Ma recette paléo préférée

Sucrée ou Salée...

• 10 blogueurs de la communauté paléo francophone partagent avec vous leur recette paléo préférée •

« Ma recette paléo préférée »

10 blogueurs de la communauté paléo francophone partagent avec vous leur recette paléo préférée

Écrit par

Jérémy ANSO
Nadia BACHI
Romain BONNET
Johanne CAMMARATA
Julien KHONG
Jean-Lou REICHLING
Joëlle et Daniel
Julien
et Sarah

Sur une idée originale de Julien KHONG
du blog Vivre Paléo

Couverture de Nadia BACHI
du blog Régime Paléo

Licence

Ce livre est à vous et vous avez le droit de l'offrir en cadeau à qui vous le souhaitez, en version numérique uniquement, que ce soit sur votre blog, dans votre newsletter, comme bonus dans un package...

Vous n'avez pas le droit de le vendre, que ce soit sous forme imprimée ou numérique, ni de l'intégrer dans des offres punies par la loi.

Il est strictement interdit de recopier intégralement ou en partie le contenu de ce livre.
Tous les articles dans ce livre sont et resteront la propriété de leurs auteurs respectifs.

Ce livre est sous licence Creative Common 3.0 « Paternité – pas de modification », ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier, et de toujours citer l'auteur Julien Khong comme l'auteur de ce livre, et d'inclure le lien http://vivre-paleo.fr/.

« Ma recette paléo préférée » est mis à disposition selon les termes de la licence Creative Commons Paternité - Pas de Modification 3.0 Unported.

Les autorisations au-delà du champ de cette licence peuvent être obtenues via le formulaire de contact.

Table des matières

Licence....3
Pourquoi ce livre ?....5
Jérémy ANSO....6
Squash farcie aux oignons et aux poissons des îles avec son nuage de lait de coco....7
Nadia BACHI....9
Gâteau au potiron et pépites de chocolat....10
Romain BONNET....12
Papillote de saumon frais aux poireaux et amandes....13
Johanne CAMMARATA....14
Crackers paléo pour l'apéritif....15
Julien KHONG....16
Paléo coco-choco de mon goûter....17
Jean-Lou REICHLING....19
Compote de pommes au lait de coco façon pain d'épices....20
Julien....21
La purée de Carottes au Curcuma....22
Joëlle et Daniel....23
Empanadas explosives....24
Reese....26
Sarah....28
Chocolats Paléo au Pollen et Noix de Cajou....29

Le contenu des articles de ce livre sont les propriétés de leurs auteurs respectifs
(©) 2012 – Tous droits réservés

Pourquoi ce livre ?

J'écris ces lignes alors que je suis dans le bus qui me ramène chez moi. Il est 19h40.
Je rentre de mon travail et je profite de quelques instants disponibles pour faire avancer le projet que constitue ce livre.

Pourquoi je fais cela, alors que je pourrais récupérer mon sommeil en retard, me divertir en jouant sur mon portable ou alors lire un des livres de ma pile de 3 kms de haut ? C'est parce que je suis passionné. Je suis très motivé par cet événement qui réunit une poignée de blogueurs francophones. Eux aussi ont décidé de consacrer de leur temps libre pour partager leur connaissances autour du régime paléo.

Ces blogueurs, tous aussi passionnés les uns que les autres, ont tous répondu avec enthousiasme pour partager avec vous leurs secrets culinaires. Ils ont donné le meilleur d'eux mêmes pour vous livrer leur recette préférée.

Ce livre est destiné à tous :

- À ceux qui voudraient s'initier au régime paléo mais ne savent pas par quoi commencer
- Aux curieux, qui s'apercevront que l'on peut facilement concevoir des plats paléo, et même qu'ils en mangent souvent sans s'en rendre compte.
- Ou tout simplement aux amateurs de bonnes recettes.

Avec ces recettes, vous vous rendrez compte que le régime paléo ne consiste pas seulement à éviter les céréales et les produits laitiers : c'est surtout manger de bons produits et savoir se faire plaisir !!!

Alors lisez bien toutes ces recettes, choisissez vos préférées et faites-vous plaisir !!!

Julien KHONG
http://vivre-paleo.fr

Le contenu des articles de ce livre sont les propriétés de leurs auteurs respectifs
(©) 2012 – Tous droits réservés

Jérémy ANSO

dur-a-avaler.com

Salut à tous ! Je m'appelle Jérémy Anso, j'ai 25 ans et j'habite en Nouvelle-Calédonie dans l'océan pacifique.
Professionnellement, je suis voué à être docteur en science, plus précisément en écologie des communautés et en acoustique.

Depuis Mai 2012, j'ai démarré la folle aventure d'un blog sur le net spécialisé en nutrition humaine.
J'y aborde les principales idées reçues en matière d'alimentation et d'impact sur la santé. Très scientifique et pourtant facilement compréhensible par tous, mes articles dénoncent et rétablissent les vérités pour manger mieux au quotidien.

