



Simple comme PALÉO

Mariez alimentation ancestrale et cuisine moderne

60 recettes *express* + 10 fiches *Food Prep*



SYLVIE EBERENA

Simple comme PALÉO

Mariez alimentation ancestrale et cuisine moderne

SYLVIE EBERENA

Retrouvez l'auteur sur le blog PaléOh !

paleoh.fr (en français)

paleoh.net (en anglais)

Conception et réalisation graphique : Catherine Julia (Montfrin)

Illustrations : Elise Gilles (Paris)

Imprimé en France par France Quercy – Mercuès – N°

Dépôt légal : 3^e trimestre 2015

ISBN : 978-2-36549-144-0

©Thierry Souccar Editions 2015, Vergèze

www.thierrysouccar.com

Tous droits réservés

Sommaire

Introduction

- 7 « Que ta nourriture soit ton premier médicament... »
- 10 Qu'est-ce que le paléo ?
- 12 Pourquoi réduire les glucides ?
- 14 Ne pas avoir peur des graisses
- 16 Les « interdits » du mode paléo
- 19 Les aliments à privilégier
- 21 Répartition des nutriments
- 24 Cinq jours de menus paléo
- 26 Une journée type paléo
- 29 Whole30 et auto-immune paléo

Les substituts de base

- 34 Le pain à sandwich
- 36 Pain au lait de coco
- 38 Pain de mie
- 40 Pâte à tarte et à pizza
- 42 Spaghettis de légumes
- 44 Frites de patate douce
- 46 Tortillas au tapioca
- 48 Wrap salade
- 50 Riz de chou-fleur
- 50 Semoule de chou-fleur

Les viandes

- 54 Poêlée de bœuf Teriyaki
- 56 Bœuf sauté aux poivrons
- 58 Arancinis
- 60 Bœuf farci à l'avocat
- 62 Bouchées au bœuf et à l'avocat

- 64 Agneau confit à la menthe
- 66 Faux biryani de patate douce
- 68 Soupe au potiron et boulettes
- 70 Meatza, la pizza à la viande

Les volailles

- 74 Poulet au miel et à la moutarde
- 76 Poêlée à la patate douce
- 78 Dinde farcie aux légumes
- 80 Poulet à la clémentine
- 82 Poulet aux olives
- 84 Poulet korma
- 86 Poulet pané en salade
- 88 Poulet à la noix de coco
- 90 Le bouillon d'os
- 92 Lasagnes gratinées

Les œufs et produits de la mer

- 96 Tortilla aux légumes
- 98 Œufs et dés de patates douces
- 100 Crackers et œufs à la coque
- 102 Muffins aux légumes
- 104 Fricassées à la sardine
- 106 Saumon en croûte d'amandes
- 108 Croquettes de poisson
- 110 Curry de crevettes
- 112 Brochettes de poisson
- 114 Saumon au kale et champignons

Les douceurs paléo

- 118 Tartelettes au chocolat
- 120 Madeleines protéinées
- 122 Crème glacée aux fruits rouges
- 124 Brownies aux myrtilles
- 126 Granola aux noix et chocolat

- 128 Crème glacée banane et chocolat
- 130 Tarte au chocolat et aux fruits
- 132 Le banana bread
- 134 Bouchées coco et noisette
- 136 Fraises en crème d'amande
- 138 Ananas et chantilly de coco
- 140 Café gourmand
- 142 Petites charlottes
- 144 Les barres protéinées
- 146 Pancakes à la banane
- 148 Bouchées croquantes
- 150 Bouchées banane et chocolat
- 152 Cake marbré
- 154 Tarte tatin
- 156 Scones aux fraises et bananes
- 158 Verrines de forêt noire
- 160 Sorbets mangue et noix de coco

Les sauces

- 164 Ketchup
- 164 Mayonnaise à l'huile de coco
- 166 Sauce moutarde
- 166 Sauce blanche
- 166 Sauce sésame
- 166 Sauce cajou

Le Food Prep

- 170 Le Food Prep pour vous aider
- 172 Les kits smoothies
- 174 Les croquettes de viandes
- 176 Une base de patate douce
- 178 Les « fat fudges »
- 180 Des douceurs en stock
- 182 Des légumes et des sauces prêts à l'emploi

- 184 Food Prep de 3 jours
- 186 La pâte multi-usage
- 188 L'émietté de poulet
- 190 Café, thé et chocolat gras
- 192 Le chou-fleur râpé

Annexes

- 195 Le guide des huiles végétales
- 201 Liste des aliments et ingrédients paléo

« Que ta nourriture soit ton premier médicament... »

C'est ce à quoi nous invitait Hippocrate. Malheureusement aujourd'hui, notre alimentation n'a jamais été aussi éloignée de ce précepte.

