brisé par l'avènement de l'agriculture et de la civilisation moderne où la nourriture est devenue un produit industriel comme un autre ! Ce déséquilibre moderne provoquerait un nombre impressionnant de maladies (de civilisation) notamment les maladies inflammatoires comme le cancer.

L'alimentation idéale correspondrait donc à celle de nos ancêtres de l'âge de pierre. Autant que l'on puisse en juger à partir des populations actuelles vivant encore comme à cette époque (les tribus comme les Bushmen d'Afrique du Sud par exemple), il semblerait que nos aïeux ne connaissaient pas les maladies dégénératives. On pense même que leur excellente forme physique leur aurait permis de facilement rivaliser avec les athlètes d'aujourd'hui.

La théorie du Docteur Eaton (radiologue et anthropologue médical) stipule que ce sont nos gènes qui déterminent nos besoins nutritionnels. Comme **le génome humain n'aurait évolué que de 0,02 % en plus de 40 000 ans**, cela signifie que nous possédons les mêmes gènes que nos ancêtres préhistoriques. Par conséquent, l'alimentation de cette époque nous conviendrait tout à fait !

Évidemment, aujourd'hui nous ne pouvons plus passer nos journées à chasser ou cueillir notre nourriture ! Et en ce sens, nous devons adapter le régime Paléo à nos modes de vie.

Quels sont les grands principes du mode de vie Paléo ?

Notre alimentation occidentale est plutôt une alimentation « pro maladie ». Ce que la société de consommation nous « offre » vient nourrir la progression de nombreuses pathologies : excès de sucres raffinés et de farines blanches (qui stimulent la sécrétion d'insuline), excès d'acides gras hydrogénés et d'acide gras oméga-6 qui viennent nourrir l'inflammation et l'oxydation de notre organisme, etc....

L'enjeu est donc de réduire les facteurs pathologiques et simultanément d'augmenter tous les facteurs nutritionnels qui, eux, viennent lutter contre la progression des maladies et des cancers : **l'alimentation Paléo répond parfaitement à tous ces critères !**

En voici les grands principes :

- ✓ Avoir une alimentation de bonne qualité basée sur des vrais aliments « vivants » et si possible bio, qui comprend la consommation de légumes (beaucoup !), de fruits, de viande (plutôt maigre), de poisson, d'oléagineux, d'œufs, du bon gras riche en oméga-3... Si cette alimentation est issue de produits locaux c'est encore mieux !
- ✓ Utiliser massivement des herbes aromatiques et des épices comme le curcuma par exemple.
- ✓ Prendre du temps pour s'organiser et cuisiner... et éviter ainsi les plats préparés.
- ✓ Avoir une activité physique régulière et optimisée pour le corps humain.
- ✓ Vivre simplement, savoir se reposer et se détendre.
- ✓ Respecter la Nature.

À l'inverse, l'idée est aussi d'éviter les aliments modernes qui n'existaient pas à l'époque paléolithique :

- ✓ Les aliments transformés
- ✓ Les sucres raffinés
- ✓ Les céréales
- ✓ Les produits laitiers
- ✓ Les légumes secs
- ✓ Etc...

Comme vous l'avez compris, nous pouvons donc tenter de minimiser de façon conséquente les méfaits du monde moderne sur notre corps en reproduisant en partie le mode de vie de nos ancêtres.

Ce livre vous donnera les pistes pour vous y retrouver dans la jungle de l'alimentation Paléolithique !

Comment est née l'idée de ce livre

J'ai toujours aimé cuisiner. Que ce soit pour ma famille, mes amis, ou juste pour moi ! Concocter des petits plats, les réfléchir, les mettre en œuvre, penser à ceux qui vont les déguster... Pour moi, l'alimentation est synonyme de plaisir et de créativité.

Je mets un peu de moi dans chaque plat que je prépare.



En y regardant de plus près, vous remarquerez que cuisiner met en éveil nos cinq sens. Les couleurs des aliments attirent tout d'abord nos yeux gourmands, nous ne pouvons nous retenir de toucher, palper, tâter les légumes sur les étals du marché. Quelle douce symphonie que le fouet qui danse dans le bol, le couteau qui tranche en rythme sur la planche à découper, l'huile qui crêpite dans la poêle... Nos narines sont bientôt chatouillées par la douce senteur des herbes aromatiques et la fragrance piquante des épices. Et pour finir par ce feu d'artifice de saveurs qui exalte nos papilles au moment où nous portons notre fourchette à la bouche !

Quand je vais faire mes courses, je suis comme une Mère Noël magique qui choisit les cadeaux pour ceux qu'elle aime : des crevettes que j'accompagnerai d'une mayonnaise maison pour mon fils qui en raffole. De beaux citrons pour faire un lemon curd pour mon Chéri qui adore tartiner ses tranches de pain Paléo le matin. Des épinards frais que j'apprécie particulièrement avec des œufs mollets. Et puis du bon chocolat... pour faire plaisir à tout le monde !

C'est toujours comme un rituel festif de faire à manger. Je suis tout d'abord concepteur en imaginant et mettant en œuvre mes recettes, je me glisse dans mon costume de Mère Noël pour faire mes courses, je deviens chef d'orchestre quand j'enfile mon tablier ! Et je suis moi quand je m'attable avec les gens que j'aime devant des petits plats tous plus savoureux, colorés et parfumés les uns que les autres.

Par ce livre, je tiens à vous montrer qu'il n'est pas besoin d'être un grand chef étoilé pour concocter de bons petits plats. Ils seront toujours meilleurs si vous y mettez beaucoup d'amour !

Comme le dit si bien Guy Martin (chef cuisinier) : « *La cuisine est sensuelle parce qu'elle est un acte d'amour, elle implique que l'on y mette de l'émotion. On part du produit brut que l'on va apprêter en fonction de ce que l'on ressent, avec cette seule idée en tête : donner du bonheur !* ».

En parallèle d'aimer faire à manger, il faut aussi aimer prendre soin de soi... et des autres. Notre corps mérite la plus grande attention. C'est avec ce sentiment que j'ai commencé à tester les « régimes », non pas dans le but de perdre du poids mais par curiosité et voir comment ils agissent sur mon corps. Et lorsque l'on s'est mis au Paléo avec Wilfried, mon conjoint, il y a plus de deux ans, c'était dans ce but. Très rapidement nous avons constaté les effets bénéfiques : plus de coup de barre après repas, plus d'acné ou de nez bouché... Mais surtout, davantage d'énergie au quotidien !

Et tout cela, sans aucune frustration car en mangeant ce que notre organisme attend, nous gagnons plus que nous ne perdons.

Cuisiner Paléo c'est ça : manger sainement en se faisant plaisir et en faisant plaisir aux autres.

Par ce livre, je veux vous transmettre ma passion pour la cuisine saine, gourmande et colorée !



10

fiches pratiques

pour vous faciliter la vie

« Si quelqu'un te demande de le guérir, commence par lui demander s'il est prêt à supprimer les causes de sa maladie. Alors seulement, tu pourras l'aider. »

Hippocrate

Comment bien faire vos courses

Nous le savons bien, nos besoins, nos habitudes et nos contraintes du quotidien ont changé depuis l'époque paléolithique. Alors que nos ancêtres partaient à la chasse ou à la cueillette le ventre vide ; nous, hommes et femmes modernes devons faire nos courses.

Voici quelques conseils pour bien les faire et ne pas se laisser entraîner là où la société de consommation veut nous emmener !

Planifiez vos repas

Planifier vos repas vous permettra de gagner du temps, de l'argent et réduire votre stress au moment du repas. De plus, établir vos menus de la semaine vous permettra de limiter vos déplacements dans les magasins en ne faisant vos courses qu'une à deux fois par semaine.

Pour bien planifier vos repas vous devez prendre en compte plusieurs paramètres :

- ✓ La périodicité : sur combien de jours allez-vous établir vos menus ?
- ✓ Le nombre de personnes : combien allez-vous être autour de la table à chaque repas ? Prenez en compte les emplois du temps de chacun.
- ✓ Votre réfrigérateur : avant d'établir vos menus, allez « scanner » rapidement ce qu'il vous reste dans votre réfrigérateur et composez vos plats en les y incorporant.

Faites une liste

Et oui, cela paraît simpliste mais en notant noir sur blanc ce dont vous avez précisément besoin pour vos repas (prévus comme nous l'avons vu), vous éviterez les achats superflus et limiterez le gaspillage.

A la fin de cette fiche pratique, vous trouverez un tableau type à remplir qui vous aidera à planifier vos repas et faire vos courses pour la semaine.

Ayez le ventre plein

Faire ses courses en ayant faim est le meilleur moyen pour acheter de façon compulsive des « cochonneries » dont vous n'avez pas besoin et qui ne sont pas toujours saines...

Mangez avant de vous rendre au supermarché ! Cela vous aidera à n'acheter que le nécessaire.

Voyez grand

Les grands formats sont souvent plus économiques. Si vous avez la place pour stocker ; achetez en grande quantité.

Si c'est un produit frais, congelez-le dans des petits sachets hermétiques, déjà épluché et détaillé en morceaux pour être directement utilisable.

Si c'est un produit sec, le problème de la conservation ne se pose pas mais je vous conseille de transvaser une partie du produit dans des petits contenants qui seront plus pratiques à utiliser.

Redevenez cueilleur...voire chasseur...

Les week-ends, chaussez vos bottes, embarquez vos enfants -si vous en avez !- et allez dans les fermes pour y cueillir et ramasser vos propres fruits et légumes. Vous discuterez avec les agriculteurs et toucherez du doigt leur quotidien.

Profitez aussi de ce que la nature nous offre : par exemple, lorsque c'est la saison, munissez-vous de gants épais et protecteurs, et aller ramasser des châtaignes ou même des orties (évitez celles des bords de route, trop exposées à la pollution).



Mes menus Paléo : semaine du 15 décembre

BMOOVE.com	PETIT-DÉJEUNER	EN-CAS	DÉJEUNER	EN-CAS	DÎNER
LUNDI					
MARDI					
MERCREDI					
JEUDI					
VENDREDI					
SAMEDI					
DIMANCHE					

Ma liste de courses :

<input type="checkbox"/> ^					
<input type="checkbox"/> ^					
<input type="checkbox"/> ^					
<input type="checkbox"/> ^					
<input type="checkbox"/> ^					
<input type="checkbox"/> ^					

Le garde-manger du Paléovore malin

Vous allez découvrir dans les recettes de ce livre, des ingrédients qui reviennent souvent. Soit ils sont indispensables à la recette, soit ils la relève ou l'agrémentent de façon extraordinaire. Je vous conseille fortement d'en garnir vos placards, votre réfrigérateur ou votre congélateur.

Amandes, noisettes, noix en tous genres

Utilisées aussi bien dans les recettes salées que sucrées, elles sont indispensables à la cuisine Paléo. Riches en fibres, en bonnes graisses et à l'index glycémique bas, elles sont fabuleuses. Plusieurs formes existent et ont des usages différents :

- ✓ Entières et brutes : vous pourrez vous en servir pour faire des crumbles (page 147) ou des rochers au chocolat (page 184) par exemple.
- ✓ En poudre : pour une texture plus douce comme dans la pâte à tarte (page 117) où elle fera un parfait substitut de la farine de blé.
- ✓ En purée : pratique pour faire une pâte à tartiner express (page 80) ou pour remplacer le beurre dans certaines recettes de gâteaux.

Graines oléagineuses

À parsemer sur vos salades ou à incorporer dans vos pains (page 77), les graines de lin, de sésame, de courge,... agrémenteront merveilleusement vos plats.

Ces graines se caractérisent par leur richesse en oméga-3, en protéines et en fibres solubles et insolubles.

Noix de coco

Ingrédient incontournable de la cuisine Paléo, cette « noix » est en réalité un fruit à noyau, riche en bonnes matières grasses. En outre, les produits issus de la noix de coco apportent à l'organisme du potassium, du manganèse, du zinc et du sélénium.

La noix de coco, sous toutes ses formes, peut être utilisée dans les plats salés comme dans les desserts :

- ✓ Râpée pour réaliser des rochers coco (page 188) ou les fameux mystères saveur Bounty (page 159) par exemple.
- ✓ En crème ou en lait, parfait pour vos curry (page 128) en substitut de la crème fraîche « classique ».
- ✓ En huile, pour graisser votre poêle ou pour rendre plus fluide un chocolat. Elle s'incorpore également dans les gâteaux en remplacement du beurre.

- ✓ En farine, qui est obtenue grâce à la chair de coco séchée, dégraissée puis finement broyée. Elle est riche en fibres et en protéines, tout en étant sans gluten ni acide phytique. Elle a un indice glycémique bas (environ 35). Elle remplacera la farine de blé dans une pâte à pizza (page 135) ou épaissera une crème anglaise (page 146) par exemple.

L'eau de coco, quant à elle est une délicieuse boisson désaltérante. Elle a de nombreuses vertus : riche en vitamines et minéraux (magnésium et potassium), d'une composition comparable au plasma sanguin (isotonique), très hydratante, pauvre en sucres, drainante et diurétique ; c'est une boisson naturelle idéale pour recharger ses forces vitales.

Le sucre de coco provient de la sève de la fleur de cocotier. Il ressemble au sucre roux et a le même usage. Il a un indice glycémique très bas (environ 24,5) et a un délicieux goût caramélisé.

Chocolat, cacao

Le chocolat est riche en magnésium, en antioxydants et a un effet anticoagulant. Ce qui en fait un aliment santé par excellence. Mais il faut bien se l'avouer, il sait particulièrement flatter nos papilles de gourmands et est donc un aliment « anti-déprime » par excellence !

Choisissez-le de qualité, à -au moins- 70 % de cacao (les 30 % restant étant du sucre et du beurre de cacao). Peut-être vous faudra-t-il du temps pour vous habituer à la saveur du chocolat noir mais il possède des arômes beaucoup plus prononcés. Et bien qu'ayant une forte teneur en cacao, le chocolat noir de qualité n'est ni amer ni âcre au goût. On trouve aujourd'hui une grande variété de chocolats : goûtez-les comme le ferait un œnologue avec le vin, vous trouverez certainement celui ou ceux qui satisferont votre gourmandise !

Sachez que plus la teneur en beurre de cacao est élevée, plus le chocolat est onctueux. Un bon chocolat ne contient pas plus de 10 à 20 % de sucre. Pensez à vérifier (comme toujours, d'ailleurs) les informations nutritionnelles sur l'emballage.

Le cacao en poudre (100 % de cacao) est utilisé principalement pour l'enrobage comme pour les truffes (pages 189 et 190) par exemple.

Les fruits séchés

Les fruits séchés sont des fruits qui ont été déshydratés naturellement ou artificiellement. Leur consommation ne remplace pas celle des fruits frais gorgés d'eau mais ils peuvent se révéler pratiques.

Ils ont une forte concentration de vitamines, d'oligo-éléments et de minéraux selon les variétés. Vous y trouverez du potassium (abricot), du magnésium (banane), du fer (raisin) ou encore du calcium (figue). Leur richesse en glucides est parfaite pour redonner un regain d'énergie aux sportifs.

Vous pourrez les incorporer dans vos plats ou faire des barres de céréales... sans céréales (pages 171, 172, 173).

Miel et sirop d'érable

J'utilise principalement ces 2 produits pour remplacer le sucre raffiné.

Les vertus du miel sont reconnues depuis l'Antiquité et bien que sucré, le miel n'a rien à voir avec le sucre blanc raffiné. Il est riche en minéraux, oligo-éléments, vitamines et en sucres simples facilement assimilables. Son pouvoir sucrant est supérieur au sucre raffiné (1,3 fois plus élevé), il en faut donc moins pour obtenir le même effet sucrant (comptez 65 g de miel pour remplacer 100 g de sucre).

Choisissez des miels récoltés et mis en pot par l'apiculteur. Le label AB (Agriculture Biologique) garanti l'utilisation des bonnes techniques apicoles (traitement des ruches sans cire chimique, pas de nourrissage des abeilles au sucre ni au glucose, etc.) mais pas la qualité des fleurs butinées. En effet, l'abeille est un filtre naturel, si elle butine une fleur traitée, elle meurt avant de rentrer à la ruche (voilà pourquoi les pesticides sont une catastrophe pour nos indispensables abeilles).

Le sirop d'érable, nectar naturel, contient également de nombreux minéraux et des substances antimutagènes et antioxydantes. Mais il a surtout un merveilleux petit goût si caractéristique et il se fera un plaisir d'arroser vos pancakes (page 79).

Les huiles

Toutes les huiles ne se valent pas. Leur rapport en acides gras oméga-6 sur oméga-3 varie énormément selon les sortes. Dans l'idéal, ce rapport ne doit pas être supérieur à 5/1.

Vous trouverez la liste des huiles à privilégier dans la liste des aliments Paléo (page 38).

Dans la mesure du possible, achetez vos huiles en petites quantités et conservez-les au réfrigérateur, dans des bouteilles en verre opaque et hermétiquement fermées.

En effet, si une huile n'est pas conservée à l'abri de la lumière, ses précieux acides gras risquent de rancir. Le rancissement altère la saveur des huiles mais aussi leurs effets bénéfiques sur la santé.

L'huile (ou beurre) de coco est une exception. Très stable, elle peut se conserver à température ambiante.

L'usage d'une huile en cuisine dépend, entre autres, de son point de fumée (c'est la température à partir de laquelle l'huile commence à fumer). Une huile qui fume produit des substances nocives, c'est pourquoi les huiles ne doivent pas être chauffées au-delà de leur point de fumée. Reportez-vous aux indications figurant sur la bouteille.

Les vinaigres

Le vinaigre permet de relever des plats, d'agrémenter vos salades ou d'apporter une dimension gustative délicieusement parfumée.

Il existe plusieurs variétés de vinaigres aux saveurs très différentes. J'aime toujours en avoir plusieurs dans ma cuisine mais j'en conseillerai 2 pour débuter :

- ✓ Le vinaigre balsamique à l'arôme puissant, à la teinte brune et à la saveur aigre-douce. Le vrai vinaigre balsamique doit avoir au moins 12 ans d'âge et ne doit pas être aromatisé au caramel.
- ✓ Le vinaigre de cidre, au léger goût acidulé se marie avec beaucoup de choses. De plus, en tant qu'anti-infectieux, antibactérien, aidant à la digestion et bon pour la peau, il est une pharmacie à lui tout seul.

Sachez que le vinaigre (comme le jus de citron) active le pouvoir gonflant du bicarbonate de soude dans les recettes. L'association de ces deux ingrédients, remplace donc efficacement la levure chimique. En effet, bien qu'elle soit naturelle à la base, les industriels y ajoutent souvent du gluten et/ou de l'amidon de maïs.

Les épices

Je ne détaillerai pas ici toutes les épices que j'ai l'habitude d'utiliser, mais je serais bien malheureuse si je devais les ôter de ma cuisine ! Bien heureusement, je suis certaine que ce scénario cauchemardesque n'arrivera jamais, tellement les épices sont de l'or pour notre santé !

Certaines sont antiseptiques, antioxydantes, hypcholestérolémiantes, antalgiques, etc. Lister tous les bienfaits de toutes les épices reviendrait à écrire un livre ! Aussi je vous conseille de saupoudrer largement vos plats et préparations de cannelle, curcuma, poivre, curry, muscade, clous de girofle, etc.

En plus d'apporter une délicieuse touche exotique à vos mets, vous diminuerez naturellement vos doses de sel.

Les herbes aromatiques

Outre leurs principes actifs aux actions bénéfiques sur l'organisme (antiviraux, anti-inflammatoires, anxiolytiques, digestives, etc.), les herbes aromatiques apportent -comme leur nom l'indique- de délicieux arômes dans les préparations culinaires.

Aneth, basilic, ciboulette, persil, laurier, menthe ou encore thym... la liste est longue. Vous pouvez facilement les faire pousser dans des pots, même si vous habitez en appartement. Si vous n'avez pas la main verte ou tout simplement pas l'envie ni le temps, vous pouvez les acheter fraîches et les conserver au congélateur dans les bacs à glaçons avec un peu d'eau. Vous pouvez également réaliser du pesto de basilic (page 195) ou une persillade maison (page 194) à avoir toujours dans un pot au réfrigérateur.

Cornichons, câpres, moutarde

Ayez également sous la main ces 3 condiments, car en plus d'avoir de nombreux bienfaits (antioxydants pour les cornichons, diurétiques, antiseptiques et toniques pour les câpres et anti cancérogènes -entre autres- pour la moutarde), ils rehausseront vos plats, salades ou sauces...

Essayez la tarte à la tomate et à la moutarde à l'ancienne (page 119) et vous m'en direz des nouvelles !

Olives

Qu'elles soient vertes, violettes ou noires, les olives font partie de notre quotidien. Ce délicieux fruit de l'olivier représente aussi une importante source de bienfaits pour notre santé. Incorporées dans les tajines, salades, pizzas ou bien simplement mangées du bout des doigts lors d'un apéro Paléo, les olives vous délecteront sainement sans nul doute.

Oignon, ail, échalote

Voilà un trio gagnant de condiments. Comme le poireau ou la ciboulette, ils font partie de la merveilleuse famille des liliacées.

Ils ont des qualités santé, nutritives et gustatives indéniables. J'aime donc les incorporer dans mes plats, crus ou cuits.

Bicarbonate de soude

Présenté sous forme de poudre blanche fine, le bicarbonate de soude (appellation courante du bicarbonate de sodium) a de multiples usages dans notre foyer. Nous l'utilisons pour nettoyer, soigner, purifier, blanchir... Mais c'est pour son usage culinaire que je l'évoque ici.

Je l'utilise dans la préparation des gâteaux et cakes qui doivent lever. Il les rend plus légers et plus digestes. Comptez une cuillère à café pleine pour un gâteau de 8 personnes. Veillez surtout à l'associer à un élément

acide (jus de citron ou vinaigre) pour créer une réaction chimique qui activera le pouvoir gonflant du bicarbonate.

Ajoutez une cuillère à café dans un litre d'eau pour nettoyer vos légumes, il permettra d'enlever les impuretés et certains produits chimiques.

Le bicarbonate de soude se trouve facilement en supermarché où il est souvent situé à côté du sel.

Agar agar

L'agar-agar est une algue connue des japonaises depuis la nuit des temps pour ses bienfaits minceur. Mais c'est plus pour ses propriétés extraordinairement gélifiantes, sans modification de goût, que j'aime utiliser cette algue végétale.

Attention cependant à ne pas en mettre trop, vous risquerez alors de pouvoir vous servir de votre entremet comme d'une balle rebondissante !

Généralement, je conseille de mettre 2 grammes (une cuillère à café pleine) pour 500 ml de liquide si vous voulez obtenir une consistance ferme mais pas trop compacte. Veillez à faire bouillir votre préparation pour activer le pouvoir gélifiant de cette poudre. Si la préparation ne doit pas être élevée en température, mélangez l'agar-agar à un peu d'eau bouillante que vous incorporerez ensuite.

Arrow-root

L'arrow-root est une féculle extraite du rhizome d'une plante tropicale d'Amérique du Sud (**la Maranta arundinacea**). Elle a les mêmes caractéristiques que la féculle de maïs ou de pomme de terre (qui ne sont pas Paléo) mais est de qualité supérieure. L'arrow-root est un excellent liant qui épaisse les liquides en leur donnant une texture crémeuse. Cette poudre blanche se dilue très bien dans les laits végétaux froids que vous porterez à ébullition une fois l'arrow-root délayée.

En moyenne, comptez :

- ✓ 1 cuillère à soupe pour 250 ml de liquide pour obtenir une sauce ou épaisser une soupe.
- ✓ 3 cuillères à soupe pour 250 ml de liquide (lait végétal par exemple) pour obtenir un entremet.

Les œufs

Pendant longtemps l'œuf a été considéré comme un aliment à fuir si l'on ne voulait pas voir notre taux de cholestérol augmenter. Des études scientifiques récentes démontrent que ces affirmations sont fausses. Cependant, il est primordial d'acheter des œufs bio ou issus de la filière Bleue-Blanc-Cœur (si vous n'avez pas la même chance que nous d'avoir vos propres poules). Ces deux labels assurent de bonnes conditions d'élevage des poules et une grande richesse en oméga-3 du jaune d'œuf (qui contient en plus de nombreux

nutriments). Le blanc d'œuf, quant à lui, est une excellente source de protéines (un œuf apporte en moyenne 8 grammes de protéines).

Pour être digeste, le blanc doit être cuit alors que le jaune ne doit pas l'être (la cuisson altère les acides gras). C'est pour cette raison que je préconise de consommer de préférence les œufs « au plat », à la coque ou juste mollets comme dans la salade de pousses d'épinards (page 102) par exemple. Vous pouvez par ailleurs, remplacer les œufs de poule par des œufs de cane ou d'autres volailles fermières.

Thés, tisanes

Qu'il soit vert, blanc, noir ou même rouge, le thé tient une grande place dans nos placards ! Nous aimons le consommer à tout moment de la journée selon nos envies ou nos besoins. Et notre tisane du soir, accompagnée d'un petit carré de chocolat très noir fait partie des habitudes qui nous sont chères.

Vin rouge

Seul alcool trouvant grâce à nos yeux de paléovores, nous aimons inviter un bon vin rouge de temps en temps à notre table. Ce liquide complexe, contenant une large gamme d'antioxydants faisant des merveilles pour la santé de notre cœur doit tout de même être bu avec modération. Le mieux étant l'ennemi du bien, limitez votre consommation à un verre de vin rouge par jour.

Fruits et légumes

Ou devrais-je plutôt dire : légumes et fruits. En effet, il vaut mieux privilégier la consommation de légumes à celle des fruits, généralement très sucrés.

Comme vous le verrez dans la pyramide alimentaire Paléo (page 45), les fruits et légumes sont la base de ce régime. Il y a d'ailleurs un grand nombre de Paléo-végétariens. Par contre, être Paléo-végétalien n'est pas aisément fait de la suppression des œufs.

Ayez toujours quelques fruits et légumes à portée de main, ils sont pratiques pour faire très rapidement une poêlée de légumes ou une salade de fruits frais.

Privilégiez toujours les produits bio, de meilleure qualité nutritionnelle que leurs homologues issus de l'agriculture conventionnelle, ils comportent surtout moins de pesticides. Nous sommes conscients que le prix peut être un frein pour certains. Pour autant, certains fruits et légumes issus de l'agriculture conventionnelle sont à éviter car ils sont traités avec des pesticides très puissants, il s'agit notamment des légumes à feuilles vertes (épinards, laitues, bettes, kales...), il en est de même pour les fruits et légumes dont la peau est consommée (pommes, poivrons, raisins, concombres,...).

Un conseil pour éviter de voir le contenu de votre porte-monnaie fondre comme neige au soleil : achetez vos fruits et légumes de saison. Vous trouverez le calendrier des fruits et légumes de saison à la page 30.

Viandes et poissons

J'ai toujours dans mon congélateur quelques pièces de viande (filets de poulet, boudins noirs, bœuf haché,...) et deux ou trois sortes de poissons.

Je les utilise dès que mon emploi du temps m'a empêchée d'aller faire le plein de produits frais.

L'eau

Je me devais de conclure cette fiche pratique par l'élément essentiel à la vie : l'eau !

Malheureusement l'eau de notre planète est de plus en plus polluée.

Si vous choisissez de boire l'eau qui sort de votre robinet, je vous conseille d'investir dans une carafe filtrante de qualité qui l'épurera du chlore, du calcaire, des métaux, d'une partie des pesticides, des nitrates et autres polluants.

Si vous optez pour des eaux en bouteille, sachez que les eaux de source n'ont subi aucun traitement chimique mais peuvent elles aussi contenir des substances indésirables.

Les eaux minérales naturelles, quant à elles, proviennent de gisements souterrains et ont des teneurs en nitrates et minéraux relativement stables. La législation est plus stricte les concernant.

Il existe des eaux minérales naturelles plus ou moins minéralisées, à vous de choisir celle qui vous convient selon vos besoins et/ou vos goûts.

Les ustensiles indispensables

Pour cuisiner agréablement, il est nécessaire d'avoir quelques ustensiles. Ils doivent être robustes, faciles d'accès, d'utilisation et de nettoyage.



Les couteaux

Pour un cuisinier, le couteau est le prolongement de son bras. Aussi, il veillera à privilégier la qualité à la quantité. Je vous conseille donc d'investir dans de bons couteaux qui seront, certes assez chers, mais qui vous assureront de longues années de service.

Deux couteaux sont nécessaires :

- ✓ Un petit à lame lisse qui servira pour les petites tâches comme éplucher de l'ail par exemple.
- ✓ Un grand à lame large qui permettra de trancher, émincer, hacher...

La planche à découper

Elle va de paire avec les couteaux ! Choisissez-la en bois et assez grande.

Bannissez en effet les planches en plastique qui, en vieillissant, vont libérer des particules qui se retrouveront dans vos assiettes. Les planches en verre fantaisie sont aussi à fuir, la courgette risque fort de glisser dessus et faire que le couteau vous attaque les doigts plutôt que ledit légume !

Veillez cependant à la nettoyer méticuleusement avec une brosse ou le côté grattant de votre éponge pour éviter que votre salade de fruit ait un désagréable arrière-goût d'ail !

Le couteau économie

Indispensable pour peler les fruits et légumes (même si je suis plutôt du genre à laisser la peau de mes fruits et légumes -bio- !). Il a aussi d'autres utilisations, comme faire des tagliatelles de légumes, faire des motifs sur vos fruits et légumes ou même faire des copeaux de chocolat pour décorer vos pâtisseries.

Choisissez, là aussi, un économie de qualité qui rendra la tâche plus agréable.

Le fouet

Les fabricants d'ustensiles de cuisine sont très forts pour vous faire croire qu'il faut plusieurs fouets pour diverses utilisations... En réalité, un seul suffit ! Il doit avoir des fils fins, souples mais assez rigides pour monter efficacement des blancs d'œufs en neige ou rendre bien lisse une sauce. Son manche doit être suffisamment long et maniable.

Je déconseille les fouets en plastique qui peuvent libérer des particules et s'usent rapidement. Je préconise ceux en acier inoxydable.

La balance

Je pèse tous mes ingrédients lorsque je réalise une recette. J'ai gardé cette habitude de mon ancien métier de boulangère-pâtissière où la rigueur dans les proportions était de mise si on ne voulait pas se retrouver avec un flan trop liquide ou une mousse trop compacte.

Qu'elle soit digitale ou à aiguille, la graduation de votre balance doit être assez précise.

La passoire (ou chinois)

Le plus important dans une passoire... ce sont les trous ! Il existe là aussi pléthore de modèles... Et pourtant une seule suffit, selon moi. Assez grande, en acier inoxydable et avec des mailles fines ; elle vous permettra aussi bien de filtrer votre jus de gingembre (page 198) que d'égoutter vos légumes.

Le presse-agrumes

Il est utile pour extraire un jus de citron ou faire un jus d'orange frais le matin. Les plus pratiques comportent un récipient incorporé, une rigole qui bloque les pépins et un bec verseur.

Le moulin à poivre

Les grains de poivre broyés au moulin ont infiniment plus de saveur que le poivre vendu en poudre. Parce qu'on obtient un grand effet et un meilleur dosage d'un simple petit coup de poignet, un bon moulin à poivre a toute sa place sur votre plan de travail. Pour ce qui est du modèle, il faut que le moulin soit facilement remplissable, assez grand pour que vous n'ayez pas sans cesse à le remplir et avec un mécanisme de qualité qui ne se grippera pas dès les premières utilisations.

Le hachoir à herbes aromatiques

Manuel ou électrique, il en existe de toutes sortes. Il est très pratique pour émincer finement des herbes aromatiques ou même une petite quantité de légumes sans avoir à sortir la planche à découper.

Un robot mixeur multifonctions

Nous ancêtres utilisaient des pierres pour broyer leurs graines... Aujourd'hui, notre quotidien fait que nous recherchons la rapidité, la praticité et l'efficacité. Aussi, lors de votre achat, veillez à ce qu'il réponde à plusieurs critères indispensables :

- ✓ Il doit être robuste pour pouvoir mixer finement des amandes ou même des fruits congelés par exemple.
- ✓ Il doit être assez grand pour pouvoir y faire des soupes ou des smoothies pour toute la famille.
- ✓ Il doit être facile à nettoyer pour ne pas vous décourager par avance de l'utiliser.

De plus, laissez-le toujours sur votre plan travail ou très accessible (pas au fond du placard) pour que son utilisation ne nécessite pas trop de manipulations.

Les casseroles et poêles

La cuisson reste un débat dans le milieu Paléo. Chez nous, nous avons fait le choix de continuer à cuire nos aliments.

Pour cela, nous utilisons couramment :

- ✓ Deux casseroles (une petite et une grande), pour cuire les œufs à la coque, faire des œufs brouillés, des sauces, etc.
- ✓ Deux poêles (une petite et une grande), pour faire des œufs aux plats, omelettes, poêlées de légumes, etc.
- ✓ Un cuiseur vapeur en inox de grande capacité, pour cuire les légumes, poissons ou même certaines viandes.

En ce qui concerne les matériaux de fabrication et revêtements intérieurs, je conseille l'inox de qualité (inox 18/10) : c'est le seul matériau dont on soit sûr, aujourd'hui, qu'il ne libère pas de composés toxiques.

Le four

Même chose que pour les casseroles et poêles : vous pouvez parfaitement vous en passer si vous faites le choix de ne pas cuire vos aliments. Si ce n'est pas le cas, vous en aurez besoin si vous voulez vous essayer aux recettes de ce livre.

Je ne conseille pas de four particulier car il y a trop de paramètres à prendre en compte (place, habitudes de cuisine, personnes composant le foyer, etc.). Le nôtre est un mini-four électrique à chaleur tournante.

Je ne pourrai pas me passer de la cuisson à chaleur tournante car je la trouve plus homogène et elle permet de cuire sur plusieurs niveaux.

Les plats et les moules

Quelques plats et moules seront utiles pour réaliser des gratins, crumbles, gâteaux, tartes, etc. :

- ✓ Un plat à gratin
- ✓ Un moule à gâteau (appelé aussi « moule à manqué »)
- ✓ Un plat à tarte

Et parce que j'ai toujours le goût de faire du bon et du beau, j'aime soigner les présentations. Aussi, j'ai plusieurs plaques moulées en silicium pour les muffins, mini-tartelettes, madeleines, et les déjà célèbres mystères saveur Bounty (page 159).

Le réfrigérateur

Le réfrigérateur est un appareil électroménager très pratique car il permet de conserver plus longtemps les aliments mais il doit être correctement utilisé.

Veillez à ne pas trop le surcharger, au risque d'oublier des choses dans le fond...

Parallèlement, la plupart des fruits et légumes se conservent à température ambiante (sauf si vous voulez freiner leur maturation). En les mettant au réfrigérateur, vos fruits et légumes perdent en saveur.

Il vaut mieux donc en acheter plus souvent que de les stocker au réfrigérateur. Vive les fruits et légumes frais... pas froids !