Je propose à tous mes abonnés deux guides de nutrition sur le miel et le sucre dès leurs inscriptions à la lettre santé.

Le contenu des articles de ce livre sont les propriétés de leurs auteurs respectifs
(©) 2012 – Tous droits réservés

Squash farcie aux oignons et aux poissons des îles avec son nuage de lait de coco

Présentation

Sans gluten
La recette est sans risque pour les intolérants au gluten et toutes les personnes qui souhaitent faire un régime sans gluten. Faites cependant attention à vos ustensiles de cuisine et condiments supplémentaire qui pourraient contenir du gluten

Sans lait
Il n'y a pas de lactose dans cette recette, elle conviendra donc à toutes les personnes intolérantes et ceux et celles qui souhaitent en limiter la consommation.

Avec de l'oignon
Riche en sélénium, un antioxydant qui lutte contre le vieillissement et contre certains cancers (carcinomes, cancer gastrique du cardia)[1]. Une alimentation riche en sélénium peut diminuer le stress oxydatifs des cellules, et les risques de maladies cardiovasculaires. Il protège la peau contre les agressions du soleil en favorisant l'inhibition des radicaux libre générés par le soleil. Il aide à combattre les maux de gorge. Finalement, l'oignon possède un index glycémique bas (15). Il ne participe donc pas à une forte élévation de la glycémie.

Avec du poisson
Le poisson possède une aura d'aliment santé dans l'esprit des gens, et cela est bien vrai. Par exemple, une consommation précoce de poisson pourrait prévenir les risques d'allergies et d'asthmes.
La richesse en oméga-3 des poissons est un excellent médiateur de la santé cardiovasculaire. Une consommation régulière de poissons est associée des risques d'accidents cardiovasculaire plus faibles.

Ingrédients

Pour 3 personnes :

- 2 filets de poisson frais (perroquet, colin, saumon, etc.)
- 2 oignons
- 1 boîte de lait de coco (sans gluten)
- 1 squash (ou une citrouille)

Préparation

Temps de préparation : 30 min
Temps de cuisson : 1h à 1h30

Le contenu des articles de ce livre sont les propriétés de leurs auteurs respectifs
(©) 2012 – Tous droits réservés

1. Commencez par découper un carré (assez grand) au dessus de la squash (si vous avez des questions pour cette étape, regardez les illustrations)
2. Videz ensuite l'intérieur de la squash avec une cuillère à soupe. Vous devrez retirer toutes les graines et morceaux de chairs très filandreuses. A votre convenance, gratter plus ou moins les parois pour en retirer le maximum.
3. Conservez les restes du squash pour alimenter votre compost ou nourrir vos poules.
4. Occupez vous ensuite des oignons. Épluchez-les, découpez-les et émincez-les en petit morceaux pour prendre le moins de place dans la squash.
5. Faites revenir les oignons 4 à 5 minutes dans une poêle à feu doux, sans huile (commencez à préchauffer le four !)
6. Sortez 2 filets de poissons, qu'ils soient congelés ou pas, et découpez-les en petits morceaux.
7. Déposez les oignons au fond de la squash, ensuite les dés de poissons et recouvrez le tout d'une boîte de lait de coco (sans gluten).
8. Fermez la squash, et installez-la 1h30 dans le four, thermostat au maximum.
9. Utilisez des gants pour sortir la squash du four, et servez-la dans l'heure qui suit !
10. Accompagnez d'une salade verte, des haricots vert ou du chou blanc râpé en quantité modérée.

Astuce

Vous pouvez remplacer la squash par une citrouille !

Le contenu des articles de ce livre sont les propriétés de leurs auteurs respectifs
(©) 2012 – Tous droits réservés

Nadia BACHI

regimepaleo.com

A 19 ans, on m'a diagnostiqué la maladie d'Hodgkin, un cancer lymphatique. Les causes de ce cancer sont encore inconnues, mais je ne serais pas étonnée qu'en ce qui me concerne, l'alimentation y ait été aussi pour quelque chose. J'étais loin d'être attentive à ce que je mangeais…

Parfaitement guérie et étant maintenant en quête d'une santé optimale, j'ai décidé de tenter l'expérience du régime paléo, découvert en novembre 2010, pour vivre mieux, plus longtemps.

J'ai créé le site Régime Paleo en janvier 2011 dans le but de faire connaître ce mode de vie qui a changé la mienne.

Nadia Bachi, 28 ans, Lyon.

Le contenu des articles de ce livre sont les propriétés de leurs auteurs respectifs
(©) 2012 – Tous droits réservés

Ma recette paléo préférée

Gâteau au potiron et pépites de chocolat

Présentation

C'est l'automne ! Donc, forcément, c'est la fête aux potirons, butternuts et autres potimarrons... J'adore ces cucurbitacées mais moins l'automne (la fin de l'été, la rentrée, bof).
Mais on va pas se laisser abattre, parce qu'avec cette recette là vous en viendrez à attendre l'automne avec impatience !