A l'heure où l'obésité augmente, touchant un nombre croissant de pays, et où les maladies chroniques liées à l'alimentation sont en continuelle expansion, il est plus que jamais nécessaire de remettre en question nos modes de vie et de reconnaître que l'évolution de nos habitudes alimentaires est la principale coupable.

Il faut dire que nous n'avons pas été aidés, depuis des années, par les recommandations nutritionnelles officielles davantage influencées par des facteurs économique-culturels que par des données scientifiques objectives. Nous avons progressivement délaissé les aliments les plus sains au profit d'aliments nocifs et moins adaptés à notre physiologie. Nous avons cessé d'écouter notre corps et lui avons imposé une alimentation illogique et contre-nature.

Mais il n'est pas évident de faire marche arrière parce que certains principes nutritionnels infondés ont été érigés en sagesses communes. Le fait de vouloir prendre ses distances avec ces principes erronés, de vouloir manger autrement et de revenir à une alimentation originelle peut susciter des craintes voire des moqueries. Quand nous sommes plus nombreux chaque jour à constater à quel point revenir à une alimentation physiologique est bénéfique et nécessaire, d'autres n'hésitent pas à parler d'orthorexie et mettent en garde contre une nouvelle mode alimentaire dangereuse.

Mon parcours alimentaire a beaucoup évolué en quelques années. J'ai commencé à prendre conscience de la nocivité du sucre et des produits dits « allégés » avec la chrononutrition. Ensuite, je me suis intéressée aux effets du

gluten sur la santé et j'ai rapidement pu constater les effets bénéfiques de son éviction. Puis, au fil de mes recherches, je me suis naturellement tournée vers l'alimentation paléo. Sur le plan scientifique, cette approche me paraissait tout à fait sensée. L'expérience m'a ensuite prouvé que ce choix était le bon. Tant au niveau de la santé digestive que de la disparition des envies d'aliments sucrés et des fringales. Le paléo a révolutionné mon quotidien.

Soucieuse de permettre au plus grand nombre de profiter des bienfaits de ce mode de vie, je partage depuis quelques années sur Internet mon expérience, mes recettes et de nombreux conseils pour adopter l'alimentation paléo.

Cela a commencé sur mon blog consacré à la santé *My Home Bootcamp*, puis l'aventure a continué avec mon programme d'initiation au paléo, *Paléo Starter*. Enfin, j'ai décidé de lancer un blog de recettes dédié exclusivement à cette alimentation dite « primale », ce fut la naissance de *PaléOh!*

J'ai pu constater après des mois de coaching et de nombreux échanges avec la communauté paléo qu'outre les clichés caricaturaux, c'est le manque d'idées pour cuisiner paléo qui était le principal obstacle rencontré par les personnes qui désiraient se lancer. Il n'est pas évident de cuisiner et d'élaborer des menus variés lorsqu'on ne peut plus utiliser certains ingrédients. On se rend compte ainsi que le manque d'inspiration et la lassitude peuvent vite avoir raison des bonnes résolutions.

C'est la raison pour laquelle j'ai entrepris l'écriture de cet ouvrage culinaire, un livre de recettes que j'ai voulu, comme son nom l'indique, simple et accessible au plus grand nombre, que vous soyez juste intéressé par le paléo ou déjà initié. Il ne s'agit pas d'un livre de gastronomie mais plutôt d'un guide qui vous montrera que l'on peut cuisiner paléo de façon simple, rapide sans que le plaisir gustatif ne soit sacrifié.

Les ingrédients utilisés dans les recettes sont courants, les recettes proposées sont aisément modifiables en fonction de vos goûts et des moyens à disposition. Le but est que vous puissiez vous approprier les idées de repas que je vous propose afin de ne pas vivre le paléo comme une contrainte.

Même si je pense que l'alimentation paléo va de pair avec un retour à une alimentation plus simple, moins de futilité et une moindre dépendance aux aliments « réconfort » (chocolat, pâte à tartiner, douceurs diverses pour calmer les angoisses et apaiser le stress), vous trouverez tout de même quelques idées de gourmandises paléo qui vous permettront de vous faire plaisir de temps à autre mais également de ravir vos invités et vos hôtes, sans frustration.

Certaines recettes sont compatibles avec les programmes *Whole30* et *auto-immune paléo* qui vous sont présentés page 29.

Vous trouverez également quelques conseils afin d'élaborer des menus équilibrés et des astuces pour appliquer facilement le paléo au quotidien.

