

# Nos recettes cétogène

Marion Kaplan



*Il est possible de remplacer le piment de Cayenne en poudre par un petit piment oiseau haché.*

---

# TABOULÉ DE RIZ DE BROCOLI

VIRGINIE FERRARI

---

**PRÉPARATION 20 MIN**  
**CUISSON 15 MIN**

—  
**INGRÉDIENTS**  
**POUR 4 PERSONNES**

- 1 petit brocoli
- 1 petit poivron rouge
- 2 carottes de taille moyenne
- 2 tomates bien fermes
- 1 avocat
- 2 tasses de persil plat
- 1 tasse de coriandre fraîche
- 1 petite courgette
- 1 oignon rouge
- 20 g de graines de courge
- 15 g de graines de tournesol
- 15 g de pignons de pin
- 60 ml de jus de citron
- Le zeste de 1 citron vert
- 60 ml d'huile d'olive
- ½ c. à c. de sel rose de l'Himalaya
- 1 pincée de poivre
- 1 pointe de piment de Cayenne en poudre
- Quelques fleurs comestibles

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Lavez et parez tous les légumes. Conservez la peau de la courgette si elle est bio. Réservez. Coupez les carottes et le poivron en dés de 1 cm. Réservez. Détaillez le brocoli puis hachez-en les têtes. Réservez.
3. Déposez sur le tamis du Vitaliseur les poivrons pour 15 minutes de cuisson. Au bout de 5 minutes ajoutez les carottes et le brocoli. Assurez-vous de la tendreté des carottes et du poivron en les piquant avec la pointe d'un couteau. Retirez du Vitaliseur et réservez.
4. Taillez l'oignon, les tomates et la courgette en brunoise. Réservez. Hachez les herbes puis réservez.
5. Torréfiez à la poêle à feu doux et sans corps gras les graines ; elles doivent être dorées.
6. Taillez l'avocat en lamelles.
7. Rassemblez délicatement tous les ingrédients dans un saladier. Ajoutez le sel et le poivre. Ajoutez la pointe de piment et les herbes. Assaisonnez avec l'huile d'olive et le jus de citron. Râpez le zeste de citron et parsemez-le sur l'ensemble. Déposez l'avocat et ajoutez quelques fleurs comestibles.



*Vos enfants vont adorer. Je vous rassure, vous aussi. Très facile à élaborer, ce plat est à la fois nutritif et savoureux. Pour celles et ceux qui le supportent, vous pouvez ajouter du râpé de chèvre.*

---

# ŒUFS AU NID DE COURGE

MARION KAPLAN

---

**PRÉPARATION 5 MIN**  
**CUISSON 20 MIN**

—  
**INGRÉDIENTS**  
**POUR 4 PERSONNES**

- 1 kg de courge
- 200 g de lait de coco ou de crème de brebis
- 4 œufs (bio ou de la filière Bleu-blanc-cœur)
- Sel de l'Himalaya
- Noix de muscade
- Poivre blanc

- 1.** Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
- 2.** Épluchez la courge et coupez-la en morceaux. Faites-la cuire sur le tamis du Vitaliseur pendant 15 minutes.
- 3.** Placez la courge cuite dans un blender avec la crème ou le lait. Ajoutez la noix de muscade moulue, salez et poivrez. Mixez jusqu'à l'obtention d'une purée fine.
- 4.** Versez cette purée dans la soupière en céramique du Vitaliseur et cassez délicatement les œufs sur la purée. Rectifiez l'assaisonnement. Faites cuire pendant 5 minutes à la vapeur ; le blanc doit être pris, le jaune doit rester coulant.



*Vous pouvez servir ces soufflés froids, mais ils retomberont un peu. La truite est un poisson peu pollué ; elle apporte des oméga-3 sans que vous n'ayez à craindre les métaux lourds. Une petite sauce vierge peut très bien accompagner ce plat, ou une sauce beurre citronnée ; à vous de choisir !*

---

# SOUFFLÉS DE TRUITE AUX 3 SAVEURS

MARION KAPLAN

---

**PRÉPARATION 5 MIN**

**CUISSON 15 MIN**

—  
**INGRÉDIENTS**

**POUR 4 PERSONNES**

- 600 g de truite saumonée
- ½ pot d'œufs de truite
- 4 œufs (bio ou de la filière Bleu-blanc-cœur)
- 250 g de crème fraîche de brebis
- 1 c. à c. de concentré de tomate
- 1 pincée de paprika
- 1 c. à c. de curry
- QS de sel rose de l'Himalaya