C'est ma première recette de potiron sucrée. J'étais plutôt habituée à la purée de potiron ou aux madeleines salées potiron et curry (avant de passer au paléo - peut-être une idée à adapter ?).
Mais en cherchant des recettes de potiron sur le net, je suis tombée sur beaucoup de recettes sucrées (surtout sur des sites anglo-saxons en vérité).
Bon, pourquoi ne pas essayer ?

Donc pour ma première tentative, j'ai choisi une recette d'Elana's pantry. C'est une de mes inspirations fétiches car toutes ses recettes sont délicieuses !
Chose marrante, on ne sent pas du tout le potiron dans la recette, mais il apporte un moelleux incomparable... trop bon !
Je ne vous fait donc plus attendre, voici les détails :

Ingrédients

Pour 16 carrés:

- 40g de farine de coco
- 1,5g de sel (1/4 de cuillère à café)
- 3g de bicarbonate de soude (1/2 cuillère à café)
- 4 œufs
- 250g de purée de potiron
- 110g de miel doux (le miel de printemps est idéal)
- 55g de beurre fondu
- 100g de pépites de chocolat 70% de cacao coupées grossièrement (au couteau sur une tablette)

Préparation

Temps de préparation : 10 min (compter avant 20 mn de cuisson du potiron pour la purée)
Temps de cuisson : 20 minutes

1. Dans un récipient, mélanger tous les ingrédients humides : les oeufs, la purée de potiron, le miel et le beurre fondu.
2. A part, mélanger tous les ingrédients secs : farine, sel, bicarbonate et cannelle.
3. Incorporer le mélange sec au mélange humide.

Le contenu des articles de ce livre sont les propriétés de leurs auteurs respectifs
(©) 2012 – Tous droits réservés

4. Ajouter les pépites de chocolat et bien remuer ! (Un avertissement quand même : utiliser bien des pépites faites au couteau, elles seront plus légères. Les pépites du commerce coulent au fond du moule. J'ai déjà testé, c'est pas mal non plus, ça fait une couche de chocolat fondant, mais pas du tout l'effet pépites, après, c'est comme vous voulez !).
5. Transférer la préparation dans un moule à gâteaux.
6. Cuire à 180 °C pendant 20 - 25 minutes.
7. Laisser refroidir et servir !

Pourquoi ma recette préférée ?

Depuis que je vis paléo, je me suis attaquée à la pâtisserie. Ce qui n'est pas évident quand on n'utilise plus de farine, de sucre, de levure, de produits laitiers, … vous en conviendrez.
Et si vous-même vous vous êtes déjà essayé à la pâtisserie paléo vous savez à quel point il est dur de retrouver les consistances que l'on connaissait avant le paléo.
La pâte feuilletée ? finie ! Le caramel ? hahaha. Les cannelés (mon ancien pêché mignon) ? C'est-même-pas-la-peine-laisse-tomber-à-vie.

Pas grave, on va s'adapter. On sait que c'est mieux pour nous.

J'ai eu de gros ratés avec des réflexions du genre : « ça part en miette » (forcément y'a pas de gluten pour tout coller), « ça part en bouillie» (oui, bah idem) ou même « c'est pas bon » (là, c'est sans commentaire).
Mais j'ai eu aussi de vraies bonnes surprise ! comme le lemon curd paléo ou les cookies moelleux (même la version cookies magiques est super), mais surtout ma réussite de tous les temps : LE GATEAU DE POTIRON ET PEPITES DE CHOCOLAT.

Pourquoi j'adore cette recette ?
Tout d'abord parce qu'elle est simplissime. Tout le monde peut la faire (même ceux qui ne savent rien faire en cuisine, je parle d'expérience, mon compagnon la faite. HA.).
De plus, elle est délicieuse… le potiron apporte un moelleux exceptionnel, sans ajouter son goût assez particulier. On ne mange pas du potiron dans cette recette là, mais bel un bien un gâteau, gourmand, aux pépites de chocolat…
Si c'est pas PARFAIT, ça, pour faire manger leurs légumes aux ~~réticents~~ enfants !

Je trouve ça génial de ne pas pouvoir deviner les ingrédients d'une recette, quand on sent une harmonie, un vrai «tout» et pas seulement une accumulation d'ingrédients.

_ « Quoi, y'a des légumes dans ce gâteau ? Ah bah dis donc » -*Une personne, un jour.*

Ceci une vraie citation. Et ce sont ces réactions là qui me font immensément plaisir !

Fin. Et suivez mon site, aussi.

Le contenu des articles de ce livre sont les propriétés de leurs auteurs respectifs
(©) 2012 – Tous droits réservés

Romain BONNET

paléo-fit.fr

Je suis Romain, du blog Paléo-Fit, que j'anime depuis un an maintenant !

Passionné de diététique et de fitness, c'est tout naturellement que je me suis intéressé au mode de vie paléolithique, qui allie pratique du Crossfit et alimentation paléo.

