Combattre les maladies chroniques avec des aliments paléo



Combattre les maladies chroniques avec des aliments paléo

SOMMAIRE

AVERTISSEMENT **4**

LES ALIMENTS ESSENTIELS POUR LE RÉGIME PALÉO **6**

Qu'est-ce que le régime paléo ? 6

Viandes recommandées 7

Viandes animales conventionnelles 7

Sources de viande paléo saines 7

Sources de viande qui peuvent être nourris avec un système aquaponique 7

Produits laitiers recommandés 8

Fruits, aromates et légumes recommandés 8

Fruits, aromates et légumes conventionnels (sans OGM) 8

Fruits, aromates et légumes paléo bons pour la santé 8

Fruits, aromates et légumes faciles à cultiver 9

Remarque sur les aliments d'origine végétale à éviter 9

RECETTES PALÉO **10**

Omelettes basiques 11

Pancakes 12

Pancakes aux fruits 12

Pancakes aux légumes 13

Wraps 14

Salades 14
Salades de légumes 14
Salade de fruits 15
Soupes et ragoûts 16
Soupe de légumes et viandes 16
Ragoût de légumes et de viande 17
Plats cuits au four et rôtis 18
Desserts 21
Pâtes à tarte et garnitures 21
Snacks 26
Fruits secs 26
Graines grillées 27
Biscuits protéinés 28
Chips de légumes 29
SIX SUBSTITUTS AUX ALIMENTS CONVENTIONNELS 31

AVERTISSEMENT

Les informations données et les opinions exprimées dans **COMBATTRE LES MALADIES CHRONIQUES AVEC LES ALIMENTS PALÉO** sont uniquement destinées à des fins éducatives et informatives et ne remplacent pas un avis médical ou la pratique de la médecine. Aucune relation fournisseur-patient, explicite ou implicite, n'existe entre l'éditeur, les auteurs et les lecteurs.

Étant donné que de nombreuses stratégies discutées dans **COMBATTRE LES MALADIES CHRONIQUES AVEC LES ALIMENTS PALÉO** seraient moins efficaces que les médicaments et la technologie actuels éprouvés, les auteurs et l'éditeur recommandent vivement à leurs lecteurs de rechercher des soins médicaux modernes et standard auprès de praticiens certifiés, partout où ils sont disponibles.

Bien que l'auteur ait fait tout son possible pour garantir l'exactitude du contenu, il est conseillé à tous les lecteurs de suivre les informations mentionnées ici à leurs propres risques. L'auteur ne peut être tenu responsable de tout dommage personnel ou commercial causé par une mauvaise interprétation des informations.

Toutes les informations contenues dans **COMBATTRE LES MALADIES CHRONIQUES AVEC LES ALIMENTS PALÉO** sont destinées à être prises comme guide dans des situations de survie. L'expérience de survie peut être différente d'une personne à l'autre en raison des différents climats, des conditions météorologiques, de l'expérience de survie, de la disponibilité des matières, des limitations physiques, etc. et les conseils contenus dans ce document sont mentionnés de manière neutre. Il est entendu que le lecteur revendique la responsabilité de ses propres actions.

Le lecteur ne doit jamais retarder la recherche d'un avis médical, ignorer un avis médical ou interrompre un traitement médical en raison des informations contenues dans ce livre ou de toute ressource citée dans ce livre, même dans une situation de survie.

Bien que les auteurs aient fait de nombreuses recherches parmi des sources afin d'en assurer l'exactitude et l'exhaustivité, ils n'assument aucune responsabilité pour les erreurs, omissions ou autres incohérences qui y figurent.

Les auteurs ou l'éditeur n'assument pas non plus la responsabilité de tout préjudice causé par l'utilisation ou la mauvaise utilisation des méthodes, produits, instructions ou informations contenus dans ce livre ou dans toute ressource citée dans ce livre.

Aucune partie de **COMBATTRE LES MALADIES CHRONIQUES AVEC LES ALIMENTS PALÉO** ne peut être reproduite par quelque moyen électronique, mécanique ou autre sans l'autorisation

écrite des auteurs. Toute demande d'une telle permission doit être envoyée par à support@lesremedesperdus.com.



LES ALIMENTS ESSENTIELS POUR LE RÉGIME PALÉO

Qu'est-ce que le régime paléo ?

Le régime paléo vise à imiter le type d'aliments que nos ancêtres pouvaient trouver et manger assez facilement. Cela signifie qu'il faut consommer des aliments facilement disponibles dans la nature et ceux qui nécessitent un minimum de préparation.

Nos ancêtres étaient des chasseurs-cueilleurs bien avant de se lancer dans l'agriculture. Ils utilisaient également rarement des aliments cuits ou transformés. De nombreuses personnes estiment aujourd'hui qu'il est préférable de revenir au type de régime alimentaire de nos ancêtres. Ces personnes jouissent d'une meilleure santé et d'un plus grand bien-être.

