



Idées

– back to the basic –



Pancakes low-carb

Ingrédients (1 personne)

- 2 œufs
- 30 g de poudre d'amandes
- 1 c. à c. de levure
- 1 c. à s. de crème ou lait d'amande
- Beurre ou huile de coco

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients.
2. Cuire à feu doux dans une poêle graissée.



Œufs sur le plat



Pudding de chia

Ingrédients

- 2 c. à s. de graines de chia
- 150 ml de lait d'amande ou coco
- Vanille, stévia (optionnel)

Préparation

1. Mélanger, laisser reposer 2 h ou **une nuit**.
2. Remuer avant dégustation.





Quiche lorraine sans pâte

Ingrédients

- 3 œufs
- 20 cl de crème
- Lardons ou tofu fumé
- Fromage râpé

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients.
2. Verser dans un moule.
3. Cuire 35 min à 180 °C.

Quiche tomate – feta

Ingrédients

- 3 œufs
- 20 cl de crème
- Tomates
- Feta

Préparation

1. Mélanger œufs et crème.
2. Ajouter tomates et feta.
3. Cuire 35 min à 180 °C.

Quiche saumon – épinards – chèvre

Ingrédients

- 3 œufs
- 20 cl de crème
- Saumon
- Épinards
- Chèvre

Préparation

1. Faire revenir les épinards.
2. Mélanger tous les ingrédients.
3. Cuire 35 min à 180 °C.





Wrap low-carb

Ingrédients

- Wraplow-carb ou feuille de salade
- Œuf ou saumon
- Fromage frais
- Crudités

Risotto de chou-fleur

Ingrédients

- 1 chou-fleur
- Beurre ou huile d'olive
- Crème
- Parmesan

Préparation

1. Mixer le chou-fleur en semoule.
2. Faire revenir dans la matière grasse.
3. Ajouter crème et parmesan.

Soupe ou bouillon

Ingrédients

- Légumes au choix
- Eau ou bouillon
- Sel, herbes

Dîner végétal low-carb

Exemples

- Poêlée de légumes + avocat
- Velouté + graines
- Légumes rôtis + purée d'oléagineux





Mousse chocolat céto

Ingrédients

- Chocolat noir 85 %
- Œufs

Préparation

1. Faire fondre le chocolat.
2. Incorporer jaunes puis blancs montés.

Flan vanille low-carb

Ingrédients

- 3 œufs
- 40 cl de lait végétal
- Vanille, stévia

Préparation

1. Mélanger.
2. Cuire 40 min à 160 °C.

Panna cotta fruits rouges

Ingrédients

- Crème entière
- Gélatine
- Fruits rouges

Préparation

1. Chauffer la crème.
2. Ajouter la gélatine.
3. Laisser prendre au frais.
4. Ajouter les fruits rouges (mixés ou non) sur le dessus

♥ **Rappel** : ces recettes sont modulables selon votre frigo, votre appétit et votre tolérance aux glucides. La simplicité reste la clé.

