

LE PETIT
LIVRE DE *Recettes*
HFLC

LES ALTERNATIVES HFLC

Coup de pouce « Bullet Proof Coffee » / Café Gras	4
Bouillon d’os (boeuf/poulet)	5
Pain	6
Pain type BUN à Hamburger	7
Riz de choux-fleur	8
Frites de courgettess	9
Spaghettis de courgettess - Zoodles	10
Pâte à tartes ou Quiches	11
Pizza	12

LES PLATS PRINCIPAUX

Muffins salés (en mug)	14
Cake salé	15
Poulet aux épices Cajun	16
Faux Gratin dauphinois	17
Frittata	18

LES PETITS DEJEUNERS

Porridge HFLC	20
Pudding de chia	21
Granola maison	22
Pancakes	23
Crêpes	24
Smoothie Mûrs ou Myrtilles	25

LES DESSERTS GOURMANDS

Banana bread	26
Muffin à l’amande	27
Cookies	28
Fondant au chocolat	29
Crème glacée à la vanille	30
Cheesecake	31

LE COUP DE POUCE « FAT BOMB »

FAT BOMB COCO	32
FAT BOMB CHOCO	33

Quelques liens utiles	34
------------------------------	-----------

Coup de pouce Bullet Proof Coffee Café Gras*

Mode de préparation | ⌚ 5 min

- 1. Préparez un café.
- 2. Ajoutez l'huile de coco (ou de crème entière liquide ou épaisse) dans le café et mélangez jusqu'à ce que l'huile soit fondue.
- 3. Rajoutez 1 pincée de cannelle pour le goût.

*Coup de pouce durant les périodes de jeûne

LISTE DES INGRÉDIENTS

- 250 ml café
- 1 càs huile de coco (ou de crème entière liquide ou épaisse)
- 1 pincée cannelle (option)



LISTE DES INGRÉDIENTS

- 1kg de poulet ou de bœuf avec os (avec moelle)
- 100g de carotte
- 100g de céleri
- 100g d'oignons
- 3 à 4 gousses d'ail
- 1 bouquet garni
- 1 càs de vinaigre de cidre
- 1 cube de bouillon de volaille
- +/- sel et poivre

Bouillon d'os*

Mode de préparation | ⌚ 5 min

- 1. Faire rôtir les pièces de viandes au four pendant une vingtaine de minutes.
- 2. Rajoutez les légumes et faites rôtir pendant quelques minutes.
- 3. Ajoutez le tout dans une grande casserole, l'idéal est d'utiliser un SLOW COOKER type : <https://amzn.to/2LtkRe0> .
- 4. Mettre de l'eau dans le plateau du four pour récupérer tous les éléments.
- 5. Puis rajoutez de l'eau pour couvrir l'ensemble du mélange.
- 6. Faire bouillir et ne rajouter l'ail et le bouquet garni qu'une fois que l'eau boue.
- 7. Couvrir et faire cuire à la plus petite puissance pendant 4 heures au minimum (24 à 48h pour avoir un maximum de nutriments et micronutriments).

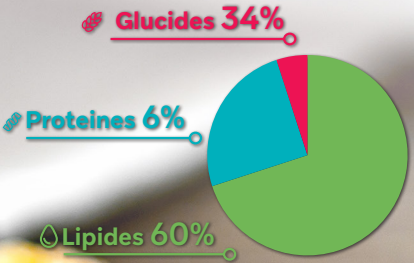
Conservation :

3 jours au réfrigérateur dans des mason jar* par exemple : <https://amzn.to/2AiaL9G>
Jusqu'à 3 mois au congélateur.

*A volonté même durant les périodes de jeûne

Pain

Macronutriments



LISTE DES INGRÉDIENTS Pour un petit pain d'une douzaine de tranches

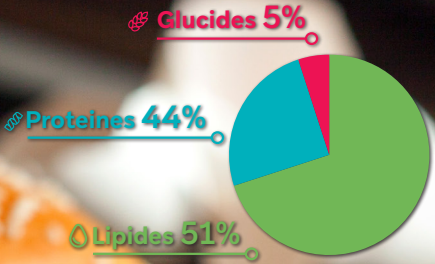
150g de purée d'amandes complètes
45g d'un mélange de graines (tournesol, courge, chia, sésame)
8g de poudre de psyllium blond
5 œufs
Sel

Mode de préparation | ⌚ 5 min | 🌡️ 40 min à 180°C

1. Battre les œufs.
2. Ajoutez l'ensemble des ingrédients aux œufs battus en gardant une petite poignée du mélange de graines à saupoudrer sur la préparation.
3. Versez le mélange dans un moule à cake de 20cm (en silicone ou alors huilé à l'huile de coco ou au beurre ou encore utiliser un papier cuisson).
4. Faire cuire 40 min à 180°C.

Pain Type BUN à Hamburger

Macronutriments



Mode de préparation | ⌚ 5 min | 🌡️ 50 min à 180°C

1. Mélangez la poudre d'amandes, la farine, le psyllium et le sel.
2. Ajoutez les blancs d'œuf en mélangeant puis l'eau bouillante très progressivement puis le vinaigre.
3. Formez 4 boules.
4. Les déposer sur la plaque du four.
5. Saupoudrez les de sésame.