J'espère que cet ouvrage vous permettra de réaliser que le retour à une alimentation saine et plus respectueuse de notre physiologie ne signifie pas pour autant une alimentation triste et difficile à mettre en pratique. Au contraire, finalement, manger sainement c'est *Simple comme Paléo !*

SYLVIE EBERENA., fondatrice de *PaléOh!*

Le pain à sandwich

✂ 1 personne

🍵 Préparation : 5 min

🍳 Cuisson : 10 min

2 c. à s. d'amandes
en poudre

1 c. à s. de purée
de noix de cajou

1 c. à s. de farine
de coco

1 œuf

1 c. à s. d'huile
de coco (facultatif)

¼ de c. à c.
de bicarbonate

1 pincée de sel

Préchauffer le four à 180 °C.

Dans un bol, mélanger les ingrédients à l'aide d'une cuillère. Le mélange doit être légèrement collant.

Sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé, former un pain rond avec la préparation.

Mouiller légèrement le dessus du pain au pinceau avec de l'eau et parsemer de quelques graines de sésame.

Enfourner 10 minutes jusqu'à ce que le pain soit légèrement doré.

Laisser refroidir, couper en deux et garnir à votre convenance.



Saumon en croûte d'amandes

✂ 2 personnes

🍵 Préparation : 10 min

🍳 Cuisson : 15 min

W30

- 2 pavés de saumon avec la peau
- 4 c. à s. d'amandes en poudre
- 3 c. à s. de beurre clarifié ou de purée d'amande
- ½ poivron rouge
- 2 tiges d'oignon nouveau
- 2 c. à s. d'huile d'olive

Préchauffer le four à 220 °C.

Dans un bol, mélanger les amandes en poudre, le beurre clarifié ainsi que le poivron et les oignons nouveaux finement émincés. Former une pâte et réserver.

Chauffer l'huile d'olive dans une poêle et y déposer les pavés de saumon, côté peau.

Laisser cuire environ 7 minutes, à l'unilatérale, sans les retourner. Ne pas les cuire à point afin d'éviter qu'ils ne s'assèchent au four.

Retirer du feu et couvrir les pavés de saumon avec la préparation à la pâte d'amande. Appuyer délicatement afin que la croûte tienne bien.

Déposer dans un plat et enfourner 5 minutes environ, jusqu'à ce que la croûte soit dorée.



Scones aux fraises et bananes

✂ 6 personnes

🍵 Préparation : 15 min

🍳 Cuisson : 30 min

3 tasses d'amandes
en poudre
200 ml de lait d'amande
non sucré
4 œufs
1 banane bien mûre
1 c. à c. de bicarbonate
250 g de fraises

Préchauffer le four à 180 °C.

Écraser la banane dans un grand bol.

Ajouter les amandes en poudre, le lait d'amande, les œufs préalablement battus et le bicarbonate. Bien mélanger.

Couper les fraises en petits morceaux et les ajouter à la préparation.

Verser dans un moule profond et enfourner 30 minutes.



Les kits smoothies

Vous avez un palais sucré et appréciez la douceur d'une petite collation sans remords ? Les smoothies sont faits pour vous ! Et avec un peu d'organisation, ils se préparent en un tour de main.

A fin de faciliter la préparation de vos smoothies, vous pouvez choisir de :

1 Préparer des glaçons de lait végétal (lait de coco, lait d'amande ou autre). Ils donneront à la fois du goût et de la texture à vos préparations. Pour cela, versez votre lait dans des bacs à glaçons placés au congélateur et le tour est joué !

Vous pouvez également utiliser des purées de légumes en cubes congelés. Elles apporteront goût, texture et bons nutriments.

2 Acheter des fruits congelés ou congeler les vôtres. Attention, il faut congeler les morceaux sans les coller les uns aux autres sinon vous risquez d'avoir beaucoup de mal à les séparer. Posez vos morceaux sur un plateau en les espaçant suffisamment, congélez-les, et stockez-les ensemble une fois qu'ils ont bien pris.

3 Préparer des sachets avec tous les ingrédients nécessaires à la préparation d'un smoothie. Vous n'aurez qu'à verser le contenu du sac dans un blender et ajouter le liquide de votre choix (eau, lait végétal, jus de fruits sans sucres, etc.). Laissez libre cours à votre imagination en variant les fruits et en ajoutant également des légumes verts pour des green smoothies ou encore de l'avocat, des noix ou même du cacao pour les lipides.