Il y a une règle assez simple à garder en tête : si un aliment n'est pas conservé par le froid au moment où vous l'avez acheté, pourquoi devrait-il l'être chez nous ?

Le congélateur

Même si le Paléovore ne jure que par les produits frais, avoir des fruits ou légumes dans son congélateur peut se révéler utile. Vous pourrez ainsi, grâce à lui, avoir le plaisir de mettre des fraises dans votre smoothie, même en hiver. Je conseille aussi d'avoir toujours des fruits en morceaux pour faire des compotes, glaces ou mousses dès que l'envie vous en prend.

Profitez de leur abondance quand c'est la saison pour les acheter à moindre coût et les stocker dans des petits sachets hermétiques. Ce conseil est aussi valable pour les légumes, de façon à pouvoir faire des poêlées, des flans ou encore des gratins.

Sachez que les fruits et légumes surgelés directement après récolte conservent mieux leurs vitamines et leurs antioxydants que ceux laissés à l'air libre à température ambiante pendant plusieurs jours.

La radio

Même si la cuisine est une musique à elle seule, écouter votre station préférée vous apportera un peu de gaieté lors de la réalisation de votre repas. Et comme faire la cuisine peut parfois prendre du temps, écouter des émissions intéressantes ou de la musique que vous aimez, vous permettra de ne pas voir le temps passer.

Les autres ustensiles facultatifs

Je mets ici une liste d'autres ustensiles dont je dispose mais qui sont facilement remplaçables.

Un casse-noix

Nous sommes de grands consommateurs d'oléagineux et nous apprécions particulièrement l'acte de casser la coquille pour y découvrir son trésor qu'elle protège tel un écrin ! Si vous n'avez pas de casse-noix, un marteau et un torchon feront l'affaire. Voire une pince multiprise !

Des emporte-pièces

Pratiques pour réaliser des petits gâteaux secs de diverses formes. Mais là aussi, vous pouvez vous en passer en utilisant un verre renversé ou tout simplement la pointe de votre petit couteau.

Un zesteur

Utile pour prélever « zuste » ce qu'il faut de zeste d'agrume pour parfumer une mousse ou un plat. Mais vous pouvez aussi facilement le faire avec un économie et mixer finement ensuite cette légère couche de peau (attention à ne pas aller trop loin et ne pas prendre le ziste qui est la partie amère et blanche qui se trouve sous le zeste !).

Une essoreuse

Idéale pour essorer les salades et les herbes aromatiques... mais pas indispensable ! Là encore, vous pouvez les disposer dans un torchon, le fermer tel un baluchon et secouer très fort (dehors et sans le lâcher !). C'est magique !

Un rouleau à pâtisserie

Vous voulez avoir une pâte fine et croustillante, le rouleau à pâtisserie est pratique pour vous y aider. Mais une bouteille pourra aussi convenir.

Un presse-ail

Rapide et pratique pour écraser une gousse d'ail et pour éviter d'avoir l'odeur sous les ongles pendant deux jours. Si vous n'en n'avez pas, utilisez votre petit mixeur à herbes aromatiques, un mortier et un pilon ou même encore plus simple : une fourchette !

Un vide-pomme

Il a l'art et la manière d'ôter le cœur d'une pomme très rapidement mais un économie et une cuillère sauront le remplacer.

Calendrier des fruits et légumes de saison

Les fruits et légumes ont des saisons et ils doivent être consommés à ce moment-là. C'est d'ailleurs là où notre corps en a le plus besoin. La nature est tellement bien faite qu'elle nous fournit ce dont notre organisme a besoin quand il le faut telle une mère nourricière pour son enfant.

En achetant vos fruits et légumes de saison, vous vous assurez le plein de vitamines, glucides et sels minéraux ! Et vous limiterez les cultures sous serres et les transports si polluants.

De plus, vous ferez des économies.

Alors, jetez un œil au tableau ci-après, prenez votre panier et allez faire un tour au marché !

Faire ses courses avec les saisons

www.bioconsomacteurs.org

JANVIER



FEVRIER



MARS



AVRIL



MAI



JUILLET



AOUT



SEPTEMBRE



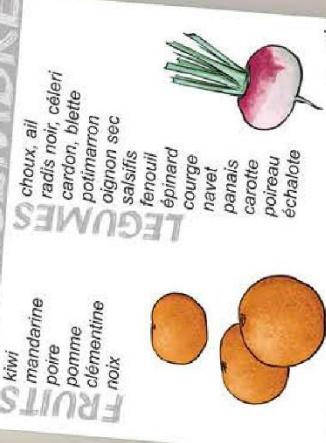
OCTOBRE



NOVEMBRE



DECEMBRE



Aliments Paléo à privilégier et aliments non-Paléo à fuir

Vous êtes à la recherche d'une liste (quasi) complète des aliments « autorisés » ou « interdits » du régime paléo ? Voici notre liste d'aliments à privilégier et ceux à oublier. Elle est idéale pour vérifier rapidement si un aliment est Paléo ou pas.

N'oubliez pas : dans l'alimentation comme partout, il faut savoir mettre de la modération !

La chose la plus importante à savoir pour distinguer un aliment Paléo d'un aliment non-Paléo c'est que plus la nourriture est modifiée, moins elle est Paléo.

Liste des aliments à privilégier

Les légumes

Les légumes doivent occuper une place centrale dans votre alimentation et représenter la plus grande partie de votre assiette quotidienne. Mangez copieusement des légumes de saison, locaux et bio si possible dont la valeur nutritionnelle et la sécurité sont maximales.

Légumes à feuilles vertes :

- ✓ Laitue
- ✓ Épinards
- ✓ Mâche
- ✓ Bette
- ✓ Carde
- ✓ Cresson
- ✓ Roquette
- ✓ ...

Les légumes racines :

- ✓ Carottes
- ✓ Betteraves
- ✓ Navets
- ✓ Panais
- ✓ Céleri-rave
- ✓ Patates douces
- ✓ Radis
- ✓ Rutabaga
- ✓ Topinambours
- ✓ Salsifis
- ✓ ...



Les légumes « fruits » :

- ✓ Tomates
- ✓ Poivrons
- ✓ Aubergine
- ✓ ...

Les courges d'hiver :

- ✓ Citrouille, Potiron
- ✓ Potimarron
- ✓ Courge spaghetti
- ✓ Courge poivrée
- ✓ Butternut
- ✓ Pâtisson
- ✓ Pomme d'or
- ✓ ...

Les courges d'été :

- ✓ Courgette
- ✓ Concombre
- ✓ Melons
- ✓ Pastèques
- ✓ ...

Les légumes tiges :

- ✓ Asperges (blanches et vertes)
- ✓ Artichaut
- ✓ Céleri branche
- ✓ Poireaux
- ✓ Fenouil
- ✓ Rhubarbe
- ✓ ...



Les légumes bulbes :

- ✓ Oignons
- ✓ Échalote
- ✓ Ail
- ✓ ...

Les choux :

- ✓ Chou vert, blanc, rouge
- ✓ Chou rave
- ✓ Chou de Bruxelles
- ✓ Chou chinois
- ✓ Brocoli
- ✓ Chou-fleur
- ✓ ...



Les fruits et baies

Les fruits, comme les légumes, représentent une source remarquable de fibres, de vitamines, de minéraux, d'antioxydants et d'autres nutriments. Choisissez-les en restant fidèle aux fruits locaux, de saison, dépourvus de pesticides. Il faut cependant les consommer avec modération en raison de leur taux de sucre souvent élevé (ce conseil s'applique particulièrement aux personnes voulant maigrir car le sucre des fruits est converti en graisse par le foie s'il n'est pas utilisé).

Les fruits du verger :

- ✓ Abricot
- ✓ Cerises
- ✓ Pommes
- ✓ Poires
- ✓ Pêches
- ✓ Figues
- ✓ ...

Les agrumes :

- ✓ Oranges
- ✓ Mandarines, clémentines
- ✓ Pamplemousse
- ✓ Citron
- ✓ Bergamote
- ✓ ...



Les fruits exotiques :

- ✓ Ananas
- ✓ Bananes
- ✓ kiwi
- ✓ Fruits de la passion
- ✓ Papaye
- ✓ Litchis
- ✓ Mangue
- ✓ Grenade
- ✓ ...

Les baies :

- ✓ Cassis
- ✓ Fraise
- ✓ Framboise
- ✓ Groseille
- ✓ Mûre
- ✓ Myrtille
- ✓ Raisin
- ✓ ...



Les viandes

Choisissez des viandes issues d'animaux élevés en pâturages et localement (ou de la viande bio) afin d'éviter d'ingérer indirectement les hormones, les pesticides et les antibiotiques des animaux de batterie nourris aux céréales.

- ✓ Bœuf, veau
- ✓ Porc
- ✓ Chèvre
- ✓ Mouton, agneau
- ✓ Cheval
- ✓ Bison
- ✓ ...

Les viandes de gibier :

- ✓ Lapin, lièvre
- ✓ Sanglier
- ✓ Faisan
- ✓ Cerf, biche
- ✓ ...

Les volailles :

- ✓ Poulet
- ✓ Dinde
- ✓ Canard
- ✓ Caille
- ✓ Oie
- ✓ ...

Abats :

- ✓ Rognons
- ✓ Foies
- ✓ Moelle
- ✓ Ris de veau
- ✓ Langue
- ✓ ...



Les poissons et les produits de la mer

Donnez la priorité au poisson sauvage pêché dans les eaux lointaines et non polluées. Les poissons gras d'eaux froides possèdent les taux d'oméga-3 les plus élevés. Évitez les poissons d'élevage, les poissons situés au sommet de la chaîne alimentaire (requin, espadon) et les poissons pêchés au moyen de méthodes critiquables sur le plan environnemental.

Poissons d'eau de mer :

- ✓ Sole
- ✓ Saumon
- ✓ Maquereau
- ✓ Colin (Merlu, Lieu noir)
- ✓ Cabillaud (Morue)
- ✓ Dorade royale
- ✓ Saint-Pierre
- ✓ Turbot
- ✓ Raie
- ✓ Merlan
- ✓ Bar
- ✓ Rouget
- ✓ Sardine
- ✓ Anchois
- ✓ Hareng
- ✓ ...



Poissons d'eau douce :

- ✓ Truite
- ✓ Brochet
- ✓ Flétan
- ✓ Carpe
- ✓ Bar
- ✓ Anguille
- ✓ Ombre-Chevalier
- ✓ Sandre
- ✓ ...



Crustacés, coquillages, mollusques

- ✓ Crabe
- ✓ Crevettes
- ✓ Homard
- ✓ Langouste, Langoustines
- ✓ Huîtres
- ✓ Moules
- ✓ Saint-Jacques, Pétoncles
- ✓ Palourdes
- ✓ Bigorneaux
- ✓ Bulots
- ✓ Coques
- ✓ Calmar
- ✓ Encornet, Seiche
- ✓ ...

Les œufs

Les poules nourries en pâturages produisent des œufs riches en oméga-3 et en nutriments de qualité supérieure à ceux produits par les poules élevées en batterie. Le jaune d'œuf est l'un des aliments les plus denses sur le plan nutritionnel, et le blanc est la protéine la plus pure qui soit.

Contrairement à une fausse idée reçue, les œufs sont excellents pour la santé !

- ✓ Œufs de poule
- ✓ Œufs de caille
- ✓ Œufs d'oie
- ✓ ...



Les noix, graines et oléagineux

Riches en fibres, en bonnes graisses, présentant un index glycémique bas, les noix graines et oléagineux ont tout pour plaire à votre corps. Ils permettent -notamment- de prévenir les infarctus et les accidents vasculaires cérébraux.

Les fruits oléagineux :

- ✓ Avocat
- ✓ Olives vertes et noires
- ✓ Noix de Coco

Les graines oléagineuses :

- ✓ Graines de sésame
- ✓ Graines de lin
- ✓ Graines de chia
- ✓ Graines de tournesol
- ✓ Graines de courge
- ✓ Pignons de pin
- ✓ ...



Les noix :

- ✓ Amandes
- ✓ Noisettes
- ✓ Noix de Grenoble
- ✓ Noix de Macadamia
- ✓ Noix du Brésil
- ✓ Noix de Cajou
- ✓ Noix de Pécan
- ✓ Pistaches
- ✓ Châtaignes
- ✓ ...



Les herbes, épices et autres condiments

Les herbes et épices possèdent un taux faramineux de micronutriments et d'antioxydants. Ils exaltent les saveurs des plats et le plaisir des repas. Usez et abusez-en ! Faites pousser vous-même vos herbes ou achetez-les bio afin d'éviter les pesticides.

Les herbes aromatiques :

- ✓ Persil plat et frisé
- ✓ Ciboulette
- ✓ Coriandre
- ✓ Thym
- ✓ Basilic
- ✓ Romarin
- ✓ Aneth
- ✓ Feuilles de laurier
- ✓ Estragon
- ✓ Origan
- ✓ Sauge
- ✓ Menthe
- ✓ Lavande
- ✓ ...

Les autres condiments :

- ✓ Moutarde
- ✓ Vinaigres en tous genres
- ✓ Cornichons
- ✓ Câpres
- ✓ Mayonnaise maison
- ✓ Tartare d'algues
- ✓ Pesto
- ✓ ...



Les champignons

Végétaux à part, les champignons ne doivent pas être oubliés. Riches en vitamines, minéraux, fibres... ils sont pauvres en calories et contiennent une grande quantité de protéines. Des vertus qui en font un mets de choix ! Sans parler de leurs saveurs inimitables.

- ✓ Champignon de Paris
- ✓ Champignon noir chinois (oreille de Judas)
- ✓ Portobello
- ✓ Girolle
- ✓ Morille
- ✓ Cèpe, bolet
- ✓ Pied-de-mouton
- ✓ Coulemelle
- ✓ Truffe



Les huiles

Le régime des chasseurs-cueilleurs était caractérisé par un ratio oméga-6/oméga-3 proche de 1. Or, les huiles végétales industrielles, sont extrêmement riches en oméga-6, et la quantité d'oméga-3 quasi nulle. Les acides gras oméga-6 étant très abondants dans l'alimentation, il est essentiel de consommer en parallèle des huiles riches en oméga-3. Ces derniers étant très sensibles, ces huiles doivent toujours être conditionnées dans des flacons hermétiques à l'air et à la lumière. Et idéalement stockées au réfrigérateur. De plus choisissez toujours des huiles « vierges » ou « extraites par pression à froid ».

- ✓ Huile d'olive
- ✓ Huile d'avocat
- ✓ Huile de Lin
- ✓ Huile de coco
- ✓ Huile de Macadamia
- ✓ Huile de Noix
- ✓ Huile de Noisette
- ✓ Huile de Colza
- ✓ Huile de coco
- ✓ Huile de chanvre



Les sucres naturels

La nature regorge de bons sucres qui n'ont rien à voir avec le sucre industriel raffiné. Les sucres naturels permettent d'apporter de la douceur à vos plats de façon plus saine. Ils ont un indice glycémique plus bas que le sucre raffiné (blanc ou roux) et sont riches en antioxydants.

- ✓ Miel
- ✓ Sirop d'érable
- ✓ Sucre de coco
- ✓ Rapadura
- ✓ Sucre de bouleau (xylitol)
- ✓ Stévia en feuilles
- ✓ Muscovado



Les aliments à limiter dans le Régime Paléo

Les légumineuses

Si les légumineuses sont une source correcte de protéines, de fibres, de potassium et d'antioxydants, elles présentent aussi un taux important de lectines, ces antinutriments irritants pour la paroi intestinale et favorisant sa perméabilité. De plus, elles contiennent des phytates qui perturbent l'absorption de certains oligo-éléments (calcium, zing, fer par exemple). Pour réduire la concentration de ces anti-nutriments, vous devez les faire tremper au moins 12 heures ou alors les faire germer.

- ✓ Haricots (blancs, rouges et verts)
- ✓ Lentilles (tous les types)
- ✓ Petits pois
- ✓ Pois cassés
- ✓ Pois chiches
- ✓ Cacahuètes
- ✓ Soja
- ✓ Fenugrec
- ✓ ...



Les pseudo-céréales

Les pseudo-céréales sont des plantes qui n'appartiennent pas à la famille des graminées. Elles sont notamment exemptes de gluten et riches en protéines. On les consomme toutefois comme des céréales.

- | | |
|------------|-------------------|
| ✓ Riz | ✓ Amarante |
| ✓ Sarrasin | ✓ Maïs |
| ✓ Quinoa | ✓ Pommes de terre |
| ✓ Millet | ✓ ... |



Certains produits laitiers

Nos ancêtres (comme tous les mammifères) ne consommaient pas de produits laitiers, si ce n'est lors de l'allaitement après la naissance. Il a fallu attendre le Néolithique et l'apparition de l'élevage et de l'agriculture pour que l'homme se mette à consommer du lait issu des animaux. Les laits d'animaux sont faits pour faire grandir leurs petits. Ces pourquoi nous digérons très mal le lait de vache et nous vous conseillons de plutôt boire des laits issus d'animaux dont la taille se rapproche des humains. Sachez également, que certains procédés de fermentation limitent la quantité de lactose ou nous aide à mieux le tolérer.

- ✓ Lait de chèvre (et fromages, yaourts)
- ✓ Lait de Brebis (et fromages, yaourts)

Fromages à pâte dure :

- ✓ Emmenthal
- ✓ Gruyère
- ✓ Parmesan
- ✓ Cheddar
- ✓ Grana Padano
- ✓ ...

Yaourts et produits à base de lait fermenté :

- ✓ Kéfir
- ✓ Koumiss
- ✓ Lait Ribot
- ✓ ...



Les autres produits

Certains aliments peuvent être consommés dans le « régime » Paléo, d'une part pour leur grande source de plaisir et d'autre part pour leurs bienfaits sur la santé. Il faudra néanmoins réduire leur consommation, surtout si vous vissez une perte de poids.

- ✓ Chocolat noir à 70 % minimum
- ✓ Vin rouge
- ✓ Cidre brut

Fruits séchés :

- ✓ Raisins secs
- ✓ Abricots secs
- ✓ Pruneaux
- ✓ Figues séchées
- ✓ ...



Les aliments à fuir dans le Régime Paléo

Et voici la liste ultime : celle des aliments à oublier ! Soit parce qu'ils sont éloignés de leur état naturel, soit parce qu'ils ne sont tout simplement pas fait pour l'homme ou alors parce qu'ils sont bourrés de produits chimiques, conservateurs, etc...

Les céréales et leurs dérivés

Si les céréales – modernes – sont présentées depuis des années comme des aliments sains, nos gênes sont mal adaptés à leur consommation car elles déclenchent une forte réaction insulinique. De plus, les céréales possèdent une valeur nutritionnelle minime comparées aux légumes, fruits, noix, graines et aux produits d'origine animale. Enfin, leur gluten provoque une perméabilité intestinale en irritant nos intestins au fil des ans.

Blé :

- ✓ Pain
- ✓ Biscottes
- ✓ Crackers
- ✓ Pâtes
- ✓ Semoule
- ✓ Boulgour
- ✓ ...

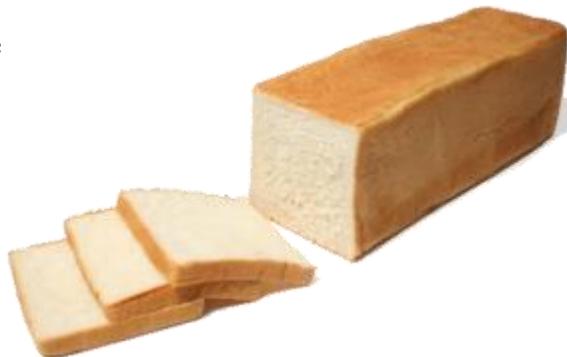
✓ Avoine

✓ Seigle

✓ Épeautre

✓ Kamut

✓ ...



Les huiles raffinées et/ou riches en oméga-6

Toutes les huiles ne portant pas la mention « vierge » ou « extraite par pression à froid» sont obtenues par **procédé chimique**. Les huiles non raffinées sont plus foncées et leur saveur est plus prononcée. Bien sûr, le but des industriels est tout d'abord de satisfaire un maximum de consommateurs, en neutralisant certains goûts et certaines odeurs. Leur intérêt réside dans l'optimisation du stockage et dans une conservation plus longue. De plus, certaines huiles sont très riches en oméga-6, que l'on trouve déjà en trop grande quantité dans notre alimentation moderne.

- ✓ Huile de tournesol
- ✓ Huile de palme
- ✓ Huile de maïs
- ✓ Huile d'arachide

✓ Huile de Carthame

✓ Huile de Soja

✓ Les margarines

✓ Huile de pépins de raisins



Les produits laitiers non fermentés

S'il y a bien une catégorie dont j'ai la certitude qu'elle n'est pas faite pour nous -les hommes- c'est bien celle-ci : les produits laitiers (de vache) ! Le lait de la vache n'est bon que pour les veaux (et pour les comptes de l'industrie laitière). Non, les produits laitiers ne sont pas nos amis pour la vie...

- ✓ Lait (entier, ½ écrémé ou écrémé)
- ✓ Beurre
- ✓ Crème, crème fleurette
- ✓ Laits en poudre
- ✓ Crèmes glacées
- ✓ ...

Les fromages frais :

- ✓ Cottage
- ✓ Ricotta
- ✓ Mascarpone
- ✓ ...



Les fromages à pâte molle :

- ✓ Camembert
- ✓ Brie
- ✓ Livarot
- ✓ Munster
- ✓ Reblochon
- ✓ ...



Les « fromages » à tartiner et/ou fondus

- ✓ Boursin
- ✓ Vache qui rit
- ✓ ...

Les sucres raffinés et dérivés

Le sucre raffiné est un produit malsain par excellence car il est dépourvu de ses vitamines et minéraux et n'apporte que des calories « vides ». C'est un produit acidifiant qui intoxique notre organisme. Sa dépendance serait même plus élevée que celle à la cocaïne !

- ✓ Sucre blanc
- ✓ Sucre roux
- ✓ Bonbons (en tous genres)
- ✓ Chocolats au lait et blanc

Barres chocolatées :

- ✓ Twix
- ✓ Mars
- ✓ ...



Boissons sans alcool :

- ✓ Boissons gazeuses (coca et autres...)
- ✓ Boissons « aux fruits »
- ✓ Boissons énergétiques (Red Bull et autres...)
- ✓ Sirops de fruits
- ✓ Jus de fruits à base de concentrés
- ✓ ...



Les plats préparés/cuisinés

S'il y a bien une catégorie qui englobe le pire du pire, c'est celle-ci ! Le packaging très alléchant des plats préparés renferme bien souvent un produit dangereux pour votre santé : épaississants, conservateurs, édulcorants, gélifiants, colorants, exhausteurs de goût, sel, sucre, graisses trans,... Regardez un peu la liste des ingrédients et vous aurez vite fait de les reposer dans leurs rayons !

- ✓ Plats surgelés
- ✓ Plats micro-ondables
- ✓ Plats préparés en conserve
- ✓ ...



Les chips et biscuits apéritifs

Très chers (regardez le prix au kilo !) et très mauvais pour la santé, ces petites choses qui n'ont l'air de rien ne méritent que notre mépris...

- ✓ Chips
- ✓ Crackers
- ✓ Tortillas
- ✓ ...



Les alcools

Sans vous interdire de boire un verre de temps en temps, sachez que l'alcool est l'un des meilleurs moyens pour prendre du gras !

Eaux de vie, digestifs :

- ✓ Whisky
- ✓ Rhum
- ✓ Vodka
- ✓ Gin
- ✓ Scotch
- ✓ Cognac
- ✓ ...

- ✓ Bières (toutes. Pour leur indice glycémique plus fort que le glucose pur !)

Les cocktails :

- ✓ Liqueurs de fruits (Pissang, Soho, Passoa,...)
- ✓ Liqueurs crémeuses (Baileys,...)
- ✓ ...



En résumé :



La pyramide alimentaire Paléo

Un indice essentiel : l'indice glycémique

L'indice glycémique

Les glucides (ou sucres) sont la principale source d'énergie utilisable rapidement, sous forme de glucose, par toutes les cellules de l'organisme. Pour que celui-ci fonctionne correctement, notre taux de glucose dans le sang (la glycémie) doit-être stable : nous devons avoir en moyenne un gramme de glucose par litre de sang. Il existe une hormone sécrétée par le pancréas qui permet de réguler ce taux de glucose tout au long de la journée suivant nos apports (nourriture) et nos besoins (activités physiques) : **l'insuline**.

Nous allons voir que la **régulation** de la sécrétion d'insuline est essentielle pour être en bonne santé.

Si nous avons plus d'apports que de besoins, l'insuline va jouer son rôle de régulateur de la glycémie et va mettre le glucose en réserve sous forme de glycogène dans nos cellules musculaires afin de constituer un véritable garde-manger portatif rapidement disponible.

Or les capacités de mise en réserve sont limitées : si le niveau de glycogène est déjà saturé du fait d'un manque d'activité physique ou d'une consommation de glucides supérieure aux besoins, l'organisme transforme cet excédent de glucides en triglycérides. Ces dernières seront entreposées comme réserve énergétique dans les cellules graisseuses (les adipocytes).

Ce stockage d'énergie concentrée est une merveilleuse invention de la nature et était indispensable à nos ancêtres lors des périodes de disette (ou pour les animaux hibernants !). En revanche, dans nos pays d'abondance, une telle réserve nutritionnelle n'a plus lieu d'être. Cet effet de mise en réserve de l'énergie conduit à l'obésité les gros consommateurs de sucres ne pratiquant pas d'activité physique régulière.

Il y a quelques années, est apparue la notion de sucres dits « lents », c'est-à-dire assimilés progressivement par l'organisme, et de sucres « rapides », à consommer avec modération.

Cette notion fut à l'origine d'une prise de conscience intéressante, mais ce message est malheureusement source de confusion, car de nombreux sucres considérés comme « lents » sont en réalité particulièrement « rapides »...Et oui !

Aujourd'hui nous disposons d'un indicateur très précis de la **vitesse d'assimilation des sucres** qui composent nos aliments : c'est **l'index glycémique** (ou « IG »).

L'index glycémique mesure la capacité d'un glucide à éléver la glycémie, sur une échelle de valeurs construite en donnant, par convention, un index de 100 au glucose pur (sucre directement utilisable par nos cellules).

Un aliment est considéré comme source de sucre rapide si son IG est supérieur à 60 environ (très « insulino-sécréteur ») **et comme sucre lent si son IG est inférieur à 40** (à l'origine d'une faible sécrétion d'insuline). Entre les deux, il sera modérément insulino-sécréteur.

Un constat s'impose à la vue des tableaux d'IG ci-après : la plupart des « sucres rapides » n'ont pas un goût sucré ! Les pommes de terre ou le pain blanc par exemple, sont souvent considérés comme des sources de « sucres lents » ; en réalité, leur index glycémique peut atteindre 90 ! C'est plus que le miel !

Pour protéger votre organisme, favorisez donc les aliments à IG bas.

Indices glycémiques faibles (< 39)	Indices glycémiques moyens (40 à 59)	Indices glycémiques élevés (>60)
Abricots (fruit frais)	30 Abricot (boîte, au sirop)	55 Ananas (boîte)
Abricots sec	35 Airelle rouge, canneberge	45 Baguette
All	30 Ananas (fruit frais)	45 Bananes (mûre)
Fruits oléagineux: amandes, cacahuètes, arachides, noiselles, noix, noix de cajou, pistaches	15 Avoine	Barres chocolatées (sucrées)
Fruits rouges frais sans sucre: airelle, myrtille, fraise, framboise, groseille, mûre	25 Banane (verte)	40 Betterave (cuite)
Artichaut	20 Banane plantain (crue)	45 Bière
Asperge	15 Barre énergétique de céréale (sans sucre)	50 Biscottes
Aubergine	20 Beurre de cacahuète (sans sucre ajouté)	40 Biscuit
Avocat	10 Biscuits (farine complète; sans sucre)	50 Bouillie de farine
Betterave (crue)	30 Biscuits sablés (farine, beurre, sucre)	55 Brioche
Brocoli	15 Blé (farine intégrale)	45 Carottes (cuites)
Nectarines (blancs ou jaunes; fruit frais)	35 Blé (type Ebley)	45 Céleri rave (cuit)
Cacao en poudre (sans sucre)	20 Boulgour, bulgur (blé, cuit)	55 Céréales raffinées sucrées
Carottes (crues)	30 Céréales complètes (sans sucre)	45 Châtaigne, marron
Cassoulet	35 Chayotte, christophine (purée de)	50 Chips
Céleri branches	15 Cidre brut	40 Confiture et marmelade (sucrée)
Céleri rave (cru, rémoulade)	35 Couscous intégral, semoule intégrale	45 Corn Flakes, flocons de maïs
Céréales germées (germes de blé, de soja...)	15 Couscous/sémore complète	50 Courges (diverses)
Cerises	25 Epeautre (farine intégrale ancienne)	45 Crème glacée classique (sucrée)
Champignon	15 Epeautre (pain intégral)	45 Croissant
Chocolat noir (>70% de cacao)	25 Farine de kamut (intégrale)	45 Dattes
Chocolat noir (>85% de cacao)	20 Farine de quinoa	40 Doughnuts
Choux, choucroute, chou-fleur, choux de bruxelle	15 Fèves (crues)	40 Farine complète
Cœur de palmier	20 Figues sèches	40 Farine de blé blanche
Concombre	15 Flocons d'avoine (non cuite)	40 Farine de maïs
Confiture ou marmelade (sans sucre)	30 Gelée de coing (sans sucre)	40 Farine de riz
Cornichon	15 Haricots rouges (boîte)	40 Fécule de pomme de terre (amidon)
Courgettes	15 Jus d'ananas (sans sucre)	50 Féve (cuites)
Crustacés (homard, crabe, langouste)	5 Jus d'orange (sans sucre et pressé)	45 Gaufré au sucre
Echalote	15 Jus d'airelle rouge/ canneberge (sans sucre)	50 Gelée de coing (sucrée)
Endives	15 Jus de carottes (sans sucre)	40 Glucose
Epices (poivre, persil, basilic, origan, carvi, cannelle,	5 Jus de mangue (sans sucre)	55 Gnocchi
Epinards	15 Jus de pomme (sans sucre)	50 Lasagnes
Figue, figue de barbarie (fraîche)	35 Jus de raisin (sans sucre)	55 Maïzena (amidon de maïs)
Flageolets	25 Kaki	50 Mayonnaise (industrielle, sucrée)
Fromage blanc sans sucre	30 Ketchup	55 Melon
Fructose	20 Kiwi	50 Miel

Indices glycémiques faibles (< 39)	Indices glycémiques moyens (40 à 59)	Indices glycémiques élevés (>60)
Haricot coco, haricot mange-tout, coco plat, cocos, pois mange tout	15 Lactose	Muesli (avec sucre, miel...)
Haricots blancs, noirs ou rouges	35 Litchi (fruit frais)	40 Navel (cuit)
Haricots verts	30 Macaronis (blé dur)	50 Nouilles
Jus de citron (sans sucre)	20 Mangue (fruit frais)	50 Nouilles/vermicelle chinois (riz)
Jus de tomate	35 Moutarde (avec sucre ajouté)	55 Pain au chocolat ou au lait
Lait de soja	30 Muesli (sans sucre)	50 Pain bis (au levain), au seigle, complet
Lait (écrémé ou non)	30 Noix de coco	45 Pain blanc
Lentilles	30 Pâte à tartiner	55 Pain de mie ou hamburger
Mais ancestral (indien)	35 Pain 100% intégral au levain pur	40 Pain azyme
Clémentines	30 Pain au quinoa (environ 65 % de quinoa)	50 Pastèque
Mandarines	30 Pain azyme (farine intégrale)	40 Pizza
Moutarde	35 Pain de Kamut	45 Polenta, semoule de maïs
Navet (cru)	30 Pain grillé, farine intégrale sans sucre	45 Pomme de terre en flocons (instantanée)
Oignons	15 Papaye (fruit frais)	55 Pomme de terre en purée
Olives	15 Patates douces	50 Pommes de terre au four
Oranges (fruit frais)	35 Pâtes complètes (blé entier)	50 Pommes de terre cuits à l'eau/vapeur
Pain Essène (de céréales germées)	35 Pâtes intégrales, al dente	40 Pommes de terre frites
Pamplemousse (fruit frais)	25 Pêches (boîte, au sirop)	55 Pop corn (sans sucre)
Pêches (fruit frais)	35 Pepino, poire-melon	40 Porridge, bouillie de flocons d'avoine
Petits pois (frais), pois chiches, fafanel	35 Petits pois (boîte)	45 Potiron
Poireaux	15 Pruneaux	40 Poudre chocolatée (sucrée)
Poivrons	15 Raisin (fruit frais)	45 Raisins secs
Pomme (compote)	35 Riz basmati complet	45 Raviolis
Pomme, poire (fruit frais)	35 Riz basmati long	50 Risotto
Prunes (fruit frais)	35 Riz complet brun	50 Riz à cuisson rapide (précuit)
Radis	15 Riz rouge	55 Riz au lait (sucré)
Ratatouille	20 Sablé (farine intégrale, sans sucre)	40 Riz blanc standard
Riz sauvage	35 Sarrasin, blé noir (intégral; farine ou pain)	40 Riz de Camargue
Salade (laitue, scarole, frisée, mâche, etc.)	15 Sauce tomate, coulis de tomate (avec sucre)	45 Riz long, riz parfumé (jasmin...)
Salsifis	30 Seigle (intégral; farine ou pain)	45 Riz soufflé, galettes de riz
Sauce tomate, coulis de tomate (sans sucre)	35 Sorbet (sans sucre)	40 Sémore, couscous
Tofu (soja)	15 Spaghettis al dente (cuits 5 minutes)	40 Sirop d'érable
Tomates	30 Spaghettis blancs bien cuits	55 Sirop de glucose, de blé, de riz
Tomates séchées	35 Surimi	50 Sodas
Vinaigre	5 Sushi	55 Sorbet (sucré)
Yaourt édulcoré	15 Tagliatelles (bien cuites)	55 Sucre blanc (saccharose), roux, complet, intégral
Yaourt, yoghourt, yogourt (nature)	35 Topinambour	50 Tacos

Source : elveapharma.com

Un indice vital : l'indice PRAL

L'indice Pral

Les aliments que nous consommons ne sont pas seulement des glucides, lipides et/ou protides en quantité variable. Ils sont aussi composés de vitamines, oligo-éléments et minéraux. Tous ces éléments ont un impact sur l'organisme.

L'indice Pral est l'abréviation de *Potential Renal Acid Load*, ce qui signifie en français : « charge rénale acide potentielle ».

Cet indice évalue la charge acide ou alcaline générée dans l'organisme. Il résulte d'un calcul qui tient compte des quantités de minéraux alcalinisants d'un côté, des quantités de minéraux acidifiants et des protéines de l'autre.

Plus le chiffre est élevé, plus l'aliment est acidifiant pour l'organisme.