LISTE DES INGRÉDIENTS Pour 4 buns

100g de poudre d'amandes
100g de farine de lin (pas de graines de lin moulus)
20g de psyllium blond en poudre
4g de bicarbonate de sodium
3g de sésame
2 càc de vinaigre de cidre BIO
20cL d'eau bouillante
3 blancs d'œuf
Sel

Riz de chou-fleur

LISTE DES INGRÉDIENTS Pour 4 portions

720g de chou-fleur
2 càs (30mL) de ghee ou d'huile de coco
sel, poivre

Version Citron & herbes

2 càs d'herbes fraîches : origan, thym, persil, basilic
1 càc de jus de citron frais
½ càc d'ail en poudre

Version Espagnole


½ càc d'oignon en poudre
½ càc d'ail en poudre
2 càs (30mL) de pâte de tomate

Version Masala

1 càc de garam masala
½ càc d'oignon en poudre
¼ càc de curcuma en poudre
1/8 de càc de chili en poudre

Macronutriments pour 1 portion

 **Glucides 21%**

 **Protéines 13%**

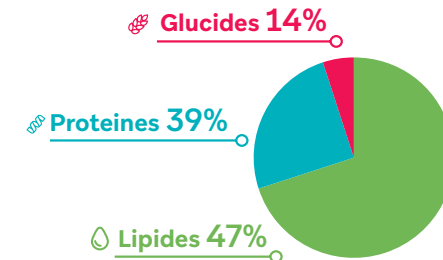
 **Lipides 66%**

Mode de préparation | ⌚ 20 min

1. Mixez les fleurettes de chou-fleur pour obtenir la dimension de grains de riz.
2. Dans une poêle, faire revenir les épices.
3. Ajoutez le riz de chou-fleur et laisser cuire à température moyenne pendant 5 à 7 min.
4. Puis versez le bouillon, rajoutez sel et poivre.
5. Laissez évaporer, à feu vif tout en remuant.
6. Rajoutez épices, herbes aromatiques, à votre convenance.

Conservation : jusqu'à 5 jours au réfrigérateur.

Macronutriments pour 1 portion



Frites de courgettes

Mode de préparation | ⌚ 30 min | 🌡 20 min à 190°C

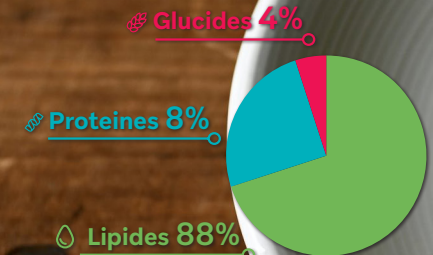
1. Détaillez les courgettes en fines frites en enlevant la partie interne avec les pépins.
2. Dans un petit bol, battez l'œuf et dans un autre mélangez la moitié de la poudre d'amandes et du parmesan râpé.
3. Passez chaque frite de courgettes d'abord dans le bol avec l'œuf puis dans le bol avec amande-parmesan, pour les paner.
4. Disposez les frites sur la plaque de cuisson de votre four recouverte d'un papier cuisson.
5. Faire cuire à 190°C 20min, puis retournez les frites et saupoudrez les de la seconde moitié du mélange poudre d'amandes-parmesan.

LISTE DES INGRÉDIENTS Pour 4 portions

800g de courgettes
100g de poudre d'amandes
80g de parmesan râpé
1 oeuf



Macronutriments
par portion (2/3 cup de sauce)



Spaghettis de courgettes
Zoodles



Mode de préparation | ⌚ 20 min

1. Epluchez les courgettes avec un économe (forme tagliatelles) sans utiliser le centre avec les pépins ou avec un épluche-julienne (forme spaghettis).
2. Epongez les spaghettis pour enlever l'eau.
3. Dans un wok, faites revenir à feu vif de l'huile de coco et ajoutez les spaghettis en remuant en permanence pendant 1 à 2 min, pas plus sinon elles vont ramollir.
4. Salez et poivrez.
5. Préparez la sauce Alfredo en ajoutant tous les ingrédients dans une casserole.

LISTE DES INGRÉDIENTS
Pour 8 portions

1,2kg de spaghettis
4 càs d'huile d'olive
Sel, poivre

Version Alfredo
2 gousses d'ail émincées
¾ cup (170g) de beurre doux
700mL de crème épaisse entière
170g de fromage philadelphia
170g de parmesan
¾ cup (85g) de fromage rapé
1 càc d'origan
1 càs de basilic
Sel et poivre à votre convenance

Pâte à tartes
ou Quiches

Mode de préparation | ⌚ 30 min | 🌡️ 40 min à 190°C

1. Dans le bol d'un robot pâtissier mélangez la poudre d'amandes, les graines et les œufs afin d'obtenir une pâte homogène légèrement collante.
2. Etalez la pâte au rouleau à pâtisserie entre 2 feuilles de papier cuisson, suffisamment large afin qu'elle puisse recouvrir le fond et les bords de votre moule à tarte.
3. Décollez la feuille de papier du dessus.
4. Retournez la pâte face découverte sur le moule.
5. Recollez la feuille de papier du dessus.
6. Faites bien adhérer la pâte au moule avec vos doigts.

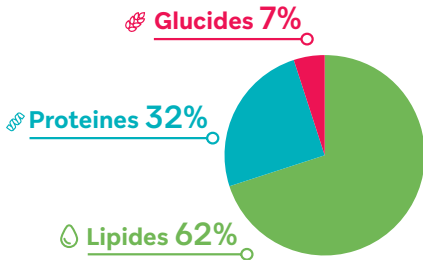
Temps de cuisson
Selon votre recette, rajoutez la garniture et faire cuire selon les instructions.
Pré-cuisson à blanc 180°C 15 min, en piquant le fond avec une fourchette, pour les tartes sucrées par exemple.