Personnellement convaincu des effets bénéfiques de ce mode de vie, je transmets ma passion à mes lecteurs et coach plusieurs personnes de mon entourage pour leur faire profiter de mon expérience et les aider à retrouver une forme physique et une santé au top !

Le contenu des articles de ce livre sont les propriétés de leurs auteurs respectifs
(©) 2012 – Tous droits réservés

Ma recette paléo préférée

Papillote de saumon frais aux poireaux et amandes

Faites le plein d'oméga 3 et savourez un mélange d'arômes subtils !

Ingrédients

Pour 1 personne:

- 1 poireau
- 1 pavé de saumon frais
- 30g d'amandes coupées en lamelles (non grillées et non salées)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 citron
- Sel et poivre

Préparation

Temps de préparation : 40 min
Temps de cuisson *:* 25 minutes

1. Laver le poireau et conserver le blanc, le découper en fines lamelles et faire chauffer une poêle.
2. Déposer les deux cuillères à soupe d'huile d'olive au fond de la poêle.
3. Y insérer les lamelles de poireaux, un verre d'eau (20cl) et faire cuire à feu doux pendant 5 minutes.
4. Ajouter les amandes dans la poêle et laisser cuire le tout pendant encore 10 minutes à feu doux, couvrir le tout.
5. Pendant ce temps, préparer une papillote avec du papier aluminium classique, une feuille de 30cmx30cm suffira !
6. Faites préchauffer votre four pendant 10 minutes à 200°.
7. Sortez les poireaux et les amandes et les déposer sur la feuille d'aluminium.
8. Déposer également votre pavé de saumon sur les légumes, saler et poivrer l'ensemble.
9. Déposer également votre pavé de saumon sur les légumes, saler et poivrer l'ensemble.
10. Refermez la papillote et enfournez pendant 25 minutes.

Le contenu des articles de ce livre sont les propriétés de leurs auteurs respectifs
(©) 2012 – Tous droits réservés

Johanne CAMMARATA

johannecammarata.com

Je suis Johanne Cammarata, j'ai 31 ans et je suis coach en nutrition paléo à Lyon.

J'interviens directement à domicile, mais aussi sur internet (coaching en ligne) pour accompagner tous ceux qui souhaitent adopter le mode de vie paléo pour mincir et/ou être en meilleure santé.

Mon blog propose des recettes paléo pour permettre aux gens de **varier et améliorer leurs menus paléo au quotidien**. Ces recettes permettent aussi de montrer que la paléo ne se réduit pas à manger des baies et de la viande crue!

Le contenu des articles de ce livre sont les propriétés de leurs auteurs respectifs
(©) 2012 – Tous droits réservés

Crackers paléo pour l'apéritif

Présentation

Il s'agit d'une recette idéale pour l'apéritif : de petits biscuits paléo salés, faciles à préparer, que vous pouvez servir à l'apéro et associer avec des olives, des poivrons grillés, ou du jambon sec par exemple.

Atout de la recette: Les crackers sont riches en matières grasses de bonne qualité. Ils sont satisfaisants en goût et nutritifs : vous sentirez facilement votre point de satiété et n'aurez pas envie de grignoter d'autres choses à côté… En plus, c'est une recette ultra rapide:

Ingrédients

Pour 20 petits crackers :

- 1 œuf
- 240g de poudre d'amande
- 80-90g de parmesan
- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 2 cuillères à café d'origan ou d'herbes de Provence
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 3 cuillères à soupe d'eau
- Fleur de sel

Préparation

Temps de préparation : 5 mn
Temps de cuisson : 15mn

1. Préchauffez le four à 150°
2. Dans un bol, mélangez la poudre d'amande, le parmesan, le bicarbonate et les herbes de provence.
3. Ajoutez l'huile d'olive et l'eau et mélangez à la main jusqu'à obtenir un pâte un peu collante.
4. Avec les mains un peu humides, placez la pâte sur une plaque (avec une feuille de papier cuisson). Etalez uniformément la pâte en rectangle assez fin (épaisseur d'environ ½ cm). Saupoudrez un peu de fleur de sel et d'herbes de Provence.
5. Placez le tout dans le four et laissez cuire 15 minutes environ, jusqu'à ce que la pâte soit un peu dorée.

Le contenu des articles de ce livre sont les propriétés de leurs auteurs respectifs
(©) 2012 – Tous droits réservés

Julien KHONG

vivre-paleo.fr

Bonjour à vous.

Le régime paléo a vraiment été une révolution pour moi. Bien plus qu'un régime, c'est vraiment un mode de vie que j'ai découvert. Je m'efforce d'appliquer au mieux ses principes malgré notre environnement nous proposant tant de facilité physique et de tentation alimentaire.

Si vous aussi, vous voulez concilier les bienfaits d'une vie paléolithique tout en vivant dans un monde moderne, retrouvez toutes les ressources sur le blog Vivre Paléo.