- 1.** Salez la truite 5 minutes avant de la faire cuire.
- 2.** Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
- 3.** Faites cuire la truite sur le tamis du Vitaliseur pendant 5 à 6 minutes. Une fois cuite, enlevez la peau et placez-la dans un blender avec les œufs, la crème fraîche et le sel, au goût.
- 4.** Beurrez les compartiments du Trio Grand Chef du Vitaliseur. Versez uniformément la préparation. Dans un des compartiments ajoutez du paprika et du concentré de tomate. Remuez bien afin d'harmoniser les arômes. Mettez le curry dans le deuxième compartiment et remuez.
- 5.** Placez les trois compartiments sur le tamis du Vitaliseur pour 10 minutes de cuisson.
- 6.** Servez immédiatement avec une salade d'épinard, de mâche ou de roquette.



# TERRINE DE FOIES DE VOLAILLE

MARION KAPLAN



**PRÉPARATION 10 MIN**  
**CUISSON 50 MIN**

—  
**INGRÉDIENTS**  
**POUR 4 PERSONNES**

- 500 g de foies de volaille
- 2 œufs bio
- 3 oignons rouges
- 6 c. à s. d'huile d'olive  
+ pour compartiments
- 4 c. à s. de tamari
- 1 c. à s. de madère
- Fleur de sel
- 1 c. à s. de thym

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Passez les œufs 20 secondes sur le tamis du Vitaliseur pour les épurer. Réservez.
3. Épluchez les oignons. Déposez-les avec les foies sur le tamis du Vitaliseur pour 10 minutes de cuisson.
4. Cassez les œufs dans un blender. Ajoutez les foies de volaille, les oignons, l'huile d'olive, le tamari, le madère, le thym et une pincée de fleur de sel. Mixez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
5. Versez l'ensemble dans un ou deux compartiments du Trio Grand Chef du Vitaliseur huilés. Déposez sur le tamis du Vitaliseur pour 40 minutes de cuisson.



*L'oignon rouge est riche en quercétine, un antioxydant.  
Le foie de volaille est riche en fer, en vitamine A et en divers minéraux.*

—  
*J'épure les œufs 20 secondes au Vitaliseur, ce qui ne les cuit pas, pour leur redonner une bonne polarité et leur permettre d'éliminer d'éventuelles toxines.*



**SANS  
GLUTEN**



**SANS  
LACTOSE**



**DIFFICULTÉ**



# POULET AU CURRY

MARION KAPLAN



**PRÉPARATION 5 MIN**  
**CUISSON 20 MIN**

—  
**INGRÉDIENTS**  
**POUR 4 PERSONNES**

- 2 beaux filets de poulet
- 1 paquet de konjac (environ 200 g)
- 500 ml de lait de coco
- 6 c. à s. de lanières d'oignon séché bio
- 1 à 2 c. à s. de curry
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 c. à s. de tamari

- 1.** Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
- 2.** Dans la soupière du Vitaliseur déposez les oignons séchés, le lait de coco, le curry, l'huile d'olive, le tamari et le konjac. Laissez cuire durant 5 minutes puis réservez.
- 3.** Sur le tamis du Vitaliseur déposez les filets de poulet pour 5 minutes de cuisson.
- 4.** Taillez de fines tranches dans le poulet et ajoutez-les à la préparation dans la soupière
- 5.** Remettez l'ensemble à cuire pendant 10 minutes pour permettre au poulet de terminer sa cuisson. Servez



**SANS  
GLUTEN**



**SANS  
LACTOSE**



**DIFFICULTÉ**



*Vous pouvez accompagner ce plat d'un légume vert cuit à la vapeur.*



Outre l'aspect antioxydant des pleurotes, leur richesse en vitamines B, D, et K, ainsi qu'en protéines, en potassium, en phosphore mais surtout en fer contribuerait à son effet antitumorale sur certaines cellules cancéreuses de la prostate et du côlon. Il est possible que les glucanes (polysaccharides) empêchent la prolifération des cellules cancéreuses du côlon et stimulent l'apoptose (la mort cellulaire naturelle programmée). De plus des études démontrent leur action pour réguler le cholestérol. Enfin, la chitine contenue dans les champignons contribue à nourrir le microbiote et à éliminer les métaux lourds.