LISTE DES INGRÉDIENTS
Pour 6 personnes

200g de poudre d'amandes
40g d'un mélange de graines (tournesol, courge, pavot)
2 Œufs



Macronutriments



Pizza

Mode de préparation | ⌚ 10 min | 🌡️ 30min à 180°C

1. Passez les fleurettes de choux-fleur au robot
2. Faites cuire ce riz de choux-fleur 4 min au four micro-ondes ou 10 min au cuit vapeur
3. Sur un torchon, déposez le choux-fleur afin de laisser s'évaporer l'humidité et qu'il refroidisse. Refermez le torchon et essorez le choux-fleur le plus possible sinon la pâte à pizza sera toute molle
4. Dans un bol mélangez le bloc de choux-fleur obtenu avec le parmesan le sel le poivre, le basilic ciselé
5. Puis ajoutez les œufs et bien mélanger afin d'obtenir une pâte homogène
6. Étalez la pâte pour en faire 2 grandes pizzas ou 8 individuelles
7. Cuire au four à 220°C pendant 20 min
8. Sortez la pâte du four, nappez la de coulis de tomates, mozzarella, jambon de parme, champignon, tomates cerises coupées en quartiersou tout autre ingrédient kéto que vous appréciez (les olives noires par exemple)
9. Remettre au four 10 min

Conservation : jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.



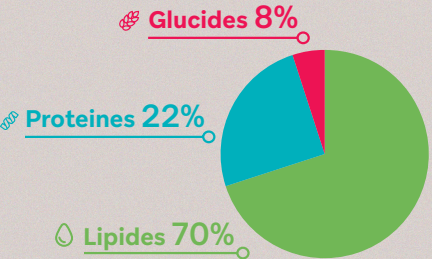
LISTE DES INGRÉDIENTS pour 8 parts

Pour la pâte
175g de riz de choux-fleur
1 blanc d'œuf
½ cup (60g) de mozzarella
1/3 up (30g) de parmesan
½ càc d'ail en poudre
1 càc d'origan
1 càc de basilic
½ càc de sel
huile d'olive

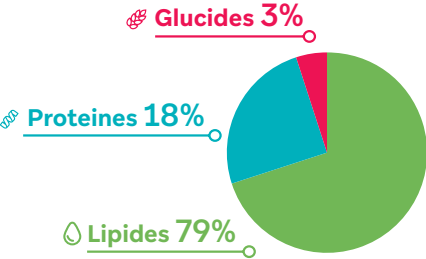
Pour la sauce
1 càs (15g) de purée de tomate
2 càs (30mL) d'huile d'olive
1 gousse d'ail émincée
1 càs de persil frais
1 càs de basilic frais
¾ de càc d'épices de votre choix

Pour le topping
½ cup (36g) de champignons frais
10 tranches de jambon ou pepperoni
¼ cup (28g) de mozzarella
¼ cup de basilic frais

Macronutriments pour 1 part



Macronutriments
pour une portion



Muffins salés

= en mug =

Mode de préparation | ⌚ 10 min

1. Faire revenir les champignons pendant 3 à 5 min.
2. Mettre tous les ingrédients secs dans un bol et mélanger.
3. Ajoutez les œufs, la crème, l'eau et bien mélanger avec une fourchette.
4. Ajoutez les champignons et le jambon.
5. Ajoutez le fromage râpé, (en garder pour le topping).
6. Placer dans 6 ramequins individuels.

NB : variez les accompagnements selon vos propres goûts.

Temps de cuisson :
Au micro-ondes : faire cuire à puissance maximale 60 à 90sec
Cuisson au four : à 175°C pendant 12 à 15 min

LISTE DES INGRÉDIENTS
Pour 6 portions

- ¾ cup (75g) de poudre d'amandes
- ¾ cup (114g) de graines de lin moulues
- ¾ càc de bicarbonate de sodium
- 3 gros œufs
- 6 càs de lait de coco ou de crème fraîche entière liquide
- 6 càs d'eau
- Herbes et épices à votre convenance
- 6 tranches de bacon ou de jambon
- ¾ cup (75g) de champignons frais émincés
- 1,5 cp (99g) de fromage râpé
- 3 càs de persil frais hâché
- 1 pincée de sel

Cake salé

Mode de préparation | ⌚ 15 min | 🌡 45 min à 180°C

1. Mélangez vigoureusement les œufs.
2. Ajoutez l'huile d'olive, le psyllium, la levure, la poudre d'amandes puis le reste des ingrédients.
3. Gardez une petite poignée de pignons de pin pour saupoudrer sur le dessus du mélange.
4. Versez dans un moule à cake de 20cm.

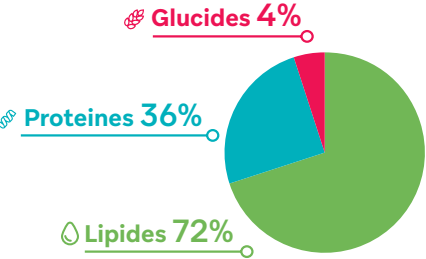
NB : vous pouvez varier à l'infini les constituants de ce cake salé selon vos goûts : changez le type de fromage, ajoutez des oléagineux, des graines...