Sachant que pour bien fonctionner, notre corps a besoin de maintenir son PH à **7,4**. Toute variation importante et durable du PH sanguin (inférieur à 7 ou supérieur à 7,8) est incompatible avec la vie. Or notre mode de vie occidental génère de l'acidité (surmenage, stress, sédentarité, pollution, tabagisme, raffinage et transformation des aliments...).

Une hyperacidité est synonyme d'une hyperoxydation de l'organisme favorisant :

- ✓ Inflammations
- ✓ Vieillissement cellulaire (trouble viscéraux, neuropsychiques, ostéoarticulaires)
- ✓ Insuffisances immunitaires
- ✓ Processus cancéreux

Pour éviter cette hyperacidité, nous devons apporter à notre corps des éléments basifiants (alcalinisants).

En règle générale les végétaux sont basifiants, tandis que les viandes, poissons et œufs sont acidifiants.

Cependant l'homme est omnivore et a cette grande chance de pouvoir manger de tout, à condition que les aliments n'aient pas été dénaturés et transformés à outrance !

Note importante : les valeurs indiquées ci-dessous le sont toujours pour 100 grammes d'aliments frais. Aussi, il est important de prendre en compte la quantité d'aliment consommée. Par exemple, l'indice PRAL du parmesan (toléré dans le régime Paléo) est énorme (+27), mais saupoudrer vos légumes d'une cuillère à café de ce fromage n'altérera nullement votre équilibre acide-base.

Aliments	PRAL
Légumes :	
Ail	-1,7
Asperge	-0,4
Aubergine	-3,4
Brocoli	-1,2
Carotte	-4,9
Céleri	-5,2
Concombre	-0,8
Courgette	-4,6
Champignon	-1,4
Chicorée	-2
Choucroute	-3
Chou-fleur	-4
Chou de bruxelles	-4,5
Endive	-2
Epinard	-14
Fenouil	-7,9
Haricots	-3,1
Haricot vert	-3,1
Lait de soja	-0,8
Laitue	-2,5
Lentilles	2,15
Maïs doux	-0,77
Maïs jaune sec	2,97
Oignon	-1,5
Petit pois	1,2
Poireau	-1,8
Pomme de terre	-4
Poivron	-1,4
Radis	-3,7
Roquette	-7,5
Salade	-2,5
Soja	-3,4
Tofu	3,17
Tomate	-3,1
Jus de tomate	-2,8

Aliments	PRAL
Fruits:	
Abricot	-4,8
Ananas	-2,7
Banane	-5,5
Cassis	-6,5
Cerise	-3,6
Citron	-2,6
Figue sèche	-18,1
Fraise	-2,2
Framboises	-2,41
Kiwi	-4,1
Jus de citron	-2,5
Jus d'orange non sucré	-2,9
Jus de pamplemousse	-1
Jus de pomme non sucré	-2,2
Mangue	-3,3
Melon d'eau	-1,9
Orange	-2,7
Pamplemousse	-3,5
Pastèque	-1,9
Pêche	-2,4
Poire	-2,9
Pomme	-2,2
Raisin sec	-21
Raisins frais rouge	-3,8
Raisins frais blanc	-4,5
Oléagineux / Fruits à écailles:	
Amandes non blanchies	3,1
Amandes blanchies	4,13
Amandes roties à sec	2,36
Cacahuètes salées	5,75
Cacao	-0,4
Noisettes	-2,8
Noix	6,8
Pistaches	8,5

Aliments	PRAL
Viandes:	
Bacon	25.0
Bœuf	7,8
Bœuf en conserve	13,2
Canard	4,1
Dinde	9,9
Foie de veau	14,2
Jambon fumé	90,8
Lapin (viande maigre)	19
Poulet	8,7
Porc	13,35
Porc (viande maigre)	7,9
Salami	11,6
Saucisse	6,4
Saucisse de francfort	6,7
Saucisse de foie	10,6
Steack	8,8
Veau	9
Poissons:	
Aiglefin	6,8
Cabillaud	7,1
Carpe	7,9
Crevette rose	15,5
Crevette grise	7,6
Crevette	8,7
Filet de morue	7,1
Flétan	7,8
Haddock	6,8
Hareng	7
Homard	7,3
Moules	15,3
Sardines à l'huile	13,5
Saumon	9,44
Saumon rose	7,3
Saumon en conserve	11,2
Sole	7,4
Thon en conserve	12,7
Truite	13,5
Truite saumonée	11,9

Aliments	PRAL
Céréales et féculents :	
Pain	3,5
Farine	7
Pâtes	6,7
All bran	6,69
Avoine	13,31
Flocons d'avoine	10,7
Biscotte scandinave au seigle	3,3
Corn-flakes	6
Couscous	1,14
Croissant	5,1
Biscuit de seigle	3,3
Farine de blé	8,2
Farine de seigle	5,9
Millet	2,9
Orge	0,44
Pain de seigle, mélange de farine	4
Pain de seigle, farine complète	4,1
Pain de blé, farine complète	1,8
Pain de blé, farine blanche	3,7
Pain blanc	3,7
Pain complet	1,8
Pâtes complètes	7,3
Pâtes sans œuf	6,5
Pâtes aux œufs	6,4
Pâtes alimentaires blanches	3,0
Pâtes alimentaires complètes	2,6
Riz blanc	4,6
Riz brun	12,5
Riz précuit	1,7
Spaghetti	6,5
Rice Krispies	5,22
Riz blanc	4,6
Ris complet	2,1
Riz brun	12,5
Spécial K	10,9
Sucreries :	
Biscuits secs	3,4
Chocolat noir	0,4
Chocolat au lait	2,4
Confiture	-1,5
Crème glacée à la vanille	0,6
Crème glacée aux fruits	-0,6
Gâteau	3,7
Gâteau au chocolat	6,0
Gaufre	4,4
Miel	-0,3
Pudding / flan	1,3
Sucre blanc	0
Sucre brun	-1,2
Tiramisu	1,4

Aliments	PRAL
Laitages :	
Babeurre	0,5
Brie	9,7
Camembert	13
Cheddar	15,2
Cheddar demi-gras	26,4
Cottage	8,7
Crème fraîche	1,2
Gouda	18,6
Fromage blanc	11,1
Gruyère	19,2
Fromage à patte molle	4,3
Fromage fondu	28,7
Fromage traité	28,7
Glace	0,6
Gouda	18,6
Lait	2,5
Lait écrémé	0,7
Lait entier	1,1
Lait entier pasteurisé	0,7
Lait condensé	1,1
Oeuf entier	8,2
Blanc d'œuf	1,01
Jaune d'œuf	23,4
Mozzarella	6,0
Parmesan	34,2
Petit lait	-1,6
Yaourt (lait entier et fruits)	1,2
Yaourt (lait entier nature)	1,5
Graisses et huiles :	
Beurre	0,6
Huile de maïs	0
Huile d'olive	0
Huile de tournesol	0
Margarine	-0,5
Mayonnaise	0,6
Mayonnaise légère	0,98

Aliments	PRAL
Boissons (en moyenne):	
Bière	0,9
Bière blonde non filtrée	0,9
Bière brune	-0,1
Bière en pression	-0,2
Boisson gazeuse au cola	0,4
Café infusé	-1,4
Coca cola	0,4
Jus de betterave	-3,9
Jus de carotte	-4,8
Jus de citron	-2,5
Jus d'orange	-2,9
Jus de pomme	-2,2
Jus de raisin	-1
Jus de tomate	-2,8
Thé	-0,3
Thé fruité	-0,3
Thé vert	-0,3
Thé noir	-0,3
Vin blanc sec	-1,2
Vin rouge	-2,4
Eaux gazeuses:	
Aarvie	-23,5
Quézac	-14,73
Badoit	-10,15
Rozana	-9,83
Salvetat	-3,57
Perrier	-1,59
San pelegrino	0,58
Eaux plates :	
Evian	-1,64
Thonon	-1,54
Volvic	-0,5
Vittel	-0,49
Contrex	3,19
Hépar	4,35

Source : acide-basique-aliments.com

Le plein d'idées pour le petit-déjeuner

Une question revient très souvent est : « *Mais que vais-je bien pouvoir manger au petit-déjeuner ?* ».

Selon les recommandations officielles françaises, le petit-déjeuner idéal devrait être composé d'un bol de lait, d'une tartine de beurre-confiture et d'un jus de fruits.

Aïe, aïe, aïe... Une véritable bombe à sucre acidifiante et absolument pas rassasiante !

Sur la page d'après, découvrez la photo d'un brunch -Paléo- que l'on s'est fait avec des amis un dimanche.

De quoi prouver que l'on peut se régaler sans inviter à notre table le traditionnel pain-beurre-confiture ou le croissant qui ira directement se loger dans notre culotte de cheval.

Bien évidemment, je ne vous conseille ABSOLUMENT pas de manger tous ces aliments chaque matin !

Mais vous pouvez vous en inspirer.

Ayez en tête qu'en règle générale, le petit-déjeuner Paléo est plus salé que sucré.

Il devra être constitué ainsi (sur la même base que les autres repas de la journée d'ailleurs) :

- ✓ D'une boisson chaude
- ✓ De bonnes graisses
- ✓ De protéines de qualité
- ✓ De fruits à l'indice glycémique bas



Voici quelques idées pour composer vos petits déjeuners Paléo :

Boissons chaudes :

- ✓ Thés et tisanes en tous genres
- ✓ Café issu du commerce équitable ou bio
- ✓ Cappuccino Paléo (page 197)

Boissons froides :

- ✓ Jus de gingembre (page 198) associé à un jus de fruit fraîchement pressé
- ✓ Smoothie frais (pages 81 et 82). Si vous consommez un smoothie, ne prenez pas de fruits en plus, votre petit-déjeuner serait trop sucré.

Pour manger :

- ✓ Mélange de fruits secs et d'oléagineux : amandes, noisettes, noix en tous genres, cranberries, figues, pruneaux, etc.
- ✓ Avocats
- ✓ Saumon fumé (sauvage et pêché en haute mer)
- ✓ Petits poissons gras (sardines, maquereaux, etc.)
- ✓ Viande séchée de qualité
- ✓ Œufs (bio ou issus de la filière Bleu-Blanc-Cœur) cuits de la façon qui vous convient
- ✓ Fruits divers et variés de saison

Si vraiment vous n'arrivez pas à vous défaire de l'habitude de tartiner, voici quelques substituts Paléo qui peuvent vous éviter une frustration :

- ✓ Pain Paléo (page 77)
- ✓ Pancakes (page 79)
- ✓ Gaufres (page 72)
- ✓ « Pain des fleurs » (tartines craquantes et croustillantes sans gluten, vendues en magasin bio)

Et pour tartiner :

- ✓ Purée d'oléagineux (d'amandes, de noisettes ...) que vous pouvez faire vous-même ou acheter en magasin bio.
- ✓ Orange -ou lemon- curd (page 76)
- ✓ Pâte à tartiner chocolat-noisettes (page 80)
- ✓ La BMoovella (page 74)

Ne voyez pas le petit-déjeuner comme un repas à part et particulier. Pourquoi serait-il plus sucré que les autres ?

Les arguments avancés par les publicitaires n'ont qu'un seul but : **vous faire acheter leurs produits.**

Ces produits sont fabriqués par des industriels de l'agro-alimentaire dont la seule santé les intéressant est celle de leurs comptes en banque !



Manger Paléo sur le pouce

Un grand nombre d'entre nous n'a pas le temps de rentrer chez soi le midi pendant sa pause. Alors, soit nous nous retrouvons à manger debout, à la va-vite, un sandwich acheté dans la boulangerie du coin, soit nous nous réfugions dans la brasserie du quartier, bruyante et qui sent la friture... où le menu du jour nous laisse sur notre faim en ayant pris soin de nous vider le porte-monnaie !

Bref ! Étant depuis toujours une adepte des pique-niques et déjeuners dehors (en toutes saisons), j'ai pris l'habitude de faire des « *lunch box* ». Je mets des guillemets car c'est selon moi un terme à la mode qui ne nomme rien de plus qu'un panier à pique-nique !

Voici une photo d'une « *lunch box* » que j'avais préparée pour un soir où nous allions au théâtre avec Wilfried et nous n'avions pas le temps de dîner avant d'y aller. Je savais que la faim allait nous tirailler pendant le spectacle et je n'avais pas envie d'importuner nos voisins avec nos gargouillis abdominaux !

Nous avons donc picoré avec les doigts dans ces boîtes une fois assis dans la salle.



Exemple de lunch box saine, rapide et pleine de couleur !

Voici quelques idées d'aliments Paléo à mettre dans vos « lunch box » qui ne vous demanderont pas énormément de préparation.

Des crudités (selon la saison)

Pleines de vitamines et obligeant à une bonne mastication, elles vous apporteront un sentiment de satiété :

- ✓ Tomates cerises
- ✓ Champignons de Paris
- ✓ Radis
- ✓ Choux blanc en fleurettes
- ✓ Bâtonnets de légumes (carottes, concombres, courgettes, céleri, poivrons, etc.)

Des protéines sous la forme de votre choix, pour entretenir vos muscles !

- ✓ Omelette roulée (aux légumes et saumon sur la photo)
- ✓ Des œufs durs ou juste mollets
- ✓ Du poulet cuit
- ✓ Du jambon sec, Serrano, de Parme, etc.
- ✓ Des tranches de saumon fumé
- ✓ Des sardines ou maquereaux
- ✓ Des moules cuites et décortiquées
- ✓ Des abats cuits (c'est spécial mais personnellement j'adore !)

Des oléagineux pour leur apport indispensable en bon gras !

- ✓ De l'avocat
- ✓ Des olives
- ✓ Des noix et amandes en tous genres
- ✓ Des graines (courges, lin, etc.)

Des fruits, frais ou en compote.

- ✓ La liste est tellement longue que je ne vais pas en faire ! Libre à vous de choisir dans votre panier à fruits !

Et... du chocolat parce que c'est vraiment bon... Pour le moral et la santé !

- ✓ Choco-craquants Paléo (page 176)
- ✓ Mini-muffins au chocolat (page 183)
- ✓ Ou un « simple » carré à 70 % minimum de cacao saura parfaitement clore votre repas « sur le pouce » !

Vous trouverez un florilège d'idées pour composer vos « lunch box » dans la liste d'aliments autorisés et interdits (page 31). Je suis sûre que vous avez une bonne partie des ingrédients de cette liste dans votre réfrigérateur ou vos placards.

Glissez-les dans des boîtes, et ce midi vous apprécierez de vous poser sur un banc au soleil pour déguster ces bonnes choses.

Et au passage, prenez le temps de penser aux aliments dont vous vous délectez : comment ils ont été cultivés, élevés, etc. Soyez reconnaissants envers les personnes qui les ont produits... c'est ça aussi manger !

Se faire cuire un œuf, tout un art !

L'œuf est l'allié numéro un du paléovore ! Il a plus d'un tour sous sa coquille :

- ✓ Peu coûteux
- ✓ D'une richesse nutritionnelle exceptionnelle
- ✓ Pratique à conserver
- ✓ Excellent liant dans les recettes
- ✓ Rend aérés et moelleux les gâteaux
- ✓ Facile à cuisiner...

... Facile à cuisiner ? Oui, mais encore faut-il savoir comment. Car si l'œuf peut se cuisiner sous diverses façons, elles ont toutes leurs subtilités et il est nécessaire de les connaître au risque de rater sa recette !

La cuisson des œufs varie suivant leur calibre et leur température (s'ils sont stockés au réfrigérateur ou non). Je vous indiquerai ci-dessous les cuissons pour des œufs de poule de calibre moyen (environ 60 g) et stockés à température ambiante.

Ne mettez pas vos œufs au réfrigérateur, c'est inutile et vous éviterez ainsi de créer un choc thermique en les mettant à cuire dans l'eau bouillante (ce qui les fait se fêler).

L'œuf à la coque

Le compagnon du petit-déjeuner.

Son blanc est cuit et légèrement coulant tandis que son jaune est encore liquide.

Recette express :

Faites bouillir une casserole d'eau additionnée d'une cuillère à soupe de vinaigre blanc (ce qui crée la coagulation du blanc au cas où la coquille se fêlerait). Aux premiers bouillons, ajoutez-y délicatement l'œuf (à l'aide d'une cuillère pour éviter de vous brûler et de le casser).

Comptez **3 minutes** de cuisson à partir de ce moment-là.

Une fois terminée, stoppez totalement la cuisson en passant les œufs sous l'eau froide.

Mettez-les dans des coquetiers, ôtez-leur un chapeau, assaisonnez-les et trempez-y du pain Paléo ou consommez-les tels quels à la petite cuillère.

L'œuf mollet

Du plus bel effet pour vos salades.

Son blanc est cuit ainsi que le pourtour du jaune tandis que l'intérieur est encore liquide.

Recette express :

Faites bouillir une casserole d'eau additionnée d'une cuillère à soupe de vinaigre blanc (ce qui crée la coagulation du blanc au cas où la coquille se fêlerait). Aux premiers bouillons, ajoutez-y délicatement l'œuf (à l'aide d'une cuillère pour éviter de vous brûler et de le casser).

Comptez **6 minutes** de cuisson à partir de ce moment-là.

Une fois terminée, stoppez totalement la cuisson en passant les œufs sous l'eau froide.

Prenez soin de les écarter délicatement. Coupez-les en deux horizontalement et disposez-les sur vos plats.

L'œuf dur

Pratique pour les pique-niques.

Son blanc et son jaune sont cuits.

Recette express :

Faites bouillir une casserole d'eau additionnée d'une cuillère à soupe de vinaigre blanc (ce qui crée la coagulation du blanc au cas où la coquille se fêlerait). Aux premiers bouillons, ajoutez-y délicatement l'œuf (à l'aide d'une cuillère pour éviter de vous brûler et de le casser).

Comptez **9 minutes** de cuisson à partir de ce moment-là.

Une fois terminée, stoppez totalement la cuisson en passant les œufs sous l'eau froide. Prenez soin de les écarter délicatement ou emportez-les ainsi pour un pique-nique ou un en-cas.

L'œuf poché

Original.

Cuit sans sa coquille, son blanc est cuit ainsi que le pourtour du jaune tandis que l'intérieur est encore liquide.

Recette express :

Portez à frémissement une casserole d'eau additionnée d'un verre de vinaigre blanc. Pendant ce temps, cassez votre œuf dans un ramequin. Aux premiers frémissements, créez un tourbillon à l'aide d'une cuillère en bois et versez-y l'œuf délicatement. Le tourbillon évitera que des filaments de blanc d'œuf se dispersent dans la casserole.

Stoppez le feu et comptez 3 minutes pour un jaune coulant, 4 voire 5 minutes pour un jaune un peu plus cuit.

Sortez l'œuf à l'aide d'une écumoire (à l'aide de ciseaux, coupez les quelques filaments qui se seraient formés) et disposez-le dans une assiette.

Renouvez l'opération autant de fois que nécessaire, chaque œuf devant être cuit individuellement.

L'œuf cocotte

Aux variantes infinies !

L'œuf est cuit au four dans une « cocotte » ou un ramequin. Le blanc et le pourtour du jaune sont cuits et forment même une croûte craquante sur le dessus mais l'intérieur du jaune doit rester coulant.

Recette express :

Faites préchauffer votre four à 200°C. Pendant ce temps, préparez vos cocottes : dans un plat à four, disposez les ramequins. Mettez-y de la crème de coco, des légumes au choix ou tout autre assaisonnement dont vous avez envie. Cassez-y les œufs (un œuf par ramequin) et enfournez pour 8/10 minutes environ.

Les déclinaisons sont illimitées, vous pouvez même utiliser un légume ou fruit en guise de cocotte (avocat, poivron, tomate, etc.).

L'œuf au plat

Un classique qui plait toujours.

Recette express :

Faites chauffer une poêle. Ajoutez-y un peu d'huile d'olive (ou de coco). Cassez-y vos œufs et baissez le feu à demi. À l'aide d'une fourchette, retirez délicatement la fine membrane blanche qui se trouve sur le jaune. Assaisonnez à votre guise. Stoppez la cuisson quand le blanc est totalement cuit mais que le jaune est encore coulant. Faites-les glisser dans une assiette en vous aidant d'une spatule.

Pour un œuf miroir, n'ôtez pas la membrane blanche du jaune d'œuf et aux dernières secondes de cuisson, ajoutez une cuillère à soupe d'eau dans la poêle et couvrez. Cette membrane deviendra blanche et opaque, d'où le nom de « miroir ».

L'œuf brouillé

Crémeux et onctueux.

Recette express :

Cassez l'œuf ou les œufs dans un saladier. Assaisonnez à votre guise et mélangez-le(s) à l'aide d'une fourchette, pas trop vivement pour ne pas trop le(s) casser.

Mettez un peu d'huile à chauffer dans une casserole à feu doux et versez l'œuf ou les œufs mélangés.

Remuez doucement sans cesser pendant la cuisson, jusqu'à ce qu'ils aient une consistance crémeuse. Stoppez la cuisson en ôtant la casserole du feu et en y versant du lait de coco (ou autre crème végétale de votre choix). Mélangez une dernière fois et servez.

Les œufs brouillés doivent être légèrement baveux, veillez à ne pas trop les cuire.

Une autre façon existe pour faire les œufs brouillés : cassez l'œuf ou les œufs dans un saladier.

Assaisonnez à votre guise et versez-les dans une poêle chaude huilée. Brouillez-les directement dans la poêle à l'aide d'une cuillère en bois. Stoppez la cuisson de la même manière que précédemment.

L'omelette

Sait se faire sobre ou originale.

Recette express :

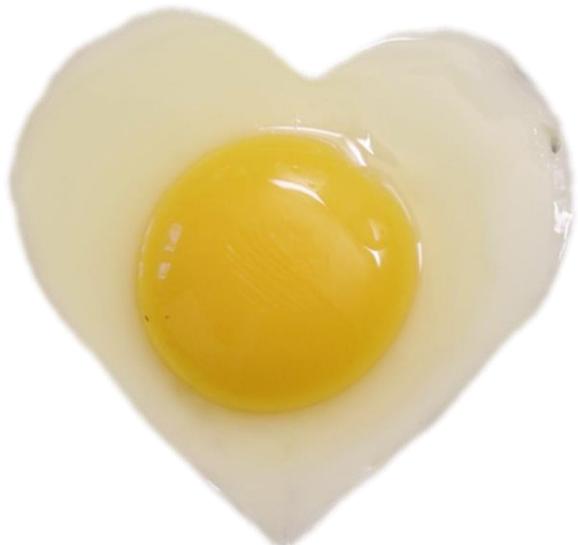
Cassez les œufs dans un saladier. Assaisonnez à votre guise et battez-les à l'aide d'une fourchette. Pour plus de légèreté, vous pouvez y ajouter un peu d'eau ou de lait végétal.

Faites chauffer une poêle huilée. Baissez le feu et versez-y les œufs. À l'aide d'une cuillère en bois, mélangez et rabattez les bords vers le centre pendant quelques secondes. Couvrez et laissez cuire.

Cuisez l'omelette comme vous l'aimez : bien cuite ou encore baveuse.

Rabattez un côté sur l'autre pour faire un chausson ou faites-la glisser dans une assiette telle qu'elle.

Cette omelette est une base qui se décline de toutes les façons possibles. Votre créativité culinaire saura la rendre unique par le choix des ingrédients que vous y mettrez.



123

recettes Paléo

saines & gourmandes

« Environ 80 % de la nourriture présente aujourd’hui dans les supermarchés n’existait pas il y a 100 ans. »

Larry McCleary

Avertissements

Vous serez peut-être étonnés de trouver dans ce livre beaucoup de recettes sucrées alors que nous prônons une alimentation faible en glucides...

Je les ai faites dans le but de vous offrir une alternative aux biscuits et autres friandises du commerce, pleines de sucre raffiné, de gluten, d'huile de palme et d'autres composés toxiques. De par mon passé professionnel, je sais assez facilement créer des recettes sucrées sans ces éléments à fuir.

De plus, si vous avez un objectif de perte de poids, les recettes contenant du miel, des fruits secs et fruits séchés sont à éviter. Sauf si vous êtes très sportif et que vos muscles ont besoin d'une source de glucides rapidement disponibles.

Ayez en tête que la base de la pyramide alimentaire Paléo est avant tout : des légumes, des fruits, des oléagineux,...

De même, les recettes pour l'apéro vous permettront d'éviter cette désocialisation que craignent beaucoup de gens en se mettant au régime Paléo.

Prenez ces recettes comme un moyen de transition douce et facile d'une alimentation traditionnelle à l'alimentation Paléo, que j'aime appeler « de bon sens ». Par exemple, les recettes de pizzas, brownies, cookies,... peuvent vous aider à éviter d'acheter ceux du commerce mais ne doivent EN AUCUN CAS constituer systématiquement vos menus.

Sachez que la plupart des plats salés traditionnels sont déjà Paléo ou facilement « paléolifiables ». Prenez l'exemple d'un tajine poulet-citron-olives : c'est un plat Paléo ! S'il y a des pois chiches, ôtez-les ou conservez-les si vous n'avez pas pour objectif d'être strictement Paléo.

Et pour citer quelques plats traditionnels français : vous pouvez vous délecter sans soucis d'une bouillabaisse (sauf si elle contient des pommes de terre... les puristes marseillais hurleront !). De même pour un pot-au-feu, un bœuf bourguignon, une choucroute de la mer ou encore un plat de moules... Sans oublier les fameuses galettes de sarrasin que la Bretonne, que je suis, adore !

Manger Paléo, c'est aussi savoir se passer de l'alimentation moderne et occidentale. Nos ancêtres consommaient leurs aliments entiers, peu cuits et très peu sucrés (les fruits actuels n'ont rien à voir avec ceux que consommaient nos aïeux). L'idéal étant de tendre vers ce mode de vie. De plus, n'oubliez pas que la nature nous a dotés de dents pour mastiquer notre nourriture. C'est pour cela que je préfère toujours croquer dans une pomme plutôt que manger une compote (même si celle de ma maman est un vrai délice). Rappelez-vous que la mastication est la première étape de la digestion. Notre estomac n'a pas de dents !

Présentation des recettes

J'ai réalisé et pris en photo chaque recette. Dans cet ouvrage, nous avons tenté, avec Wilfried, de les mettre en page de façon claire et attrayante.

Elles sont composées ainsi :

La photo

Chaque recette est illustrée d'une photo que j'ai prise moi-même. Si j'ai des connaissances en cuisine, je ne suis pas photographe culinaire et vous pourrez constater nombre de défauts dus à mon amateurisme. Je compte sur votre indulgence !

La liste des ingrédients

J'ai fait le choix de mettre en avant l'ingrédient. La quantité sera lue ensuite. Cette façon de faire m'est restée de ma formation de cuisine. Elle n'est pas habituelle et peut être déconcertante dans un premier temps. Je suis sûre que vous saurez vous y faire.

Vous pourrez voir quelques abréviations :

- ✓ c.s : cuillère à soupe
- ✓ c.c : cuillère à café
- ✓ qq : quelques
- ✓ ~ : environ

Je précise parfois si les cuillères sont bombées ou rases. S'il n'y a pas de précisions, c'est que la différence de quantité n'a pas de répercussion significative sur le résultat.

Vous pourrez être surpris de voir que certaines recettes contiennent du fromage de chèvre, de brebis ou même du parmesan. Bien qu'interdits dans le régime « Paléo strict », nous les tolérons ponctuellement dans nos menus. Pour autant, vous pouvez aisément les enlever si vous n'en voulez pas.

Comme nous le préconisons dans la liste des aliments du régime Paléo, **il est préférable de consommer des produits issus de l'agriculture biologique**. Si vous ne le pouvez pas pour une raison ou une autre, sachez que lorsque je précise que l'ingrédient doit être bio c'est que la peau est utilisée et qu'il est alors impératif d'avoir un aliment exempt de toute trace de pesticides et autres composés chimiques toxiques.

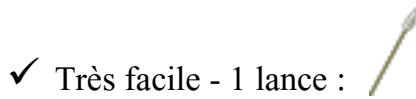


J'ajoute couramment une pincée de sel lors de mes préparations culinaires. Vous pouvez bien évidemment ne pas en mettre (nos ancêtres primitifs n'avaient pas de salière au coin de leur feu !). C'est une habitude

dont j'ai du mal à me défaire. Si vous souffrez d'hypertension artérielle je recommande vivement de le supprimer totalement.

Niveau de difficulté

J'ai classé les recettes en 4 niveaux de difficulté :



- ✓ Très facile - 1 lance :

Recette réalisable très facilement et en peu de temps par tous (même par vos enfants).



- ✓ Facile - 2 lances :

Recette ne nécessitant pas de connaissances culinaires particulières, juste l'envie de bien faire ! La plupart des recettes de ce livre sont faciles à faire.



- ✓ Moyen - 3 lances :

Recette demandant un coup de main un peu plus expérimenté. Mais avec un peu de volonté, elles sont réalisables par tous.



- ✓ Difficile - 4 lances :

Recette qui réclame plus de temps et un coup de main averti. Il n'y a pas de recette difficile dans ce livre !

Temps de préparation

Je cuisine très rapidement et j'éprouve toujours une certaine difficulté à évaluer le temps de préparation d'une recette. J'ai cependant tenté d'ajuster le temps de préparation pour des personnes moins habituées à cuisiner.

Petite astuce pour gagner du temps : sortez tous les ingrédients avant de commencer votre recette, ainsi vous vous assurerez de tous les avoir.

Le procédé de réalisation

Lisez-le toujours intégralement avant de commencer votre recette. J'ai essayé de les rédiger simplement et de façon compréhensible par tous, mais assurez-vous de l'avoir compris. Si un terme vous interpelle, allez vous renseigner rapidement sur Internet.

Temps et température de cuisson

Nous avons tous des fours différents : à gaz, électriques, à chaleur tournante... Aussi, je vous préconise de toujours surveiller vos plats si vous ne voulez pas avoir de mauvaises surprises. Et si vous vous rendez compte lors d'une première réalisation, que le temps ou la température de cuisson ne convient pas, je vous encourage à le noter sur la recette est à vous adapter les fois suivantes.

Nombre de personnes ou de pièces

Variables selon les recettes, vous pouvez facilement multiplier ou diviser les quantités pour obtenir celles qu'il vous faut exactement selon vos besoins.

J'ai tenté d'évaluer les quantités au plus juste tout en sachant qu'elles varient selon l'appétit de chacun.

L'astuce de Blandine

J'y indique certains de mes petits « trucs » qui peuvent vous faciliter la tâche ou des idées de modifications des recettes.

N'hésitez pas à noter, vous aussi, vos astuces sur les recettes. C'est cela aussi la cuisine : une adaptation et un remodelage perpétuels selon les personnes, les moments... Appropriez-vous mes recettes !

Logo végétarien



Vous trouverez ce logo en bas à droite des photos des recettes végétariennes (qui ne comportent pas de chair animale). Je l'ai également apposé au niveau de « l'astuce de Blandine » lorsque j'indique comment rendre la recette végétarienne (qui ne l'était pas d'origine).

Seules les catégories suivantes sont concernées : apéro, entrées, plats et sauces & condiments. Les autres catégories (boissons, desserts, en-cas & gourmandises) étant forcément végétariennes !

Petits-déjeuners



Pour 1 pot à confiture

Préparation : 5 min

Cuisson : 5 min

Niveau :

L'astuce de Blandine

Cette chocolade se solidifie au réfrigérateur, pensez à la réchauffer au bain marie avant de l'utiliser.

Utilisez cette recette pour une fondue au chocolat, elle est parfaite pour y tremper des fruits.

Idéale aussi pour tartiner sur des gaufres Paléo (page 72) par exemple.

Chocolade maison

Facile et rapide à faire

- Lait de coco 200 ml
- Chocolat à 70 % de cacao minimum 200 g

1. Faites chauffer le lait de coco dans une petite casserole.
2. Pendant ce temps, cassez le chocolat en petits morceaux et mettez-le dans un saladier.
3. Dès les premiers frémissements du lait, stoppez le feu et versez-le sur le chocolat. Mélangez doucement jusqu'à ce que tous les morceaux de chocolat soient fondu.
4. Versez votre chocolade dans un pot en verre et stockez-la au réfrigérateur ou utilisez-la directement.

Petit-déjeuner



Pour 5 pots de confiture

Préparation : 10 min

Cuisson : 40 min

Niveau :

L'astuce de Blandine

Vous pouvez réaliser cette confiture avec d'autres fruits.

Idéal pour tartiner sur du pain Paléo (page 77).

Confiture prunes-dattes

Une confiture sans sucre ajouté !

- | | |
|-----------------------------|-------|
| • Prunes (variété au choix) | 1 kg |
| • Dattes dénoyautées | 200 g |
| • Agar agar | 5 c.s |

1. Lavez et dénoyautez les prunes.
2. Mettez-les dans une casserole à feu doux.
3. Ajoutez les dattes dénoyautées.
4. Laissez cuire jusqu'à ce que les prunes «comptotent». Écumez la mousse qui se forme sur le dessus.
5. 2 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez l'agar-agar.
6. Mixez (ou pas, si vous préférez garder quelques morceaux de fruits entiers) et versez en pots.
7. Remplissez-les au maximum et refermez-les hermétiquement.
8. Retournez-les. Ainsi ils se conservent plusieurs mois.



Pour 12 petites gaufres
ou 8 grandes environ

Préparation : 10 min

Cuisson : 3 min

Niveau : //

L'astuce de Blandine

Laissez les gaufres tiédir quelques minutes avant de les croquer : elles seront plus fermes et la garniture tiendra mieux dessus.

Gaufres paléo et leur chocolade maison

• Œufs	4
• Poudre d'amandes	120 g
• Farine de coco	20 g
• Arrow-root	30 g
• Lait de coco	200 ml
• Miel	40 g
• Huile de coco	40 g
• Agar agar	1 c.c rase
• Eau de fleur d'oranger	1 c.c
• Vanille et/ou cannelle	qq pincées

1. Pour la recette de la chocolade, voir page 70.
2. Préchauffez votre gaufrier qui doit être bien chaud avant d'y mettre la pâte.
3. Séparez les blancs des jaunes d'œufs.
4. Fouettez les jaunes avec le reste des ingrédients. Si la pâte est trop épaisse, ajoutez-y un filet d'eau.
5. Montez les blancs en neige ferme et incorporez-les délicatement au mélange précédent.
6. Et voilà ! La pâte est prête à être versée dans le gaufrier qui en chauffe déjà d'envie ! ☺
7. Comptez environ 3 minutes de cuisson.
8. Le plus dur est d'attendre qu'elles cuisent ! Les gourmands devront faire preuve de patience... et les autres aussi.
9. Dégustez ces gaufres moelleuses avec, au choix : de la chantilly Paléo (voir la recette du cappuccino Paléo page 197), de la purée d'amandes, des amandes effilées toastées, du coulis de fruits, du Lemon Curd Paléo (page 76), etc.

Petit-déjeuner



Pour 2 pots à confiture

Préparation : 5 min

Cuisson : 15 min

Niveau :



L'astuce de Blandine

Cette recette se réalise aussi parfaitement avec d'autres fruits.