Pour cette recette, l'idéal serait de faire lever les filets de cabillaud devant vous par votre poissonnier. Il faut savoir que les filets tout préparés le sont en usine. Ils peuvent introduire des produits de conservation non souhaités. Ils sont en général moins frais que le cabillaud entier.

---

# CABILLAUD AUX PLEUROTÉS

MARION KAPLAN

---

**PRÉPARATION 10 MIN**  
**CUISSON 15 MIN**  
**REPOS 5 MIN**

—  
**INGRÉDIENTS**  
**POUR 4 PERSONNES**

- 400 g de pleurotes
- 200 g de champignons de Paris bio
- 600 g de cabillaud
- 1 pot de 400 g de lait de coco
- 1 à 2 gousses d'ail
- 4 c. à s. de tamari
- Ciboulette

1. Salez les filets 5 minutes avant de les faire cuire. Réservez.
2. Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
3. Nettoyez les champignons de Paris sous l'eau du robinet et retirez la partie sableuse. Faites-les cuire pendant 5 minutes sur le tamis du Vitaliseur. Placez-les dans un blender avec le lait de coco, le tamari et l'ail. Mixez. Déposez dans un compartiment du Trio Grand Chef du Vitaliseur et faites chauffer pendant 5 minutes. Réservez.
4. Déposez le poisson et les pleurotes sur le tamis du Vitaliseur, après avoir baissé le feu pour que l'eau frémissse. Faites cuire pendant 5 minutes, ou plus selon l'épaisseur du poisson. Vérifiez la cuisson avec un couteau : en « effeuillant » le poisson, sa chair doit venir toute seule.
5. Servez en répartissant le poisson, les pleurotes et en versant la sauce aux champignons dessus. Vous pouvez ciseler de la ciboulette ou une autre herbe pour apporter une décoration et de la couleur.



*La cuisson de la viande au Vitaliseur en révèle les arômes tout en respectant le produit.*

*Le choix des magrets est très important. Ils doivent impérativement venir d'élevages respectueux des animaux, de préférence biologiques ou en tout cas labellisés. Les magrets de canard des filières industrielles sont caoutchouteux, rendent beaucoup d'eau et sont très décevants en goût; cela mérite un petit effort financier.*

*C'est un plat très facile et très goûteux qui vous donnera beaucoup de plaisir. N'oubliez pas de bien mastiquer.*

---

# MAGRETS DE CANARD SAUCE VIERGE

MARION KAPLAN

---

**PRÉPARATION 15 MIN**

**CUISSON 35 MIN**

**REPOS 10 MIN**

—  
**INGRÉDIENTS**

**POUR 4 PERSONNES**

- 2 magrets de canard
- 500 g d'épinard
- 1 poivron rouge
- Quelques brins de ciboulette fraîche
- Quelques baies roses de poivre
- 150 ml d'huile d'olive
- 4 c. à s. de tamari

- 1.** Sortez le canard du réfrigérateur pour plusieurs heures ; la viande doit être à température lors de la préparation. Salez les magrets 5 minutes avant de les faire cuire.
- 2.** Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
- 3.** Faites cuire le poivron épépiné et coupé en 4 pendant 15 à 20 minutes. Au bout de ce temps, retirez la peau, qui se détache alors facilement. Coupez les poivrons en fines lanières et réservez.
- 4.** Sur le tamis du Vitaliseur faites cuire les magrets pendant 8 à 10 minutes ; l'idéal serait de les faire cuire pendant 5 minutes à ébullition et ensuite de baisser le feu pour qu'ils frémissent pendant 4 à 5 minutes.
- 5.** Sortez les magrets du tamis et laissez-les se détendre pendant 3 à 4 minutes.
- 6.** Faites cuire les épinards pendant 5 minutes sur le tamis du Vitaliseur.
- 7.** Dans un compartiment du Trio Grand Chef du Vitaliseur déposez l'huile d'olive, le tamari, la ciboulette et les baies roses de poivre.
- 8.** Une fois que la viande a rendu son sang, escalopez-la en fines tranches. Dressez les assiettes en déposant les épinards, préalablement pressés, les lamelles de magret et la sauce.



Les choux font partie du top 5 des aliments anticancers et protecteurs de votre système immunitaire. Le chou de Bruxelles contient notamment une abondance de bioflavonoïdes et d'indoles, des composants spécifiques protégeant du cancer. Ils contiennent en plus de l'acide folique, la fameuse vitamine B9 si importante lors de la grossesse, de la vitamine K, qui contribue à la santé des os, du fer et du bêta-carotène. La richesse en fibres des choux permet de nourrir la muqueuse intestinale et de renforcer la barrière intestinale.