LISTE DES INGRÉDIENTS
Pour 12 parts

- 150g de jambon en dés
- 75g de comté en dés
- 50g de poudre d'amandes
- 30g d'olives vertes
- 30g d'olives noires
- 15g de pignons de pin
- 5g de poudre de psyllium blond
- 5cl d'huile d'olive
- 4g de persil ciselé
- 2g de levure chimique
- 6 œufs
- Sel, poivre



Macronutriments
pour une portion





Poulet

aux noix de cajou

Mode de préparation | ⌚ 30 min

1. Faire chauffer la moitié de l'huile d'olive dans une grande poêle.
2. Ajoutez les oignons et les faire dorer pendant 5 min à feu moyen.
3. Ajoutez le poulet émincé et laissez bien dorer.
4. Puis ajoutez le mélange d'épices cajun, les tomates, le sel et le poivre.
5. Couvrir et laissez cuire à feu moyen 6 à 8 min.
6. Ajoutez la crème à fouetter et cuire pendant 5 à 7 min jusqu'à ce que la sauce soit bien crémeuse.
7. Retirez du feu et dégustez avec un riz de choux-fleur

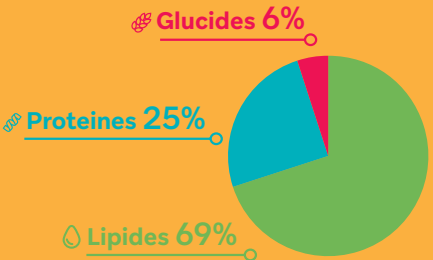
Conservation : Dans un contenant hermétique, jusqu'à 4 jours au réfrigérateur.

LISTE DES INGRÉDIENTS

Pour 4 portions

- 1 petit oignon rouge (60g)
- 600g de blanc de poulet
- 1 càs de mélange d'épices cajun
- 200g de tomates en boîte
- 1 càc de sel
- ½ càc de poivre noir
- 1 cup (240mL) de crème à fouetter
- 2 càs de persil frais haché
- 30mL (1/8cup) d'huile d'olive

Macronutriments pour 225g de poulet et 1 cup de riz de choux-fleur



Le faux gratin Dauphinois

Mode de préparation | ⌚ 30 min | 🌡 1h à 180°C

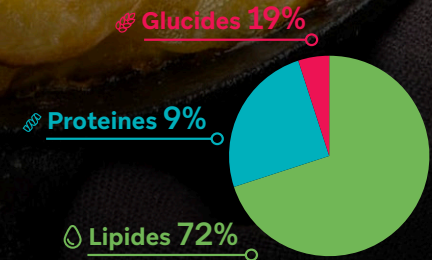
1. Épluchez et coupez les navets en fines rondelles.
2. Portez à ébullition le lait avec l'ail pressé, la noix de muscade, le sel, le poivre et 20cL de crème fraîche.
3. Ajoutez les rondelles de navet et faites cuire 10min à feu moyen en remuant régulièrement.
4. Versez le mélange dans un plat à gratin beurré (10g de beurre), puis versez le reste de la crème et répartissez le reste du beurre coupé en petits morceaux sur le dessus.

LISTE DES INGRÉDIENTS

Pour 6 parts

- 900g de navets épluchés
- 80g de beurre
- 40cL de crème fraîche liquide non allégée
- 30cL de lait entier
- 7g d'ail
- Sel, poivre
- Noix de muscade

Macronutriments pour 1 part (1/6)



Frittata

Mode de préparation | ⌚ 15 min | 🔥 25 min

1. Faire préchauffer le four à 160°C.
2. Faire revenir l'oignon émincé pendant 3 à 5 min dans une grande poêle avec un manche amovible.
3. Ajoutez l'ail et faire revenir encore 1 à 2 min.
4. Ajoutez le chorizo.
5. Ajoutez les épinards.
6. Dans un bol mélangez les œufs et ajoutez le sel et le poivre.
7. Versez le mélange dans la poêle.
8. Ajoutez les morceaux de fromage et placez au four.
9. Faire cuire 25 min.



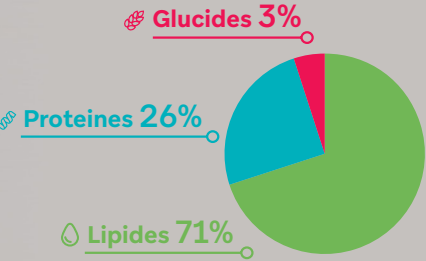
LISTE DES INGRÉDIENTS

Pour 8 parts

- 150g de chorizo
- 200g d'épinard frais
- 2 càs (30mL) de ghee ou beurre
- 1 petit oignon émincées (70g)
- 2 gousses d'ail émincé
- 100g de fromage de chèvre
- ¼ càc de poivre noir
- 12 gros œufs
- 1 pincée de sel

Macronutriments

pour 1 part (1/8)



Porridge HFLC

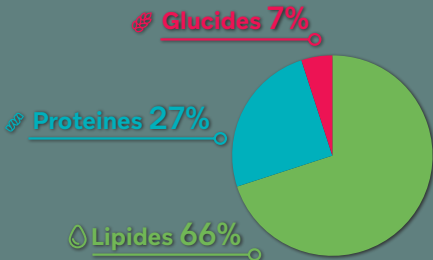


Mode de préparation | ⌚ 2 min

- 1. Ajoutez tous les aliments dans un bol, bien mélanger.
- 2. Transvasez dans une mason jar ou n'importe quel contenant (de préférence en verre) avec un couvercle hermétique.
- 3. Placez au réfrigérateur toute la nuit (au minimum 4h).
- 4. A consommer le lendemain.