Le contenu des articles de ce livre sont les propriétés de leurs auteurs respectifs
(©) 2012 – Tous droits réservés

Paléo coco-choco de mon goûter

Présentation

Les palets au (paléo) coco-choco sont rapides à faire et inratables. Leurs saveurs légères et subtiles se marient à la force du chocolat noir.

Ingrédients

Pour 12 palets :

- 130g farine d'amandes
- 60g noix de coco râpée
- 60g sirop d'érable
- 50g beurre
- 1 œuf
- 50g chocolat pâtissier. *J'ai pris du 52% (Nestle) mais vous pouvez prendre du 70 % (Lindt) si vous voulez un goût plus fort en chocolat*

Préparation

Temps de préparation : 10 min (+ 60 min au réfrigérateur)
Temps de cuisson : 20 min

1. Dans un saladier, vous mélangez ensemble la farine et la noix de coco
2. Ajoutez le sirop d'érable et mélangez à nouveau
3. Ajoutez le beurre et vous mélangez bien jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de morceaux de beurre (vous pouvez couper le beurre en petits morceaux pour faciliter le mélange)
4. Cassez l'œuf, battez-le et rajoutez-le à la préparation
5. C'est le moment de goûter votre préparation et de rectifier au besoin la quantité de sucré et de coco, sachant qu'après cuisson, les goûts seront moins prononcés (donc si le sucré est parfait pour vous, rajoutez-en un peu (essayez 10g).

   Attention avec le sirop d'érable ou les autres substances sucrées liquide que vous utiliserez (miel, sirop d'agave) : augmenter les quantités va rendre la pâte plus « gluante » et il vous sera moins facile de façonner les palets par la suite (si ce n'est vraiment pas assez sucré pour vous, rajoutez du sucre de canne, ou de la stévia)
6. Couvrez d'un film plastique et mettez au réfrigérateur pendant une heure.
7. Pendant ce temps, coupez le chocolat et découpez chaque carré en 6 ou 8 pour en faire des pépites.
8. La coupe du chocolat a produit des miettes que vous allez filtrer : prenez les pépites et mettez-les dans un récipient propre, tout en laissant les miettes dans l'assiette (vous

Le contenu des articles de ce livre sont les propriétés de leurs auteurs respectifs
(©) 2012 – Tous droits réservés

pouvez les manger pour patienter)

9. Sortez la pâte du réfrigérateur et faites chauffer votre four à 170°C. Posez la pâte sur votre plan de travail et étalez-la soit avec un rouleau à pâtisserie, soit avec la main et essayez d'obtenir une épaisseur de 2 cms.
10. Formez les palets avec un emporte pièce (5,5cms de diamètre, si vous n'en avez pas, vous pouvez utiliser une tasse à espresso)
11. Déposez les palets sur la plaque recouverte de papier spécial cuisson. Ajoutez les pépites de chocolat sur le dessus de chaque palet.
12. Enfournez pour 15 à 20 min, selon le degré de cuisson que vous voulez atteindre (17 min sur cette photo)

Retrouvez cette recette avec les photos de chaque étape.

Le contenu des articles de ce livre sont les propriétés de leurs auteurs respectifs
(©) 2012 – Tous droits réservés

Jean-Lou REICHLING

green-escape.fr

Je blogue depuis 2010 sur www.green-escape.fr.

J'ai découvert le régime paléo par hasard, cette façon de m'alimenter m'a permis d'améliorer ma santé de façon dramatique en quelques semaines seulement.

Avec green-escape.fr j'avais envie de partager cette expérience et de promouvoir le régime paléo dans le web francophone. Mon blog répond également à un autre objectif qui est de lutter contre le « nutritionnellement correct » beaucoup des informations qui circulent en matière de nutrition sont erronées voire contre-productives. Souvent on a l'impression qu'il s'agit plus de croyances que de théories éprouvées par des expériences scientifiques.

C'est pourquoi sur mon blog j'encourage les consommateurs à avoir une vision plus critique des préconisations faites en matière de nutrition.

Le contenu des articles de ce livre sont les propriétés de leurs auteurs respectifs
(©) 2012 – Tous droits réservés

Compote de pommes au lait de coco façon pain d'épices

Présentation de la recette

Personnellement j'ai choisi un désert : ma compote de pommes au lait de coco façon pain d'épices. C'est une recette très simple, trois ingrédients et sans sucres ajoutés. Elle combine les bienfaits du lait de coco, des pommes et des épices qui réguleront votre glycémie. Cette recette est bien sûr sans gluten.

