



10 recettes où la pomme de terre ne vous manquera (presque) pas

Purée, gratin, frites, pommes de terre sautées...

Quand on passe à une alimentation **IG bas, low-carb ou céto**, la pomme de terre fait partie des aliments qui peuvent vite nous manquer.

Mais plutôt que d'essayer de fabriquer une « fausse pomme de terre » parfaite — spoiler : elle n'existe pas 😊 — j'aime mieux jouer avec les légumes, les textures, les épices et surtout... **le bon gras**.

Voici **10 alternatives gourmandes**, à choisir selon votre niveau de réduction des glucides.

1. 🍷 Frites de rutabaga au paprika

Le rutabaga — ou « navet jaune » chez nous — est probablement l'un de mes remplaçants préférés lorsqu'on cherche quelque chose qui rappelle vraiment un féculent.

Pour 4 portions

- 600 g de rutabaga épluché
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de paprika fumé
- ½ c. à café d'ail en poudre
- thym
- sel et poivre

Préparation

- Préchauffer le four à **200 °C**.
- Éplucher le rutabaga et le couper en bâtonnets.
- Mélanger avec l'huile d'olive, le paprika, l'ail, le thym, le sel et le poivre.
- Étaler sur une plaque sans trop serrer les morceaux.
- Cuire **35 à 45 minutes**, en retournant à mi-cuisson.

👉 Elles ne seront pas exactement comme des frites de pomme de terre — soyons sérieux, je suis belge, je ne vais quand même pas oser vous raconter ça 😊 — mais elles sont délicieuses avec une mayonnaise maison.

≈ par portion : 9 g glucides | 1,5 g protéines | 10 g lipides | 130 kcal



2. Purée de chou-fleur au parmesan

Probablement la plus **céto** de la bande.

Pour 4 portions

- 800 g de chou-fleur
- 40 g de beurre
- 60 ml de crème entière
- 50 g de parmesan râpé
- noix de muscade
- sel et poivre

Préparation

- Cuire le chou-fleur à la vapeur jusqu'à ce qu'il soit très tendre.
- Et voici l'étape à ne surtout pas zapper :
- 🍴 **bien l'égoutter.**
- Le remettre éventuellement quelques instants dans la casserole chaude pour éliminer un maximum d'humidité.
- Ajouter le beurre, la crème et le parmesan.
- Mixer jusqu'à obtenir une texture crémeuse.
- Assaisonner de muscade, sel et poivre.
- 💡 Si votre purée de chou-fleur ressemble à une soupe, ce n'est pas le chou-fleur qui est responsable. C'est l'eau. 😊

≈ par portion : 5 g glucides | 7 g protéines | 15 g lipides | 180 kcal

3. 🥕 Gratin de céleri-rave

Une vraie alternative au gratin de pommes de terre.

Pour 4 portions

- 700 g de céleri-rave
- 200 ml de crème entière
- 100 g de gruyère râpé
- 1 gousse d'ail
- noix de muscade
- 10 g de beurre
- sel et poivre

Préparation

- Préchauffer le four à **180 °C**.
- Éplucher le céleri-rave et le couper en tranches très fines, idéalement à la mandoline.
- Frotter le plat avec la gousse d'ail puis le beurrer.
- Disposer les tranches de céleri-rave.
- Assaisonner entre les couches.
- Verser la crème et terminer par le fromage.
- Cuire environ **45 à 50 minutes**, jusqu'à ce que le céleri soit fondant.

≈ par portion : 10 g glucides | 9 g protéines | 23 g lipides | 285 kcal

4. Rösti de courgette au parmesan

Ici, on s'éloigne de la pomme de terre... mais on garde le côté croustillant.

Pour 4 portions

- 600 g de courgettes
- 2 œufs
- 60 g de parmesan
- 30 g de poudre d'amandes
- 1 petite gousse d'ail
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

Préparation

- Râper les courgettes.
- Les saler légèrement et les laisser dégorger **15 minutes**.
- Puis les presser **très fortement** dans un torchon propre.
- Mélanger avec les œufs, le parmesan, la poudre d'amandes, l'ail et le poivre.
- Former de petites galettes.
- Les cuire dans une poêle avec l'huile d'olive environ **3 à 4 minutes de chaque côté**.

≈ par portion : 6 g glucides | 10 g protéines | 15 g lipides | 200 kcal

5. Écrasé de rutabaga & chou-fleur

Le rutabaga apporte la consistance, le chou-fleur permet d'alléger la quantité de glucides.

Bref : ils étaient faits pour se rencontrer.

Pour 4 portions

- 400 g de rutabaga
- 500 g de chou-fleur
- 50 g de beurre
- 60 ml de crème entière
- ½ c. à café de muscade
- sel et poivre

Préparation

- Couper le rutabaga en petits cubes et détailler le chou-fleur.
- Cuire séparément ou ensemble à la vapeur jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres.
- Bien égoutter.
- Écraser grossièrement plutôt que mixer complètement.
- Ajouter beurre, crème, muscade, sel et poivre.

👉 On obtient quelque chose de plus rustique qu'une purée classique et très agréable avec une viande en sauce.