Temps de repos : 12h (toute la nuit).

Macronutriments



LISTE DES INGRÉDIENTS Pour la version à l'amande

- 3 càs de graines de chanvre
- ½ càs d'amandes concassées
- ½ càs de pépites de chocolat sans sucre
- ½ càs de noix de coco rapé
- ¼ de cup de lait de coco non allégé
- 1 goutte de stévia liquide

LISTE DES INGRÉDIENTS Pour la version au beurre de cacahuète

- 3 càs de graines de chanvre
- 1 càs de peanut butter (beurre de cacahuète)
- 1 càc de graines de chia
- 1 goutte de stévia liquide
- 3 càs de lait d'amandes sans sucres ajoutés

LISTE DES INGRÉDIENTS Pour la version curcuma-vanille

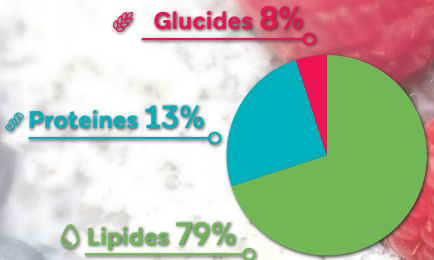
- 3 càs de graines de chanvre
- ¼ de cup de lait de coco
- 1 càc de graines de chia
- ½ càc de curcuma en poudre
- ½ càc d'extrait de vanille
- 2 gouttes de stévia liquide

LISTE DES INGRÉDIENTS Pour la version chocolat

- 3 càs de graines de chanvre
- 1 càs de cacao en poudre non sucré
- ½ càs de pépites de chocolat non sucré ou éclat de chocolat 85%
- ¼ càc de sel rose de l'Himalaya
- ¼ cup de crème à fouetter
- 1 càc de graines de chia
- 2 gouttes de stévia liquide

Pudding de chia

Macronutriments



Mode de préparation | ⌚ 5 min

- 1. Mélangez tous les ingrédients.
- 2. Placez le mélange dans une mason jar ou un contenant avec couvercle.
- 3. Placez au réfrigérateur toute la nuit (au minimum 15 min).

Temps de repos : une nuit idéalement mais ok 15min
Conservation : Dans un contenant hermétique, jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.

LISTE DES INGRÉDIENTS Pour 6 parts

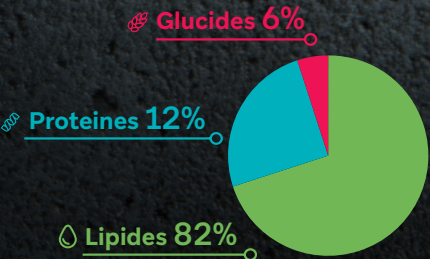
- 4 càs (32g) de graines de chia
- ¼ de cup (60mL) de lait de coco ou de crème à fouetter
- ¼ de cup (60mL) de lait d'amandes
- ¼ de càc de cannelle ou d'extrait de vanille
- 1 càs (10g) d'érythritol
- ¼ de cup (38g) de fruits rouges (myrtilles) surgelés ou frais

Granola maison

LISTE DES INGRÉDIENTS Pour 6 cup (portions de 40g)

180g d'amandes entières
27g d'amandes effilées
45g de noix de cajou
34g de pignons de pin
130g de cerneaux de noix
50g de noix de pécan
70g de graines de tournesol
100g de graines de courges
36g de graines de sésame
75g de noix de coco rapée
20g de graines de lin
75g de farine de lin ou graines de lin moulues
120mL d'huile de coco
2 blancs d'œuf
100g de chocolat à 85% de cacao
20g de cacao NIBS (grué de cacao)

Macronutriments pour une portion 1/4cup



Mode de préparation | ⌚ 10 min | 🔥 1h

1. Mixez grossièrement les oléagineux et les graines de cource.
2. Concassez le chocolat en pépites.
3. Ajoutez tous les autres ingrédients.
4. Déposez le mélange sur une feuille de papier sulfurisé en tassant bien le tout.
5. Enfournez 30 min à 150°C à chaleur tournante.
6. Sortir du four, laissez refroidir (le mélange va alors durcir).
7. Cassez grossièrement et placez dans un contenant hermétique.

Pancakes

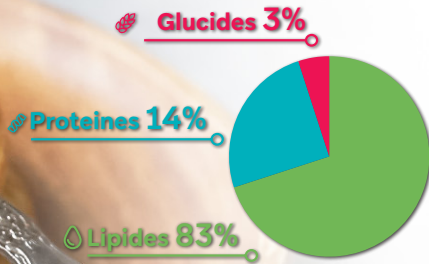
Mode de préparation | ⌚ 5 min | 🔥 5 min

1. Battre les jaunes avec le lait.
2. Ajoutez l'huile de coco, la farine de coco, la levure, l'érythritol et une pincée de sel.
3. Montez les blancs en neige (optionnel).
4. Mélangez les 2 préparations en intégrant les blancs au fur et à mesure.
5. Faites cuire à la poêle en rajoutant de l'huile de coco à chaque nouveau pancake.