Ingrédients

Pour 10 personnes :

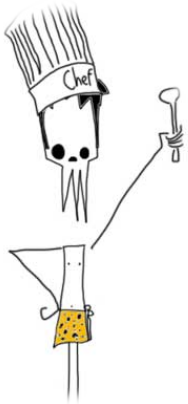
- 2kg de pommes
- 600 ml de lait de coco
- 1 cc de mélange pour pain d'épices

Préparation

Temps de préparation : 15 min
Temps de cuisson : environ 25 min

1. Eplucher les pommes et les couper en quartier
2. Faire chauffer le lait de coco dans une casserole
3. Verser les quartiers de pommes dans le lait de coco chaud et laisser mijoter à feu doux en remuant régulièrement (Attention le lait de coco à tendance à mousser)
4. Après 15 min environ, mixer les pommes qui se sont ramollies
5. Ajouter une 1 cs de mélange pour pain d'épices
6. Laisser cuire 10 minutes supplémentaires
7. Retirer du feu et laisser refroidir.

Le contenu des articles de ce livre sont les propriétés de leurs auteurs respectifs
(©) 2012 – Tous droits réservés



Julien

regimepaleo.wordpress.com

Julien, est l'auteur, avec Johanne Cammarata, du site Paléo Lifestyle

Julien a découvert le régime paléo depuis plusieurs années et a adopté ce mode de vie.

Souhaitant le faire partager au plus grand nombre, il a ouvert le site Paléo Lifestyle afin de diffuser l'information Paléo dans le milieu francophone.

Le contenu des articles de ce livre sont les propriétés de leurs auteurs respectifs
(©) 2012 – Tous droits réservés

Ma recette paléo préférée

La purée de Carottes au Curcuma

Présentation

Souvent, les légumes sont un point bloquant pour ceux qui veulent passer au régime Paléo. Comment troquer nos bonnes vieilles tagliatelles contre ses choses vertes qui vous rappelle le calvaire des jours de cantine, à l'école, quand il n'y avait pas de frites au menu, mais les infâmes haricots cuits à l'eau.

Pourtant : cuisiner des légumes peut être :

- Simple
- Rapide
- Délicieux.

Cette recette d'accompagnement, découverte lors d'un dîner au Chardenoux des Prés, regroupe ses trois qualités. Et, tel une Madeleine de Proust, à chaque fois que je pique ma fourchette dans cette petite purée, je me retrouve transporté dans ce restaurant de St Germain.

Ingrédients

- Du curcuma,
- Des carottes (500g),
- Du lait de coco,
- Set et poivre.

Préparation

Préparation et Cuisson: 15 min.

1. Faîtes cuire vos carottes dans un grand volume d'eau porté à ébullition.
2. Quand les carottes sont cuites, videz l'eau et mixez les carottes pour un faire de la purée.
3. Ajoutez une grosse cuillère à soupe de lait de coco pour plus d'onctuosité et ajoutez du curcuma selon votre goût.
4. Rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre.
5. A déguster avec un poisson par exemple, c'est délicieux. Vous pouvez en faire de grandes quantités et les conserver au réfrigérateur.

Le contenu des articles de ce livre sont les propriétés de leurs auteurs respectifs
(©) 2012 – Tous droits réservés

Joëlle et Daniel

mangerpaleo.com

Salut, nous sommes Joëlle et Daniel et sur notre blogue Manger Paleo, nous partageons nos idées de recettes et des conseils sur tout ce qui concerne l'alimentation et l'entraînement.

Nos conseils et recettes sont simples, notre slogan : *simplement fait, simplement bon*.
La clé de la constance est dans la simplicité, si quelque chose est simple à suivre, on a beaucoup plus de chances de le faire à long terme.

"La simplicité est la sophistication ultime."
– Leonardo da Vinci –

Le contenu des articles de ce livre sont les propriétés de leurs auteurs respectifs
(©) 2012 – Tous droits réservés

Empanadas explosives

Présentation

Les empanadas c'est magique. les empanadas c'est chilien. Je suis Chilien, j'aime les empanadas. J'en mangeais assez souvent lorsque j'étais plus jeune. Mes préférées étaient celles à la viande (empanadas de pino). Par contre, je sais que les empanadas et moi ça ne marche pas! Plusieurs années à être le plus gros de ma classe me l'ont prouvé.

Je ne mange plus d'empanadas. Malgré tout, cette semaine, dans un élan de nostalgie et je voulais goûter à nouveau au plaisir de ces merveilleux petits chaussons salés. Je me suis lancé dans la création d'une version paléo.

Donc, j'ai décidé d'essayer de faire un plat avec le contenu, mais sans la pâte.

Je dois dire que je suis bien fier du résultat final.

Ingrédients

Pour 4-6 portions :

- 2 oignons
- 1 conserve d'olives noires dénoyautées
- 1 kg de viande hachée maigre
- Sel et poivre au goût
- 4 petites patates (optionnel)
- 4 œufs
- 2 c. à table d'huile d'olive

Pour la marinade:

- 1 piment fort
- 1 tomate
- Le jus d'un citron
- 1 tasse de coriandre
- 2 c. à thé de paprika

Préparation

Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 4 à 6 heures

Vous avez besoin d'une mijoteuse, je vous jure que c'est un incontournable dans une cuisine comme le disait une annonce à la TV, "set it and forget it". Bref, mijoteuse allumée au niveau faible.