Gelée de myrtilles

Un délicieux petit goût acidulé

- Myrtilles (fraîches ou surgelées) 300 g
- Miel ou sirop d'érable 3 c.s
- Agar agar 3 g
- Jus de citron 1 c.c

1. Mélangez tous les ingrédients dans une petite casserole et amenez à ébullition.
2. Baissez le feu et laissez mijoter 15 minutes environ. Jusqu'à ce que ça épaisse légèrement.
3. Servez chaud ou conservez dans des pots en verre fermés hermétiquement et retournés.
4. La gelée se conserve parfaitement plusieurs semaines ainsi.

Petit-déjeuner



La BMoovella

Une texture onctueuse riche en cacao

- Purée de noisettes (ou d'amandes) 80 g
- Cacao en poudre 20 g
- Miel (ou sirop d'érable) 30 g
- Eau 50 g

1. Mettez dans un bol tous les ingrédients et fouettez à l'aide d'une fourchette.
2. Dosez l'eau de façon à obtenir une texture onctueuse.
3. Votre BMoovella est prête ☺
4. Cette pâte à tartiner se conserve environ 2 semaines au réfrigérateur.

Pour 1 pot à confiture

Préparation : 5 min

Niveau :

L'astuce de Blandine

Pour plus de gourmandise, vous pouvez remplacer l'eau par un lait ou une crème végétale de votre choix.

Si vous voulez une texture croquante, ajoutez des noisettes concassées ou des noix de votre choix.

Petit-déjeuner



Pour 1 pot à confiture

Préparation : 5 min

Cuisson : 3 min

Niveau :

L'astuce de Blandine

200 g de pruneaux
correspondent à 20
pruneaux environ selon le
calibre.

La Prunéo

A la cuillère, c'est bon aussi !

- Pruneaux dénoyautés 200 g
- Crème de coco 200 ml

1. Mettez dans une casserole la crème de coco et les pruneaux à chauffer doucement.
2. Dès les premiers frémissements, mixez-les au blender ou à l'aide d'un mixeur plongeant.
3. Versez cette pâte crémeuse dans un pot en verre.
4. Laissez refroidir et dégustez sur des pancakes Paléo (page 79), pain des fleurs (comme sur la photo) ou du pain Paléo (page 77).

Petit-déjeuner



Pour 2 pots à confiture

Préparation : 5 min

Cuisson : 5 min

Niveau : //

L'astuce de Blandine

Pour faire du Lemon Curd, utilisez 4 citrons à la place des 3 oranges et doublez le miel (le citron étant naturellement moins sucré que l'orange).

Orange Curd

La version orangée du Lemon Curd

• Oranges bio	3
• Œufs (seulement les jaunes)	3
• Miel	20 g
• Huile de coco	1 c.c
• Farine de coco	15 g
• Agar agar (facultatif)	2 g

1. Prélevez un peu de zestes des oranges et pressez-les.
2. Mettez le jus et les zestes dans une casserole à feu doux avec l'agar-agar et l'huile de coco.
3. Pendant ce temps, séparez le blanc des jaunes d'œufs (les blancs ne sont pas utilisés dans cette recette mais ne les jetez surtout pas ! Ils se conservent très bien dans une petite boîte au réfrigérateur).
4. Fouettez les jaunes avec le miel (fondu s'il est épais) et la farine de coco.
5. Aux premiers frémissements du jus d'oranges, versez-le délicatement sur le mélange précédent.
6. Reversez le tout dans la casserole et laissez épaissir sans cesser de mélanger.
7. Versez dans des pots en verre. Refermez hermétiquement et retournez les pots. Ainsi, ils se conservent plusieurs semaines. Une fois ouvert, consommez rapidement votre orange curd et stockez-le au réfrigérateur.

Petit-déjeuner



Pour 1 pain

Préparation : 15 min

Cuisson : 35 min

Niveau :

L'astuce de Blandine

Vous pouvez remplacer la poudre d'amandes par des amandes entières mixées.

N'hésitez pas à diminuer, voire à supprimer le miel selon votre convenance.

Vous pouvez parsemer le dessus de votre pain de graines de courges avant cuisson.

Pain Paléo

Pour les inconditionnels du pain !

- | | |
|----------------------------|-----------|
| • Poudre d'amandes | 150 g |
| • Farine de coco | 15 g |
| • Graines de lin | 35 g |
| • Bicarbonate de sodium | 1 c.c |
| • Sel | 2 pincées |
| • Huile de coco | 30 g |
| • Miel (ou sirop d'érable) | 20 g |
| • Vinaigre de noix | 1 c.s |
| • Œufs | 3 |

1. Commencez par préchauffer votre four à 180°C.
2. A l'aide d'un mortier ou d'un moulin à café, pilez les graines de lin (sinon, mettez-les telles qu'elles).
3. Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients « secs » (poudre d'amandes, farine de coco, graines de lin moulues, bicarbonate et le sel).
4. Dans un autre saladier, mélangez tous les ingrédients « humides » (huile de coco, miel, vinaigre et œufs).
5. Versez le liquide sur le sec tout en mélangeant énergiquement (vous obtenez une texture compacte mais si elle l'est trop, ajoutez un peu d'eau).
6. Remplissez aux $\frac{3}{4}$ un moule à cake et enfournez pour 35 min.
7. Si le pain colore trop vite, mettez une feuille de papier cuisson dessus.
8. Et voilà ! La consistance est entre celle du pain et celle d'un cake...



Pour 1 grand bocal environ

Préparation : 10 min

Cuisson : 20 min

Niveau :

L'astuce de Blandine

Le PaléoCrust se marie idéalement avec du lait de noisettes ou d'amandes maison (page 199).

Vous pouvez utiliser les fruits secs de votre choix à la place de ceux proposés.

Le PaléoCrust

LE müesli Paléo !

- Amandes brutes 50 g
- Noisettes 50 g
- Noix du Brésil 50 g
- Noix de cajou 50 g
- Noix de Grenoble 50 g
- Noix de coco 50 g
- Cranberries 50 g
- Raisins secs 50 g
- Graines de lin 20 g
- Graines de courge 20 g
- Miel 70 g
- Huile de coco 1 c.s (40 g)
- Vanille, gingembre (facultatif) qq pincées

1. Préchauffez votre four à 180°C.
2. Dans une petite casserole, faites fondre le miel et l'huile de coco à feu doux.
3. Broyez grossièrement toutes les graines (en fait, le reste des ingrédients) à l'aide d'un robot mixeur.
4. Y verser le miel et l'huile fondus.
5. Remuez le tout pour bien enrober.
6. Versez et étalez ce mélange sur une plaque allant au four, garnie de papier sulfurisé.
7. Enfournez.
8. Retournez la plaque de temps en temps et émiettez le müesli à l'aide d'une fourchette.
9. Baissez la température si cela colore trop vite.
10. Ôtez la plaque du four lorsque le müesli est légèrement doré.
11. Laissez refroidir une vingtaine de minutes à la sortie du four.
12. Émiettez une nouvelle fois après complet refroidissement.
13. Versez-le dans un bocal hermétique (ou une boîte en fer), votre müesli se conservera ainsi environ 2 semaines.

Petit-déjeuner



Pour 12 pancakes environ

Préparation : 10 min

Cuisson : 2 min

Niveau :

L'astuce de Blandine

Je vous conseille d'ajouter
de l'eau de fleur
d'oranger, des zestes de
citron ou de la vanille pour
parfumer vos pancakes.

Pancakes Paléo

Vos compagnons du petit-dej'

- Poudre d'amandes 70 g
- Banane bien mûre 1
- Œufs 3
- Sirop d'érable (facultatif) 20 g
- Cannelle (facultatif) 1 c.s

1. Mélangez tous les ingrédients au mixeur.
2. Mettez un peu d'huile de coco (ou d'olive) au fond de votre poêle, puis versez-y des petites louchées de pâte dans votre poêle lorsqu'elle est bien chaude (veillez à ne pas faire vos pancakes trop épais, sinon ils cuiront mal).
3. Laisser cuire 1 minute environ par face (baissez le feu s'ils colorent trop vite).
4. Dégustez-les avec des tartinades Paléo comme l'Orange Curd (page 76) ou la BMoovella (page 74) par exemple.

Petit-déjeuner



Pour 1 pot de 500 ml ~

Préparation : 10 min

Niveau :

L'astuce de Blandine

Vous pouvez remplacer les noisettes par des noix de votre choix.

Vous pouvez remplacer le lait de noisettes par tout autre lait végétal de votre choix.

Pâte à tartiner choco-noisettes

Pour les amoureux de pâte à tartiner

• Dattes (une dizaine environ)	100 g
• Noisettes	150 g
• Miel	100 g
• Cacao en poudre	30 g
• Lait de noisettes	100 ml
• Huile de coco	30 g

1. Mettez les dattes à tremper une dizaine de minutes dans de l'eau tiède puis dénoyautez-les.
2. Mettez les noisettes dans un robot mixeur et broyez-les finement.
3. Mettez tous les ingrédients dans le robot avec les noisettes et mixez ! (Si la consistance est trop sèche, ajoutez un peu de lait ou d'huile. Si la consistance est trop liquide, ajoutez un peu de cacao en poudre).
4. Et voilà ! Remplissez un pot (si tout ne rentre pas, dégustez le reste à la petite cuillère).
5. Stockez-le au réfrigérateur. Cette pâte à tartiner se conserve une semaine environ.
6. Parfait pour tartiner sur du pain Paléo (page 77) ou des pancakes Paléo (page 79).

Petit-déjeuner



Pour 6 verres environ

Préparation : 5 min

Niveau :

L'astuce de Blandine

Les fruits sont donnés à titre indicatif, seuls les fruits rouges sont indispensables pour obtenir la couleur rose.

Pink smoothie

Pour les filles ET les garçons !

● Pomme	1
● Poire	1
● Banane	1
● Kiwis	2
● Kaki bien mûr	1
● Oranges	2
● Fruits rouges surgelés	1 petite poignée
● Jus de gingembre	1 grand verre
● Menthe fraîche	10 feuilles
● Cannelle	1 c.c

1. Épluchez et coupez tous les fruits en morceaux.
2. Mettez-les dans un blender ou un robot mixeur avec les feuilles de menthe et la cannelle.
3. Mixez jusqu'à ce que vous obteniez une purée lisse.
4. Versez petit à petit le jus de gingembre (page 198) jusqu'à obtention de la consistance désirée.

Petit-déjeuner



Pour 2 verres environ

Préparation : 3 min

Niveau :



L'astuce de Blandine

Vous pouvez remplacer la cannelle par du gingembre.

Smoothie d'automne

Une saveur douce et acidulée

- Oranges 2
- Kaki bien mûr 1
- Cannelle (facultative) Selon les goûts

1. Épluchez et coupez tous les fruits en morceaux.
2. Mettez-les dans un blender ou robot mixeur avec les épices choisies.
3. Mixez jusqu'à ce que vous obteniez une purée lisse.
4. Ajoutez un peu d'eau ou un liquide de votre choix si vous trouvez la consistance trop épaisse.

Apéritifs

Apéritif



Pour 15 barquettes environ

Préparation : 15 min

Niveau : //

L'astuce de Blandine

Pour une recette « Paléo strict », remplacez le roquefort par 100 g de crème de coco.

Barquettes

Palé' automnales

Parfaites pour un apéro d'automne

- | | |
|---------------------|------------------------|
| • Endives | 2 ou 3 selon la taille |
| • Poire | 1 grosse ou 2 petites |
| • Roquefort | 150 g |
| • Noix (en brisure) | Une poignée |
| • Ciboulette | Une dizaine de brins |
| • Poivre | Quelques pincées |

1. Détachez les feuilles d'endives (choisissez-les de la même taille). Et disposez-les directement sur le plat de service (petit conseil : pour éviter que les barquettes ne glissent, disposez de la salade sous les feuilles d'endives).
2. Coupez les poires en petits cubes, mettez-les dans un robot mixeur avec le roquefort émietté, les brisures de noix et un peu de poivre. Mixez grossièrement.
3. A l'aide d'une cuillère, déposez un peu de cette farce dans chaque barquette. Parsemez de ciboulette ciselée et décorez de demi-cerneaux de noix.
4. Réservez au réfrigérateur une petite heure.



Pour 40 biscuits environ

Préparation : 10 min

Cuisson : 15 min

Niveau : //

L'astuce de Blandine

Si vous n'avez pas d'emporte-pièces, un verre retourné fera l'affaire.

Vous pouvez remplacer le basilic par de la ciboulette.

Biscuits apéritifs

chorizo basilic

Croquants et riches en goût

• Poudre d'amandes	200 g
• Noix de coco râpée	10 g
• Bicarbonate de soude	1 c.c
• Œuf	1
• Huile de coco	20 g
• Vinaigre ou jus de citron	1 c.c
• Chorizo	90 g
• Basilic frais	~ 10 feuilles

1. Préchauffez votre four à 200°C.
2. Préparez des feuilles de papier cuisson sur grilles.
3. Emincez le chorizo en très petits morceaux. De même pour le basilic. Réservez.
4. Dans un robot mixeur, mélangez tous les autres ingrédients. Vous devez obtenir une pâte friable. Si elle est trop collante, ajoutez un peu de noix de coco râpée (ou de farine de coco).
5. Puis ajoutez sans mixer (à la main de préférence) le chorizo et le basilic.
6. Étalez cette pâte entre 2 feuilles de papier sulfurisé, c'est mon petit truc pour ne pas que la pâte colle au plan de travail ☺. Si elle colle quand même, mettez-la quelques minutes au réfrigérateur.
7. Une fois qu'elle est étalée et qu'elle fait environ 3 mm d'épaisseur, détaillez-la à l'aide d'un emporte-pièce.
8. Disposez les biscuits à cuire sur les grilles et enfournez.
9. Surveillez la cuisson, ça va vite !

Apéritif



Pour 30 brochettes environ

Préparation : 15 min

Niveau :

L'astuce de Blandine

La pastèque est aussi
appelée « melon d'eau ».

Brochettes aux 3 melons

Des brochettes fraîches et légères

- | | |
|--------------------|-----------|
| • Melon charentais | 1/2 |
| • Melon vert | 1/2 |
| • Pastèque | ¼ |
| • Menthe fraîche | 1 bouquet |

1. Détaillez les 3 melons en dés d'environ 1 cm de côtés.
2. Réalisez les brochettes en disposant 1 cube de chaque melon intercalé de feuilles de menthe.
3. Réservez au réfrigérateur ou dévorez-les immédiatement !
4. Des brochettes qui raviront petits et grands lors de vos apéros d'été.

Apéritif



Pour 30 pièces

Préparation : 15 min

Cuisson : 10 min

Niveau : //

L'astuce de Blandine

Si votre mixeur est trop puissant, hachez les poivrons à la main pour ne pas en faire une bouillie.

Les champignons farcis peuvent constituer une parfaite entrée ou un plat du soir accompagnés d'une petite salade.

Champignons farcis

De la couleur pour vos apéros

- Champignons de Paris 30
- Poivron rouge/vert et jaune 1/3 de chaque
- Œufs 2
- Persil Quelques brins
- Ail 1 gousse
- Sel, poivre qq pincées

1. Commencez par préchauffer votre four à 200°C.
2. Enlevez les pieds des champignons et creusez délicatement les têtes à l'aide d'une petite cuillère. Disposez-les dans un plat allant au four.
3. Mixez ensemble : la gousse d'ail, le persil, les pieds de champignons et les 3 morceaux de poivron (pas les 3 poivrons entiers !).
4. Battez les œufs en omelette et mélangez-les à la préparation précédente.
5. Garnissez les têtes de champignons de ce mélange.
6. Enfournez 10 minutes environ.
7. Attention à la couleur, gardez l'œil sur votre four !

Apéritif



Pour 30 pièces

Préparation : 10 min

Cuisson : 10 min

Niveau :

L'astuce de Blandine

Parfait pour un apéro dinatoire ou en accompagnement d'un plat de viande ou de poisson.

Champignons persillés

Un délice rapide et sain

- Champignons de Paris 15
- Persillade Paléo $\frac{1}{4}$ de pot à confiture

1. Commencez par préchauffer votre four à 200°C.
2. Nettoyez les champignons.
3. Coupez-les en 2 horizontalement et enfilez-les sur des brochettes en bois ou des cure-dents.
4. Disposez-les, bien serrés pour ne pas qu'ils bougent, dans un plat à gratin.
5. Mettez une cuillère à café de persillade maison (page 194) sur chaque $\frac{1}{2}$ champignon.
6. Enfournez pour 5 à 10 minutes environ.
7. Surveillez votre four, cela va vite et la persillade noircie ce n'est pas bon !

Apéritif



Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 45 min

Niveau : //

L'astuce de Blandine

Vous pouvez aussi faire cette recette avec des carottes, panais, topinambours, etc.

Chips de betteraves

Enfin des chips saines !

- | | |
|--------------------|---------------------|
| • Betteraves crues | 4 petites |
| • Huile d'olive | 4 cuillères à soupe |
| • Paprika, curry | 1 cuillère à soupe |
| • Sel, poivre | Quelques pincées |

1. Préchauffez votre four à 180°C.
2. Epluchez les betteraves et tranchez-les très finement à l'aide d'une mandoline.
3. Mettez les tranches dans une grande boîte, versez l'huile, les épices, le sel et le poivre.
4. Secouez bien de façon à napper d'huile toutes les tranches de betteraves.
5. Disposez les tanches de betteraves sur une plaque garnie de papier sulfurisé.
6. Enfournez pour 45 min.
7. N'hésitez pas à baisser la température du four si les chips colorent trop vite.
8. Retournez-les 1 fois.
9. Laissez-les sécher four ouvert et éteint.

Apéritif



Pour 90 crackers environ

Préparation : 15 min

Cuisson : 8 min

Niveau : //

L'astuce de Blandine

En garniture, je vous conseille : herbes de Provence, graines de courges, graines de cumin, sésame, origan, fleur de sel...

Vous pouvez remplacer le parmesan par du fromage sec de brebis.

Si vous préparez ces biscuits à l'avance, je vous conseille de les repasser légèrement au four avant de les servir pour qu'ils retrouvent leur croustillant.

Crackers

Y goûter, c'est y succomber !

• Amandes brutes	240 g
• Parmesan	90 g
• Œuf	1
• Huile d'olive	1 c.s
• Bicarbonate de soude	½ c.c
• Vinaigre ou jus de citron	½ c.c
• Sel, poivre, épices au choix	qq pincées

1. Préchauffez votre four à 200°C.
2. Préparez des feuilles de papier sulfurisé sur grilles.
3. Mixez finement les amandes puis tous les ingrédients.
4. Étalez la pâte (très friable, c'est normal) entre 2 feuilles de papier sulfurisé.
5. Badigeonnez-la d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau et parsemez des graines/herbes ou épices de votre choix. Ou rien ! Nature c'est bon aussi ☺.
6. Détaillez en triangles, carrés ou la forme de votre choix. On peut utiliser un emporte-pièce également.
7. Disposez-les sur la plaque en espaçant légèrement.
8. Enfournez pour 8 min (attention, ça brunit vite).
9. À la sortie du four, mettez-les à refroidir sur du papier absorbant (ils seront plus croustillants).
10. Attendez qu'ils refroidissent un peu pour vous jeter dessus !
11. Vous pouvez les croquer seuls ou trempés dans du guacamole (page 91).



Pour un grand bol

Préparation : 10 min

Niveau :

L'astuce de Blandine

Le tabasco peut être remplacé par du piment en poudre.

Les grains de sésame sont facultatifs... Servez-vous en pour saupoudrer et décorer votre guacamole.

Trempez des crudités ou les crackers Paléo (page 90) dans ce guacamole, c'est délicieux !

Guacamole

Un classique mexicain

• Avocats bien mûrs	3
• Oignon	1
• Ail	1 petite gousse
• Tomate	1
• Poivron vert et rouge	¼ de chaque
• Citron vert	1 (pour le jus)
• Coriandre	Quelques feuilles
• Cumin	1 cuillère à café
• Tabasco	½ cuillère à café
• Grains de sésame	Une cuillère à café
• Sel, poivre	Quelques pincées

1. Mixez finement l'oignon, l'ail et les feuilles de coriandre.
2. Ajoutez ensuite les poivrons en petits dés, la tomate, le jus de citron vert et les épices. Mixez de nouveau.
3. Enfin, ajoutez les avocats en gros dés et mixez grossièrement.
4. Et voilà ! Servez immédiatement ou stockez le guacamole au réfrigérateur avec un film alimentaire au contact (sinon l'air l'oxyderait et le noircirait).

Apéritif



Pour 8 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 9 min

Niveau : //

L'astuce de Blandine

Vous retrouverez la recette
de la mayonnaise Paléo
page 193.

Vous pouvez aussi ajouter
du piment d'Espelette qui
rehaussera parfaitement
vos œufs.

Œufs farcis

Recette simple et originale

• Œufs	4
• Mayonnaise Paléo	4 c.s bombées
• Curry, curcuma	1 c.c rase de chaque
• Persil	Environ 10 feuilles
• Tabasco (facultatif)	Quelques gouttes
• Sel, poivre	Quelques pincées

1. Mettez une casserole d'eau à chauffer. Aux premiers bouillons, disposez délicatement (à l'aide d'une cuillère à soupe ou d'une louche) les œufs dans l'eau. Cuisez-les 9 minutes.
2. Dès la cuisson terminée, refroidissez-les sous l'eau froide. Délicatement, retirez la coquille en veillant à ne pas abîmer l'œuf. Remettez-les dans l'eau froide jusqu'à complet refroidissement (vous pouvez les mettre au réfrigérateur pour que ça aille plus vite). Cette étape peut se faire la veille.
3. Avec un couteau à lame fine sans dents, coupez l'œuf en deux, horizontalement.
4. Retirez délicatement le jaune et mettez-le dans un robot mixeur. Ajoutez-y tous les ingrédients (sauf les blancs d'œufs !) et mixez.
5. Si vous avez une poche à douille, dressez la préparation dans les blancs évidés. Sinon à la cuillère cela sera très bien aussi ☺.
6. Réservez au réfrigérateur.

Apéritif



Pour 20 pruneaux

Préparation : 10 min

Cuisson : 9 min

Niveau :

L'astuce de Blandine

Vous pouvez remplacer le bacon par des lamelles de jambon de pays.

Pruneaux au bacon

Pour un apéro improvisé

- Pruneaux dénoyautés 20
- Tranches de bacon 10

1. Préchauffez votre four à 200°C.
2. Préparez une feuille de papier cuisson sur une grille.
3. Coupez les tranches de bacon en 2 et roulez un pruneau dans chaque $\frac{1}{2}$ tranche.
4. Disposez-les sur les grilles et enfournez.
5. Surveillez la cuisson, ça va vite !

Apéritif



Pour un pot à confiture

Préparation : 10 min

Niveau :



L'astuce de Blandine

Riche en saveurs, cette tapenade pourra être tartinée sur du pain des fleurs ou du pain Paléo (page 77) comme sur la photo.

Tapenade de tomates séchées

Délicieuse en toast sur du pain Paléo

- Tomates séchées 200 g
- Olives vertes dénoyautées 100 g
- Ail 1 gousse
- Pignons de pin 50 g
- Câpres au vinaigre égouttées 50 g
- Huile des tomates séchées 2 c.s
- Vinaigre 1 c.s
- Herbes de Provence 1 c.c
- Poivre qq pincées

1. Mettez tous les ingrédients dans un robot mixeur. Et mixez... mais pas trop !
2. Rectifiez l'assaisonnement ou la texture selon ce que vous désirez.
3. Mettez dans un pot en verre. Refermez et stockez au réfrigérateur ou servez immédiatement.

Apéritif



Pour 1 petit saladier

Préparation : 10 min

Cuisson : 15 min

Niveau :

L'astuce de Blandine

Le jus de citron peut être jaune ou vert selon les goûts.

Sur ma photo, le tzatziki est très vert car j'ai mixé tous les ingrédients. Si vous suivez la recette comme indiquée, il n'aura pas cet aspect-là !

Tzatziki Paléo

Pour tremper vos crudités

• Concombre bio	1
• Crème de coco	15 cl environ
• Jus de citron	1
• Feuilles de menthe	Une dizaine
• Persillade maison	1 cuillère à café
• Sel, poivre	qq pincées

1. Découpez le concombre (épluchez-le s'il n'est pas bio) en très petits morceaux.
2. Saupoudrez de sel et laissez de côté dans une passoire le temps de faire la sauce. Pendant ce temps il dégorgera (une partie de l'eau du concombre sera absorbé par le sel).
3. Préparez la sauce en mélangeant tous les ingrédients. Si vous n'avez pas de persillade maison (page 194), il vous faudra $\frac{1}{2}$ gousse d'ail et quelques feuilles de persil (ou de coriandre).
4. Mettez les concombres dans un saladier et versez la sauce dessus.
5. Mélangez bien et réservez au frais pendant 1 heure, le temps que les arômes se diffusent.

Entrées froides



Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Réfrigération : 1 h
(facultatif)

Niveau :

L'astuce de Blandine

Vous pouvez remplacer la menthe par de la ciboulette.

Concombres à la crème

Un grand classique version Paléo

- Concombre 1
- Crème de coco 15 cl environ
- Jus de citron (jaune ou vert) 1
- Feuilles de menthe une dizaine
- Persillade maison (page 194) 1 c.c.
- Sel, poivre qq pincées

1. Découpez le concombre en rondelles très fines.
2. Saupoudrez de sel et laissez de côté dans une passoire le temps de faire la sauce. Pendant ce temps, il dégorgera (une partie de l'eau du concombre sera absorbé par le sel).
3. Préparez la sauce en mélangeant tous les ingrédients. Si vous n'avez pas de persillade maison, il vous faudra $\frac{1}{2}$ gousse d'ail et quelques feuilles de persil (ou de coriandre).
4. Mettez les concombres dans un saladier et versez la sauce dessus.
5. Mélangez bien et réservez au frais pendant 1 heure, le temps que les arômes se diffusent.

Entrées



Pour 6 personnes

Préparation : 10 min

Réfrigération : 1 heure

Niveau :



L'astuce de Blandine

Pensez à réserver une petite quantité de poivrons pour la décoration.

Servit dans des verrines pour un apéro d'été, ce gazpacho sera un succès assuré.

Gaspacho

De l'Andalousie dans vos assiettes !

• Tomates bien mûres	500 g
• Poivron rouge	1
• Poivron vert	$\frac{1}{2}$
• Concombre	$\frac{1}{2}$
• Oignon	1
• Huile d'olive	2 c.s
• Ail	1 gousse
• Vinaigre balsamique	2 c.s
• Tabasco	5 gouttes
• Basilic frais	~ 10 feuilles

1. Lavez les légumes (bio). Épépinez les poivrons.
2. Coupez tous les légumes en morceaux.
3. Mettez le tout dans un robot mixeur et mixez.
4. Ajoutez un peu d'eau si le gazpacho est trop épais.
5. Réservez 1 heure au réfrigérateur.
6. Avant de servir, décorez votre gazpacho de dés de poivrons et de basilic frais.

Entrées



Pour 8 personnes

Préparation : 15 min

Congélation : 2 heures

Cuisson : 2 min (pour les chips de jambon de pays)

Niveau : //

L'astuce de Blandine

Pour un granité plus moelleux, vous pouvez ajouter un blanc d'œuf lors du mixage.

Vous pouvez prélever des fines lamelles de melon avant de les détailler pour décorer vos verrines.

Granité de melon

et ses chips de jambon de Pays

- Melon 1 (400 g de chair)
- Jambon de pays 2 tranches
- Poivre 1 bonne pincée
- Piment d'Espelette 1 bonne pincée

Pour la gelée au Porto (facultative car non-Paléo) :

- Porto 160 ml
- Agar agar ½ cuillère à café

1. Au moins 2 heures avant, détaillez la chair du melon en dés et mettez-les au congélateur (moi je le fais la veille).
2. Portez à ébullition le porto avec l'agar-agar et versez-le dans les verrines (étape facultative si vous voulez une recette « Paléo strict »). Mettez-les au réfrigérateur pour que la gelée se fige.
3. Coupez les tranches de jambon de pays en morceaux et passez-les rapidement sous le grill de votre four pour qu'elles sèchent et deviennent croustillantes.
4. Au dernier moment, mixez les dés de melon congelés avec les épices à l'aide d'un blender ou d'un bon robot mixeur.
5. Versez dans les verrines à l'aide d'une cuillère.
6. Disposez les chips de jambon de pays et servez. Rafraîchissantes, ces verrines sont idéales pour un apéro dinatoire d'été !



Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Réfrigération : 15 min

Niveau :

L'astuce de Blandine

Gardez intactes les peaux des avocats si vous voulez vous en servir pour y mettre la salade.

Salade avocat patate douce

Une salade haute en couleur !

- | | |
|---------------------|---------------------|
| • Avocats bien mûrs | 2 |
| • Patate douce | 1 de taille moyenne |
| • Radis | Une petite dizaine |
| • Pommes | 2 petites |
| • Oignon rouge | 1 |
| • Graines de courge | Une petite poignée |
| • Coriandre | Quelques feuilles |

Pour la vinaigrette :

- | | |
|-----------------|--------------------|
| • Citron vert | 1 |
| • Huile d'olive | Quelques cuillères |
| • Sel, poivre | 1 pincée |

1. Pelez et détaillez la patate douce en petits dés.
2. Mettez-les à cuire quelques minutes à la vapeur de façon à ce qu'ils soient justes croquants.
3. Pendant ce temps, détaillez tous les autres ingrédients.
4. Une fois que les dés de patate douce sont cuits, refroidissez-les rapidement sous un jet d'eau froide (cela stoppera la cuisson).
5. Préparez la vinaigrette avec le jus de citron vert (vous pouvez aussi y mettre du zeste), l'huile, le sel et le poivre.
6. Mélangez le tout et disposez dans les demi-coques d'avocat.
7. 15 minutes au réfrigérateur et c'est prêt !

Salade avocat pomme pamplemousse et sa vinaigrette à la framboise

Pour la salade :

- Avocats 3
- Pamplemousses roses 2
- Pommes 3
- Raisins secs (facultatif) 1 petite poignée

Pour la vinaigrette à la framboise :

- Vinaigre de framboise 1 cuillère à soupe
- Huile d'olive 3 cuillères à soupe
- Sel, poivre Quelques pincées

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Niveau :



L'astuce de Blandine

Pour savoir comment peler un pamplemousse à vif, n'hésitez pas à aller voir une rapide vidéo explicative sur Internet.

1. Commencez par peler les pamplemousses à vif.
2. Coupez ensuite les pommes en lamelles épaisses. Mettez-les dans le même plat que les pamplemousses, cela évitera qu'elles noircissent.
3. Ôtez la peau des avocats et coupez-les en lamelles épaisses. De même que les pommes : mettez-les au contact des pamplemousses.
4. Disposez ces 3 ingrédients de façon harmonieuse sur un plat de service (ou laissez-les dans le plat tel quel. Le goût ne changera pas ! ☺).
5. Parsemez de raisins secs.
6. Versez la vinaigrette sur la salade au moment de servir.

Entrées



Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 6 min (pour les œufs)

Niveau : //

L'astuce de Blandine

Il est possible de remplacer le lait de brebis par du lait de chèvre. Ou de la crème de coco pour une sauce « Paléo strict ».

Concernant les graines de lin, je laisse chacun se servir car tout le monde n'aime pas cela.

Salade saumon et œufs sur pousses d'épinards

Riche en saveurs et en couleurs

Pour la salade :

- Pousses d'épinards 400 g
- Saumon fumé 4 tranches
- Œufs 4
- Radis roses Une dizaine
- Champignons de Paris Une dizaine
- Oignon rouge 1
- Graines de lin Une petite poignée

Pour la crème à l'aneth :

- Yaourt au lait de brebis 1
- Jus de citron 3 c.s.
- Aneth frais 1 branche
- Sel, poivre, baies roses qq pincées



1. Préparez la sauce à l'aneth : mélangez un yaourt au lait de brebis avec 3 cuillères à soupe de jus de citron (environ... c'est selon la fermeté du yaourt et votre goût), l'aneth ciselée, le sel et le poivre. Réservez ou mettez directement dans des petites verrines dans chaque assiette.
2. Détaillez ensuite le saumon et tous les légumes (radis, oignon, champignons) en fines lamelles.
3. Lavez et essorez les pousses d'épinards et disposez-les dans des assiettes.
4. Parsemez-y les légumes et le saumon.
5. Disposez une petite verrine de sauce dans chaque assiette.
6. Au dernier moment, cuisez les œufs mollets (comptez 6 minutes à partir de l'ébullition).
7. Une fois les œufs cuits, écalez-les, coupez-les en 2 et disposez-les sur les salades.
8. Parsemez de baies roses et servez.

Entrées



Pour 6 personnes

Préparation : 10 min

Réfrigération : 1 heure
(facultatif)

Niveau : //

L'astuce de Blandine

Pour ajouter du piquant à votre salade, ajoutez-y un peu de gingembre frais râpé (la valeur d'un demi-pouce).

Salade d'hiver vitaminée

...au cumin et sa vinaigrette au miel

• Carottes	3
• Radis noir	1
• Oranges	2
• Raisins secs	1 poignée
• Pignons de pin	2 c.s
• Coriandre	4 branches
• Miel	2 c.s
• Huile d'olive	3 c.s
• Cumin moulu	100 g
• Sel, poivre	qq pincées

1. Faites chauffer légèrement le miel avec le jus d'une demi-orange et mettez-y les raisins secs à gonfler.
2. Épluchez les carottes, mais pas le radis noir. Râpez-les et mettez-les dans un saladier.
3. Épluchez les oranges, détaillez-les en cubes et ajoutez-les au mélange précédent.
4. Ajoutez les pignons de pin, la coriandre ciselée, les raisins secs et leur jus.
5. Préparez la vinaigrette : versez l'huile dans le jus des oranges restantes et les épices (cumin, sel, poivre), fouettez à la fourchette.
6. Versez-la dans le saladier et mélangez.
7. Mettez au frais environ 1 heure pour que les arômes se développent.

Entrées



Pour 6 personnes

Préparation : 15 min

Niveau :

L'astuce de Blandine

Vous pouvez ôter ou ajouter certains légumes à votre guise. À vous d'y ajouter votre « folie » !

Salade folle

Pleine de fantaisie et de couleurs

• Chou violet	1/2
• Salade frisée	1/2
• Poivron jaune	1/2
• Tomates oranges	3
• Tomates cerises	10
• Radis	10
• Ananas	1/2
• Céleri branche	2 branches
• Graines de courge	1 poignée
• Vinaigrette de votre choix	4 c.s

1. Épluchez, détaillez, tranchez et émincez les légumes.
2. Mélangez-les dans un saladier. Parsemez de graines de courges et agrémentez cette salade de votre vinaigrette préférée.
3. Votre salade est prête ! Simplissime, non ?! ☺

Entrées



Pour 6 personnes

Préparation : 10 min

Niveau :

L'astuce de Blandine

Pour une salade « Paléo strict », ne mettez pas de féta.