LISTE DES INGRÉDIENTS Pour 8 mini pancakes

40g de farine de coco ou 75g (3/4 cup) de poudre d'amandes
55g (1/4cup) g d'huile de coco
10cL de lait d'amandes
2 càs (20g) d'érythritol (à doser à votre convenance)
15 à 20 gouttes de stévia liquide
1 à 2 càc d'extrait de vanille
½ càc de bicarbonate de sodium
1 càc de jus de citron frais
4 gros Œufs

Macronutriments pour 2 mini pancakes





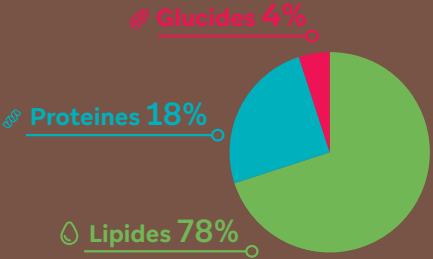
Crêpes

Mode de préparation | ⌚ 5 min | 🌡️ 5 min

1. Dans un saladier mettez l'oeuf entier, les blancs d'Œufs, la farine de coco, la poudre de psyllium, la levure.
2. Laissez reposer 5 à 10 min.
3. Puis mélangez à nouveau.
4. Faire cuire les crêpes dans une poêle huile à l'huile de coco.

Conservation : Dans un contenant hermétique, jusqu'à 5 jours au réfrigérateur.

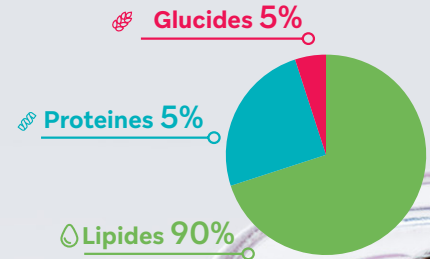
Macronutriments
pour 1 crepe



LISTE DES INGRÉDIENTS
Pour 4 moyennes crêpes
ou 2 grandes

1 gros œuf entier
3 blancs d'œuf
3 càs de crème à fouetter ou de lait de coco
ou 45mL de lait d'amandes
12g de farine de coco
1,5 càc de poudre de psyllium blond ou
graines de chia moulues
½ càc de jus de citron frais + ¼ càc de
bicarbonate de sodium (ou levure chimique)
30g d'huile de coco
Crêpes salées : pincée de sel, d'ail en poudre
Crêpes sucrées : 1 càs d'érythritol
Selon vos goûts : cannelle, zeste de citron

Macronutriments



Smoothie Mûres ou Myrtilles

Mode de préparation | ⌚ 5 min

1. Placez l'ensemble des ingrédients dans un blender en commençant par les liquides.

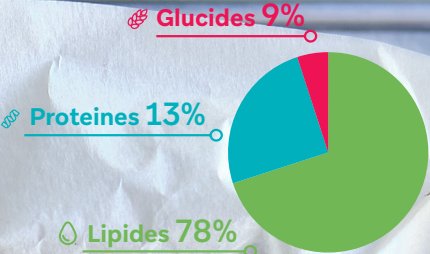


LISTE DES INGRÉDIENTS
Pour 1 verre

½ cup de mûres ou de myrtilles ou
autre fruits rouges
¼ cup (60g) de crème de coco
(placez la cannette au réfrigérateur
la veille, puis le lendemain ne garder
que la partie crémeuse et retirer
l'eau) ou de fromage Philadelphia
¼ cup (60mL) de lait de coco ou de
crème à fouetter
½ cup (120mL) d'eau
1 càs d'huile de coco ou d'huile TCM
« MCT oil »
½ càc d'extrait de vanille en poudre
+/- 3 à 5 gouttes de stévia liquide ou
½ càc d'érythritol

Macronutriments

Banana bread



Mode de préparation | ⌚ 10 min | 🕒 50 min

1. Préchauffez le four à 170°C.
2. Placez tous les ingrédients secs dans un bol et les mélanger.
3. Découpez une fine tranche de banane dans la longueur.
4. Ecrasez le reste de la banane dans un bol.
5. Ajoutez-y les œufs, le beurre fondu.
6. Mélangez les ingrédients secs et humides ensemble.
7. Placez le mélange dans un moule à cake.
8. Ajoutez la tranche de banane.
9. Faire cuire 50 à 60 min.

Conservation:
Dans un contenant fermé au réfrigérateur pendant 5 jours.
Découpez des tranches et congelez (3 mois).

LISTE DES INGRÉDIENTS

- 2 cups (200g) de poudre d'amandes
- 1 càc de levure chimique
- ½ càc de sel
- ½ càc de cannelle
- ½ càc de noix de muscade
- ½ cup (100g) d'érythritol
- 4 gros œufs
- ¼ de cup (60mL) de ghee ou de beurre fondu ou d'huile d'olive
- 1 petite banane bien mure (100g)
- ½ cup (90g) de chocolat noir 90%

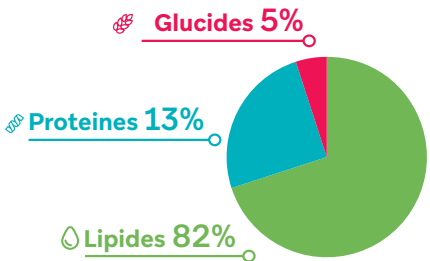
Muffin à l'amande

Mode de préparation | ⌚ 10 min | 🕒 25 min

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Dans un grand bol, mélangez les ingrédients secs.
3. Dans un autre bol, mélangez les ingrédients humides (pour des muffins plus moelleux, séparez les blancs des jaunes et les monter en neige).
4. Mélangez le tout.
5. Répartir dans 12 moules à cake (65g/muffins).
6. Cuire pendant 20 à 25 min.