Les aliments hautement énergétiques et la simplicité du régime paléo en font également un régime idéal pour mener une vie saine. Quelles que soient les difficultés rencontrées, le régime paléo vous aidera à rester fort et en bonne santé.

On peut trouver à peu près n'importe quel type de gibier ou poisson sauvage dans un régime paléo, mais on y mange très peu de lait ou de fromage. Les baies, les racines et les fruits ont tendance à être préférés aux haricots et aux céréales qui nécessitent une préparation spéciale. Voici quelques aliments courants que vous pourriez trouver dans un régime paléo. Il s'agit d'aliments qui ne sont peut-être pas disponibles dans les rayons des supermarchés, mais que l'on trouve assez facilement dans la nature.

Viandes recommandées

La viande est un élément essentiel du régime paléo. Il est très important de réaliser que conserver un bon approvisionnement en viande peut être très difficile. Bien que cela n'entre pas dans le cadre de ce livre, vous devez connaître les saisons de reproduction clés et les besoins alimentaires des animaux ciblés.

En examinant cette liste de sources de viande paléo saine, sélectionnez-en quelques-unes qui vous intéressent et voyez si vous pouvez les élever. Trouver la meilleure façon de préparer les viandes alternatives vous aidera également, vous et votre famille, dans votre quête d'une vie saine.

Viandes animales conventionnelles

Poulet, porc, poisson, bœuf, dinde, agneau, homard, crevette, chèvre, oie, caille, huîtres, palourdes, pétoncles, crabe et bison.

Sources de viande paléo saines

Lapins, rongeurs, jeunes hérissons, termites, vers de terre, sauterelles, vers blancs, coléoptères, fourmis, escargots, chenilles (autres que les papillons), cerf, ours, buffle, poissons d'eau douce, palourdes, huîtres, kangourou, tortue, serpent et oiseaux.

Sources de viande qui peuvent être nourris avec un système aquaponique

Rongeurs, poulet, termites, sauterelles, fourmis, vers de terre, larves, escargots, coléoptères, chenilles (autres que les papillons), poissons d'eau douce, tortue, petits oiseaux, serpents.

Produits laitiers recommandés

Les produits laitiers nécessitant une bonne dose de préparation, ils sont à éviter autant que possible. Le lait cru de chèvre ou de vache peut être autorisé, mais les mélanges de fruits à coque et légumes leur sont préférables.

Par exemple, vous pouvez utiliser du lait d'amande ou de riz, mais ne devez pas utiliser de lait de soja car il est fabriqué à partir de légumineuses.

Il convient de noter que les œufs sont autorisés dans le régime paléo, même s'ils figurent dans le groupe alimentaire des produits laitiers. Si les œufs de poule ou d'oie ne sont pas disponibles, vous pouvez manger des œufs d'autres espèces d'oiseaux.

Assurez-vous de savoir quand la saison de reproduction commence pour les différentes espèces d'oiseaux afin de ne pas détruire les œufs contenant des embryons en développement.

Fruits, aromates et légumes recommandés

Dans le monde moderne, il devient trop facile de croire que la grande majorité des plantes s'épanouissent indépendamment des contraintes climatiques et saisonnières.

Lorsqu'il s'agit d'adapter le régime paléo à vos besoins, renseignez-vous sur les plantes disponibles dans votre région. Au minimum, même s'il faut du temps pour faire pousser vos cultures, vous pouvez toujours faire appel aux plantes locales pour répondre à vos besoins nutritionnels.

Fruits, aromates et légumes conventionnels (sans OGM)

Baies, pommes, persil, basilic, thym, romarin, menthe verte, échinacée, curcuma, sauge, paprika, agrumes, choux de Bruxelles, avocats, mangues, prunes, pêches, citrouilles, tournesol, melons, bananes, papayes, laitue, figues, carottes, céleris, épinards, brocolis, courges, choux, poivrons, tomates, oignons, aubergines, choux-fleurs et artichauts.

Fruits, aromates et légumes paléo bons pour la santé

Baies sauvages, pissenlit, tubercules de quenouille, pommes, laitue, citrouille, carotte, oignon, brocoli, courge, poivron, tomate, oignon, chou-fleur, artichaut, algues, champignons, mousse,

basilic, persil, thym, sauge, menthe verte, échinacée, romarin, paprika et lichen.

Fruits, aromates et légumes faciles à cultiver

Fraises, framboises, pissenlit, raisin, basilic, persil, thym, romarin, sauge, menthe verte, échinacée, laitue, épinards, citrouille, courge, chou, tomate, poivron, mousse, brocoli, aubergine, chou-fleur, melon, choux de Bruxelles et lichen.

Remarque sur les aliments d'origine végétale à éviter

En consultant la liste des plantes les plus adaptées à un régime paléo, vous vous demandez peut-être pourquoi le **riz**, le **blé**, les **haricots**, les **pois**, les **pommes de terre** et les **cacahuètes** n'y figurent pas.

Bien que ces aliments soient tous dérivés de sources sauvages, on pense que nos ancêtres ne les utilisaient pas avant de commencer à les cultiver dans un cadre domestique.