Salade grecque

Croquante et rafraîchissante

- Concombre 1
- Tomates 3 moyennes
- Poivron rouge ou vert 1
- Oignon rouge 1
- Feta 200 g
- Olives noires Une petite poignée
- Basilic frais 5 ou 6 feuilles

Pour la vinaigrette :

- Jus de citron 1 cuillère à soupe
- Huile d'olive 3 cuillères à soupe

1. Détaillez tous les légumes en petits dés, la feta et les olives dénoyautées.
2. Émincez le basilic.
3. Mélangez tous les ingrédients dans un saladier.
4. Préparez la vinaigrette et versez-la dessus.
5. Votre salade est prête ! Simplissime, non ? 😊

Entrées



Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Niveau :

L'astuce de Blandine

Il est possible de remplacer le fromage de brebis par du parmesan ou de l'ôter pour une salade « Paléo strict ».

Salade Italienne

Une explosion de saveurs !

• Roquette	200 g
• Coppa	12 tranches
• Tomates fraîches	3 moyennes
• Tomates séchées	Une dizaine
• Fromage sec de brebis	100 g
• Pignons de pin (ou noix)	Une poignée

Pour la vinaigrette :

• Vinaigre balsamique	2 c.s
• Huile des tomates séchées	4 c.s
• Sel, poivre	Une pincée

1. Si vous le souhaitez, vous pouvez toaster les pignons de pin légèrement sous le grill de votre four ou à la poêle. Réservez-les.
2. Lavez et essorez la roquette.
3. Coupez en petits dés les tomates fraîches.
4. Détaillez en lanières les tomates séchées égouttées.
5. Déchirez les tranches de coppa à la main en 3 ou 4 morceaux.
6. Mélangez dans un saladier tous ces ingrédients.
7. Faites des copeaux fins de fromage à l'aide d'un économie. Mélangez-les délicatement à la salade.
8. Préparez la vinaigrette que vous verserez au moment de servir (sinon la salade « cuit »).

Entrées



Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Niveau :

L'astuce de Blandine

Vous pouvez aussi servir cette soupe glacée dans des petites verrines pour un apéro d'été ; elle fera le bonheur des petits et des grands.

Soupe glacée tomate pastèque menthe

Une alliance subtile et étonnante

- Tomates bien mûres 400 g
- Pastèque 400 g
- Menthe fraîche Environ 20 feuilles
- Vinaigre de framboise 2 c.s (facultatif)
- Piment d'Espelette 3 ou 4 pincées
- Sel, poivre Quelques pincées

1. Une heure avant, détaillez la chair de la pastèque en dés et mettez-les au congélateur (si vous oubliez cette étape, mixez des glaçons avec votre soupe pour qu'elle soit bien fraîche).
2. Lavez les tomates et enlever le pédoncule. Détaillez-les en gros cubes.
3. Lavez les feuilles de menthe.
4. Dans un blender ou robot mixeur, mettez tous les ingrédients et mixez à fond !
5. Servez immédiatement dans des grandes verrines ou réservez au frais.
6. Décorez selon votre imagination (ou selon la mienne en reprenant l'idée de la photo ☺).
7. Cette recette est riche en goût ! La pastèque se sent à peine mais elle apporte de la douceur à cette soupe. Et la fraîcheur de la menthe est juste parfaite.

Entrées



Pour 6 personnes

Préparation : 15 min

Réfrigération : 1 h

Niveau :

L'astuce de Blandine

Les raisins secs et olives noires sont facultatifs.

Vous pouvez remplacer la coriandre par du persil.

Taboulé

Un « must » de l'été

• Chou-fleur	1/2
• Tomates	3
• Concombre	½
• Poivron (couleur au choix)	1
• Jus de citron	1
• Raisins secs	1 poignée
• Olives noires	1 poignée
• Menthe	10 feuilles
• Coriandre	10 feuilles
• Huile d'olive	3 c.s
• Sel, poivre	qq pincées

1. Dans un robot mixeur, mettez les fleurs du ½ chou-fleur avec les herbes fraîches. Mixez. Vous obtenez alors une semoule de chou-fleur. Réservez.
2. Détaillez les tomates, le ½ concombre et le poivron en petits morceaux.
3. Mélangez-les à la semoule de chou-fleur.
4. Ajoutez-y les raisins secs et/ou les olives noires en lamelles si vous avez choisi d'en mettre.
5. Assaisonnez à l'aide de l'huile d'olive, du jus de citron et d'un peu de sel et de poivre.
6. Réservez au frais pendant une petite heure (afin que les arômes se développent) avant de servir.

Entrées



Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Réfrigération : 2 h

Niveau :



L'astuce de Blandine

En faisant ce velouté la veille, il sera encore plus savoureux.

Velouté froid courgette citron coriandre

Un velouté qui fait l'unanimité !

- | | |
|------------------|---------------------|
| • Courgettes | 4 moyennes |
| • Citron bio | 1 |
| • Coriandre | 10 feuilles |
| • Huile d'olive | 3 cuillères à soupe |
| • Sel, poivre | Quelques pincées |
| • Pignons de pin | 1 petite poignée |

1. Lavez et détaillez les courgettes en rondelles.
2. Prélevez le zeste du citron. Épluchez-le pour ne garder que la chair.
3. Cuisez le tout à la vapeur pendant 15 minutes.
4. Après cuisson, mixez avec la coriandre fraîche, l'huile d'olive et un peu de sel et poivre. Ajoutez un peu d'eau si votre velouté est trop épais.
5. Laissez refroidir puis réservez au réfrigérateur au moins 2 heures.
6. Parsemez le velouté de pignons de pin toastés et de coriandre au moment de servir.

Entrées



Pour 6 grandes verrines

Préparation : 10 min

Niveau :

L'astuce de Blandine

Il est possible de remplacer le vinaigre de framboise par du vinaigre balsamique.

Pour une version végétarienne, vous pouvez remplacer le saumon par des carottes râpées, des radis ou tout autre légume de votre choix.



Verrines fraîcheur

Un régal pour les yeux et les papilles

- Betteraves cuites (ou crues) 4 petites
- Avocats 2 petits
- Saumon fumé 4 tranches
- Jus de citron 1 c.s
- Vinaigre de framboise 2 c.s
- Aneth frais 2 branches
- Sel, poivre, baies roses qq pincées

1. Mixer les betteraves cuites (ou crues) avec le vinaigre de framboise, du sel et du poivre. Réservez.
2. Mixez grossièrement l'avocat avec le jus de citron, du sel et du poivre. Réservez.
3. Coupez le saumon fumé en petits morceaux. Réservez.
4. Versez un peu de purée de betteraves dans le fond des verrines, puis l'avocat et enfin le saumon fumé.
5. Parsemez d'aneth ciselé et de baies roses.
6. Réservez au frais.
7. Vous pouvez servir en petites verrines pour un apéro dinatoire.

Entrées chaudes

Entrées



Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 8 min

Niveau : //

L'astuce de Blandine

Si vous voulez en faire un plat principal, comptez 5 ou 6 asperges par personnes.

Accompagnez-les d'une salade verte ou même d'une purée de carottes, ces deux légumes se marient parfaitement.

Asperges au jambon de pays et à la noisette...

- Asperges vertes 16
- Jambon de pays 8 tranches
- Noisettes entières Une poignée

Pour la vinaigrette :

- Vinaigre balsamique 4 c.s.
- Huile de noisette 6 c.s.
- Sel, poivre Quelques pincées

1. Mettez les asperges à cuire 5 min à la vapeur.
2. Concassez grossièrement les noisettes et faites-les toaster légèrement sous le grill de votre four ou dans une poêle.
3. Préparez la vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients. Réservez.
4. Une fois cuites, refroidissez les asperges directement dans une eau glacée (ce qui permet de conserver leur couleur verte).
5. Roulez chaque asperge dans une demi-tranche de jambon sec.
6. Placez-les sur une plaque de votre four et passez-les 3 minutes sous le grill en surveillant.
7. Servez directement en arrosant de vinaigrette à la noisette et de noisettes toastées.
8. Dégustez.

Entrées



Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 20 min

Niveau :

L'astuce de Blandine

Veillez à ne pas mettre trop de vert de poireau (qui est trop filandreux) dans votre crème.

Crème de poireau et chou-fleur au curry

Une soupe crémeuse et savoureuse

• Poireau	1 gros
• Chou-fleur	½
• Ail	1 gousse
• Curry	1 cuillère à soupe
• Huile d'olive	1 c.s
• Sel, poivre	Quelques pincées
• Coriandre ou persil	Environ 10 feuilles
• Lait de coco	200 ml

1. Cuisez à la vapeur environ 20 minutes le poireau coupé en rondelles et le chou-fleur (seulement les fleurettes).
2. Une fois cuits, mixez-les avec l'ail, le curry, le lait de coco et leur eau de cuisson.
3. Ajoutez de l'eau pour arriver à une consistance crémeuse.
4. Servez bien chaud.

Entrées



Pour 2 personnes

Préparation : 5 min

Cuisson : 10 min

Niveau : //

L'astuce de Blandine

Avant de casser l'œuf sur le bacon, vous pouvez y mettre un peu de garniture de votre choix (dés de poivrons, épinards, sauce tomate, etc.).

Œufs au bacon

Un classique d'outre-Atlantique

- Tranches de bacon 6
- Œufs 6
- Ciboulette (facultatif) Quelques brins
- Sel, poivre Quelques pincées

1. Commencez par préchauffer votre four à 200°C.
2. Mettez vos tranches de bacon dans des moules à muffins, plaquez-les bien contre les bords (en cuisine, on appelle ça « chemiser »).
3. Cassez un œuf sur chaque tranche.
4. Saupoudrez de sel, poivre et de ciboulette ciselée.
5. Enfournez une dizaine de minutes.
6. Attention, surveillez la cuisson, surtout si vous voulez un jaune encore liquide à l'intérieur. La cuisson diffère selon les fours. Quand une « croûte » s'est formée en surface, vous pouvez défourner.
7. Démoulez à l'aide de 2 cuillères à soupe que vous mettez en pince (comme une pince à salade).
8. Servez avec des petits légumes ou une salade verte.

Entrées



Pour 4 personnes

Préparation : 5 min

Cuisson : 12 min

Niveau :



L'astuce de Blandine

Le concentré de tomates est facultatif et peut être remplacé par du pesto (page 195) ou de la persillade (page 194).

De même, la ciboulette peut être remplacée par des herbes de votre choix.

Œufs cocottes en avocat

Dégustez-les à la cuillère !

• Avocats	2
• Œufs	4
• Sel, poivre	qq pincées
• Piment d'Espelette	qq pincées
• Ciboulette fraîche	qq brins
• Concentré de tomates	4 c.c rases
• Sel, poivre	qq pincées

1. Préchauffez votre four à 200 °C.
2. Coupez les avocats en 2 horizontalement. Ôtez les noyaux.
3. Disposez les avocats dans un plat à gratin (calez-les pour qu'ils ne bougent pas trop, à l'aide d'un emporte-pièce par exemple).
4. Si vous choisissez de mettre du concentré de tomates, badigeonnez-en le creux de l'avocat et assaisonnez avec les épices choisies.
5. Cassez 1 œuf dans chaque avocat (vous ne pourrez peut-être pas mettre tout le blanc. Je vous conseille donc de casser les œufs au-dessus d'un récipient et de verser ensuite le jaune et le blanc dans l'avocat).
6. Parsemez de ciboulette puis de nouveau d'un peu d'assaisonnement.
7. Enfournez pour une douzaine de minutes.
8. Attention à ne pas laisser trop cuire. Le jaune doit juste faire une croute mais l'intérieur doit être coulant.
9. Dégustez chaud à la cuillère, en entrée ou même au petit déjeuner !

Entrées



Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 15 min

Niveau :

L'astuce de Blandine

Le mélange de légumes peut être frais ou surgelé.

Vous pouvez manger cette omelette chaude ou froide.

Le saumon peut être remplacé par du jambon de votre choix ou ôté pour un plat végétarien.



Omelette roulée

aux légumes

Idéale pour les piques-niques !

• Œufs	6
• Mélange de légumes frais	400 g
• Saumon fumé (facultatif)	4 tranches
• Sel, poivre	qq pincées
• Épices et aromates au choix	qq pincées

1. Commencez par préchauffer votre four à 200°C.
2. Lavez et détaillez vos légumes choisis en petits morceaux (sur la photo : oignons, brocolis, poivrons, carottes).
3. Faites-les revenir dans une poêle de façon à les rendre juste croquants. Assaisonnez-les.
4. Pendant ce temps, fouettez les œufs dans un bol. Ajoutez-y les légumes et versez le tout dans un moule (l'idéal étant un moule rectangulaire).
5. Enfournez 15 minutes environ. Réduisez la température si vous voyez que votre omelette brunit trop. Vous pouvez aussi la cuire à la poêle.
6. Une fois l'omelette cuite, « démóulez-la » sur du film alimentaire.
7. Disposez dessus les tranches de saumon fumé ou de jambon si vous décidez d'en mettre.
8. Roulez l'omette sur elle-même et serrez bien à l'aide du film alimentaire.
9. Mettez au réfrigérateur 30 minutes environ pour qu'elle garde la forme.
10. Coupez en tranches d'environ 2 cm de largeur.

Entrées



Pour 1 fond de tarte

Préparation : 5 min

Niveau : //

L'astuce de Blandine

Un truc inratable pour étaler facilement la pâte : disposez-la entre 2 feuilles de papier sulfurisé. Elle ne collera pas et cela sera super simple de la déposer dans le moule ensuite !

Pâte brisée

La base pour toutes vos tartes !

- Poudre d'amandes 150 g
- Farine de coco 50 g
- Œufs 2
- Huile d'olive 2 cuillères à soupe
- Sel 1 pincée

1. Mettez tous les ingrédients dans un robot mixeur et mixez.
2. Si la pâte est trop sèche, ajoutez une cuillère à soupe d'eau. Si elle est trop collante, une cuillère à soupe rase de farine de coco.
3. Finissez de pétrir la pâte à la main de façon à obtenir une boule que vous pourrez étaler au rouleau.
4. Et voilà ! Vous n'avez plus qu'à y mettre ce que vous voulez. Tant que c'est Paléo bien sûr...

Entrées



Pour 8 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 30 min

Niveau :

L'astuce de Blandine

La version classique de la quiche lorraine est seulement avec des lardons, mais vous pouvez y ajouter des champignons, des légumes ou même les supprimer pour une version végétarienne.



Quiche lorraine

Un classique « paléolifiée »

Pour la pâte :

- Voir la recette page 117.

Pour la garniture :

• Lardons	250 g
• Lait d'amandes	150 g
• Crème de coco	150 g
• Œufs	3
• Fromage sec de brebis râpé	100 g
• Sel, poivre	qq pincées
• Muscade	1 pincée

1. Préchauffez votre four à 180°C.
2. Pour la pâte, suivez les instructions de la recette de la pâte brisée (page 117).
3. Faites revenir légèrement les lardons à la poêle.
4. Dans un saladier mélangez tous les autres ingrédients pour la garniture.
5. Déposez les lardons sur le fond de tarte puis versez l'appareil à quiche (le terme « appareil » signifie un mélange liquide en cuisine).
6. Enfournez pour 30 minutes en surveillant toujours un peu la cuisson. La quiche doit être légèrement colorée mais pas cramée !
7. Accompagnée d'une salade verte, une part de quiche lorraine composera un dîner idéal.
8. Vous pouvez remarquer sur la photo que ma quiche est très jaune... Cette coloration est due aux œufs de nos poules !



Pour 8 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 30 min

Niveau :

L'astuce de Blandine

Vous pouvez aussi remplacer la moutarde par du pesto (page 195).

Si vos tomates rendent de l'eau, faites-les dégorger quelques minutes avant avec du sel.

Tarte à la tomate et à la moutarde à l'ancienne

L'essayer, c'est l'adopter !

Pour la pâte brisée :

- Voir la recette page 117.

Pour la garniture :

• Tomates fraîches	5 ou 6
• Moutarde à l'ancienne	3 c.s
• Moutarde classique	1 c.s
• Fromage de chèvre (fac.)	1 bûchette
• Sel, poivre	qq pincées
• Herbes de Provence	qq pincées
• Huile d'olive	2 c.s

1. Préchauffez votre four à 180°C.
2. Préparez la pâte brisée.
3. Mélangez les 2 moutardes dans un bol et étalez-les sur le fond de tarte.
4. Si vous choisissez de mettre du fromage de chèvre, détaillez-le en tranches fines et disposez-les sur la moutarde.
5. Coupez les tomates en tranches d'un cm d'épaisseur et disposez-les dessus. Parsemez d'herbes de Provence (ou origan ou thym).
6. Arrosez d'un filet d'huile d'olive.
7. Enfournez pour 30 minutes en surveillant la cuisson. Baissez la température du four si vous voyez que la tarte colore trop.
8. Servez avec une salade verte.



Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 20 min

Niveau : //

L'astuce de Blandine

Pour une soupe un peu plus consistante, ajoutez-y des lardons.

Velouté de potiron et châtaignes

Pour un dîner d'automne au coin du feu

- Potiron épluché 800 g
- Oignons 3
- Châtaignes cuites 150 g
- Huile d'olive 1 c.s
- Sel, poivre qq pincées
- Noix concassées (fac.) 1 petite poignée

1. Coupez votre potiron en dés et cuisez-les à la vapeur.
2. Pendant ce temps, émincez les oignons et faites-les revenir dans l'huile d'olive.
3. Ajoutez-y les dés de potiron cuits et les châtaignes.
4. Mixez et ajoutez de l'eau (j'utilise l'eau de cuisson du potiron) jusqu'à obtention d'une consistance veloutée.
5. Parsemez de noix ou de châtaignes grillées concassées.

Plats



Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 15 min

Niveau : //

L'astuce de Blandine

Vous pouvez aussi ajouter du citron vert dans la sauce.

Vous pouvez faire mariner vos dés de poulet toute une nuit, ils seront plus savoureux.

Brochettes de poulet à l'indienne

Un agréable mariage sucré-salé

• Filets de poulet	3
• Poivron vert	1/2
• Ananas	1/4
• Tomates cerises	Une dizaine
• Crème de coco	200 g
• Curry	2 c.s bombées
• Huile d'olive	½ verre
• Sel, poivre	Quelques pincées

1. Préparez la marinade dans un saladier : mélangez 1 cuillère à soupe de curry avec le ½ verre d'huile d'olive.
2. Détaillez les filets de poulet en dés d'environ 1,5 cm. Mélangez-les à la marinade. Réservez.
3. Détaillez l'ananas en morceaux de la même taille que les dés de poulet.
4. Faites de même pour le poivron.
5. Mettez votre four en préchauffage à 210°C.
6. Disposez les éléments sur des pics en bois dans cet ordre : tomates cerises, poulet, ananas, poulet et poivron.
7. Disposez les brochettes sur une plaque allant au four (ou au barbecue).
8. Enfournez pour une quinzaine de minutes.
9. Pendant la cuisson, préparez la sauce au curry en mélangeant la crème de coco avec une cuillère à soupe de curry, un peu de sel et de poivre.
10. Servez avec du « riz » de chou (voir la recette page 128).



Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 20 min

Niveau :

L'astuce de Blandine

Il est possible de remplacer le filet de cabillaud par un autre poisson blanc.

Caldeirada

Le ragoût de la mer portugais

• Moules fraîches nettoyées	500 g
• Calamars	200 g
• Filets de cabillaud	400 g
• Tomates	500 g
• Poivron rouge	1
• Oignon	1
• Ail	2 gousses
• Feuilles de laurier	4
• Paprika	1 c.c
• Curcuma	1 c.c
• Cube de bouillon de poisson	1
• Huile d'olive	1 c.s
• Sel, poivre	qq pincées

1. Commencez par détailler les tomates et les poivrons en dés. Émincez finement l'oignon et l'ail.
2. Chauffez l'huile dans un grand faitout. Ajoutez-y l'oignon. Puis 2 minutes après l'ail et les épices.
3. Ajoutez le cube de bouillon dilué dans un verre d'eau, les dés de poivron, de tomates et les feuilles de laurier.
4. Baissez le feu et laissez mijoter une dizaine de minutes.
5. Pendant ce temps, détaillez en gros cubes les filets de poisson et ajoutez-les dans le faitout.
6. 2 minutes après, versez les calamars puis les moules. Recouvrez.
7. Laissez cuire jusqu'à ce que les moules soient toutes ouvertes.
8. Remuez doucement et servez immédiatement.



Pour 6 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 10 min

Niveau : //

L'astuce de Blandine

Cette recette n'est pas « Paléo-strict » du fait des petits pois et de la sauce soja.

Chou cantonnais

Bluffant !

• Chou-fleur	1
• Œufs	6
• Dés de jambon	300 g
• Petits pois (frais ou surgelés)	200 g
• Huile d'olive ou de coco	1 cuillère à café
• Persil	qq feuilles
• Sel, poivre	qq pincées
• Sauce soja	qq cuillères

1. Hachez le chou assez finement au robot.
2. Mettez-le à cuire avec les petits pois dans une poêle huilée à feu doux. Arrosez d'un verre d'eau. Salez et poivrez légèrement.
3. Pendant ce temps, fouettez les œufs avec du sel, du poivre et le persil ciselé. Cuisez-les en omelette.
4. Une fois l'omelette cuite, coupez-la en petits cubes.
5. Versez les dés de jambon dans le chou, puis les dés d'omelette au dernier moment.
6. Mélangez grossièrement.
7. Stoppez la cuisson et versez un peu de sauce soja pour relever le tout.
8. Présentez dans des bols chinois et dégustez avec des baguettes.



Pour 6 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 20 min

Niveau : //

L'astuce de Blandine

Le cœur du chou qui est trop serré pour être farci pourra aussi être utilisé dans une salade.

Chou farci poulet carotte

Moins compliqué qu'on ne le pense

• Chou vert pommé	1
• Blancs de poulet	3
• Poudre d'amandes	90 g
• Œufs	2
• Carottes	3 petites
• Oignon	1 gros
• Curry	2 cuillères à soupe
• Coriandre	Quelques branches
• Sel, poivre	Quelques pincées

1. Détachez les feuilles extérieures du chou (le cœur peut être éventuellement incorporé dans la farce).
2. Faites-les blanchir 3 min dans de l'eau bouillante salée.
3. Égouttez-les et rincez-les à l'eau froide (elles garderont ainsi leur couleur). Disposez-les sur un torchon pour qu'elles continuent à s'égoutter.
4. Pendant ce temps, préparez la farce : hachez l'oignon et les carottes. Faites-les revenir doucement dans un faitout.
5. Mixez ensemble les blancs de poulet, les œufs, la poudre d'amande, le curry, le sel et le poivre (et le cœur du chou si vous avez décidé de l'incorporer à la farce).
6. Incorporez-y les carottes et l'oignon cuits. La farce est prête !
7. Garnissez chaque feuille de farce. Attention à ne pas trop en mettre pour pouvoir refermer les feuilles : il faut la valeur d'une cuillère à soupe bombée par feuille à peu près.
8. Refermez les petits paquets et disposez-les dans votre faitout.
9. Versez un verre d'eau dans le fond et mettez à cuire à feu doux une vingtaine de minutes.



Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 30 min

Niveau :



L'astuce de Blandine

Le bouillon de légumes peut-être remplacé par du vin rouge.

Vous pouvez aussi utiliser les coques de la courge évidée en guise de plat de service, ce sera du plus bel effet.

Le saviez-vous ? On dit un spaghetti et des spaghetti (sans s) ☺.

Courge spaghetti à la bolognaise

A tester absolument !

• Courge spaghetti	1
• Tomates	4
• Carotte	1
• Oignon	1
• Céleri branche (facultatif)	1
• Pulpe de tomates	400 ml
• Viande hachée	400 g
• Gousses d'ail	2
• Herbes de Provence	1 c.s
• Laurier	4 feuilles
• Sel, poivre	qq pincées
• Huile d'olive	1 c.s
• Bouillon de légumes	250 ml

1. Mettez la courge spaghetti à cuire dans une cocotte-minute ou immerbez-la dans de l'eau bouillante 30 minutes environ (selon la taille de la courge).
2. Pendant ce temps, préparez la sauce bolognaise : lavez, détaillez tous les légumes. Réservez-les séparément.
3. Faites revenir l'oignon et l'ail dans une poêle huilée. Ajoutez la viande hachée sans cesser de remuer. Puis ajoutez le reste des légumes, la pulpe de tomates, les épices et les aromates.
4. Arrosez de bouillon de légumes.
5. Laissez mijoter à feu doux.
6. Coupez en deux la courge cuite, dans le sens de la longueur.
7. Ôtez les pépins puis prélevez la chair de la courge à l'aide d'une fourchette.
8. Pour bien détacher les spaghetti, mettez-les dans une grande quantité d'eau froide et faites-le à la main.
9. Mélangez la sauce aux spaghetti et servez.



Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 8 min

Niveau :



L'astuce de Blandine

Vous pouvez remplacer l'huile de coco par de l'huile d'olive.

Vous pouvez remplacer l'ananas par de la mangue.

Crevettes thaï

Un peu d'Asie dans votre assiette !

• Crevettes entières	800 g
• Poivron rouge	½
• Poivron vert	½
• Ananas	1/4
• Crème de coco	300 g
• Feuilles de coriandre	12
• Citron vert	1
• Gingembre frais	10 g environ
• Ail	1 gousse
• Huile de coco	1 cuillère à café
• Sel, poivre	Quelques pincées

1. Décortiquez toutes les crevettes (étape la plus longue !). Sinon achetez-les déjà décortiquées.
2. Détaillez les poivrons et l'ananas en petites lamelles.
3. Émincez la coriandre, l'ail épluché et le gingembre.
4. Prélevez le zeste et le jus du citron vert.
5. Mettez l'huile de coco à chauffer dans une poêle ou dans un wok. Faites-y revenir les crevettes, les poivrons et l'ananas.
6. Ajoutez la coriandre, l'ail, le gingembre et le zeste de citron vert.
7. Versez la crème de coco et le jus de citron vert dessus.
8. Stoppez le feu et assaisonnez de sel et poivre selon votre goût.
9. Dégustez sans attendre. Avec des baguettes, c'est meilleur ☺.



Curry de poulet au chou et à la courgette

Invitez l'Inde chez vous !

• Chou-fleur	1
• Courgettes	4 petites
• Filets de poulet	4 gros
• Oignons	2 petits
• Ail	2 gousses
• Huile d'olive	2 c.s
• Lait de coco	200 g
• Sel, poivre	qq pincées
• Curry	1 c.s
• Curcuma	1 c.s
• Coriandre	qq feuilles

Pour 6 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 15 min

Niveau :

L'astuce de Blandine

Pour apporter une délicieuse note acidulée à ce plat, vous pouvez y ajouter un zeste et un jus de citron vert.

Vous pouvez remplacer le poulet par de la dinde ou du poisson.

1. Hachez finement le chou au robot.
2. Mettez-le à cuire à feu doux dans une poêle huilée en l'arrosant d'un verre d'eau.
3. Coupez les oignons en petits dés et émincez l'ail. Mettez-les à cuire dans une autre poêle.
4. Détaillez les courgettes en rondelles et mettez-les dans la poêle avec les oignons qui ont blondi.
5. Détaillez les filets de poulets en lanières et mettez-les dans la même poêle.
6. Mettez les épices, la coriandre et le lait de coco.
7. Laissez épaissir légèrement.
8. Disposez sur une assiette le chou puis le curry de courgettes.
9. Servez, dégustez puis recevez les compliments !



Pour 6 personnes

Préparation : 15 min

Temps de marinade : 1 nuit

Cuisson : 5 min

Niveau :



L'astuce de Blandine

Vous pouvez varier les épices à votre guise.

Cette recette est valable pour n'importe quelle viande.

Filets de poulets marinés

Pour une viande tendre et relevée

- Filets de poulet 4
- Huile d'olive 200 ml environ
- Curry 3 cuillères à soupe
- Poivre Quelques pincées

1. La veille, préparez la marinade dans un saladier : mélangez le curry avec l'huile d'olive.
2. Mettez-y les filets de poulet en veillant à bien les immerger.
3. Réservez au réfrigérateur pour une nuit.
4. Le jour-même, sortez les filets de l'huile et cuisez-les à la poêle ou au grill, 3 minutes par face environ.
5. Servez-les accompagnés d'un peu de pesto (page 195), d'une salade et d'une ratatouille maison (page 137).



Pour 3 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 40 min

Niveau : //

L'astuce de Blandine

1 grosse ou 2 petites patates douces correspondent à environ 300 g.

L'huile d'olive peut être remplacée par de l'huile de coco.

Frites de patate douce

A tester absolument !

• Patate douce	1 grosse ou 2 petites
• Œuf (que le blanc)	1
• Huile d'olive	2 cuillères à soupe
• Curry, paprika, curcuma	1 c.c bombée
• herbes de Provence	1 c.c bombée
• Sel, poivre	Quelques pincées

1. Commencez par préchauffer votre four à 180°C et disposez du papier sulfurisé sur vos plaques de four.
2. Épluchez et détaillez les patates douces en frites. Mettez-les dans une boîte avec couvercle.
3. Dans un bol, fouettez le blanc d'œuf pour le rendre mousseux. Ajoutez-y l'huile, les épices, le sel et poivre. Puis versez ce mélange sur les frites.
4. Secouez de façon à bien enrober les frites (ou mélangez à la main).
5. Disposez-les en une seule couche et espaces-les sur les plaques de four.
6. Enfournez. Surveillez votre four car les frites colorent vite. Retournez la plaque et les frites en cours de cuisson si besoin. Baissez votre four si vous voyez qu'elles colorent rapidement.
7. Servez dès la sortie du four.
8. Avec une mayonnaise maison (page 193) c'est un régal.



Pour 8 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 40 min

Niveau : 

L'astuce de Blandine

Il est possible de remplacer le persil par de la coriandre.

Gratin de carottes et de panais au cumin

Un gratin qui sent bon l'automne

• Carottes	300 g épluchées
• Panais	300 g épluchés
• Cumin en poudre	1 c.s
• Graines de cumin	qq pincées
• Lait de coco	400 ml
• Œufs	4
• Ail	1 gousse
• Sel, poivre, persil	qq pincées

1. Préchauffez votre four à 180°C.
2. Râpez et tranchez les carottes et les panais très finement à l'aide d'une mandoline.
3. Si vous n'aimez pas les légumes trop croquants, précuisez-les à la vapeur (2 ou 3 minutes).
4. Mettez-les dans un plat à gratin.
5. Mélangez dans un saladier : les œufs, la crème, la gousse d'ail pressée, le cumin, le reste d'aromates et un demi-verre d'eau.
6. Versez ce mélange sur les rondelles de carottes et de panais de façon à les recouvrir.
7. Parsemez de graines de cumin.
8. Enfournez pour 40 minutes environ en surveillant la coloration du gratin. N'hésitez pas à baisser la température s'il brunit trop.



Pour 4 personnes

Préparation : 8 min

Cuisson : 12 min

Niveau :

L'astuce de Blandine

Ôtez les éventuelles arêtes à l'aide d'une pince à épiler (que vous nettoierez ensuite ☺).

Vous pouvez aussi faire ce plat avec un autre poisson blanc.

Lieu noir

sur lit de carottes et fenouil braisés, sauce aux agrumes

Sain, coloré et riche en saveurs

• Filets de lieu noir	4
• Fenouil	1
• Carottes	4
• Oignon	1
• Aneth frais	1 branche
• Sel, poivre	Quelques pincées

Pour la sauce :

• Pamplemousse	1
• Orange	1
• Citron	1
• Arrow-root	1 c.c

1. Détaillez l'oignon, le fenouil et les carottes en lamelles épaisses. Émincez l'aneth.
2. Faites revenir l'oignon dans un peu d'huile d'olive dans un grand faitout.
3. Ajoutez-y le fenouil et les carottes, puis un demi-verre d'eau et l'aneth. Baissez le feu.
4. Mettez les filets de poissons dans un panier vapeur au-dessus des légumes. Assaisonnez de sel, de poivre, de baies rouges si vous en avez.
5. Pendant la cuisson, pressez les 3 agrumes (pamplemousse, orange, citron), délayez-y l'arrow-root et mettez à feu doux dans une casserole pour que le jus épaississe un peu.
6. Vérifiez la cuisson des légumes et du poisson. C'est très rapide !
7. Servez sans attendre.



Pour 4 personnes

Préparation : 5 min

Cuisson : 6 min

Niveau : //

L'astuce de Blandine

Délicieux en entrée, en plat ou même au petit-déjeuner !

Vous pouvez remplacer l'huile de coco par de l'huile d'olive.

Les baies roses servent pour la présentation, elles sont donc facultatives.

Ôtez le saumon pour un plat végétarien.



Œufs brouillés au saumon et à la ciboulette

Pour un brunch scandinave

• Œufs	12
• Saumon fumé	4 grandes tranches
• Ciboulette	20 brins environ
• Sel, poivre	Quelques pincées
• Lait de coco	40 ml (1/2 verre)
• Huile de coco	1 cuillère à café
• Citron	1
• Baies roses	Quelques pincées

1. Si vous souhaitez présenter votre plat comme sur la photo, faites 12 tranches de pain Paléo (page 77) et mettez-y le saumon ajusté à la taille des tranches.
2. Si vous préférez mélanger le saumon aux œufs brouillés, détaillez-le en petits dés et réservez.
3. Cassez les œufs dans un saladier. Ciselez la ciboulette et ajoutez-la aux œufs.
4. Salez, poivrez et battez les œufs (pas excessivement pour ne pas trop les casser).
5. Mettez l'huile à chauffer à feu doux dans une casserole et versez-y les œufs.
6. Remuez doucement et continuellement pendant la cuisson, jusqu'à ce qu'ils aient une consistance crémeuse.
7. Stoppez la cuisson en ôtant la casserole du feu et en y versant le lait de coco (ajoutez les dés de saumon si vous les préférez mélangés aux œufs).
8. Déposez une cuillère à soupe d'œuf brouillé sur chaque tartine.
9. Décorez et dégustez-les arrosés d'un jus de citron.



Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 15 min

Réfrigération : 30 min

Niveau :

L'astuce de Blandine

Vous pouvez manger cette omelette chaude ou froide.

En faisant l'omelette plus fine, vous pouvez servir les petits roulés à l'apéritif (piqués de cure-dents).

Pour une recette « Paléo-strict », ôtez le fromage de chèvre.

Omelette roulée aux épinards, saumon et chèvre

Du plus bel effet !

