


Mes pains low-carb préférés

Difficile de se passer complètement de pain... en tout cas pour moi !

Au fil de mon parcours low-carb et céto, j'ai découvert de nombreuses créatrices de recettes que je suis depuis près de 6 ans. Leurs idées, leur créativité et leur générosité m'ont aidée à retrouver le plaisir du pain sans retrouver les montagnes russes glycémiques.

Dans ce petit recueil, je partage quelques-unes de mes recettes préférées : des pains aux graines, une focaccia méditerranéenne, des petits pains express et d'autres alternatives gourmandes qui permettent de concilier plaisir, satiété et approche GoodFat GoodCarb.

 *Merci à toutes ces passionnées qui m'inspirent encore aujourd'hui.*

Focaccia keto méditerranéenne d'Amanda (Amanda Abagima nutrition)

Une focaccia moelleuse et parfumée qui permet de retrouver le plaisir du pain tout en restant low-carb.


À base de :

- ✓ farine d'amande
- ✓ psyllium
- ✓ huile d'olive
- ✓ œuf et crème
- ✓ tomates cerises
- ✓ romarin frais

Très riche en saveurs et en satiété grâce aux bons gras et aux fibres.

Idéale pour :

- ✓ accompagner une salade repas
- ✓ remplacer le pain à l'apéritif
- ✓ servir avec une burrata ou du fromage de chèvre
- ✓ un brunch GoodFat GoodCarb

 Un véritable parfum de Méditerranée dans une version compatible avec une alimentation low-carb ou céto.

 Recette :

<https://amandaabagimacoach.me/savory/focaccia-keto/>

Petit pain express keto & sans gluten de Caroline (La popote de Potine)

Une recette ultra simple et rapide pour les jours où l'envie de pain se fait sentir sans attendre plusieurs heures de levée.

À base de :

- ✓ poudre d'amandes
- ✓ œufs
- ✓ psyllium
- ✓ levure chimique
- ✓ huile ou beurre

Prêt en quelques minutes seulement, ce petit pain offre une texture moelleuse et une excellente satiété grâce à sa richesse en fibres et en bons gras.

Idéal pour :

- ✓ le petit-déjeuner
- ✓ un sandwich low-carb
- ✓ accompagner une soupe ou une salade
- ✓ remplacer le pain traditionnel au quotidien

♥ Une solution pratique pour les personnes qui souhaitent réduire les glucides sans renoncer au plaisir d'un bon petit pain.

🔑 Recette :

https://www.lapopotedepotine.com/pain-keto-et-sans-gluten/petit-pain-express-#!/#google_vignette

Pain cétoène aux graines de Virginie (Céto Vie)

Un pain dense, nourrissant et particulièrement riche en fibres, parfait pour celles et ceux qui recherchent une alternative rassasiant au pain traditionnel.

À base de :

- ✓ graines de tournesol
- ✓ graines de courge
- ✓ graines de lin
- ✓ psyllium
- ✓ œufs
- ✓ huile d'olive

Sa richesse en graines lui apporte du croquant, de bons lipides et une excellente satiété tout en maintenant une faible charge glycémique.

Idéal pour :

- ✓ le petit-déjeuner salé
- ✓ accompagner une salade repas
- ✓ des tartines à l'avocat ou au fromage frais
- ✓ remplacer le pain au quotidien en alimentation low-carb ou céto

♥ Un véritable concentré de fibres, de minéraux et de bons gras qui cale durablement et évite les fringales.

🔑 Recette :

<https://cetovie.fr/2024/01/05/pain-cetogene-aux-graines/>

📖 Pain moelleux IG bas sans temps de repos de Bérengère (Zéro Sucre et IG Bas)

Une recette simple et accessible qui permet d'obtenir un pain tendre et savoureux sans attendre des heures de levée.

À base de :

- ✓ farine d'amande
- ✓ farine de coco
- ✓ œufs
- ✓ yaourt ou fromage blanc
- ✓ psyllium
- ✓ levure chimique

Sa texture particulièrement moelleuse le rapproche davantage d'un pain traditionnel que de nombreux pains low-carb plus compacts.

Idéal pour :

- ✓ le petit-déjeuner
- ✓ les tartines salées ou sucrées IG bas
- ✓ accompagner une soupe ou une salade
- ✓ les personnes qui débutent en alimentation low-carb

♥ Une recette rapide, réconfortante et facile à réaliser qui montre qu'il est possible de concilier plaisir, satiété et maîtrise de la glycémie.

🔑 Recette :

<https://zerosucreetigbas.fr/pain-moelleux-ig-bas-sans-temps-de-repos/>

📖 Pain low-carb sans œuf Lanutrition.fr

Une recette originale qui permet de réaliser un pain pauvre en glucides sans utiliser d'œufs, idéale pour les personnes allergiques, intolérantes ou simplement en panne d'œufs !

À base de :

- ✓ poudre d'amandes
- ✓ psyllium
- ✓ graines de lin
- ✓ eau
- ✓ levure chimique
- ✓ huile végétale

Grâce au psyllium et aux graines, ce pain conserve une texture agréable tout en étant riche en fibres et particulièrement rassasiant.

Idéal pour :

- ✓ les personnes suivant une alimentation low-carb ou cétogène sans œufs
- ✓ les tartines du petit-déjeuner
- ✓ accompagner une salade ou une soupe
- ✓ varier des recettes classiques de pain cétogène

♥ Une alternative simple et astucieuse qui prouve qu'il est possible de réaliser un pain low-carb gourmand même sans œufs.

🔑 Recette :

<https://www.lanutrition.fr/pain-low-carb-sans-oeuf>