



BONUS – Menu de Saint-Valentin Low-Carb / GoodFat GoodCarb

Un menu chic, gourmand et rassasiant, pensé pour **2 personnes** — sans frustration ni explosion glycémique 

Coup de foudre à l'apéritif

Bulles d'amour & gaspacho passion tomate (en verrines)

Pour servir

- 2 coupes de champagne ou crémant brut (10 cl / personne) (*optionnel*)

Ingrédients (2 verrines)

- Tomates bien mûres : 300 g
- Concombre : 50 g
- Huile d'olive : 1 c. à s.
- Vinaigre de Xérès ou balsamique : 1 c. à c.
- Sel, poivre
- Basilic (ou menthe) : quelques feuilles

Étapes

1. Laver les tomates. Les couper grossièrement.
2. Éplucher le concombre (ou laisser un peu de peau) et le couper en morceaux.
3. Mixer tomates + concombre + huile d'olive + vinaigre + sel/poivre jusqu'à texture lisse.
4. Goûter et ajuster l'assaisonnement. Ajouter le basilic, remixer 2 secondes.
5. Réserver au frais **au moins 30 min.** Servir en verrines.

Préliminaires iodés

Verrines de tartare de saumon tendre & avocat citronné

Ingrédients (2 verrines généreuses)

- Saumon frais : 240 g
- Avocat : 1 (moyen)
- Citron : 1/2
- Huile d'olive : 2 c. à c.
- Aneth (ou ciboulette) : 1 c. à s.
- Sel, poivre

Étapes

1. Couper le saumon en tout petits dés. Réserver au frais.
2. Couper l'avocat en petits dés. Arroser avec le jus de citron (pour éviter l'oxydation).
3. Mélanger le saumon avec l'huile d'olive, l'aneth, sel/poivre
4. Dresser : une couche d'avocat, puis le saumon par-dessus.
5. Remettre 10 minutes au frais avant de servir (meilleure tenue + saveurs).





Entrée « cœur fondant »

Carpaccio de Saint-Jacques au baiser de citron

Ingrédients (2 assiettes)

- Noix de Saint-Jacques : 12 (≈ 240 g)
- Huile d'olive : 1 c. à s.
- Citron : 1/2
- Fleur de sel, poivre
- (Option) Zeste de citron, piment d'Espelette

Étapes

1. Mettre les Saint-Jacques **10 min au congélateur** : elles se tranchent plus facilement.
2. Les couper en fines rondelles (couteau bien lisse).
3. Disposer en rosace sur 2 assiettes froides.
4. Arroser d'huile d'olive + quelques gouttes de citron.
5. Ajouter fleur de sel, poivre, éventuellement zeste/piment.
6. Laisser mariner **5 minutes max** et servir.

Plat principal – Passion assumée

Magret de canard fondant, jus corsé, haricots au lard & rubans de courgette

Ingrédients (2 personnes)

- Magret de canard : 1 (≈ 300–350 g)
- Haricots verts : 250 g (frais)
- Lard fumé : 80 g (tranches)
- Courgettes : 2 petites
- Beurre : 15 g
- Huile d'olive : 1 c. à s.
- Ail : 1 gousse (option)
- Sel, poivre

Pour le jus corsé

- Fond de volaille : 120 ml (ou bouillon bien réduit)
- Vinaigre balsamique : 1 c. à c. (ou vin rouge : 30 ml)
- Beurre froid : 10 g

Étapes

1. **Préparer le magret** : quadriller la peau au couteau (sans entailler la chair). Saler/poivrer côté chair.
2. Déposer le magret **côté peau** dans une poêle froide, feu moyen. Laisser fondre la graisse **8 à 10 min**, en retirant l'excédent si nécessaire.
3. Retourner côté chair : cuire **2 à 4 min** selon l'épaisseur.
4. Réserver le magret sur une assiette, couvrir (papier alu) et laisser reposer **10 min**.
5. **Haricots au lard** : cuire les haricots (eau bouillante salée 6–8 min, ou vapeur). Égoutter.
6. Entourer les haricots avec les tranches de lard et réchauffer au four
7. **Rubans de courgette** : faire des rubans avec un économe. Sauter 2–3 min à l'huile d'olive (juste al dente). Saler en faire des « roses » au service
8. **Jus corsé** : dans la poêle du canard (sans brûler les sucs), verser le fond + balsamique (ou vin). Gratter les sucs, réduire 3–5 min. Hors feu, ajouter 10 g de beurre froid pour lier.