≈ par portion : 9 g glucides | 4 g protéines | 15 g lipides | 190 kcal

6. 🏠 Gratin de courgettes façon raclette

Non, la courgette n'a rien à voir avec une pomme de terre.

Mais mettez-lui du fromage à raclette sur le dos et bizarrement... personne ne se plaint. 😊

Pour 4 portions

- 800 g de courgettes
- 160 g de fromage à raclette
- 150 ml de crème entière
- 1 gousse d'ail
- thym
- poivre

Préparation

- Préchauffer le four à **190 °C**.
- Couper les courgettes en rondelles.
- Les faire revenir quelques minutes à la poêle pour leur faire perdre une partie de leur eau.
- Les déposer dans un plat.
- Ajouter l'ail, le thym et le poivre.
- Verser la crème.
- Répartir le fromage à raclette.
- Enfourner **20 à 25 minutes**.

≈ par portion : 7 g glucides | 13 g protéines | 27 g lipides | 330 kcal

7. 🌿 Navets rôtis à l'ail et au thym

Simple. Très simple même.

Et pourtant terriblement efficace.

Pour 4 portions

- 700 g de navets
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- thym frais
- fleur de sel
- poivre

Préparation

- Préchauffer le four à **200 °C**.
- Éplucher les navets et les couper en quartiers.
- Mélanger avec l'huile d'olive, l'ail et le thym.
- Répartir sur une plaque.
- Cuire environ **30 à 35 minutes**, en retournant à mi-cuisson.
- Terminer avec un peu de fleur de sel.

👉 À servir comme des petites pommes de terre rôties.

≈ par portion : **7 g glucides | 2 g protéines | 10 g lipides | 130 kcal**

8. Faux dauphinois de céleri-rave

Celui-ci joue carrément dans la catégorie **comfort food**.

Pour 6 portions

- 1 kg de céleri-rave
- 300 ml de crème entière
- 100 ml de lait entier
- 120 g de comté
- 1 gousse d'ail
- 20 g de beurre
- muscade
- sel et poivre

Préparation

- Préchauffer le four à **170 °C**.
- Éplucher le céleri-rave et le couper en tranches très fines.
- Frotter un plat avec l'ail et le beurrer.
- Alternier les couches de céleri avec sel, poivre et muscade.
- Mélanger crème et lait puis verser sur le tout.
- Ajouter le comté.
- Cuire environ **55 minutes**, jusqu'à ce que la lame d'un couteau traverse facilement les différentes couches.
- Laisser reposer **10 minutes** avant de servir.

≈ par portion : **10 g glucides | 9 g protéines | 21 g lipides | 270 kcal**

9. Croquettes de chou-fleur au fromage

Pour remplacer les croquettes de pommes de terre...

Bon.

Disons plutôt : **pour éviter de penser aux croquettes de pommes de terre.** 🥘

Pour 4 portions

- 600 g de chou-fleur
- 1 œuf
- 80 g de mozzarella râpée
- 40 g de parmesan
- 30 g de poudre d'amandes
- paprika
- sel et poivre
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

Préparation

- Cuire le chou-fleur à la vapeur.
- L'égoutter parfaitement puis l'écraser.
- Ajouter l'œuf, les fromages, la poudre d'amandes et les épices.
- Laisser refroidir une quinzaine de minutes.
- Former de petites croquettes.
- Badigeonner légèrement d'huile d'olive.
- Cuire environ **20 à 25 minutes à 200 °C**, en les retournant délicatement à mi-cuisson.

≈ par portion : 6 g glucides | 14 g protéines | 14 g lipides | 210 kcal

10. 🕒 Rutabaga façon pommes de terre sautées

Probablement la recette à tester en premier si la poêlée de pommes de terre vous manque.

Pour 4 portions

- 600 g de rutabaga
- 30 g de beurre
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 petite échalote
- 1 gousse d'ail
- persil frais
- paprika
- sel et poivre

Préparation

- Éplucher le rutabaga et le couper en petits cubes.

- Le précuire **8 à 10 minutes** à la vapeur : il doit commencer à s'attendrir mais rester ferme.
- Faire chauffer le beurre et l'huile dans une grande poêle.
- Ajouter les cubes de rutabaga et les laisser colorer tranquillement.
- Ajouter ensuite l'échalote, l'ail et le paprika.
- Poursuivre la cuisson jusqu'à obtenir de beaux petits morceaux dorés.
- Ajouter beaucoup de persil juste avant de servir.

👉 Avec un œuf au plat dessus...

Je pose ça là. 😊

≈ par portion : 8 g glucides | 2 g protéines | 10 g lipides | 135 kcal

🤔 Quelle alternative choisir ?

Pas envie de réfléchir pendant trois heures devant le bac à légumes ?

Si j'ai envie de...	J'essaie...
🥔 Purée	Chou-fleur ou chou-fleur + rutabaga
🍟 Frites	Rutabaga
🥘 Gratin	Céleri-rave ou courgette
👉 Pommes de terre rôties	Navet ou rutabaga
🔪 Pommes de terre sautées	Rutabaga
🥔 Dauphinois	Céleri-rave
🥞 Rösti	Courgette
🥘 Croquettes	Chou-fleur