• Œufs	6
• Epinards (frais ou surgelés)	400 g
• Saumon fumé	4 tranches
• Chèvre frais	200 g
• Persil	qq branches
• Ail	1 gousse
• Sel, poivre	qq pincées

1. Commencez par préchauffer votre four à 200°C.
2. Mixez ensemble : le persil, l'ail, les épinards et les œufs.
3. Versez le tout dans un grand moule (l'idéal étant un moule rectangulaire d'environ 30 cm x 20 cm).
4. Enfournez une quinzaine de minutes. Réduisez la température si vous voyez que votre omelette brunit trop. Vous pouvez aussi la cuire à la poêle.
5. Une fois l'omelette cuite, démoulez-la sur du film alimentaire.
6. Étalez le fromage de chèvre frais (s'il est trop compact, délayez-le avec du lait de coco, ou un autre lait végétal. Attention à ne pas faire comme moi qui l'ai trop délayé : il était trop liquide comme on peut le voir sur la photo).
7. Disposez ensuite les tranches de saumon fumé.
8. Roulez l'omelette sur elle-même et serrez bien à l'aide du film alimentaire.
9. Mettez au réfrigérateur 30 minutes environ pour qu'elle garde la forme.
10. Coupez en tranche d'1,5 cm environ.
11. Servie accompagnée d'une salade verte, cette omelette composera un repas complet.



Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 12 min pour la pâte + 15 min pour la pizza garnie

Niveau : //

L'astuce de Blandine

Il est important de mettre une base liquide (sauce tomate, crème de coco, ...) sur la pâte avant d'y mettre les ingrédients sinon la pizza sera trop sèche.

Pâte à pizza

Un parfait substitut...

Pour la pâte :

- Farine de coco 30 g
- Poudre d'amandes 60 g
- Œufs 4 gros
- Huile d'olive 4 c.s
- Bicarbonate de soude 1 c.c
- Vinaigre ou jus de citron 2 c.s
- Sel, poivre 1 pincée
- Origan, herbes de Provence 1 pincée

Pour la garniture :

- Tout ce qui vous passe par la tête (dans les limites du consommable quand même ! Et Paléo).

1. Préchauffez votre four à 200°C.
2. Mélangez au mixeur ou à la main tous les ingrédients pour la pâte à pizza. La pâte n'est pas élastique comme une « vraie » pâte à pizza, c'est normal, n'oubliez pas qu'il n'y a pas de gluten !
3. Si la consistance le permet, étalez-la sur une plaque garnie de papier sulfurisé, ou versez-la dans un plat d'environ 30 cm x 20 cm.
4. Enfournez pour 12 min environ (le temps qu'elle colore légèrement).
5. Pendant ce temps, préparez votre garniture. S'il y a des légumes à détailler, faire revenir, etc.
6. Une fois que la pâte est bien blonde, sortez-la du four et garnissez-la.
7. Enfournez pour 15 minutes environ selon les ingrédients.

Plats



Pour 6 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 15 min (pâte) + 8 min (pour la pizza garnie)

Niveau :

L'astuce de Blandine

Vous pouvez faire mariner les filets de poulet au préalable, ils seront plus moelleux (voir la recette page 129).

Pour une recette végétarienne, enlevez le poulet.



Pizza indienne

Une pizza sucrée-salée

Pour la pâte :

- Reportez-vous à la recette de la pizza paléo page 135.

Pour la garniture :

• Filets de poulet	2 gros
• Ananas frais	¼
• Oignon	1 petit
• Poivron rouge	¼
• Poivron vert	¼
• Tomates	2
• Concentré de tomates	2 c.s
• Crème de coco	200 ml
• Curry	1 c.s
• Sel, poivre	qq pincées
• Huile d'olive	1 c.s

1. Préchauffez votre four à 200°C.
2. Réalisez la pâte à pizza et enfournez-la.
3. Pendant la cuisson de la pâte, détaillez les oignons, les poivrons et l'ananas. Faites-les revenir doucement à la poêle.
4. Détaillez les filets de poulets et les tomates en dés d'1 cm environ. Ajoutez-les au mélange précédent. Stoppez la cuisson dès que les dés de poulets sont légèrement cuits (ils finiront de cuire au four).
5. Dans un bol, mélangez la crème de coco, le concentré de tomates et le curry.
6. Étalez le mélange précédent sur la pâte à pizza.
7. Ajoutez la garniture et ré-enfournez 8 minutes pour finir la cuisson.



Pour 6 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 30 min

Niveau : //

L'astuce de Blandine

La ratatouille se marie avec n'importe quel plat : des grillades aux poissons, en passant par les œufs brouillés... Elle peut même, bien sûr, être mangée telle qu'elle !

Ratatouille

Un plat qui sent bon la Provence ☺

• Oignons	2
• Ail	2 gousses
• Aubergine	1 grosse
• Courgettes	3 petites
• Poivron vert	1
• Poivron rouge	1
• Tomates	3
• Thym, origan	qq pincées
• Feuilles de laurier	3
• Sel, poivre	qq pincées
• Huile d'olive	2 c.s

1. Les légumes de la ratatouille ne cuisant pas tous à la même vitesse, je les coupe au fur et à mesure. Ainsi, pendant que les premiers cuisent, je détaille les suivants. Mais si vous préférez, vous pouvez détailler tous les légumes avant et les cuire au fur et à mesure.
2. Commencez par détailler les oignons en petits dés et écrasez l'ail (soit à l'aide d'une fourchette ou d'un presse-ail). Faites-les revenir dans un grand faitout huilé. Baissez le feu.
3. Pendant ce temps coupez l'aubergine en dés. Versez-les dans le faitout et faites-les revenir légèrement.
4. Ajoutez les herbes et les aromates.
5. Faites de même pour les courgettes et les poivrons.
6. Finissez par les tomates puis laissez cuire à feu doux 20 minutes (logiquement les premiers légumes ont déjà cuit une dizaine de minutes).

Plats



Pour 3 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 2 min

Niveau : //

L'astuce de Blandine

Pour ôter facilement les arêtes éventuelles des rougets, utilisez une pince à épiler que vous nettoierez ensuite ☺

Vous pouvez remplacer les rougets par d'autres petits poissons (s'ils sont plus grands, augmentez le temps de cuisson en baissant le feu).

Rougets panés

Moelleux et croustillants

- Filets de rougets 9
- Huile d'olive (ou de coco) 2 c.s
- Farine de coco 30 g
- Œufs 2

Pour la panure :

- Poudre d'amandes 30 g (3 c.s)
- Noix de coco râpée 20 g (2 c.s)
- Sel, poivre, épices au choix qq pincées

1. Vérifiez que les rougets n'ont pas d'arêtes (en passant votre doigt dessus).
2. Préparez 3 récipients (bols ou assiettes creuses).
3. Dans le premier : mettez la farine de coco.
4. Dans le deuxième : les œufs battus.
5. Dans le troisième : le mélange pour la panure.
6. Passez les rougets dans chaque récipient de façon à bien les enrober de panure.
7. Chauffez une poêle avec un peu d'huile.
8. Mettez les rougets à cuire environ 2 minute par face (surveillez la cuisson, ça va vite ! Sur la photo, ils sont un peu trop grillés. Baissez donc le feu s'ils colorent trop).
9. Accompagnez-les de frites de patates douces (page 130) et d'une mayonnaise maison (page 193).
10. Servez immédiatement et régalez-vous !



Pour 4 personnes

Préparation : 8 min

Cuisson : 20 min

Niveau : //

L'astuce de Blandine

Ce plat sera du plus bel effet pour très peu de préparation !

Il peut servir d'entrée mais avec seulement 3 Saint-Jacques dans ce cas.

Saint-Jacques sur lit de fondue de poireaux et carottes au curry

Éblouissant de simplicité !

• Noix de Saint-Jacques	20
• Poireaux	2 gros
• Carottes	4
• Crème de coco	200 ml
• Curry	1 c.s
• Sel, poivre	qq pincées
• Baies roses	1 c.c
• Huile d'olive ou de coco	2 c.s

1. Lavez et détaillez les poireaux en rondelles. Ne gardez que le blanc (le reste pourra servir dans une soupe ultérieurement).
2. Épluchez et détaillez les carottes en tagliatelles.
3. Mettez l'huile dans un grand faitout sur feu moyen, versez-y les poireaux et les carottes.
4. Ajoutez un verre et baissez le feu.
5. Couvrez et laissez cuire une quinzaine de minutes.
6. Ajoutez le curry et la crème de coco. Stoppez le feu mais réservez au chaud.
7. Au dernier moment, mettez une poêle à chauffer avec un peu d'huile d'olive (ou de coco) et poêlez les Saint-Jacques 2 minutes de chaque côté.
8. Pendant qu'elles cuisent, vous pouvez disposer la fondue de poireaux et carottes au curry dans les assiettes.
9. Posez les Saint-Jacques dessus. Parsemez de quelques baies rouges et servez.



Pour 4 sandwiches

Préparation : 10 min

Cuisson : 12 min

Niveau : //

L'astuce de Blandine

Vous pouvez décliner cette base en recette sucrée ou végétarienne selon les ingrédients dont vous garnissez votre sandwich.



Sandwich Express

Ronald n'a qu'à bien se tenir ☺

Pour les petits pains :

- Poudre d'amandes blanche 160 g
- Œufs 4
- Bicarbonate de soude 1 c.c
- Vinaigre ou jus de citron 2 c.s
- Sel, poivre qq pincées

Pour la garniture :

- Salade, tomates, avocat, radis, oignons rouges, bacon, graines germées,... ou tout autre ingrédient dont vous avez envie. Tant qu'il est Paléo.

1. Préchauffez votre four à 200°C.
2. Préparez 4 ramequins assez larges (leur taille déterminera la taille de votre sandwich). Huilez-les ou mettez-y un fond de papier sulfurisé (qui facilitera le démoulage).
3. Mixez ensemble la poudre d'amandes, les œufs, le bicarbonate, le vinaigre, le sel et le poivre.
4. Versez la pâte obtenue dans les ramequins.
5. Enfournez-les pour 12 minutes environ.
6. Une fois cuit, démoulez-les (attention à ne pas vous brûler) et laissez-les tiédir quelques minutes.
7. Coupez vos petits pains en 2 dans le sens de la largeur pour avoir 2 tranches.
8. Toastez-les légèrement au grille-pain ou sous le grill de votre four (facultatif).
9. Garnissez-les des ingrédients de votre choix.



Pour 8 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 25 min

Niveau :

L'astuce de Blandine

400 g de patates douces représente environ 2 patates douces de taille moyenne.

Vous pouvez parsemer votre soupe de noix concassées ou de châtaignes grillées, c'est un régal !

Soupes d'orties et patates douces

Délicieuse et pleine de vertus !

• Orties fraîches	500 g
• Patate douce	400 g
• Oignon	1 gros
• Crème de coco (facultatif)	100 ml
• Sel, poivre, épices aux choix	qq pincées
• Huile d'olive	1 c.s rase
• Eau	1 litre

1. Récoltez 500 g d'orties sauvages à l'aide de gants (c'est l'équivalent d'un sac de course).
2. À l'aide de gants, lavez et essorez les feuilles d'orties (les tiges étant trop filandreuses, jetez-les).
3. Pelez et détaillez l'oignon. Réservez.
4. Pelez et détaillez la patate douce en dés.
5. Dans un grand faitout, mettez l'oignon à rissoler dans l'huile.
6. Ajoutez-y progressivement les feuilles d'orties qui vont réduire petit à petit (comme des épinards frais). Si cela accroche un peu, baissez le feu et ajouter un verre d'eau.
7. Une fois toutes les orties mises dans le faitout, ajoutez les dés de patates douces.
8. Remettez un grand verre d'eau, assaisonnez et couvrez.
9. Laissez cuire une vingtaine de minutes en remuant de temps en temps. Ajoutez un peu d'eau si besoin.
10. Une fois les orties et les patates douces bien tendres, mixez-les en ajoutant petit à petit de l'eau bouillante pour obtenir une consistance veloutée.
11. Ajoutez la crème de coco au moment de servir.



Pour 6 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 15 min

Niveau :

L'astuce de Blandine

La truite saumonée est moins chère que le saumon et a un goût plus fin.

Vous pouvez remplacer le basilic par de la ciboulette.

Truite saumonée sauce au basilic

Simplement délicieux

- Pavés de truite saumonée 6
- Chou-fleur 1
- Courgettes 3 petites

Pour la sauce au basilic :

- Feuilles de salade verte 6
- Crème de coco 300 g
- Feuilles de basilic 12
- Jus de citron 2 c.s
- Sel, poivre qq pincées

1. Hachez finement le chou au robot.
2. Coupez les courgettes en rondelles.
3. Disposez séparément dans un panier vapeur : les courgettes, le chou et les pavés de truite. Salez et poivrez. Disposez les feuilles de salade dessus.
4. Cuisez le tout une dizaine de minutes à la vapeur.
5. Prélevez la salade à mi-cuisson.
6. Préparez la sauce : mixez ensemble la salade cuite, le basilic, la crème de coco, le jus de citron, un peu de sel et de poivre.
7. Versez cette crème dans une casserole et faites-la chauffer à feu doux.
8. Disposez de façon harmonieuse sur les assiettes : le chou haché, les pavés de truite, les rondelles de courgette et la sauce.
9. Dégustez sans attendre.

Desserts



Pour 10 brownies environ

Préparation : 8 min

Cuisson : 15 min

Niveau :

L'astuce de Blandine

8 dattes dénoyautées
correspondent à 80 g
environ.

La poudre d'amandes peut
être remplacée par des
amandes brutes mixées.

Brownie Paléo

Vous succomberez à son cœur moelleux

• Chocolat à 70 % minimum	150 g
• Poudre d'amandes	120 g
• Dattes dénoyautées	8
• Œufs	3
• Miel	30 g
• Huile de coco	2 c.s
• Pépites de chocolat (facultatif)	50 g
• Sel	1 pincée

1. Préchauffez votre four à 200°C.
2. Faites fondre le chocolat et l'huile de coco au bain-marie.
3. Une fois le chocolat fondu, mixez tous les ingrédients.
4. Ajoutez et mélangez les pépites de chocolat (si vous choisissez d'en mettre) à la pâte obtenue.
5. Versez la pâte dans un moule à gâteau (carré si possible).
6. Enfournez dans votre four bien chaud.
7. 15 minutes après, votre brownie est prêt !
Attention à ne pas trop le cuire sinon vous n'obtiendrez pas la consistance caractéristique du brownie.
8. Laissez-le quand même tiédir avant de le couper en carrés d'à peu près 4 cm sur 4 cm.



Pour 1 cake

Préparation : 10 min

Cuisson : 30 min

Niveau : 

L'astuce de Blandine

La vanille, les pépites de chocolat et les amandes effilées sont facultatives.

Cake banane chocolat

Pour utiliser vos bananes trop mûres

• Bananes bien mûres	3
• Œufs	3
• Poudre d'amandes	200 g
• Huile de coco	20 g (1 c.s)
• Miel	20 g (1 c.s)
• Bicarbonate de soude	1 c.c
• Jus de citron ou vinaigre	1 c.c
• Vanille	qq pincées
• Pépites de chocolat	100 g
• Amandes effilées	Une poignée

1. Préchauffez votre four à 200°C.
2. Mixez tous les ingrédients (sauf les pépites de chocolat et les amandes effilées).
3. Ajoutez et mélangez les pépites de chocolat (si vous choisissez d'en mettre) à la pâte obtenue.
4. Versez ce mélange dans un moule à cake.
5. Parsemez d'amandes effilées si vous le souhaitez.
6. Enfournez pour 30 minutes environ en baissant votre four à 180°C.
7. Défournez. Laissez tiédir un peu, puis démoulez.



Pour 6 personnes

Préparation : 10 min

Réfrigération : 1 heure

Niveau : //

L'astuce de Blandine

Vous pouvez remplacer le lait de coco par un lait végétal de votre choix.

Crème anglaise Paléo

Un grand classique revisité !

• Lait de coco	40 cl
• Jaunes d'œufs	3
• Farine de coco	1 c.c
• Miel (ou sirop d'érable)	50 g
• Arrow-root	10 g (1 c.s)
• Vanille (facultatif)	1 pincée

1. Faites chauffer le lait de coco dans une casserole.
2. Pendant ce temps, fouettez ensemble le reste des ingrédients.
3. Aux premiers frémissements du lait, versez-le sur le mélange précédent tout en fouettant.
4. Puis reversez le tout dans la casserole.
5. Baissez le feu et laissez la crème anglaise épaissir en remuant délicatement.
6. Stoppez le feu et versez la crème dans un récipient froid (pour ne pas qu'elle continue à cuire sinon les jaunes d'œufs vont faire des grains).
7. Si vous voyez qu'elle commence à avoir une texture bizarre, fouettez-la vivement (au mixeur, blender ou shaker).
8. Réfrigérez la crème anglaise 1 heure minimum.
9. Si la crème est trop épaisse, ajoutez un peu de lait de coco ou de lait végétal jusqu'à l'obtention de la texture désirée.
10. Servez avec des muffins chocolat-banane par exemple (page 183) comme sur la photo.



Pour 6 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 40 min

Niveau : //

L'astuce de Blandine

Utilisez absolument des pistaches non grillées et non salées.

Vous pouvez remplacer la poudre d'amandes par des amandes entières que vous mixerez.

Crumble fraise rhubarbe pistache

Un délicieux crumble d'été !

• Fraises	300 g
• Rhubarbe	300 g
• Poudre d'amandes	200 g
• Pistaches	100 g
• Miel	30 g
• Huile de coco	20 g
• Jus de citron	1 c.s
• Vanille	qq pincées

1. Commencez par préchauffer votre four à 180°C.
2. Préparez votre pâte à crumble en broyant grossièrement : 150 g de poudre d'amandes (le reste ira dans le fond du plat), les pistaches, le miel et l'huile de coco. Vous obtenez un mélange sableux. Réservez.
3. Lavez et équeutez les fraises. Coupez-les en deux.
4. Lavez et épluchez la rhubarbe. Coupez-la en petits tronçons d'environ ½ cm.
5. Mettez les fraises et la rhubarbe dans un saladier. Arrosez-les de jus de citron et de vanille.
6. Dans un plat à gratin, étalez les 50 g restant de poudre d'amandes.
7. Disposez de façon équitable les fruits coupés.
8. Mettez la pâte à crumble dessus.
9. Enfournez.
10. Si vous voyez que le dessus colore trop, baissez votre four à 150°C et couvrez le crumble d'une feuille de papier sulfurisé.
11. Pour pouvez déguster ce crumble tiède ou froid, accompagné d'une boule de glace au lait d'amandes par exemple (page 151).

Desserts



Pour 6 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 25 min

Niveau : //

L'astuce de Blandine

Vos figues doivent être bien mûres pour rendre un peu de jus.

Délice aux figues

Moelleux à souhait

- Figues fraîches 12 environ

Pour la pâte :

- | | |
|----------------------|----------|
| • Poudre d'amandes | 100 g |
| • Noix de coco râpée | 50 g |
| • Lait de coco | 200 ml |
| • Miel | 40 g |
| • Œufs | 2 |
| • Vanille en poudre | 1 pincée |

1. Préchauffez votre four à 180°C.
2. Mixez tous les ingrédients pour la pâte.
3. Vous obtenez une pâte semi-liquide que vous versez dans un moule à gâteau.
4. Faites des tranches épaisses de figues et disposez-les sur la pâte. Vous pouvez éventuellement parsemer d'amandes effilées.
5. Enfournez.
6. Surveillez la cuisson, le délice aux figues doit être juste doré.



Pour 6 personnes

Préparation : 5 min

Cuisson : 15 min

Niveau : //

L'astuce de Blandine

Avec une compote de pommes maison sans sucre ajouté, c'est encore plus Paléo !

Le fondant ne semble pas cuit lorsqu'on le sort du four, c'est normal.

Laissez cuire la préparation 5 minutes de plus pour avoir un moelleux au chocolat.

Froid, c'est tout aussi bon !

Fondant au chocolat

L'intensité et la force du cacao !

• Chocolat à 70 % minimum	200 g
• Compote de pommes	200 g
• Miel	80 g
• Farine de coco	35 g
• Bicarbonate de soude	1 c.c
• Jus de citron ou vinaigre	1 c.c
• Œufs	3

1. Préchauffez votre four à 200°C.
2. Faites fondre le chocolat au bain marie.
3. Mélangez tous les ingrédients.
4. Versez dans un moule à cake ou à manqué.
5. Enfournez pour 15 minutes environ.
6. Laissez tiédir avant de le démouler.
7. Vous pouvez servir avec une crème anglaise Paléo (page 146).



Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Congélation : 1 nuit

Niveau :



L'astuce de Blandine

Vous pouvez décliner ce sorbet avec tout autre fruit de votre choix.

Ce sorbet est extrêmement riche en fruit, il n'a rien à voir avec ceux du commerce...

Glace à la cerise

Un sorbet extrêmement riche en fruit

• Cerises bien mûres	400 g
• Banane	1
• Miel	40 g (facultatif)
• Vanille	1 pincée
• Blanc d'œuf	1 (facultatif)

1. La veille, dénoyautez les cerises (à l'aide d'un économie, c'est plus facile) et placez-les au congélateur.
2. Épluchez la banane et tranchez-la. Placez ces tranches également au congélateur.
3. Si vous réalisez ces étapes une semaine avant, cela marche aussi ☺. Le but étant d'avoir des fruits congelés.
4. Le jour-même, placez les fruits encore congelés dans un mixeur ou un blender (attention, il faut que votre appareil soit de qualité : c'est dur une cerise congelée !) et le reste des ingrédients.
5. Mixez à fond jusqu'à l'obtention d'une texture onctueuse.
6. Servez immédiatement.



Pour 6 personnes

Préparation : 15 min

Congélation : 3 h

Niveau : //

L'astuce de Blandine

Pour faire votre propre lait d'amandes, voir la page 199.

Servez avec des pêches rôties par exemple (page 161).

Glace au lait d'amandes

D'une délicatesse à tomber !

• Lait d'amandes	60 cl
• Jaunes d'œufs	3
• Farine de coco	5 g (1 c.s)
• Miel (ou sirop d'érable)	50 g
• Arrow-root	10 g (1 c.s)
• Vanille (facultatif)	1 pincée

1. Faites chauffer 50 cl de lait d'amandes dans une casserole.
2. Pendant ce temps, fouettez le reste des ingrédients ensemble.
3. Aux premiers frémissements du lait, versez-le sur le mélange précédent tout en fouettant.
4. Puis reversez le tout dans la casserole.
5. Baissez le feu et laissez épaissir en remuant délicatement.
6. Stoppez le feu et versez la crème dans un récipient froid (pour ne pas qu'elle continue à cuire, sinon les jaunes d'œufs vont faire des grains).
7. Si vous voyez qu'elle commence à avoir une texture bizarre, fouettez-la vivement (au mixeur, blender ou shaker).
8. Versez cette crème dans un bac à glaçons ou dans un récipient en plastique souple et assez large (pour pouvoir démoluer facilement et couper le mélange congelé).
9. Au moment de faire la glace, démoluez les glaçons de crème ou coupez en cube le bloc de crème congelée.
10. Mixez-les dans un blender (ou dans un mixeur très puissant) en y incorporant les 10 cl restant de lait d'amandes. Si la texture n'est pas assez onctueuse, mettez un peu de purée d'amandes blanche, un morceau de banane ou un blanc d'œuf.
11. Et voilà ! Une glace qui déchire ☺



Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Congélation : 1 heure

Niveau :

L'astuce de Blandine

2 petits avocats bien mûrs correspondent à environ 300 g.

Vous pouvez faire cette glace à l'avance. Vous devrez alors la mixer de nouveau pour obtenir toute l'onctuosité de la glace.

Glace surprise au chocolat

Une glace aussi surprise que bonne

- | | |
|-------------------------------|----------|
| • Avocats bien mûrs | 2 petits |
| • Cacao en poudre | 40 g |
| • Lait végétal de votre choix | 80 g |
| • Miel (ou sirop d'érable) | 80 g |
| • Huile de coco | 20 g |
| • Vanille | 1 pincée |

1. Ôtez la peau des avocats (étape de la recette la plus longue, c'est dire !).
2. Mixez tous les ingrédients quelques secondes à pleine puissance.
3. Disposez la crème obtenue dans un récipient puis mettez-le au congélateur 1 heure environ.
4. Si la glace à trop durcit, fouettez-la de nouveau à l'aide d'une fourchette (ou d'un mixeur) avant de servir.

Desserts



Pour 6 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 25 min

Niveau :

L'astuce de Blandine

Ce gratin peut se faire avec les fruits de votre choix.

Gratin de nectarines

Aussi bon avec d'autres fruits !

• Nectarines bio	4 ou 5
• Crème de coco	300 ml
• Œufs	3
• Poudre d'amandes	30 g
• Miel (ou sirop d'érable)	30 g
• Vanille en poudre	1 pincée
• Amandes effilées	Une poignée

1. Préchauffez votre four à 180°C.
2. Lavez les nectarines et coupez-les en tranches. Disposez-les en rosace dans des petits moules à crème brûlée ou dans un grand plat à gratin.
3. Fouettez ensemble les autres ingrédients (sauf les amandes effilées) pour réaliser l'appareil (nom de la pâte liquide) à gratin.
4. Versez cette pâte liquide sur les nectarines.
5. Parsemez d'amandes effilées.
6. Enfournez pour 25 min environ.
7. Surveillez la cuisson, le gratin doit être juste doré. N'hésitez pas à baisser la température de votre four si votre gratin colore trop (surtout si vous en faites un grand : la cuisson doit être alors plus douce et plus longue).



Pour 6 personnes

Préparation : 15 min

Réfrigération : 3 heures

Niveau : //

L'astuce de Blandine

La fleur d'oranger peut être remplacée par l'arôme de votre choix.

Décorez de zestes d'oranges ou de feuilles de menthe... Laissez libre court à votre imagination !

Mousse à l'orange

Ultra légère !

• Oranges à jus bio	500 g
• Œufs	2 gros
• Miel	15 g
• Arrow-root	1 c.s
• Vanille en poudre	1 pincée
• Fleur d'oranger	1 c.c
• Agar agar	2 g (1 c.c)

- Prélevez le zeste d'une orange.
- Pressez les oranges en veillant à préserver les peaux intactes (on se sert des coques d'oranges comme ramequins).
- Faites chauffer dans une casserole : le jus des oranges, l'agar-agar, la vanille et l'eau de fleur d'oranger.
- Pendant ce temps, séparez les blancs des jaunes d'œufs.
- Battez ensemble : les jaunes, le miel et l'arrow-root jusqu'à ce que ce mélange blanchisse.
- Versez délicatement le jus des oranges frémissant sur ce mélange tout en fouettant (sinon, les jaunes cuisent et cela fait des œufs brouillés ☺).
- Remettez le tout dans la casserole et continuez à faire cuire à feu doux tout en remuant doucement. Ce mélange prend alors la consistance d'une crème anglaise.
- Ôtez la casserole du feu et versez le contenu dans un saladier pour qu'il refroidisse.
- Montez les blancs en neige ferme.
- Incorporez-les délicatement à la crème d'orange.
- Versez, au choix, dans : les coques d'oranges, des ramequins, des verres,...
- Mettez au réfrigérateur pendant 3 heures minimum.



Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Réfrigération : 25 min

Niveau :

L'astuce de Blandine

Vous pouvez remplacer les myrtilles par des fruits rouges de votre choix.

Îles flottantes à la myrtille

Un dessert facile et qui en jette !

Pour le coulis :

- Myrtilles 400 g
- Miel 40 g

Pour l'île :

- Blancs d'œufs 4
- Vanille en poudre ½ cuillère à café

1. Préparez le coulis de myrtilles : mettez les myrtilles (surgelées ou fraîches) dans une casserole avec un demi-verre d'eau et le miel. Laissez « compoter » doucement pendant 15 minutes environ.
2. Préparez une casserole d'eau à bouillir.
3. Incorporez la vanille dans les blancs d'œufs et montez-les en neige ferme.
4. Avec une cuillère à soupe, déposez des boules de blancs d'œufs en neige dans l'eau bouillante. Dès que les blancs sont gonflés (il suffit de quelques secondes), sortez-les à l'aide d'une écumoire et laissez-les s'égoutter sur un linge propre.
5. Mixez les myrtilles pour en faire un coulis.
6. Versez-le dans des verrines.
7. Déposez-y les blancs d'œufs cuits.
8. Mettez au réfrigérateur au moins 25 minutes.
9. Décorez de myrtilles fraîches.



Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Réfrigération : 3 heures

Niveau : //

L'astuce de Blandine

Le chocolat se mariant avec tout, vous pouvez utiliser d'autres fruits qui ne rendent pas trop de jus.

Mousse chocolat-framboises

Une savoureuse alliance

• Chocolat à 70 % minimum	200 g
• Lait de coco	50 g
• Blancs d'œufs	4
• Jaune d'œuf	1
• Miel	20 g (1 c.s)
• Framboises	100 g

1. Chauffez doucement le lait de coco et le miel dans une casserole.
2. Pendant ce temps, cassez le chocolat en tout petits morceaux (vous pouvez aussi le mixer). Mettez-les dans un saladier.
3. Lorsque le lait frémira, versez-le sur le chocolat.
4. Mélangez bien jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de morceaux de chocolat.
5. Ajoutez le jaune d'œuf. Fouettez légèrement.
6. Battez les blancs en neige ferme.
7. Incorporez délicatement le mélange précédent aux blancs en neige.
8. Mettez quelques framboises dans le fond des verrines, versez un peu de mousse. Remettez quelques framboises et versez le reste de la mousse.
9. Décorez avec les dernières framboises.
10. Mettez les verrines au réfrigérateur pour 3 heures minimum.



Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Réfrigération : 3 heures

Niveau : //

L'astuce de Blandine

Pour un goût de citron plus prononcé, ajoutez quelques zestes dans la mousse au moment de mixer.

Mousse de bananes à la cannelle

Idéale pour les sportifs

• Bananes bien mûres	400 g épluchées
• Blancs d'œufs	4
• Cannelle	1 c.c rase
• Vanille	1 pincée
• Citron	1
• Agar agar	1 c.c
• Miel (facultatif)	40 g

1. Mettez à chauffer dans une casserole, l'agar-agar avec 50 ml d'eau (un fond de verre). Stoppez le feu aux premiers bouillons.
2. Mixez les bananes avec le jus du citron, la vanille, la cannelle et l'agar-agar liquéfié et chauffé (c'est le fait de le chauffer qui lui donne son pouvoir gélifiant).
3. Fouettez les blancs en neige ferme avec une pincée de sel.
4. Mélangez délicatement la crème de bananes avec les blancs d'œufs en neige.
5. Versez dans des ramequins et disposez-les au réfrigérateur 3 heures minimum de façon à obtenir une mousse assez ferme.
6. Décorez de rondelles de bananes et de pincées de cannelle.



Pour 6 personnes

Préparation : 10 min

Réfrigération : 1 heure

Niveau : //

L'astuce de Blandine

Si vous voulez que votre coulis de chocolat soit plus « lacté », ajoutez-y du lait de coco.

Vous pouvez remplacer le coulis de chocolat par un coulis de mangue pour un dessert plus exotique.

Mousse Paléococo et son coulis de chocolat

Légère comme un nuage

Pour la mousse :

- | | |
|----------------------------|--------------|
| • Lait de coco | 300 ml |
| • Noix de coco râpée | 60 g |
| • Blancs d'œufs | 3 |
| • Miel (ou sirop d'érable) | 30 g |
| • Agar agar | 2 g (1 c.c.) |
| • Vanille (facultatif) | 1 pincée |

Pour le coulis de chocolat :

- | | |
|--------------------------|-------------------|
| • Chocolat à 70% minimum | 100 g |
| • Huile de coco | 1 cuillère à café |

1. Faites chauffer 1/3 du lait de coco avec l'agar-agar (qui doit bouillir pour se gélifier ensuite), le miel (ou le sirop d'érable) et la vanille. Stoppez le feu dès les premiers bouillons. Puis versez-y la noix de coco râpée et le reste de lait pour qu'il refroidisse.
2. Montez les blancs en neige ferme.
3. Incorporez-les délicatement au mélange précédent.
4. Remplissez aux ¾ des ramequins de cette mousse. Mettez-les au réfrigérateur pendant une heure minimum.
5. Au dernier moment, faites fondre délicatement le chocolat avec l'huile de coco au bain-marie.
6. Versez-le en mince filet sur la mousse.
7. Vous pouvez décorer de noix de coco (râpée ou fraîche).
8. Servez et dégustez.

Mystères saveur Bounty

Un délice glacé !

• Chocolat à 70 % minimum	200 g
• Huile de coco	10 g
• Lait de coco	30 cl
• Noix de coco râpée	60 g
• Blancs d'œufs	3
• Miel ou sirop d'érable	30 g
• Agar agar	2 g
• Vanille (facultatif)	1 pincée

1. Prévoyez un moule à demi-sphères.
2. Faites fondre le chocolat avec l'huile de coco au bain marie.
3. Étalez-en une fine couche dans les demi-sphères puis retournez le moule pour que le surplus de chocolat s'écoule correctement le long des parois.
4. Réservez le reste de chocolat (il servira plus tard).
5. Faites chauffer 1/3 du lait de coco avec l'agar-agar (qui doit bouillir pour se gélifier ensuite), le miel et la vanille. Aux premiers bouillons, stoppez le feu. Versez-y la noix de coco râpée et le reste de lait pour qu'il refroidisse.
6. Montez les blancs en neige ferme.
7. Incorporez-les délicatement au mélange précédent.
8. Versez la mousse dans les demi-sphères de chocolat (qui ont dû durcir depuis). Attention à ne pas trop remplir.
9. Remettez le moule au congélateur 30 minutes.
10. Enfin, étalez une fine couche de chocolat sur la mousse qui doit être ferme.
11. Remettez le tout au congélateur pour au moins 3 heures.
12. Démoulez les dômes 30 minutes avant de les déguster pour que la mousse ne soit pas trop dure.

Pour 6 demi-sphères

Préparation : 10 min

Congélation : 3 h minimum

Niveau :



L'astuce de Blandine

S'il vous reste du chocolat, vous pouvez le faire fondre et le verser sur les dômes au moment du service.

Desserts



Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Réfrigération : 1 h

Niveau :

L'astuce de Blandine

Vous pouvez utiliser des fruits rouges frais ou surgelés.

Vous pouvez décliner cette panna cotta en de multiples versions : aux fruits exotiques (mangues, ananas, passion, etc.), aux fruits du verger (abricots, orange, poire, etc.).