# POULET COCO AUX 3 CHOUX

MARION KAPLAN

**PRÉPARATION 10 MIN**

**CUISSON 15 MIN**

**REPOS 5 MIN**

—  
**INGRÉDIENTS**

**POUR 4 PERSONNES**

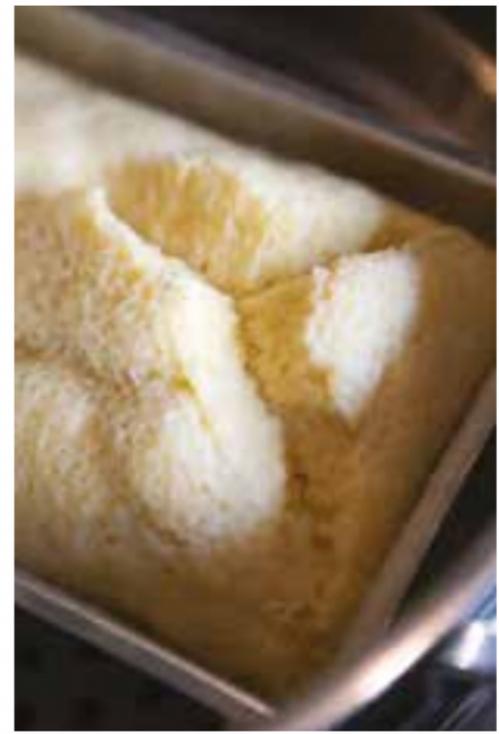
- 20 choux de Bruxelles
- ½ chou-fleur
- ½ chou romanesco
- 4 filets de poulet
- 1 boîte de lait de coco (400 g)
- 2 c. à s. de tamari
- 1 c. à c. de curry

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Salez les filets de poulet 5 minutes avant de les faire cuire. Réservez.
3. Versez le lait de coco, le curry et le tamari dans la soupière du Vitaliseur. Faites cuire pendant 5 minutes. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement ou la cuisson si nécessaire. Une fois chaude, sortez la sauce du Vitaliseur. Réservez.
4. Enlevez les feuilles des choux de Bruxelles qui seraient noircies, et coupez les deux choux en bouquet. Placez l'ensemble des choux sur le tamis du Vitaliseur. Ajoutez les filets de poulet dessus et faites cuire pendant 10 minutes.
5. Servez à l'assiette en plaçant un filet de poulet dans chacune puis en répartissant harmonieusement les choux. Versez un peu de sauce sur chaque assiette.



# MON SECRET AUX AMANDES

MARION KAPLAN



**PRÉPARATION 5 MIN**  
**CUISSON 40 MIN**

## INGRÉDIENTS

### POUR 4 PERSONNES

- 200 g de beurre Bernard Gaborit
- 4 gros œufs
- 150 d'erythritol
- 170 g de poudre d'amandes émondées
- 1 c. à s bombée de psyllium
- 3 gouttes d'amande amère liquide
- 1 c. à c. de vanille liquide
- Fleur de sel

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Faites fondre le beurre et réservez.
3. Dans un saladier, cassez les œufs. Ajoutez le sucre le sel et battez rapidement pour faire blanchir les œufs. Incorporez le beurre fondu.
4. Ajoutez la poudre d'amande, le psyllium, l'amande amère et la vanille.
5. Beurrez un moule à gâteau et versez la pâte. Déposez sur le tamis du Vitaliseur pour 40 minutes de cuisson.
6. Servez frais ou tiède selon votre goût.



*Personnellement, j'aime arrêter la cuisson au bout de 35 minutes pour que le gâteau soit coulant. En refroidissant il prend la texture d'une frangipane.*

*Pour les personnes intolérantes au lactose, je vous invite à clarifier le beurre une fois fondu. Retirez la « mousse » flottante à la surface; elle contient le lactose et la caséine.*

*La fleur de sel contient des minéraux absents dans le sel de table.*

*Attention, je vous rappelle qu'il ne faut prendre que des amandes émondées, car la peau de l'amande contient de la lectine!*



SANS  
GLUTEN



VÉGÉTARIEN



DIFFICULTÉ

# Restons en contact !

Pour ne rater aucun contenu : LIVE, PODCAST, VIDEO ou encore ARTICLE, abonnez-vous gratuitement à notre chaine Youtube



Et à notre GAZETTE [en cliquant ici](#). A bientôt !