

Pour remplacer les féculents, les pommes de terre et donner du volume à votre assiette

Le chou blanc de ma grand-mère (cuisson lente)

Vous mettez du saindoux, graisse de coco ou... dans votre casserole. Vous découpez finement votre chou en lamelle et vous le laissez cuire 45 min en le remuant à feu doux. Salez et poivrez en début de cuisson pour aider le chou à fondre. En fin de cuisson, vous ajoutez une cuillère de moutarde selon le goût et de la crème fraîche aigre.

Riz de chou-fleur

Mettre le chou-fleur râpé dans une casserole et le couvrir de bouillon. Cuire à l'étouffée pendant 30 min. Egoutter et dresser dans un plat. Remplace la ration de riz dans l'assiette donc accompagnez le chou-fleur d'un autre légume. Un légume autre... une salade de betterave sauce au vinaigre balsamique.

Pain à la poudre d'amande

300 gr de poudre d'amande – 6 œufs – 2 cs de graisse de coco – 1 cc de vinaigre de cidre – ½ cc à bicarbonate de sodium

Préchauffer le four à 180 degrés. Mélanger tous les ingrédients en incorporant le vinaigre en dernier – répartir la pâte dans un moule rectangulaire en couvrant d'un papier cuisson. Déposer au milieu du four pendant 45 min. Laissez refroidir.

Votre base pour vos cakes sucrés ou salés et vos pizzas.

Fond de tarte salé

200 gr de poudre d'amande blanche – 1 gousse d'ail pressée – 2 blancs d'œuf – herbes de Provence – sel et poivre

Mélanger tous les ingrédients. Verser la préparation dans un moule à tarte sur une feuille de cuisson. Vous placez une autre feuille de cuisson dessus et vous l'étaler au rouleau. Vous terminez de l'étaler avec les doigts humides. Piquer avec une fourchette.

Quiche aux brocolis

Vous cuisez vos brocolis à la vapeur. Vous battez un œuf avec 25 cl de crème fraîche, sel et poivre. Ajoutez des lardons grillés sur le fond de la pâte avec votre brocoli. Vous versez votre appareil œuf- crème fraîche et vous mettez au four 35 min. si vous avez un moule souple, vous pouvez faire une quiche sans pâte. Ce sera comme une tortilla espagnole sans pomme de terre.