Le contenu des articles de ce livre sont les propriétés de leurs auteurs respectifs
(©) 2012 – Tous droits réservés

1. Pour la marinade, vous placez tous les ingrédients dans un mélangeur jusqu'à ce que le mélange est une texture liquide.
2. Faites bouillir les 4 œufs pour garnir votre plat à la toute fin.
3. Après, verser l'huile d'olive au fond de la mijoteuse.
4. Verser la moitié de la marinade
5. Ensuite, la viande hachée, les oignons (coupés en dés), les olives, les patates, le sel et le poivre.
6. Verser l'autre moitié de la marinade par dessus et couvrir le tout.
7. Laisser cuire à la mijoteuse pour environ 6 heures. Il suffit de vérifier aux 2-3 heures et voir le niveau de cuisson, le temps exact variera selon la marque et modèle de votre mijoteuse.

Je vous conseille de servir le plat avec un œuf coupé en 2 ou 4 et une pincée de coriandre sur le dessus, ça fait plus beau.

Le contenu des articles de ce livre sont les propriétés de leurs auteurs respectifs
(©) 2012 – Tous droits réservés

Reese

Présentation

Quand on prend la voie paléo, le sucre devient notre pire ennemi. Mais pas question pour moi de m'enlever le plaisir de prendre un dessert après le repas ! Comment trouver une gâterie aussi délicieuse sans sucre ajouté et paléo ? Pas si évident. En faisant quelques recherches, on est tombé sur une idée de Reese maison, les gâteries de chocolat fourrées au beurre d'arachide. La recette originale n'est pas du tout paléo étant donné l'utilisation de sucre, d'autre sucre et encore du sucre !! En s'inspirant fortement de la recette, on a changé les ingrédients et nous avons réussi à rendre les reeses pratiquement paléo !

Ingrédients

Pour 15 à 18 petits reeses :

- 2 barres de chocolat Lindt 85% dans notre cas) : on prend le Lindt car il s'agit d'un des rares chocolats à ne pas contenir de lécithine de soya dans les ingrédients
- 125 g de beurre d'amande et cajou : vous prenez bien sûr le beurre que vous préférez
- 2 c. à soupe de beurre : on utilise le beurre pour rendre encore plus crémeux le beurre d'amande
- 15 -18 petits contenants en papier (tels ceux utilisés pour les cupcakes)

Préparation

Temps de préparation : 20 minutes
Temps de repos : 30 minutes

1. Faire fondre le chocolat dans le micro-ondes ou dans un bain-marie.
2. Avec une cuillère, verser un peu de chocolat dans chaque contenant. Avec votre doigt, étendre le chocolat sur les parois latérales du contenant et en laisser à la base. Une fois, toutes les parois recouvertes de chocolat,, laisser reposer au frigo de 5 à 10 minutes. Garder le chocolat en surplus pour la 3e étape.
3. Dans un bol, bien mélanger le beurre d'amande et cajou avec le beurre jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse.
4. Mettre le mélange dans un sac de plastique et couper un coin pour créer une douille à pâtisserie, comme un vrai chef.
5. Déposer le beurre dans chaque contenant, tel que montré dans les photos ci-dessous et bien étendre le beurre avec le doigt.
6. Avec le chocolat fondu restant, remplir jusqu'au bord chaque contenant de papier pour bien recouvrir le beurre d'amande.

Le contenu des articles de ce livre sont les propriétés de leurs auteurs respectifs
(©) 2012 – Tous droits réservés

7. Mettre ensuite le tout au frigo pour une bonne heure, le temps que le chocolat se solidifie. Retirer les papiers pour servir.

Pour voir la technique en photos, visitez le site de Manger Paléo.

Le contenu des articles de ce livre sont les propriétés de leurs auteurs respectifs
(©) 2012 – Tous droits réservés

Sarah

primaleo.com

Je suis une passionnée de santé et de nutrition bien sûr !
Mais aussi et avant cela une 'Chercheuse de Sens' à l'affût du sens de la vie, de l'essence des choses, de la 'substantifique moelle' qui nourrira mon corps, mes sens et mon esprit.

Cette quête de réponses m'a amenée à découvrir la philosophie de vie primale/ paléo dans son ensemble. Cela fait maintenant presque 3 ans que je suis les principes de ce mouvement et j'ai eu envie de faire partager mes découvertes et mes expérimentations.

Primaléo est un site/blog (un slog?) sur lequel vous pourrez facilement trouver à la fois des informations de base, et des articles ou 'posts' hebdomadaires.

J'espère vous emmener dans cet univers primal qui me tient tant à cœur et vous convaincre d'intégrer le plus possible de 'primalitude' dans votre vie !