Conservation :
Dans un contenant hermétique, 3 jours à température ambiante.
Au réfrigérateur, jusqu'à 7 jours.
Au congélateur, jusqu'à 3 mois.

Macronutriments



LISTE DES INGRÉDIENTS

- 2,5 cups (250g) de poudre d'amandes (substituable par : 80g (2/3 de cup) de farine de coco + 2 œufs)
- 2/3 cup (133g) d'érythritol
- 1 càc de levure chimique
- 3 gros œufs
- 1/3 cup (80mL) d'huile de coco ou de beurre fondu ou de ghee fondu
- 2/3 de cup (160mL) de lait d'amandes non sucré (substituable par 40mL de lait de coco ou de crème à fouetter + 120mL d'eau)
- 1 càc d'extrait de vanille



Cookies



Mode de préparation | 🕒 10 min | 🌡️ 15 min

1. Préchauffez le four à 160°C.
2. Ajoutez tous les ingrédients dans un bol et bien les mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.
3. Avec vos mains, créez des petites boules puis les aplatir pour former des petits cookies.
4. Mettre au four pendant 12 min

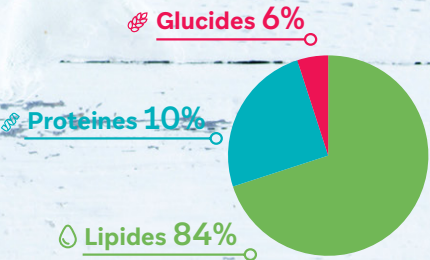
Conservation :
Dans un contenant hermétique jusqu'à 1 semaine à température ambiante.
Au congélateur jusqu'à 3 mois.

LISTE DES INGRÉDIENTS

Pour 10 cookies

250g de purée d'amandes
¼ de cup (62g) de beurre de coco ou d'huile de coco
¼ de cup (40g) d'érythritol
1 gros œuf
¼ de càc de sel
1 à 2 càc de cannelle (si vous aimez)
ou de vanille en poudre ou d'un mélange d'épices type « pumpkin spice mix »

Macronutriments



Fondant au Chocolat



Mode de préparation

🕒 5 min | 🌡️ 1min au micro-ondes | 10 à 12 min au four fond

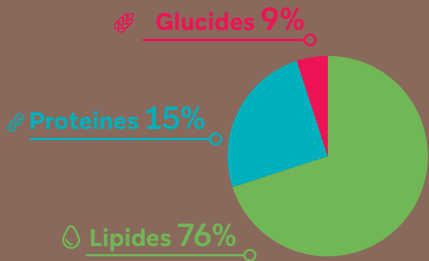
1. Mélangez tous les ingrédients ensemble jusqu'à obtenir un mélange lisse et bien homogène.
2. Placez le mélange dans des ramequins individuels beurrés.
3. Placez les carrés de chocolat au centre du ramequin.
4. Placez au micro-onde pendant 1 min, si ce n'est pas suffisant faire chauffer de 15sec en 15sec, le milieu doit rester coulant.
5. Préparez 4 à 8 portions, préchauffez le four à 175°C et faire cuire 10 à 12 min.

LISTE DES INGRÉDIENTS

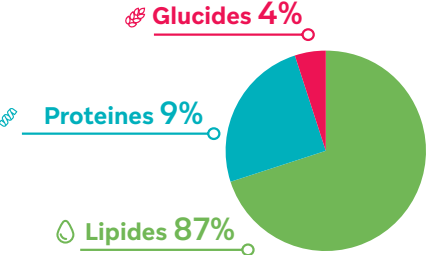
Pour 1 part (1 mug cake)

3 càs (16g) de cacao en poudre non sucré
3 càs (30g) d'érythritol
¼ càc de levure chimique
1 pincée de sel
1 gros œuf
2 càs (30mL) de crème à fouetter ou de lait de coco
1 càc d'extrait de vanille
28g de chocolat noir

Macronutriments



Macronutriments
pour 1 cup (2 grosses boules)



Crème glacée à la vanille

Mode de préparation | ⌚ 10 min

1. Séparez les blancs des jaunes d’Œufs.
2. Batte les blancs et ajoutez le vinaigre ou le jus de citron.
3. Ajoutez l’érythritol et mélangez jusqu’à obtenir une mousse épaisse.
4. Dans un autre saladier battre la crème.
5. Dans un 3ième bol, mélangez les jaunes d’œufs.
6. Y ajouter l’extrait de vanille liquide ou en poudre.
7. Mélangez les blancs d’œufs à la crème puis aux jaunes d’œufs.
8. Placez dans un contenant adapté au congélateur pendant au moins 2h à 4h.

Conservation : Jusqu’à 3 mois au congélateur.