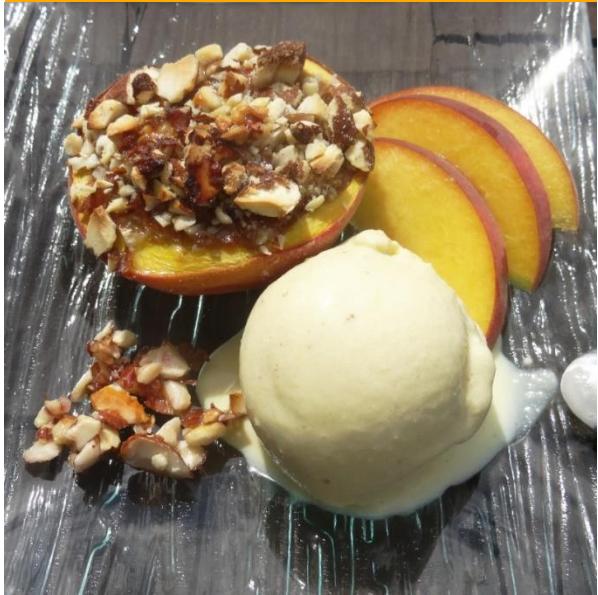
Panna cotta

aux fruits rouges

Un grand classique revisité

• Mélange de fruits rouges	200 g
• Crème de coco	400 ml
• Jus de citron	1
• Miel (ou sirop d'érable)	20 g
• Arrow-root	20 g
• Vanille	1 pincée
• Agar agar	½ c.c

1. Mettez les fruits rouges, le miel et le jus de citron dans une casserole à feu doux. Quand vous obtenez un coulis, prélevez-en les $\frac{3}{4}$ et mettez-le de côté.
2. Dans les fruits rouges restants dans la casserole, mettez l'agar-agar et faites frémir quelques minutes (2 ou 3 suffisent). Puis répartissez cette préparation dans des moules en silicone que vous mettrez au réfrigérateur pour qu'elle se fige.
3. Délaiyez l'arrow-root et la vanille dans la crème de coco froide. Mettez-la à chauffer doucement dans une casserole. Elle doit épaissir légèrement.
4. Versez délicatement cette préparation dans vos moules (le coulis doit être figé).
5. Réservez une heure minimum au réfrigérateur.
6. Au moment du service, démoulez délicatement les panna cotta dans des assiettes, entourez-les de coulis, décorez de fruits rouges frais et de noix de coco râpée.
7. Pour faire plus simple, faites les panna cottas dans des verrines en mettant la gelée au fond et le coulis dessus, ce sera tout aussi bon ☺.



Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 15 min

Niveau : //

L'astuce de Blandine

Vous pouvez utiliser d'autres fruits secs à la place des amandes.

Si vous voulez agrémenter ce dessert d'une glace au lait d'amandes (page 151), prévoyez-la à l'avance et mixez-la pendant la cuisson des pêches.

Pêches rôties

aux amandes

Un délicieux péché de gourmandise

- Pêches (pas trop mûres) 3
- Amandes brutes entières 100 g
- Vanille (facultatif) 1 pincée
- Miel 40 g

1. Préchauffez votre four à 180°C.
2. Coupez les pêches en 2 horizontalement (sauf celle qui servira à la décoration de l'assiette). Retirez le noyau et évidez les moitiés de pêches (pas trop pour que les pêches se tiennent à la cuisson). Posez-les dans un plat allant au four et réservez la chair à part.
3. Mixez grossièrement les amandes, retirez-en une petite poignée (pour la décoration). Puis mixez ensemble le reste des amandes et la chair des pêches.
4. Remplissez de cette farce les pêches évidées. Parsemez dessus les amandes concassées grossièrement. Versez un filet de miel sur chaque pêche (ces étapes peuvent être faites à l'avance et les pêches, ainsi préparées, mises au réfrigérateur. La cuisson sera faite au dernier moment).
5. Enfournez pour 15 minutes environ.
6. Pendant ce temps, tranchez la pêche restante en lamelles et décorez les assiettes avec.
7. Disposez les pêches cuites sur les assiettes et servez immédiatement.
8. Pour plus de gourmandise, vous pouvez surmonter vos pêches d'une cuillère de miel au moment de servir.

Desserts



Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 35 min

Niveau : //

L'astuce de Blandine

Même si vous pouvez y mettre les fruits secs de votre choix, je conseille néanmoins : des noix de Grenoble, des noix de cajou et des raisins secs.

Associées à une glace au lait d'amandes (page 151), ces pommes peuvent constituer un délicieux dessert de fête.

Pommes surprises

Un dessert qui sent bon l'automne

• Pommes (assez grosses)	4
• Fruits secs au choix	100 g
• Sirop d'érable (ou miel)	40 g
• Cannelle en poudre	1 c.c rase

1. Commencez par préchauffer votre four à 175°C.
2. Lavez et creusez les pommes à l'aide d'un économe puis d'une cuillère à café (ou un vide-pomme si vous en avez un). Vous devez faire un puit d'environ 3 cm de diamètre sans atteindre le fond de la pomme.
3. Gardez la chair mais veillez à ôter les pépins.
4. Dans un plat à four, disposez vos pommes creusées.
5. Mixez grossièrement ensemble : la chair des pommes, les fruits secs choisis, la cannelle et le sirop d'érable.
6. Remplissez les pommes de ce mélange en le faisant dépasser comme sur la photo.
7. Enfournez pour 35 minutes environ.
8. Baissez la température du four si le dessus colore trop vite. Dans ce cas, augmentez le temps de cuisson pour que les pommes soient fondantes.
9. Arrosez de sirop d'érable à la sortie du four.
10. Laissez les pommes tiédir quelques minutes puis servez. Les plus gourmands pourront remettre une lichette de sirop d'érable à ce moment-là !



Pour 8 personnes

Préparation : 10 min

Réfrigération : 10 min

Niveau :

L'astuce de Blandine

Une salade de fruits est un dessert idéal pour clôturer un repas un peu trop copieux.

Salade de fruits frais

Un classique en toutes saisons

Tous les fruits dont vous avez envie ! ☺

Juste pour la recette, j'indique ceux utilisés pour la salade de la photo.

- | | |
|-----------------------|-------------------|
| ● Pommes | 3 |
| ● Poires | 2 |
| ● Bananes | 3 |
| ● Kiwis | 4 |
| ● Ananas | 1/2 |
| ● Oranges | 3 |
| ● Raisins | 20 grains environ |
| ● Myrtilles | 1 petite poignée |
| ● Framboises fraîches | 1 petite poignée |
| ● Jus de citron | ½ verre |
| ● Menthe fraîche | 1 branche |

1. Coupez tous les fruits, ciselez la menthe en tout petits morceaux (je l'ai oubliée sur la photo...).
2. Mettez-les dans un grand saladier.
3. Versez le jus de citron et mélangez pour que tous les fruits soient mouillés (cela évite qu'ils noircissent).
4. Laissez 10 minutes au réfrigérateur (ou plus si vous la préparez à l'avance).



Pour 6 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 30 min

Niveau : //

L'astuce de Blandine

Les prunes, pêches ou figues bien mûres sont des fruits qui se prêtent aussi parfaitement à cette tarte.

Tarte à l'abricot

Inratable !

- | | |
|--------------------|--------------------|
| • Abricots frais | 18 environ |
| • Amandes effilées | Une petite poignée |
| • Miel | 30 g |

Pour la pâte :

- | | |
|----------------------|-------|
| • Poudre d'amandes | 100 g |
| • Noix de coco râpée | 100 g |
| • Miel | 40 g |
| • Œuf | 1 |

1. Commencez par préchauffer votre four à 180°C.
2. Mélangez tous les ingrédients pour la pâte dans un robot mixeur ou à la main.
3. Déposez cette pâte dans votre moule à tarte et aplatissez-la à la main pour l'étaler complètement.
4. Coupez les abricots en 4 et disposez-les sur le fond de tarte.
5. Versez un peu de miel sur les abricots et parsemez d'amandes effilées.
6. Enfournez la tarte.
7. À mi-cuisson, baissez la température du four à 150°C.
8. Finissez la cuisson en surveillant toujours le four (les bords ont tendance à vite colorer).

Desserts



Pour 8 tartelettes environ

Préparation : 25 min

Cuisson : 7 min

Réfrigération : 1 heure

Niveau : //

L'astuce de Blandine

Vous pouvez aussi réaliser une grande tarte avec cette recette.

Tartelettes

chocolat-orange

Un mariage qui plaît toujours

Pour la pâte :

- Prendre la recette de la pâte brisée p. 117

Pour la garniture :

- | | |
|-----------------------|--------------------|
| • Orange curd | voir recette p. 76 |
| • Chocolat à 70 % min | 200 g |
| • Crème de coco | 200 g |

1. Préchauffez votre four à 200°C.
2. Pour la pâte, suivez les instructions de la recette de la pâte brisée. Il faut juste la « cuire à blanc » (c'est-à-dire : cuire la pâte dans les moules sans garniture) pendant 7 minutes environ.
3. Pendant ce temps, faites chauffer la crème de coco dans une casserole
4. Cassez le chocolat en petits morceaux et mettez-le dans un saladier.
5. Dès les premiers frémissements de la crème, stoppez le feu et versez-la sur le chocolat. Mélangez doucement jusqu'à ce que tous les morceaux de chocolat soient fondus.
6. Vous obtenez alors une ganache qui servira à garnir les tartelettes.
7. Sortez les fonds de tartelettes du four. Laissez-les tièdir et démoulez-les délicatement.
8. Mettez une bonne cuillère à soupe d'orange curd dans chaque fond de tartelette. Lissez bien.
9. Versez la ganache au chocolat dessus.
10. Mettez les tartelettes au réfrigérateur 1 heure minimum.
11. Décorez de zestes d'oranges.



Pour 6 personnes

Préparation : 20 min

Réfrigération : 1 heure

Niveau : //

L'astuce de Blandine

Vous pouvez aussi décorer les verrines de copeaux de chocolat.

Verrines

amande-orange

Léger et frais

• Oranges	3
• Lait d'amandes	300 ml
• Jaunes d'œufs	3
• Miel (ou sirop d'érable)	30 g
• Arrow-root	20 g
• Vanille	1 pincée
• Agar agar	1 c.c rase
• Amandes concassées	Une poignée

1. Délayez l'arrow-root et la vanille dans le lait d'amandes froid. Chauffez doucement ce mélange dans une casserole.
2. Dans un saladier, fouettez les jaunes avec le miel (faites-le fondre très légèrement s'il est trop épais).
3. Aux premiers frémissements du lait, versez-le sur le mélange précédent tout en fouettant.
4. Puis reversez le tout dans la casserole.
5. Baissez le feu et laissez épaissir en remuant délicatement.
6. Répartissez cette crème dans les verrines puis réservez-les au réfrigérateur.
7. Pressez les oranges (vous devez obtenir environ 250 ml de jus).
8. Délayez l'agar-agar dans ce jus et portez-le à ébullition dans une casserole.
9. Ôtez du feu et laissez tiédir. Puis versez dans les verrines sur la crème d'amandes qui doit être figée (si la crème n'est pas figée, patientez un peu avant de verser la gelée d'oranges).
10. Réservez 1 heure au réfrigérateur.
11. Parsemez d'amandes concassées avant de servir.



Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Réfrigération : 1 heure

Niveau :

L'astuce de Blandine

Éviter de faire les verrines la veille car les kiwis font « tourner » la crème.

Vous pouvez également utiliser d'autres fruits que le kiwi.

Verrines

kiwi-coco

Dessert facile, frais, et vitaminé !

• Kiwis	5
• Lait de coco	400 ml
• Miel (ou sirop d'érable)	40 g
• Arrow-root	20 g
• Vanille	1 pincée

Pour la décoration :

- Noix de coco râpée qq pincées

1. Épluchez les kiwis, coupez-en 4 en petits dés (ils iront sur le dessus des verrines) et coupez le dernier en demi-lamelles pour en tapisser le fond des verrines.
2. Diluez l'arrow-root, la vanille et le miel dans le lait de coco et mettez ce mélange à chauffer dans une casserole. Remuez jusqu'à ce que vous obteniez une crème épaisse.
3. Versez-la dans les verrines.
4. Répartissez les dés de kiwis (ou mixés si vous préférez) sur le dessus.
5. Puis parsemez de noix de coco pour la décoration.
6. Placez 1 heure au réfrigérateur.

Petites douceurs

&

en-cas



Pour 40 amandes

Préparation : 10 min

Réfrigération : 15 min

Niveau :

L'astuce de Blandine

Vous pouvez également faire cette recette avec des noix de cajou, de Grenoble, du Brésil, etc.

Disposé dans un joli bocal décoré, un assortiment de noix coiffées de chocolat constituera un cadeau gourmand !

Amandes coiffées de chocolat

A croquer en cas de petite faim

- | | |
|-------------------------------|-------|
| • Amandes | 40 |
| • Chocolat noir à 70% minimum | 100 g |

1. Préparez une plaque avec une feuille de papier sulfurisé ou de silicone pour disposer vos amandes.
2. Faites fondre le chocolat au bain-marie en remuant légèrement pour ne pas qu'il cuise.
3. Préparez vos amandes qui en frétillent d'avance ☺.
4. Une fois le chocolat fondu, trempez-y le bout des amandes et disposez-les sur la plaque garnie de papier sulfurisé.
5. Renouvelez l'opération autant de fois qu'il y a d'amandes.
6. Disposez la plaque au réfrigérateur ou dans une pièce fraîche mais pas humide.
7. Patientez 15 minutes environ.
8. Une fois le chocolat figé, vous pouvez les décoller et les grignoter.
9. Conservez les amandes coiffées de chocolat dans une boîte hermétique.



Pour 6 portions environ

Préparation : 10 min

Congélation : 8 heures

Niveau :

L'astuce de Blandine

Vous pouvez aussi rouler vos bananes au chocolat dans de la noix de coco, du sésame... ou rien du tout !

Bananes glacées au chocolat

Pour un goûter sain et ludique

- Bananes assez mûres 2
- Chocolat à 70 % minimum 100 g
- Huile de coco ½ c.c
- Noix et fruits secs au choix 1 poignée

1. Coupez vos bananes en 3 morceaux chacune et piquez-les dans des petites brochettes.
2. Mettez-les au congélateur 8 heures minimum et sortez les quelques minutes avant de préparer votre chocolat.
3. Faites fondre le chocolat avec l'huile de coco au bain-marie.
4. Pendant ce temps, mixez grossièrement les noix et fruits secs de votre choix.
5. Une fois le chocolat bien fondu et lisse, trempez-y chaque banane, puis rapidement, roulez-les dans les noix hachées. Les bananes étant très froides, le chocolat durcit très vite, il ne faut donc pas traîner pour les rouler dans l'enrobage ! Sinon ça ne colle pas.



Pour 30 barres environ

Préparation : 5 min

Cuisson : 10 min

Niveau : //

L'astuce de Blandine

10 pruneaux
correspondent à environ
100 g.

Ces barres se conservent
très bien plusieurs jours au
réfrigérateur. Et même au
congélateur plusieurs mois
(pas plus de 3).

Barres agenaises

Pour les petit creux des sportifs !

• Noisettes entières	150 g
• Noix de coco râpée	150 g
• Miel	90 g
• Pruneaux d'Agen dénoyautés	10
• Œufs	3
• Cannelle (facultatif)	1 c.c

1. Préchauffez votre four à 200°C.
2. Disposez du papier sulfurisé dans le fond d'un plat rectangulaire.
3. Coupez les pruneaux en petits morceaux (avec des ciseaux c'est encore plus facile !).
4. Mixez rapidement et grossièrement tous les ingrédients (sauf les pruneaux).
5. Ajoutez les pruneaux au dernier moment et mélangez à la main si votre mixeur est trop puissant (les morceaux de pruneaux doivent rester entiers).
6. Versez dans le plat en tassant bien.
7. Enfournez pour une dizaine de minutes (surveillez votre four ! Pas comme moi : comme on peut le voir sur la photo, ils sont trop cuits).
8. Laissez refroidir, démoulez et coupez en barres.
9. Conservez-les dans une boîte hermétique.



Pour 40 barres environ

Préparation : 5 min

Cuisson : 5 min

Niveau :

L'astuce de Blandine

Si vous n'avez pas de moule en silicone, mettez du papier sulfurisé dans votre plat pour faciliter le démoulage.

Ces barres se conservent très bien plusieurs jours au réfrigérateur. Et même au congélateur plusieurs mois (pas plus de 3).

Barres énergétiques abricot-choco

L'allié gourmandise du sportif !

- | | |
|---------------------------|-------|
| • Noisettes | 250 g |
| • Abricots secs | 200 g |
| • Œuf | 1 |
| • Chocolat à 70 % minimum | 100 g |

1. Préchauffez votre four à 200°C.
2. Préparez un plat rectangulaire pour y mettre la préparation.
3. Au mixeur, broyez rapidement et grossièrement tous les ingrédients.
4. Versez dans le plat en tassant bien.
5. Enfournez quelques minutes.
6. Laissez refroidir et mettez au réfrigérateur toute une nuit (ou moins si vous êtes pressés ! La préparation doit juste avoir durci pour être coupée).
7. Démoulez et coupez en barres.
8. Conservez-les dans une boîte hermétique.



Pour 6 barres environ

Préparation : 5 min

Cuisson : 5 min

Niveau :



L'astuce de Blandine

La pâte de datte peut-être remplacé par des dattes dénoyautées.

Les épices peuvent être : cannelle, anis vert, etc.

Ces barres se conservent très bien plusieurs jours au réfrigérateur. Et même au congélateur plusieurs mois (pas plus de 3).

Barres énergétiques

Le secret du sportif

• Pâte de datte	250 g
• Amandes	250 g
• Miel	100 g
• Noix de coco râpée	50 g
• Blanc d'œuf	1
• Épices	Au choix

1. Mixez rapidement et grossièrement tous les ingrédients.
2. Dans un plat à gratin garni de papier sulfurisé, versez le mélange et tassez bien.
3. Enfournez quelques minutes.
4. Laissez refroidir et mettez au réfrigérateur toute une nuit (ou moins si vous êtes pressés, la préparation doit juste avoir durci pour être coupée).
5. Démoulez et coupez en barres.
6. Conservez-les dans une boîte hermétique.



Pour 25 biscuits environ

Préparation : 15 min

Cuisson : 15 min

Niveau : //

L'astuce de Blandine

Ces biscuits sont parfaits pour accompagner une salade d'oranges marocaine et un thé vert à la menthe.

Si vous souhaitez que les Paléorientaux aient un aspect « vernis », dorez-les avec un œuf battu, avant cuisson.

Paléorientaux

Un petit goût du Maroc

- Noisettes 120 g
- Farine de coco 30 g
- Figues séchées (ou dattes) 50 g
- Œuf 1 petit
- Miel (ou sirop d'érable) 30 g
- Noix de coco râpée 30 g
- Orange ½ petite
- Bicarbonate de soude ½ c.c
- Cannelle 1 c.c
- Arôme de fleur d'oranger 1 c.c

1. Préchauffez votre four à 180°C.
2. Prélevez le zeste de la demi-orange et pressez-la pour récupérer le jus.
3. Broyez très finement les noisettes de façon à les réduire en poudre (ou utilisez directement de la poudre de noisettes).
4. Si vous utilisez des figues, coupez-les en morceaux. Si vous utilisez des dattes, dénoyautez-les.
5. Mixez tous les ingrédients de façon à obtenir une pâte granuleuse et un peu collante (si vous souhaitez des biscuits plus croquants, ne mettez pas le jus de l'orange).
6. Prélevez des petites quantités de pâte que vous roulez dans vos paumes de mains (si la pâte est trop collante, mettez-la 15 minutes au réfrigérateur). Aplatissez-les et disposez-les sur une plaque allant au four.
7. Enfournez pour 15 minutes.
8. Surveillez la cuisson, ils colorent vite. Pendant ce temps, délectez-vous de cette bonne odeur qui embaume votre maison.
9. Laissez-les tiédir et durcir avant de les enlever de la grille.



Pour 40 biscuits environ

Préparation : 15 min

Cuisson : 30 min

Niveau :

L'astuce de Blandine

Servez-les froids avec un petit café italien !

Cantuccini Paléo

Les fameux biscuits toscans

• Poudre d'amandes	200 g
• Arrow-root	1 c.s
• Miel	60 g
• Œuf	1
• Bicarbonate de soude	½ c.c
• Jus de citron	½ c.c
• Grains d'anis	1 c.c
• Arôme de fleur d'oranger	1 c.c
• Orange bio	1
• Amandes entières	50 g

1. Préchauffez votre four à 200°C.
2. Prélevez le zeste de l'orange et réservez-le.
3. Clarifiez l'œuf : seul le blanc sera mis dans la pâte, le jaune servira à « doré » les cantuccini.
4. Mixez : la poudre d'amandes, l'arrow-root, le miel, le blanc d'œuf, le bicarbonate de soude, le jus de citron, l'arôme de fleur d'oranger, les grains d'anis et le zeste d'orange. Vous devez obtenir une pâte un peu collante.
5. Ajoutez-y les amandes entières et malaxez doucement. Il ne faut pas broyer les amandes.
6. Séparez votre pâte en 2 et façonnez des boudins de pâte. Dorez-les à l'aide du jaune d'œuf gardé précédemment (mélangez-le à un peu d'eau) et d'un pinceau.
7. Enfournez-les pour 15 minutes environ en baissant le four à 180°C.
8. Sortez-les et laissez-les refroidir légèrement.
9. Détailliez en tranches d'environ 1 cm de largeur et disposez-les sur grille.
10. Enfournez-les de nouveau pour 15 minutes en surveillant la cuisson, ils colorent vite !
11. Défournez-les et laissez-les durcir.
12. Conservez-les dans une boîte hermétique dans laquelle ils garderont leur croquant.



Pour 30 bouchées environ

Préparation : 10 min

Réfrigération : 1 heure

Niveau : 

L'astuce de Blandine

Les plus impatients ou les plus gourmands pourront les faire durcir 30 minutes au congélateur.

Choco-craquant

Attention, on devient vite accro !

Pour la base craquante :

- | | |
|--------------------------|----------|
| ● Purée d'amandes brutes | 120 g |
| ● Noix de coco râpée | 80 g |
| ● Miel | 30 g |
| ● Sel (facultatif) | 1 pincée |

Pour la couverture de chocolat :

- | | |
|---------------------------|-------|
| ● Chocolat à 70 % minimum | 200 g |
| ● Huile de coco | ½ c.c |

1. Préparez des petits moules en silicones ou des caissettes en papier dans lesquels vous mettrez vos petites douceurs.
2. Mélangez au mixeur ou à la main tous les ingrédients pour la base craquante.
3. Tapissez-en le fond des moules.
4. Faites chauffer doucement le chocolat et l'huile de coco au bain-marie.
5. Versez délicatement un peu de chocolat sur chaque fond.
6. Laissez durcir au moins une heure au réfrigérateur avant de les dévorer !



Pour 20 pièces environ

Préparation : 10 min

Réfrigération : 30 min

Niveau :



L'astuce de Blandine

Le sésame blond peut-être grillé ou non selon les goûts.

L'huile de sésame peut-être remplacée par de l'huile de coco et le sésame par de la noix de coco.

Cœurs de chocolat intense au sésame

A savourer à deux

- | | |
|-----------------------------------|----------|
| • Chocolat noir à 70 % minimum | 200 g |
| • Sésame blond | 50 g |
| • Huile de sésame | ½ c.c |
| • Piment d'Espelette (facultatif) | 1 pincée |

1. Préparez vos moules en silicone dans lesquels vous coulerez votre préparation.
2. Faites fondre le chocolat et l'huile au bain-marie (en remuant légèrement pour ne pas qu'il cuise).
3. Une fois le chocolat fondu, versez-y le sésame et le piment d'Espelette (si vous choisissez d'en mettre). Remuez pour avoir un mélange homogène.
4. Versez dans les petits moules (en forme de coeurs ou de la forme de votre choix après tout).
5. Tapotez légèrement vos moules sur votre plan de travail pour que les petites bulles éventuelles remontent (astuce de l'ancienne pâtissière-chocolatière que je suis ☺).
6. Mettez les moules au réfrigérateur ou dans une pièce fraîche et sèche.
7. Patientez 30 minutes minimum avant de les démouler.



Pour 30 cookies environ

Préparation : 8 min

Cuisson : 15 min

Niveau : //

L'astuce de Blandine

Pour plus de craquant,
ajoutez des fruits secs
concassés de votre choix
dans la préparation
(environ 50 g).

Vous pouvez remplacer la
poudre d'amandes par de
la poudre de noisettes.

Cookies Paléo

Délicieux, sains et rapides à faire !

• Poudre d'amandes	100 g
• Noix de coco râpée	100 g
• Purée d'amandes complète	50 g
• Œuf	1
• Miel (facultatif)	1 c.s
• Vanille	1 pincée
• Pépites de chocolat à 70 %	100 g

1. Préchauffez votre four à 200°C et préparez du papier sulfurisé sur une grille.
2. Mixez tous les ingrédients (sauf les pépites de chocolat). Vous devez obtenir rapidement une pâte très friable.
3. Ajoutez les pépites et mélangez. Si votre robot est trop puissant, faites-le à la main.
4. Déposez cette pâte sur votre plan de travail. Et faites un boudin bien dense avec. Si votre boudin est trop mou, mettez-le 15 minutes au réfrigérateur.
5. Coupez-le en tranches fines. Disposez-les sur votre grille et enfournez en baissant le four à 180°C.
6. Tournez votre grille à mi-cuisson et surveillez la cuisson, ça va vite !
7. Laissez-les refroidir avant de les enlever de la grille. Ils vont durcir en refroidissant.



Pour 20 financiers environ

Préparation : 5 min

Cuisson : 12 min

Niveau : //

L'astuce de Blandine

La poudre d'amandes peut être remplacée par des amandes brutes finement mixées.

La fleur d'oranger peut être remplacée par tout autre arôme de votre choix.

Suggestions
d'accompagnement : myrtilles,
pépites de chocolat, amandes
effilées, noix concassées ...

Financiers aux amandes

Dégustez-les avec votre thé préféré

• Poudre d'amandes	125 g
• Œufs (3 blancs et 1 jaune)	3
• Miel	50 g
• Huile de coco	10 g
• Vanille en poudre	1 pincée
• Fleur d'oranger	qq gouttes
• Accompagnement au choix	Une poignée

1. Préchauffez votre four à 200°C.
2. Préparez des petits moules ou caissettes en papier pour y mettre la préparation
3. Faites fondre légèrement le miel avec l'huile de coco.
4. Mélangez-y la poudre d'amandes.
5. Ajoutez les œufs (pensez à enlever 2 jaunes) et les arômes (vanille et fleur d'oranger pour moi).
6. Mélangez bien.
7. Versez la préparation dans vos moules.
8. Disposez dessus les myrtilles et/ou les pépites de chocolat si vous avez choisi d'en mettre.
9. Baissez votre four à 180°C et enfournez pour 12 minutes de cuisson environ (attention, ça brunit vite ! Gardez l'œil).
10. L'étape la plus difficile est maintenant : résister à la tentation de les dévorer sur-le-champ ☺.
11. Ces financiers se conservent très bien plusieurs jours dans une boîte hermétique.



Pour 50 bouchées environ

Préparation : 10 min

Cuisson : 20 min

Niveau :

L'astuce de Blandine

Pour rendre bien compact le mélange sur votre plaque, mettez une feuille de papier sulfurisé dessus et passez un rouleau ou appuyez fortement à la main.

Les Crusty

Attention à l'addiction !

- | | |
|----------------------|--------------|
| • Amandes brutes | 50 g |
| • Noisettes | 50 g |
| • Noix du Brésil | 50 g |
| • Noix de cajou | 50 g |
| • Noix de Grenoble | 50 g |
| • Noix de coco | 50 g |
| • Cranberries | 50 g |
| • Raisins secs | 50 g |
| • Graines de lin | 20 g |
| • Graines de courge | 20 g |
| • Miel | 100 g |
| • Huile de coco | 1 c.s (40 g) |
| • Vanille, gingembre | qq pincées |

1. Préchauffez votre four à 200°C.
2. Dans une petite casserole, faites fondre l'huile de coco et le miel à feu doux.
3. Au mixeur, broyez grossièrement toutes les graines (en fait, le reste des ingrédients).
4. Versez-y l'huile et le miel fondu.
5. Remuez pour bien enrober le tout.
6. Versez et étalez en tassant bien ce mélange sur une plaque garnie de papier sulfurisé.
7. Enfournez une vingtaine de minutes jusqu'à ce que ce soit légèrement doré.
8. Retournez la plaque de temps en temps et baissez la température si ça colore trop vite.
9. Laissez refroidir une vingtaine de minutes à la sortie du four.
10. Casser ensuite en petits morceaux.
11. Profitez ! ☺



Pour 25 madeleines environ

Préparation : 15 min

Cuisson : 13 min

Niveau : //

L'astuce de Blandine

Ces madeleines peuvent aussi se faire avec des amandes ou des noix.

Vous pourrez utiliser les jaunes d'œufs restants en faisant un orange -ou lemon-curd (page 76).

Les p'tites madeleines aux noisettes

La petite douceur de notre enfance

• Noisettes (ou poudre de noisettes)	180 g
• Farine de coco	40 g
• Miel (ou sirop d'érable)	90 g
• Œufs entiers	2
• Blancs d'œufs	4
• Huile de coco	1 c.s
• Bicarbonate de soude	1 c.c
• Vinaigre (ou jus de citron)	1 c.c
• Lait végétal au choix	100 g
• Vanille en poudre	1 c.c

1. Broyez très finement les noisettes.
2. Ajoutez tous les ingrédients (sauf les blancs) et mélangez énergiquement (à la main ou au mixeur).
3. Montez les blancs d'œufs en neige ferme.
4. Incorporez-les au mélange précédent.
5. Versez la pâte dans les moules à madeleines.
6. Mettez les moules au réfrigérateur 15 minutes environ (étape importante qui créera le choc thermique à la mise au four qui aidera au développement des madeleines).
7. Pendant ce temps, préchauffez votre four à 200°C.
8. Une fois qu'il est chaud, enfournez les madeleines.
9. Au bout de 8 minutes de cuisson, baissez votre four à 180°C pour les 5 dernières minutes.
10. Laissez tiédir les madeleines puis démoulez-les.



Pour 50 mendians environ

Préparation : 15 min

Temps d'attente : 30 min

Niveau :

L'astuce de Blandine

Suggestion de fruits secs et d'oléagineux : amandes, noisettes, noix, pistaches, raisins secs, cranberries, abricots secs, dattes, figues, gingembre confit, etc.

Mendiants au chocolat

Faites-les avec vos enfants !

- Chocolat noir à 70 % min 100 g
- Fruits secs et séchés Une poignée de chaque

1. Coupez les fruits qui seraient trop gros (abricots secs, noix, dattes par exemple).
2. Gardez-les de côté.
3. Faites fondre doucement le chocolat au bain-marie. Attention, s'il est trop chauffé, il blanchira en refroidissant.
4. Préparez une grille ou plaque avec une feuille de papier sulfurisé.
5. A l'aide d'une cuillère à café, faites des petits tas de chocolat et disposez rapidement les fruits secs dessus en appuyant légèrement.
6. Laissez durcir le chocolat dans une pièce froide et sèche (les gourmands peuvent utiliser le réfrigérateur pour aller plus vite).
7. Décollez délicatement les mendians du papier sulfurisé et conservez-les dans une boîte hermétique.
8. Parfaits pour accompagner votre thé ou café préféré !



Pour 50 mini-muffins

Préparation : 10 min

Cuisson : 10 min

Niveau : //

L'astuce de Blandine

Pour obtenir un effet « surprise », mettez un morceau de fruit à l'intérieur des muffins.

Pour cela, remplissez à moitié vos moules, mettez le fruit puis couvrez-les avec le reste de la pâte.

Pour des plus gros muffins, augmentez le temps de cuisson de 3 ou 4 minutes.

Mini-muffins au chocolat

Tendre et moelleux

• Chocolat à 70 % minimum	200 g
• Compote de pommes	200 g
• Miel	70 g
• Farine de coco	40 g
• Bicarbonate de soude	½ c.c
• Jus de citron ou vinaigre	1 c.c
• Œufs	3
• Cannelle, vanille	qq pincées

1. Préchauffez votre four à 200°C.
2. Faites fondre doucement votre chocolat au bain-marie.
3. Pendant ce temps, séparez les blancs des jaunes d'œufs.
4. Mélangez le chocolat fondu avec tous les ingrédients (sauf les blancs).
5. Montez les blancs en neige ferme.
6. Incorporez-les délicatement au mélange précédent.
7. Versez la pâte dans des petits moules à muffins.
8. Enfournez pour 10 minutes.
9. Attendez qu'ils tiédisSENT avant de les démouler délicatement.



Pour 30 rochers environ

Préparation : 5 min

Réfrigération : 15 min

Niveau :

L'astuce de Blandine

Elles pourront trôner
fièrement sur votre table
de Noël !

Mini-rochers choco

La petite douceur du « 4 heures »

- Mélange de fruits secs au choix 200 g
- Chocolat noir à 70 % minimum 200 g
- Huile de coco 1 c.c

1. Préparez des petites caissettes en papiers ou une feuille de papier sulfurisé.
2. Faites fondre au bain-marie le chocolat avec l'huile de coco (en remuant légèrement pour ne pas qu'il cuise).
3. Pendant ce temps, mixez grossièrement vos fruits secs choisis.
4. Une fois que le chocolat est juste fondu, versez-y le mélange de fruits secs haché.
5. Mélangez bien, afin que le chocolat enrobe totalement les fruits secs.
6. A l'aide d'une petite cuillère, mettez un peu de cette préparation dans vos caissettes en papier (ou directement sur papier sulfurisé, mais vos rochers seront plus plats).
7. Disposez-les au réfrigérateur ou dans une pièce fraîche mais pas humide.
8. Patientez 15 minutes environ.
9. Dès que le chocolat à bien durci, vous pouvez les décoller et les grignoter !
10. Ces petites douceurs sont parfaites pour satisfaire nos papilles de gourmands.



Pour 15 muffins environ

Préparation : 5 min

Cuisson : 15 min

Niveau : //

L'astuce de Blandine

Si vous utilisez des myrtilles surgelées il est inutile de les décongeler avant de les incorporer à la pâte.

Utilisez les jaunes restants dans un lemon-curd (page 76) par exemple.

Muffins aux myrtilles

Extra moelleux !

• Poudre d'amandes	125 g
• Œufs (3 blancs et 1 jaune)	3
• Miel	50 g
• Huile de coco	10 g
• Vanille en poudre	1 pincée
• Myrtilles	150 g environ

1. Préchauffez votre four à 200°C.
2. Faites fondre légèrement le miel avec l'huile de coco.
3. Mélangez-y la poudre d'amandes
4. Ajoutez les œufs (pensez à enlever 2 jaunes) et la vanille.
5. Mélangez bien et ajoutez les myrtilles.
6. Versez la préparation dans des moules individuels.
7. Baissez votre four à 180°C et enfournez pour 15 minutes de cuisson environ.
8. Laissez-les tiédir avant de les démouler.
9. Ces muffins se conservent très bien plusieurs jours dans une boîte hermétique.



Pour 40 bouchées environ

Préparation : 20 min

Cuisson : 5 min

Temps d'attente : 1 h

Niveau :

L'astuce de Blandine

10 dattes dénoyautées représentent environ 100g.

Si vous n'avez pas de moule en silicone, mettez du papier sulfurisé ou du film alimentaire dans votre plat pour faciliter le démoulage.

Vous pouvez faire des carrés plus gros et en faire un véritable dessert qui sera du plus bel effet avec un coulis de fruits rouges.

Petits carrés

aux fruits rouges

Aussi beaux que bons !