Le contenu des articles de ce livre sont les propriétés de leurs auteurs respectifs
(©) 2012 – Tous droits réservés

Ma recette paléo préférée

Chocolats Paléo au Pollen et Noix de Cajou

Présentation

Cette recette est une variante de celle publiée il y a quelques temps sur un blog anglophone que je suis régulièrement www.wellnessmama.com. J'avais déjà fait des essais auparavant mais la recette de Wellness Mama m'a donné envie de retenter l'expérience et avec quelques touches perso, je trouve que c'est une vraie réussite, qui allie plaisir gustatif et santé – parfait pour les fêtes qui arrivent !

Cette recette a de nombreux avantages :

- pour ceux qui n'ont pas accès à des chocolats de chocolatiers (si chers !) ou qui ne veulent pas manger du chocolat composé de sucre industriel, de sirop de glucose ou de lécithine de soja (même certains chocolats biologiques en contiennent), c'est une **délicieuse alternative naturelle**

- c'est aussi une délicieuse façon d'**intégrer des bonnes graisses** (coco, cajou) du **précieux magnésium** (cacao), des **vitamines et des substances qui boostent notre système immunitaire** (pollen) dans notre alimentation

- c'est une façon **rapide et peu onéreuse** de se faire plaisir en mode paléo

- cette recette **appelle à la créativité** : tous les mélanges sont possibles et pour ma part, j'aime la modifier en remplaçant les noix de cajou par d'autres noix (pécans, amandes, noix, noisettes, graines de sésame), en ajoutant des fruits secs (raisins, canneberges, baies de goji, pruneaux d'Agen, etc.), des fruits frais (morceaux de mangues, framboises, mûres, etc.) ou encore de la noix de coco en poudre.

- ces chocolats peuvent faire office de **petit cadeau personnalisé** très sympa : il vous suffit de les envelopper individuellement (ou les séparer les uns des autres afin qu'ils ne se collent pas) dans du papier alimentaire (type papier de cuisson) et de les glisser dans une jolie boite en métal et le tour est joué ! Une bonne occasion de démontrer à nos proches qu'on peut être paléo/primal *et* (très) gourmand *et* promouvoir sa santé !

Bref, une recette précieuse à l'approche des fêtes de fin d'année, et j'espère qu'elle saura ravir vos palais !

Ingrédients

Pour une douzaine de chocolats :

- huile de noix de coco
- poudre de cacao 100%
- miel liquide
- extrait de vanille concentré ou vanille en poudre

Le contenu des articles de ce livre sont les propriétés de leurs auteurs respectifs
(©) 2012 – Tous droits réservés

- pollen frais
- noix de cajou natures

Quantités

A vous de décider en fonction de vos goûts mais quelques indications :

- mettre la même quantité d'huile de coco et de cacao pour obtenir la bonne consistance
- moins vous mettez de miel, plus votre chocolat sera amer ; plus vous en mettez, plus il sera sucré. Pour moi, le meilleur mélange pour faire 12 chocolats (chacun a la taille d'un glaçon) est : ½ verre (type verre à eau) d'huile de coco, ½ verre de poudre de cacao, une cuillère à soupe de miel.

Préparation

Préparation du moule et des garnitures (5 min)

1. Personnellement, faute de mieux, j'utilise un bac à glaçon comme moule de fortune. Je trouve que c'est parfait pour faire des chocolats individuels de bonne taille et cela rend le démoulage très facile.
2. Disposez au fond de chaque petit compartiment du bac à glaçon une demi-cuillérée à café de pollen frais et une (ou deux) noix de cajou entière.

Préparation du chocolat (10 min)

1. Si vous vivez dans les pays chauds vous n'aurez pas besoin de faire fondre votre huile de coco ; sinon faite la fondre dans une petite casserole sur un feu très doux – ou mieux encore, au bain-marie. Attention à ne pas la faire trop chauffer !
2. Une fois votre huile de coco liquide, enlevez-la du feu et attendez une minute qu'elle soit moins chaude, puis versez-y la poudre de cacao, le miel et l'extrait de vanille. Mélanger vigoureusement jusqu'à obtenir un mélange semi-liquide facile à verser.
3. Si votre mélange est trop pâteux, ajouter un peu d'huile de coco, s'il est trop liquide, ajouter un peu de cacao.
4. Versez votre mélange dans chaque compartiment du bac à glaçons – vous recouvrez ainsi le tapis de pollen + noix de cajou.
5. Mettez votre préparation au congélateur pendant 20 minutes. Puis démoulez chaque petit cube de chocolat et disposez-les dans une assiette de présentation, prêts pour la dégustation !

Si vous les mangez immédiatement, pas de souci. Sinon il vous suffit de les laisser au frigidaire et ils resteront bons pendant plusieurs jours (ils n'ont jamais passé de délai chez moi !) Notez qu'ils fondent vite – c'est la marque de leur fraîcheur et de l'absence de conservateurs et autres produits chimiques qui permettent au chocolat du commerce de rester à température ambiance sur les étals pendant des mois !

Le contenu des articles de ce livre sont les propriétés de leurs auteurs respectifs
(©) 2012 – Tous droits réservés