LISTE DES INGRÉDIENTS
Pour 6 portions

- 1,25 cup (330mL) de crème à fouetter ou de crème de coco
- 4 gros œufs
- ¼ càc de vinaigre de cidre ou de jus de citron pressé
- 1 càs d’extrait de vanille ou de vanille en poudre
- 1/2 de cup (80g) d’érythritol

Cheesecake

Mode de préparation | ⌚ 10 min | 🕒 15 min

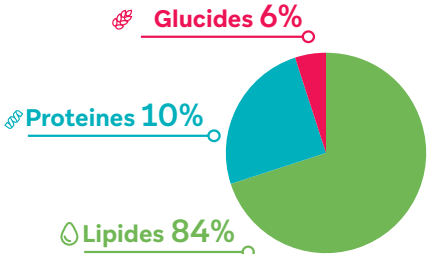
1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Beurrez le moule (diamètre idéale 20cm).
3. Mélangez tous les ingrédients dans un grand bol avec un fouet électrique.
4. Transférez le mélange dans le moule.
5. Faire cuire 45 à 60 min jusqu’à ce que le dessus soit caraméliser.
6. Laissez refroidir avant de démouler et de le couper.
7. Servir à température ambiante avec un coulis de fruits rouges par exemple.

Conservation: Dans un contenant hermétique, jusqu’à 5 jours au réfrigérateur.

LISTE DES INGRÉDIENTS
Pour 12 parts

- 600g de fromage frais Philadelphia
- 300mL (1,25 cup) de crème à fouetter
- 150g (3/4cup) d’erythritol
- 4 gros œufs
- 3 càc d’extrait de vanille
- 1 pincée de sel
- 3 càs (24g) de farine de coco
- 1 càs d’huile de coco ou de beurre pour beurrer le moule

Macronutriments

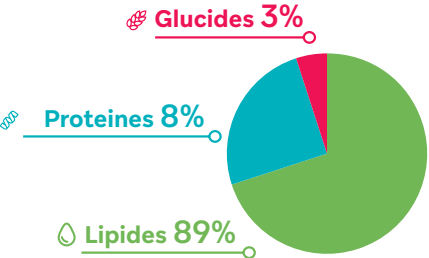


Fat Bomb Coco

LISTE DES INGRÉDIENTS Pour 12 fat bomb

1,5 cup (113g) de coco râpé
¼ cup (60mL) d'huile de coco
¼ cup (57g) de beurre doux
¼ càc de cannelle (optionnel) ou de
vanille en poudre
1 pincée de sel
20 à 25 gouttes de stevia ou 2 càs
d'érythritol

Macronutriments pour 1 Fat Bomb



Mode de préparation | ⌚ 10 min

1. Faites préchauffer le four à 175°C.
2. Etalez le coco râpé sur du papier sulfurisé et faire toaster 5 min jusqu'à ce qu'il soit bien doré.
3. Mettez dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse bien lisse.
4. Ajoutez le beurre bien mou et l'huile de coco (liquide).
5. Ajoutez la cannelle et/ou la vanille, la stevia ou l'érythritol et bien mélanger.
6. Placez dans des tout petits moules ou dans un rack de contenant à glaçons (environ 1,5 càs par contenant).
7. Mettez le tout au réfrigérateur pendant au moins 30 min jusqu'à solidification.

Conservation
Au réfrigérateur jusqu'à 1 semaine.
Au congélateur jusqu'à 3 mois.



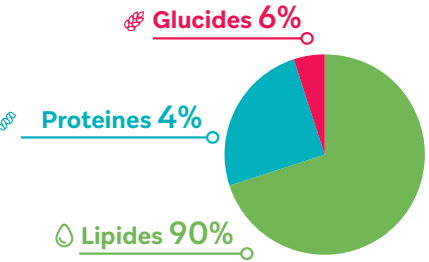
Fat Bomb Choco



LISTE DES INGRÉDIENTS Pour 16 fat bomb

114g de chocolat noir à au moins 85%
28g d'huile de coco
1 càs de vanille en poudre ou d'extrait
de vanille
2 càs d'érythritol
1/3 cup (86g) de purée d'oléagineux
(celle de votre choix)
56g d'huile de coco ou de beurre ou
de ghee
10 à 20 gouttes de stévia liquide

Macronutriments pour 1 Fat Bomb



Mode de préparation | ⌚ 10 min

1. Faites fondre le chocolat avec l'huile de coco dans une casserole ou au bain marie.
2. Hors du feu, ajoutez l'extrait de vanille, l'érythritol, la purée d'oléagineux et mélangez bien.
3. Ajoutez le beurre ou le ghee ou l'huile de coco et continuez à bien mélanger.
4. Placez dans des tout petits moules ou dans un rack de contenant à glaçons (environ 2 càs par contenant).
5. Mettez le tout au réfrigérateur pendant au moins 30 min jusqu'à solidification.

Conservation
Au réfrigérateur jusqu'à 1 semaine.
Au congélateur jusqu'à 3 mois.

Quelques liens utiles

- **Pour les ustensiles de cuisine permettant les mesures américaines (cup, TBSP, TSP)**
<https://amzn.to/3mxm7Og>
- **Slow cooker**
<https://amzn.to/2LtkRe0>
- **Mason jar**
<https://amzn.to/2AiaL9G>

Quelques livres de recettes KETO

- **Le grand livre de l'alimentation cétogène**
<https://amzn.to/3fB5S1j>
- **Régime cétogène pour débutant, 55 recettes**
<https://amzn.to/3frD7nD>
- **KETO facile, l'alimentation cétogène facile**
<https://amzn.to/3m5ZgZZ>