Pour la base :

- | | |
|----------------------------|-------|
| • Dattes dénoyautées | 10 |
| • Purée d'amandes complète | 75 g |
| • Noix de coco râpée | 100 g |
| • Miel | 40 g |

Pour le dessus :

- | | |
|-------------------------------------|----------|
| • Crème de coco | 400 ml |
| • Miel | 40 g |
| • Vanille en poudre | 1 pincée |
| • Fruits rouges (frais ou surgelés) | 400 g |
| • Citron | 1 |
| • Agar agar | 2 c.c |

1. Mettez dans une casserole : les fruits rouges, le jus de citron pressé et une cuillère à café d'agar-agar. Faites chauffer quelques minutes jusqu'à ce que les fruits soient légèrement mous. Réservez dans un bol pour que cela refroidisse.
2. Mettez dans une casserole : la crème de coco, le miel, la vanille et une cuillère à café d'agar-agar. Faites bouillir 1 minute. Puis réservez dans un bol pour que cela refroidisse.
3. Mixez tous les ingrédients de la base.
4. Tapissez un moule rectangulaire de cette préparation en tassant bien avec la main.
5. Versez les fruits rouges sur la pâte. Mettez quelques minutes au réfrigérateur. Cette couche doit légèrement gélifier avant de verser la crème de coco dessus.
6. Versez délicatement la crème de coco avant qu'elle ne se fige elle aussi.
7. Placez au réfrigérateur pendant 1 heure (ou 15 minutes au congélateur pour les impatients).
8. Coupez en carrés et dégustez avec un petit thé !



Pour 30 rochers environ

Préparation : 15 min

Cuisson : 20 min

Niveau : //

L'astuce de Blandine

Vous pouvez remplacer les abricots par des dattes, des figues ou des fruits séchés de votre choix.

Vous pouvez remplacer le citron par l'agrume de votre choix (orange, pamplemousse).

Rochers abricot coco-citron

Un trio gagnant !

• Noix de coco râpée	220 g
• Lait de coco	100 ml
• Abricots secs	10
• Miel ou sirop d'érable	40 g
• Œufs	2
• Citron bio	1

1. Préchauffez votre four à 180°C.
2. Préparez une ou deux feuilles de papier cuisson sur des grilles allant au four.
3. Coupez les abricots secs en petits dés. Réservez-les.
4. Clarifiez les œufs (séparez les blancs des jaunes).
5. Montez les blancs en neige.
6. Prélevez le zeste du citron et pressez-le afin de récupérer le jus.
7. Dans un grand saladier, mélangez tous les ingrédients de façon à avoir une pâte sableuse friable.
8. Façonnez des petits rochers à la main (ou des boules comme sur la photo).
9. Enfournez entre 15 et 20 minutes. Baissez le four si les rochers colorent trop vite.
10. Retournez les grilles à mi-cuisson pour qu'ils cuisent de façon uniforme.
11. Laissez-les refroidir avant de les dévorer !



Pour 30 rochers

Préparation : 15 min

Cuisson : 20 min

Niveau : //

L'astuce de Blandine

Vous pouvez aussi faire les rochers sans monter les blancs mais vous ne pourrez pas les façonner.

Rochers coco

Pour les mordus de noix de coco !

- Noix de coco râpée 220 g
- Poudre d'amandes blanche 70 g
- Miel (ou sirop d'érable) 40 g
- Blancs d'œufs 6

Pour tremper (facultatif) :

- Chocolat à 70 % minimum 100 g
- Huile de coco ½ c.c

1. Préchauffez votre four à 180°C.
2. Préparez une ou deux feuilles de papier cuisson sur grilles allant au four.
3. Mélangez la noix de coco, la poudre d'amandes et le miel dans un grand saladier.
4. Montez les blancs en neige et incorporez-les délicatement au mélange précédent.
5. Façonnez à la main des petits rochers. Si vous avez des enfants c'est le moment de les mettre à contribution ! Si vous n'en n'avez pas il n'est jamais trop tard ☺. Vous pouvez aussi faire des petits tas à la place des rochers, ça sera tout aussi bon. Disposez-les sur les grilles (les rochers, pas les enfants...).
6. Enfournez une vingtaine de minutes. Baissez le four si les rochers colorent trop vite.
7. Retournez les grilles à mi-cuisson pour qu'ils cuisent de façon uniforme.
8. Laissez-les durcir.
9. Étape facultative : une fois refroidis, trempez leur base dans le chocolat fondu avec l'huile de coco.



Pour 20 truffes

Préparation : 10 min

Niveau :



L'astuce de Blandine

Si vous n'avez pas de poudre d'amandes, vous pouvez mixer finement des amandes brutes mais le résultat sera moins blanc.

Ces petites douceurs pourront trôner sur votre table de Noël !

Truffes chocolat coco

Simples et originales

• Poudre d'amandes blanche	100 g
• Noix de coco râpée	50 g
• Miel	40 g
• Crème de coco	50 g
• Vanille en poudre	1 pincée
• Sel	1 pincée

Pour l'enrobage :

• Cacao en poudre	3 c.s
-------------------	-------

1. Mixez (ou mélangez à la main) tous les ingrédients (sauf le cacao en poudre).
2. A l'aide d'une cuillère à café, prenez un peu de pâte que vous roulez dans vos paumes de mains. Roulez-les dans le cacao en poudre.
3. Si la pâte est trop collante, placez-la au réfrigérateur 30 minutes environ avant l'étape précédente.
4. Stockez-les au réfrigérateur dans une boîte hermétique.
5. Et voilà des petites douceurs saines et délicieuses !

Desserts



Pour 30 truffes environ

Préparation : 15 min

Cuisson : 5 min

Réfrigération : 2 heures

Niveau :

L'astuce de Blandine

Pour des truffes aromatisées, ajoutez des épices de votre choix ou des zestes d'agrumes dans votre préparation lors de la cuisson.

Truffes tout chocolat

Raffinées et festives

- Crème de coco 200 ml
- Chocolat à 70 % de cacao min. 200 g

Pour l'enrobage :

- Cacao en poudre 50 g environ

1. Faites chauffer la crème de coco dans une petite casserole.
2. Pendant ce temps, cassez le chocolat en petits morceaux et mettez-le dans un saladier.
3. Dès les premiers frémissements de la crème, stoppez le feu et versez-la sur le chocolat. Mélangez doucement jusqu'à ce que tous les morceaux de chocolat soient fondu.
4. Mettez un film alimentaire au contact (pour éviter la formation d'une croûte dure) et disposez le saladier au réfrigérateur pendant 2 heures environ.
5. Versez le cacao en poudre dans un autre saladier.
6. À l'aide d'une cuillère à café, prélevez des petites quantités de crème au chocolat (qui a durcit) et roulez-les entre vos paumes de mains.
7. Mettez-les dans le cacao en poudre et tournez légèrement pour enrober totalement la truffe.
8. Renouvez l'opération autant de fois que nécessaire.
9. Stockez vos truffes dans une boîte hermétique au réfrigérateur mais sortez-les 30 minutes minimum avant de les consommer (les truffes ne doivent pas être consommées froides, le froid annihile leurs saveurs).

Sauces
&
Condiments



Pour 1 petit saladier

Préparation : 10 min

Cuisson : 15 min

Niveau : //

L'astuce de Blandine

Cette sauce est très agréable avec des légumes à croquer ou même en accompagnement d'un poisson ou d'une viande blanche.

Crème de carottes au cumin et au gingembre

Originale et savoureuse

• Carottes	400 g
• Gingembre	40 g
• Oignon	1 petit
• Orange (facultatif)	1
• Cumin	1 c.c bombée
• Sel, poivre, curry	qq pincées
• Huile d'olive ou de coco	1 c.s
• Crème de coco	100 ml

1. Pressez l'orange et réservez son jus.
2. Pelez l'oignon et le gingembre. Hachez-les finement. Réservez-les.
3. Épluchez les carottes et coupez-les en tranches fines.
4. Faites revenir l'oignon, le gingembre puis les carottes dans une poêle huilée.
5. Ajoutez les épices, le jus de l'orange et un grand verre d'eau.
6. Couvrez et laissez cuire une quinzaine de minutes à feu doux.
7. Versez ce mélange ainsi que la crème de coco dans un mixeur.
8. Mixez jusqu'à obtention d'une consistance crémeuse.
9. Laissez refroidir.



Pour 1 pot à moutarde

Préparation : 10 min

Niveau :



L'astuce de Blandine

Dans un pot en verre, cette mayonnaise se conserve une semaine au réfrigérateur.

Vous pouvez décliner cette mayonnaise en plusieurs versions : au curry, avec des herbes, du concentré de tomates, etc.

Mayonnaise maison

Simple et rapide à faire

- | | |
|-------------------------------|---------------|
| • Jaunes d'œufs | 2 |
| • Moutarde | 2 c.s bombées |
| • Sel, poivre | qq pincées |
| • Huile de colza (ou d'olive) | 20 cl environ |
| • Citron | 1/2 |

1. Pressez le jus du demi-citron. Réservez.
2. Mettez dans un bol à bords hauts : les jaunes, la moutarde, le sel et le poivre.
3. Commencez à fouetter puis versez l'huile en mince filet sans cesser de fouetter. Je préconise un fouet électrique, sauf si vous voulez en profiter pour vous muscler les bras ☺.
4. Stoppez quand votre mayonnaise a atteint la consistance désirée.
5. Ajoutez alors le jus de citron. Fouettez une dernière fois.
6. Et voilà ! Votre mayonnaise est prête.
7. Versez-la dans un pot en verre et fermez-bien.



Pour 1 pot à moutarde

Préparation : 5 min

Niveau :

L'astuce de Blandine

Votre persillade est toujours prête dès que vous en avez besoin pour parfumer et assaisonner un plat : poissons, viandes, œufs, légumes, etc.

Pour une meilleure conservation, veillez à ce que la persillade soit toujours immergée dans l'huile. Ainsi, elle se conservera plusieurs semaines.

Persillade maison

À avoir toujours au réfrigérateur

- Cousses d'ail épluchées 10
- Persil (plat ou frisé) 1 botte
- Huile d'olive 20 cl environ

1. Lavez et essorez le persil. Coupez les tiges pour ne garder que les feuilles.
2. Mixez ensemble les gousses d'ail et le persil (pas trop pour ne pas obtenir une purée).
3. Versez cette persillade dans un pot en verre et versez de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elle soit recouverte. Refermez le pot et stockez-le au réfrigérateur.



Pour 1/2 pot à moutarde

Préparation : 10 min

Niveau :

L'astuce de Blandine

Les feuilles de basilic fraîches peuvent être remplacées par des feuilles de basilic surgelées.

Votre pesto est toujours prêt dès que vous en avez besoin pour parfumer et assaisonner un plat : œufs, poissons, viandes, légumes, etc...

Pesto maison

Une touche italienne dans vos plats

- Feuilles de basilic fraîches 30
- Pignons de pins 30 g
- Parmesan (facultatif) 20 g
- Gousse d'ail épluchée 1

1. Lavez et essorez les feuilles de basilic.
2. Mixez-les avec le reste des ingrédients.
3. Versez ce pesto dans un pot en verre. Fermez-le et stockez-le au réfrigérateur, ainsi il se conservera plusieurs semaines.

Boissons



Boissons



Pour 4 cappuccinos

Préparation : 10 min

Temps d'attente : 1 nuit
(pour la chantilly au lait de coco)

Niveau :



L'astuce de Blandine

Il est possible de remplacer le lait de noisettes par un autre lait végétal de votre choix.

Pour la décoration, vous pouvez remplacer les noisettes concassées par des copeaux de chocolat ou de la cannelle...

Cappuccino Paléo

Aussi bon chaud que glacé !

- Lait de coco 400 ml
- Du bon café ! 500 ml environ
- Du lait de noisettes (p. 199) 200 ml environ

Pour la décoration :

- Noisettes concassées une dizaine

1. La veille, mettez la boîte de lait de coco au réfrigérateur, ainsi que le bol et les fouets qui serviront à monter la chantilly.
2. Le jour-même, préparez un bon café (bio ou équitable).
3. Ouvrez la boîte de lait de coco (sans la secouer) et récupérez la crème du dessus (au réfrigérateur, le lait de coco se « déphase » en eau + crème),
4. Fouettez cette crème en chantilly.
5. Versez le café et un peu de lait de noisettes dans vos tasses.
6. Disposez délicatement la chantilly dessus.
7. Décorez de noisettes concassées et servez.

Boissons



Pour 1 litre

Préparation : 10 min

Temps d'attente : 1 nuit

Niveau :



L'astuce de Blandine

Pour éviter de jeter la chair de gingembre une fois le jus filtré, utilisez-la dans des plats et préparations comme les currys ou le müesli Paléo par exemple (page 78).

Jus de gingembre

Un jus rempli de bienfaits !

- Gingembre frais 100 g
- Eau 1 litre

1. Mixez le gingembre (épluché ou non).
2. Versez le litre d'eau bouillante dessus.
3. Laissez infuser toute une nuit.
4. Filtrez le jus à l'aide d'une passoire fine.
5. Versez-le dans une bouteille en verre au réfrigérateur ; ainsi, il se conservera une semaine environ.
6. Le jus de gingembre ne se boit pas pur mais sera un excellent substitut d'alcool (type rhum) pour constituer des punchs sans alcool. Je vous conseille de mettre 1/3 de jus de gingembre pour 2/3 de jus de fruits de votre choix.
7. De la même façon, il constituera une boisson idéale pour accompagner votre petit-déjeuner.



Pour 1 litre

Préparation : 10 min

Temps d'attente : 1 nuit

Niveau :

L'astuce de Blandine

Cette recette est aussi réalisable avec des amandes.

Le sirop d'érable est facultatif si vous souhaitez une version non sucrée.

Ce lait se conserve 3 ou 4 jours au réfrigérateur.

Lait de noisettes

Un grand classique à faire soi-même

- Noisettes décortiquées 100 g
- Eau 1 litre
- Sirop d'érable (ou miel) 1 c.s

1. Mettez les noisettes à tremper dans de l'eau froide pendant une nuit (minimum 8 heures).
2. Après le temps de trempage, rincez-les.
3. Mixez finement les noisettes égouttées avec le sirop d'érable.
4. Ajoutez le litre d'eau progressivement en continuant à mixer.
5. Stoppez lorsque vous obtenez un lait mousseux.
6. Versez le lait à travers une passoire fine (ou un linge fin, une paire de collants-propres- ! ☺ etc.)
7. Vous avez alors, d'un côté le lait de noisettes, de l'autre de la pulpe de noisettes que vous pouvez utiliser pour une autre recette (comme la pâte à tartiner que vous retrouverez page 80, par exemple).
8. Et voilà ! Un délicieux lait végétal tout en onctuosité.
9. Ce lait se déphase très vite, pensez à bien remuer la bouteille avant de vous servir.

Boissons



Pour 8 personnes

Préparation : 10 min

Niveau :

L'astuce de Blandine

Pour faire l'effet givré sur le pourtour du verre : mettez du miel fondu dans une petite assiette, de la noix de coco râpée dans une autre et trempez le verre retourné dans le miel puis dans la noix de coco.

Paléo Colada

Un classique en version sans alcool

• Lait de coco	400 ml
• Jus d'ananas bio	1 litre
• Jus de gingembre (p. 198)	400 ml
• Citrons verts bio	2
• Vanille	1 gousse
• Cannelle (facultatif)	qq pincées

1. Prélevez les zestes et le jus des citrons verts.
2. Coupez en deux et horizontalement la gousse de vanille. Prélevez les grains à l'aide d'une pointe de couteau.
3. Mixez les éléments précédents avec le reste des ingrédients et 4 glaçons.
4. Versez dans des verres décorés de fruits frais et servez !

Mais aussi...

« Prenez soin de votre corps, c'est le seul endroit où vous êtes obligé de vivre. »

Jim Rohn

Le Paléo c'est aussi...

Cet ouvrage traite de l'alimentation Paléo, mais se mettre au Paléo ne signifie pas seulement respecter une pyramide alimentaire, c'est un mode de vie à part entière. L'objectif n'est pas de revenir au temps des cavernes mais il s'agit simplement de prendre conscience de ce pourquoi nos gènes ont été conçus. Nos ancêtres primitifs utilisaient au mieux leurs gènes qui étaient prévus pour créer des humains, minces, athlétiques et prospères.

Aujourd'hui nous en sommes bien loin. Nous passons sûrement plus de temps assis (devant les écrans, dans notre voiture, derrière un bureau, etc.) que debout !

L'avènement de l'agriculture et de l'élevage a rendu l'homme fainéant... Toujours plus fainéant. Et l'homme qui se dit l'animal le plus évolué est en train de s'affaiblir, de s'autodétruire !

Nous avons vu précédemment que alimentation saine est nécessaire, elle est le carburant de cette machine merveilleuse qu'est notre corps. Mais comme une chaise qui deviendrait bancale si on lui enlevait un pied, le mode de vie Paléo repose sur des piliers fondamentaux et indispensables.

Bougez

Les hommes et femmes du Paléolithique passaient de nombreuses heures chaque jour à se déplacer. Ils chassaient, cueillaient, exploraient, vagabondaient, etc.

Notre corps a été conçu pour être en mouvement. Quel gâchis que de le laisser inactif ! Bannissez les phrases telles que : « c'est trop dur, c'est trop loin, je suis fatigué,... » L'activité physique est la fatigue antifatigue par excellence !

Faire du sport ne veut pas nécessairement dire s'abonner à une salle de fitness ! Prenez votre vélo pour aller faire votre marché, emmenez vos enfants à l'école à pieds, etc.

Privilégiez les activités de plein air, votre organisme synthétisera par la même occasion la si précieuse vitamine D qui nous fait tellement défaut.

Alternez activités douces et plus intenses. De temps en temps, piquez un sprint comme si votre vie en dépendait. Vous verrez qu'au début vous ne pourrez courir qu'une dizaine de mètres mais progressivement vous augmenterez naturellement la distance. Lors de vos balades en forêt, repérez des rondins de bois et essayez de les déplacer en utilisant la force de vos jambes, de vos bras, de votre dos. Accroupissez-vous, fléchissez les jambes ... Variez les plaisirs, escaladez, lancez, sautez, soulevez,... La nature est une formidable salle de sport si on sait la regarder avec les bons yeux.

Jouez

Les enfants sont de merveilleux modèles pour ça ! Observez-les et imitez-les. Redevenez enfant. Déconnectez-vous du quotidien et accordez-vous un temps chaque jour pour jouer avec eux. Montrez-leur qu'on peut être adulte et savoir s'amuser sans se prendre au sérieux. Comme le disait Mère Teresa : « *La vie est un jeu. Jouez-le !* »

J'indiquais dans le paragraphe précédent que la nature est une formidable salle de sport, elle est aussi un inépuisable terrain de jeu. Jouissez-en ! Il a été prouvé que de passer du temps en nature augmente le bonheur, la santé mentale et la récupération après une maladie.

Sortez vos bottes et allez vous balader en forêt. Si vous habitez en ville, dépoussiérez vos rollers et tentez de parcourir quelques mètres. Il ne fait pas beau, il pleut... Profitez-en pour sortir du placard vos jeux de société !

Le jeu, qu'il soit en extérieur ou intérieur est un merveilleux moyen de cohésion et de socialisation. Il favorise le bien-être mental et physique.

En plus, sans vous en rendre compte, et sans effort, il y a de fortes chances pour que vous voyiez votre silhouette s'affiner. Que du positif !

Dormez

Aujourd'hui notre monde valorise l'action. Il faut en faire toujours plus, plus longtemps... Et le sommeil et le repos sont des besoins que l'on néglige trop souvent, ce qui ne fait qu'augmenter et entretenir notre stress chronique. Tamisez les lumières le soir, éteignez les écrans, privilégiez les activités douces et prenez un repas léger pour ne pas demander trop d'efforts de digestion à votre organisme. En bref, préparer votre corps et votre esprit à se mettre en veille pour la nuit. Sachez écouter votre corps et soyez attentif aux signaux qu'il vous envoie. N'hésitez pas à aller vous coucher dès les premiers signes de fatigue.

Si vous le pouvez le matin réveillez-vous sans réveil. Profitez des jours où vous ne travaillez pas pour le faire.

Notre organisme a besoin de récupérer pour se reconstruire et créer des nouvelles cellules.

Touchez

Dans nos sociétés occidentales, le toucher est trop souvent réservé à des circonstances bien précises (mère qui câline son enfant, relations sexuelles, poignée de main). Pourtant, avec ses 2 m² et ses 5 millions de récepteurs sensoriels communiquant avec le cerveau, la peau est un organe à elle seule !

Le « toucher-massage » est sans doute la plus ancienne méthode thérapeutique... la plus instinctive.

Essentiel au bon développement de l'enfant, le toucher reste vital à l'adulte et limiterait même le risque de maladies graves.

Mais toucher signifie aussi utiliser ses mains comme de merveilleux outils qui nous sont offerts dès la naissance. N'ayez pas peur de manger avec les mains, c'est tellement plus agréable ! Et par pitié, laissez vos enfants découvrir la nourriture dès leur plus jeune âge en les laissant palper, manipuler, tripoter leurs aliments (que vous n'aurez pas mixés en une purée lisse et à la couleur indéfinissable !).

Touchez, caressez les animaux (s'ils le veulent bien), la terre, les plantes, les arbres et leurs écorces si singulières.

Ne soyez pas des « frustrés du contact » comme beaucoup trop de personnes aujourd'hui...

Respectez la nature

Respecter la nature, ce n'est pas seulement ne pas jeter son mouchoir par terre.

La respecter, c'est prendre en considération chaque être qui la peuple, y compris soi-même :

- ✓ Utilisez des produits ménagers les plus simples possibles : vinaigre blanc (non, votre maison ne sentira pas le cornichon !), bicarbonate de soude, huiles essentielles, ...). Ou au moins des produits ménagers écologiques. Et ne cherchez pas aseptiser au maximum votre intérieur, vous ne vivez pas dans un hôpital ! Notre système immunitaire a besoin d'être exposé à une variété de micro-organismes pour apprendre à les combattre efficacement. Sans une telle exposition depuis le plus jeune âge, le risque est plus grand de développer des allergies et des déficiences auto-immunitaires.
- ✓ Évitez les cosmétiques bourrés de perturbateurs endocriniens (bisphénol A, parabènes, phtalates, etc.) et là aussi, préférez leurs homologues écologiques et/ou bio.
- ✓ N'utilisez pas d'insecticide. Les insectes ont toute leur place dans notre écosystème ! Si vraiment leur présence vous importune, faites-les fuir à l'aide de produits à base d'huiles essentielles.
- ✓ Fuyez le plastique. Le plastique et ses dérivés sont une calamité pour notre planète comme pour notre santé. Préférez le verre, la céramique, l'inox...
- ✓ À bas le jetable et vive le durable ! Notre planète n'est pas une poubelle et ses ressources ne sont pas inépuisables. Ne tombez pas dans le laxisme ambiant et renseignez-vous : il existe toujours des solutions pour éviter de remplir nos poubelles (couches lavables, coupes menstruelles, lingettes lavables,...)
- ✓ Réparez, customisez, redonnez une nouvelle vie à vos vêtements ou meubles un peu usés...
- ✓ Faites marcher la solidarité entre voisins, et prêtez-vous certains outils et machines plutôt que de les acheter et de les laisser prendre la poussière dans votre garage déjà encombré !
- ✓ Vendez ou donnez ce dont vous ne vous servez plus et achetez d'occasion plutôt que d'entretenir la société de consommation.
- ✓ Compostez vos épluchures de fruits et légumes, vos tontes de gazon, vos sachets de thé et marc de café, etc. Sachez que de nombreuses communes remboursent l'achat d'un composteur.

Allaitez

... ou pour les hommes, encouragez votre femme à allaiter. Je ne m'étalerai pas ici sur ce sujet qui me tient tellement à cœur car je risquerai d'enchaîner sur un autre livre. Mais c'est pour moi la base d'une vie saine et naturelle. Nous sommes des mammifères avant tout, ce qui signifie que nous sommes faits pour recevoir le lait de notre mère, et que nos mères sont prévues pour nourrir leurs enfants. Le lait maternel est ce qu'il y a de meilleur et de plus sain pour son enfant. Il s'adapte à lui à chaque moment, au cours de la tétée, de la journée, des mois et même des années. L'OMS recommande d'ailleurs un allaitement de deux ans.

Et au-delà du côté naturel de l'aliment, l'allaitement et tout ce qui en découle (touché, chaleur humaine, relation mère-enfant, sécurité...) est l'idéal pour combler les besoins fondamentaux du petit d'homme.

Soyez curieux

Et apprenez à changer ! Comme nous l'avons vu précédemment, le mode de vie Paléo est plus que de respecter une pyramide alimentaire. C'est un changement plus ou moins radical de façon de vivre. Vous allez devoir abandonner certaines de vos habitudes pour en créer de nouvelles. Vous allez aussi remettre en cause certaines de vos certitudes induites depuis des années. Ça ne sera pas toujours simple. Albert Einstein disait « *Il est plus difficile de casser une croyance que de briser un atome* ». Mais relevez le défi... J'ai appris à cuisiner avec du beurre, du sucre et de la farine, cela a été un véritable challenge du quotidien pour moi que de ne plus en tenir compte. J'ai dû me réinitialiser. Mais quelle satisfaction ! Surtout quand les effets sont plus que bénéfiques ; moralement et physiquement.

De plus, être curieux et toujours en quête de savoir est un merveilleux moyen d'entretenir sa santé intellectuelle. Gandhi disait : « *Vivez comme si vous deviez mourir demain. Apprenez comme si vous deviez vivre éternellement* »

Faites-vous plaisir

En adoptant le mode de vie Paléo et son alimentation vous allez sûrement devoir affronter certaines envies d'aliments dont vous raffoliez avant. Comme vous l'avez vu dans ce livre, il existe très souvent des alternatives Paléo que je vous encourage à tester et à modifier selon vos goûts. Mais parfois, il est impossible de les reproduire. Je pense notamment à la pâte feuillettée... Si vous l'adorez et que vous en avez envie, faites-vous plaisir occasionnellement en allant en acheter chez un bon boulanger et savourez-la sans culpabiliser.

Et il y a fort à parier que ces envies deviennent de moins en moins présentes, comme le relate la plupart des personnes qui se sont mises au Paléo depuis quelques temps. Car manger Paléo n'est pas fade, triste et terne ! Non c'est tout le contraire.

Vous allez mettre de la couleur, des saveurs et des textures dans vos assiettes... et dans votre vie ☺.

Remerciements

Je ne pouvais pas conclure ce livre sans remercier tous ceux qui y ont contribué, directement ou indirectement.

Sans vouloir tomber dans un discours digne d'une remise des césars, les premières personnes qui me viennent en tête sont mes parents, pour les valeurs qu'ils m'ont inculquées. Ils m'ont élevée dans le respect de la nature. Grâce à ma mère j'ai compris pourquoi le fait d'accoucher sans pérnidurale et d'allaiter était si naturel et si évident... Et mon père qui a été végétalien (tout en étant éleveur de vaches laitières et de porcs, pour la petite anecdote...) m'a appris que l'on pouvait sortir des sentiers battus ! J'aime raconter qu'il écoutait continuellement de la musique classique dans sa porcherie et que ses porcs étaient d'un calme olympien...

Mon amour pour la nature me vient également de mes grands-parents maternels et paternels qui étaient agriculteurs. En côtoyant les animaux dès ma plus tendre enfance, j'en ai tiré un profond respect envers eux. Et aujourd'hui, je préfère en consommer moins mais en étant assurée que leurs conditions d'élevage et d'abattage n'ont pas relevé de la barbarie.

Mon fils, bien évidemment ! Qui m'a fait devenir mère et qui, en débarquant dans ma vie, m'a fait prendre conscience de la valeur de celle-ci. Chaque jour, il m'impressionne par ses questions et remarques si pertinentes ! Son énergie et son dynamisme sont pour moi de véritables catalyseurs.

Toutes les personnes qui m'encouragent depuis le début dans cette aventure. Je ne peux pas les citer tellement elles sont nombreuses mais sachez que chaque compliment, chaque gentillesse n'a fait qu'exalter ma détermination dans ce projet ! Pour tout cela, je vous remercie chaleureusement.

Et, même les personnes qui n'étaient pas d'accord avec moi et qui me contredisaient sans cesse, grâce à elles, je me suis renforcée, je suis allée chercher plus loin dans mes capacités. Alors merci à elles aussi.

Et bien-sûr, Wilfried, mon conjoint ! Qui est à mes côtés depuis le début. C'est lui qui m'a évoqué le Paléo en premier... Il sait être là quand il le faut... Surtout quand il faut goûter un plat que je viens de cuisiner d'ailleurs ! Merci à toi mon chéri... pour tout...

Ah... j'ai failli oublier nos poules : Mah, Mouth et Burpee pour leurs œufs délicieux qu'elles nous offrent chaque jour (ou presque).

...Et nos palmiers qui se sont toujours si gentiment prêtés à mes séances photos culinaires sans jamais se vexer de ne pas être les vedettes mais de « simples » figurants ! 😊

En parlant de photo, MERCI à Nicolas qui a su immortaliser l'instant où je tranchais ce malheureux poireau pour finir sur la couverture de cet ouvrage... Vous pourrez retrouver son travail fabuleux sur son site : www.nicolastessier.fr !

Bibliographie

- ✓ **Le Modèle Paléo**
de Mark SISSON
- ✓ **Paléo Nutrition**
de Julien VENESSON
- ✓ **Les clés de l'alimentation santé : Intolérances alimentaires et inflammation chronique**
du Docteur Michel LALLEMENT
- ✓ **100 Aliments à IG bas**
d'Angélique HOULBERT
- ✓ **Anticancer**
de David SERVAN-SCHREIBER
- ✓ **Santé, mensonges et propagande**
de Thierry SOUCCAR et Isabelle ROBARD
- ✓ **Toxic**
de William REYMOND
- ✓ **EAT**
de Gilles LARTIGOT
- ✓ **Le régime cétogène contre le cancer**
de Ulrike KAMMERER, Christina SCHLATTERER et Gerd KNOLL
- ✓ **Lait, mensonges et propagande**
de Thierry Souccar

Vous retrouverez cette liste de livres avec leurs résumés sur :

bmoove.com/livres-paleo

Un lien direct y est proposé pour acheter ces livres directement.

Webographie

- ✓ **BMoove.com : le site des auteurs ☺**
Paléo, nutrition, santé, forme, sport.
- ✓ **Lanutrition.fr**
Infos nutrition, Guide Nutrition, alimentation et santé.
- ✓ **Passeportsante.net**
Information Santé - Alimentation - Exercice - Gestion du stress.
- ✓ **Sante-medecine.net**
Magazine santé en ligne.

Index des recettes

Petits-déjeuners.....	69
Chocolade maison	70
Confiture prunes-dattes	71
Gaufres paléo	72
Gelée de myrtilles.....	73
La BMoovella	74
La Prunéo.....	75
Orange Curd	76
Pain Paléo	77
Le PaléoCrust.....	78
Pancakes Paléo	79
Pâte à tartiner choco-noisettes.....	80
Pink smoothie.....	81
Smoothie d'automne.....	82
Apéritifs.....	83
Barquettes Palé' automnales	84
Biscuits apéritifs chorizo basilic.....	85
Brochettes aux 3 melons	86
Champignons farcis	87
Champignons persillés.....	88
Chips de betteraves.....	89
Crackers	90
Guacamole	91
Œufs farcis	92
Pruneaux au bacon.....	93
Tapenade de tomates séchées.....	94
Tzatziki Paléo	95
Entrées froides.....	96
Concombres à la crème.....	97
Gaspacho	98
Granité de melon	99
Salade avocat patate douce	100
Salade avocat pomme pamplemousse	101
Salade saumon et œufs sur pousses d'épinards	102
Salade d'hiver vitaminée	103

Salade folle	104
Salade grecque	105
Salade Italienne	106
Soupe glacée tomate pastèque menthe	107
Taboulé.....	108
Velouté froid courgette citron coriandre.....	109
Verrines fraîcheur.....	110
Entrées chaudes	111
Asperges au jambon de pays.....	112
Crème de poireau et chou-fleur au curry.....	113
Œufs au bacon.....	114
Œufs cocottes en avocat	115
Omelette roulée aux légumes	116
Pâte brisée.....	117
Quiche lorraine.....	118
Tarte à la tomate et à la moutarde à l'ancienne	119
Velouté de potiron et châtaignes	120
Plats	121
Brochettes de poulet à l'indienne	122
Caldeirada.....	123
Chou cantonnais.....	124
Chou farci poulet carotte	125
Courge spaghetti à la bolognaise	126
Crevettes thaï	127
Curry de poulet au chou et à la courgette	128
Filets de poulets marinés	129
Frites de patate douce	130
Gratin de carottes et de panais au cumin	131
Lieu noir sur lit de carottes et fenouil braisés, sauce aux agrumes	132
Œufs brouillés au saumon et à la ciboulette	133
Omelette roulée aux épinards, saumon et chèvre	134
Pâte à pizza.....	135
Pizza indienne.....	136
Ratatouille	137
Rougets panés	138
Saint-Jacques sur lit de fondue de poireaux et carottes au curry.....	139
Sandwich Express	140
Soupes d'orties et patates douces	141
Truite saumonée sauce au basilic	142

Desserts.....	143
Brownie Paléo	144
Cake banane chocolat	145
Crème anglaise Paléo	146
Crumble fraise rhubarbe pistache.....	147
Délice aux figues.....	148
Fondant au chocolat.....	149
Glace à la cerise.....	150
Glace au lait d'amandes	151
Glace surprenante au chocolat	152
Gratin de nectarines.....	153
Mousse à l'orange	154
Îles flottantes à la myrtille	155
Mousse chocolat-framboises	156
Mousse de bananes à la cannelle.....	157
Mousse Paléococo et son coulis de chocolat.....	158
Mystères saveur Bounty.....	159
Panna cotta aux fruits rouges.....	160
Pêches rôties aux amandes	161
Pommes surprises	162
Salade de fruits frais.....	163
Tarte à l'abricot	164
Tartelettes chocolat-orange.....	165
Verrines amande-orange.....	166
Verrines kiwi-coco	167
Petites douceurs & en-cas	168
Amandes coiffées de chocolat	169
Bananes glacées au chocolat.....	170
Barres agenaises.....	171
Barres énergétiques abricot-choco	172
Barres énergétiques	173
Paléorientaux	174
Cantuccini Paléo	175
Choco-craquant.....	176
Cœurs de chocolat intense au sésame.....	177
Cookies Paléo	178
Financiers aux amandes	179
Les Crusty	180
Les p'tites madeleines aux noisettes.....	181

Mendiants au chocolat.....	182
Mini-muffins au chocolat	183
Mini-rochers choco	184
Muffins aux myrtilles.....	185
Petits carrés aux fruits rouges.....	186
Rochers abricot coco-citron	187
Rochers coco	188
Truffes chocolat coco	189
Truffes tout chocolat.....	190
Crème de carottes au cumin et au gingembre	192
Mayonnaise maison	193
Persillade maison	194
Pesto maison	195
Boissons.....	196
Cappuccino Paléo	197
Jus de gingembre.....	198
Lait de noisettes	199
Paléo Colada.....	200