9. Trancher le magret. Servir les fagots haricot, rubans de courgette et un filet de jus.



Final en douceur



Café gourmand low-carb : mousse chocolat 85 %, crème vanille & panna cotta fruits rouges



1) Mousse au chocolat noir 85 %

Ingrédients

- Chocolat noir 85 % : 60 g
- Œufs : 2
- (Option) 1 pincée de sel

Étapes

1. Faire fondre le chocolat doucement (bain-marie ou micro-ondes par tranches de 20 s).
2. Séparer les blancs des jaunes.
3. Hors du feu, mélanger les jaunes au chocolat fondu.
4. Monter les blancs en neige avec une pincée de sel.
5. Incorporer les blancs en 3 fois, délicatement.
6. Répartir dans 2 petites verrines. Réserver au frais **au moins 2 h**.



2) Crème vanille aux œufs (façon crème anglaise épaisse, low-carb)

Ingrédients

- Jaunes d'œufs : 3
- Crème entière : 250 ml
- Vanille : 1/2 gousse ou 1 c. à c. d'extrait
- (Option) Érythritol / stevia selon goût

Étapes

1. Chauffer doucement la crème avec la vanille jusqu'à frémissement.
2. Fouetter les jaunes d'œufs avec l'édulcorant (si utilisé) jusqu'à mélange pâle.
3. Verser la crème chaude en filet sur les jaunes en fouettant.
4. Remettre le tout dans la casserole, feu doux.
5. Cuire en remuant constamment jusqu'à légère épaisseur (ne pas faire bouillir).
6. Verser dans 2 mini-verrines. Refroidir puis réserver au frais **au moins 2 h**.



3) Panna cotta fruits rouges

Ingrédients

- Crème entière : 200 ml
- Gélatine : 2 feuilles ($\approx$ 4 g) (ou agar-agar : 1 g)
- Vanille
- Fruits rouges : 80 g (frais ou surgelés)
- (Option) 1 c. à c. d'érythritol

Étapes

1. Tremper la gélatine dans l'eau froide 5–10 min.
2. Chauffer la crème avec la vanille (et l'édulcorant) jusqu'à frémissement.
3. Hors du feu, essorer la gélatine et la dissoudre dans la crème chaude.
4. Verser en 2 verrines. Refroidir puis mettre au frigo **3 h**.
5. Au moment de servir, déposer les fruits rouges (nature ou juste tiédés 30 s).





Bilan du menu (par personne – estimation)

- **Glucides nets** : ~25–35 g
- **Protéines** : ~70–95 g
- **Lipides** : ~90–130 g

(Les macros varient selon la taille du magret, la quantité de crème/beurre et la portion de dessert.)

ASTUCE – Organisation & timing spécial dîner en amoureux

La veille (ou le matin même)

- Préparer la **mousse au chocolat** (elle a besoin de repos).
- Préparer la **panna cotta** et la laisser prendre au frais.
- Réaliser la **crème vanille aux œufs** et la réserver bien froide.
- Laver / éplucher les légumes (haricots, courgettes, poireaux,...)

1 heure avant le dîner

- Préparer le **gaspacho**, réserver au frais.
- Couper le saumon (filmer serré), préparer l'assaisonnement.
- Mettre les Saint-Jacques au frais (ou 10 min au congélateur juste avant le service).

30 minutes avant

- Sortir les desserts du frigo pour une texture idéale.
- Préparer les rubans de courgette.
- Cuire les haricots verts (ils seront juste réchauffés ensuite).

Juste avant / pendant le dîner

- Servir l'apéritif + gaspacho.
- Dresser les verrines de tartare de saumon.
- Trancher et assaisonner les Saint-Jacques **au dernier moment**.
- Cuire le magret pendant l'entrée.
- Réchauffer haricots et courgettes pendant le repos de la viande.
- Monter le jus corsé pendant le repos du magret.