Trois idées smoothies de base :

- A** Framboises congelées, lait de coco.
- B** Cubes de brocoli, pomme, lait de coco, vanille et stevia.
- C** Cubes de brocoli, lait de coco, cacao en poudre et sucre de coco.



Le Food Prep pour vous aider

Le « Food Prep » est un mode d'organisation qui consiste à planifier des préparations à l'avance (le week-end en général) pour se simplifier la vie en semaine et adopter le paléo plus aisément (*Food Prep* pour *Food preparation* qui signifie préparation des aliments).

Lorsque l'on décide de changer d'alimentation, il n'est pas rare d'être à court d'idées, de temps ou de bons ingrédients et de devoir faire des choix non appropriés. Lorsque ce genre de situation se répète, on peut vite se décourager. En planifiant et en préparant à l'avance, on évite cet écueil.

Les 6 règles du Food Prep

Afin de tirer le plus grand profit du Food Prep, je vous invite à respecter ces six principes de base.

1 • Personnalisez votre Food Prep. Pour que le Food Prep vous soit profitable, il doit apporter des solutions concrètes à votre quotidien. Plats complets à cuire ou à réchauffer, ingrédients prédécoupés, etc. Le Food Prep est flexible, faites les bons choix.

2 • Commencez avec de petites quantités. Il n'est pas toujours évident d'avoir l'œil concernant la taille des portions. Commencez le Food Prep pour de petites durées (2 ou 3 jours) . Vous pourrez faire les ajustements nécessaires avant de vous lancer dans des Food Prep de grande envergure.

3• Restez sur des valeurs sûres. Le Food Prep n'est pas la bonne occasion pour tester de nouvelles recettes. Se retrouver avec des quantités importantes d'un plat que l'on n'apprécie pas, n'est pas ce qu'il y a de plus plaisant.

4• Choisissez les bons contenants. Les sacs congélation permettent de congeler des aliments en laissant un minimum de vide et de réduire la formation de givre sur la nourriture. Si vous préférez congeler vos plats en barquettes, utilisez plusieurs tailles de barquettes pour les adapter aux divers usages que vous en ferez.

Les bocaux en verre ou les boîtes hermétiques sont un bon choix pour conserver les aliments au frais. Attention toutefois aux contenants en plastique bas de gamme. Certains composants nocifs peuvent migrer dans votre nourriture lorsqu'elle est réchauffée mais aussi simplement lorsque le plastique est au contact de matières grasses, même froides.

5• Variez les Food Prep. Le Food Prep n'est pas une science exacte. Testez et modifiez comme bon vous semble. Vous aurez des besoins différents en fonction du moment et de l'humeur.

6• Conservez les plats préparés au frais pendant 2 jours maximum. Au-delà de cette durée, il est préférable de les congeler. Les légumes prédécoupés peuvent rester environ 4 jours au frais.



ACHETER CE LIVRE

Simple **PALÉO** comme

208 pages
Format 16 x 22
14.90 €

Manger sainement, c'est *Simple comme paléo* !

Sylvie Eberena s'est tournée vers l'alimentation paléo il y a 3 ans dans l'espoir de mettre fin à des années d'ennuis digestifs et de fringales. Objectif atteint ! Depuis, elle n'a cessé d'expérimenter en cuisine pour faire du paléo un mode alimentaire facile à suivre au quotidien.

Astuces, conseils pratiques, Sylvie montre toute sa créativité dans ce guide abondamment illustré qui vous apprend à cuisiner paléo simplement, rapidement et en vous régaland.

Simple comme paléo vous propose 60 recettes express à base d'ingrédients courants : les substituts de base (pain, pâte à tarte, riz, spaghettis...), des salades, des plats à base de viande, volaille, œuf, produits de la mer, des douceurs, des sauces...

Parmi les plats à tester très vite :



- Muffins de légumes
- Poêlée de poulet et patate douce
- Bouchées au bœuf et à l'avocat
- Saumon en croûte d'amande
- Banana bread
- Brownies aux myrtilles
- Cake marbré paléo

Bonus : 10 fiches *Food Prep* pour planifier vos repas à l'avance, gagner du temps et manger toujours sainement.

En se tournant vers l'alimentation paléo il y a 3 ans, Sylvie Eberena a transformé sa cuisine en laboratoire expérimental ! Grâce à sa créativité, elle a aidé des centaines de personnes à changer d'alimentation via son programme Internet Paleo Starter. Elle anime le blog de recettes PaléoOh !

THIERRY
SOUCAR

ÉDITIONS

www.thierrysouccar.com

Prix 14,90 € TTC France

ISBN 978-2-36549-144-0



9 782365 491440