De ce point de vue, ils sont considérés comme moins bons pour la santé que d'autres aliments qui étaient facilement trouvés dans la nature.



RECETTES PALÉO

Plutôt que de suivre des recettes précises, il est préférable de mémoriser les proportions de certains aliments de base, puis de les travailler en fonction des aliments disponibles.

Il convient de noter que toutes les recettes de ce livre sont basées sur des aliments que l'on peut cultiver en fonction des informations trouvées dans ce livre. Si d'autres aliments sont disponibles, n'hésitez pas à les utiliser.

Omelettes basiques



Ingrédients :

- 2 œufs ou substitut d'œuf
- 1/4 de tasse d'oignon
- 1/4 de tasse de poivron
- 170 g de porc ou de poulet
- 1/4 de tasse de tomates
- Persil, romarin, thym ou basilic

Préparation :

1. Saisissez le poulet ou le porc dans l'huile chaude jusqu'à ce que la surface soit légèrement brune. Cela permet de sceller les jus et donne également une meilleure saveur à l'omelette.
2. Coupez les oignons et les poivrons en dés. Faites-les frire légèrement dans l'huile chaude et mettez-les de côté.
3. Mélangez les œufs ou préparez un substitut d'œuf et versez dans la poêle chaude.
4. Ajoutez la viande, les oignons, les poivrons et l'assaisonnement.
5. Ajoutez les tomates en dernier pour qu'elles restent aussi fermes et fraîches que possible.

Option au four :

Après avoir fait revenir la viande, mélangez tous les ingrédients ensemble et versez-les dans un plat de cuisson de 240 ml. Faites cuire à 180°C jusqu'à ce que le centre soit bien cuit, mais avant que les bords ne brûlent.

Pancakes

Pancakes aux fruits



Ils sont parfaits pour le petit-déjeuner, ou pour des en-cas plus caloriques.

Ils peuvent être conservés pendant au moins 24 heures et réchauffés sur un réchaud de camping en voyage.

Ingrédients :

- 2 œufs ou substitut d'œuf
- 1/2 tasse d'eau
- 1/4 de tasse de raisins, cantaloup ou de fraise
- 1/2 tasse de graines de potiron ou de courge grillées et moulues
- 1/2 cuillère à café de sel
- 1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude

Préparation :

1. Préparez les graines moulues comme indiqué dans le tableau des substituts de farine.
2. Réduisez les fruits en morceaux ou en purée. Les fruits écrasés donneront une saveur uniforme au pancake, tandis que les morceaux ajouteront une touche de fraîcheur qui varie d'une bouchée à l'autre. Cela dit, si vous n'aimez pas les crêpes grumeleuses, optez pour la purée de fruits.
3. Préparez un substitut d'œuf ou des œufs mélangés.
4. Ajoutez les graines moulues à l'eau et remuez jusqu'à obtenir une consistance homogène.
5. Incorporez les fruits. Si vous utilisez des fruits en purée, assurez-vous que la couleur de la pâte est uniforme.
6. Ajoutez une cuillère à soupe d'huile sur un gril ou une poêle et laissez chauffer.
7. Versez quelques gouttes de pâte sur la plaque chaude et retirez-les lorsque les gouttes sont uniformément dorées.
8. Versez suffisamment de pâte dans la poêle pour faire des crêpes individuelles de 10 cm. Retournez les crêpes lorsque le dessous est doré et retirez-les de la poêle lorsque les deux côtés sont cuits et que l'intérieur a la consistance d'une éponge.

9. Garnissez les crêpes aux fruits de sirop de framboise ou de pastèque écrasée pour plus de douceur.
10. Garnissez de feuilles de menthe, ou servir avec du thé à la menthe.

Pancakes aux légumes

Ingrédients :

- 2 œufs ou substitut d'œuf
- 1/2 tasse d'eau
- 1/4 de tasse de tomate, de poivron ou d'oignon coupés en morceaux
- 1 c. à soupe d'oignon, de romarin ou de thym en poudre
- 1/2 tasse de graines de citrouille ou de courge rôties moulues
- 1/2 cuillère à café de sel
- 1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude

Préparation :

1. Préparez les graines moulues comme indiqué dans le tableau des substituts de farine.
2. Coupez en morceaux la tomate, le poivron ou l'oignon. Bien que vous puissiez également faire bouillir et écraser les légumes pour les ajouter dans les pancakes, ils ont meilleur goût lorsqu'ils sont laissés en morceaux.
3. Préparez un substitut d'œuf ou battez les œufs.
4. Ajoutez les graines moulues à l'eau et remuez jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
5. Incorporez les légumes, le sel, les œufs et les assaisonnements.
6. Ajoutez une cuillère à soupe d'huile sur un gril ou une poêle et laissez chauffer.
7. Versez quelques gouttes de pâte sur le gril chaud, et retirez-les lorsque les gouttes sont uniformément dorées.
8. Versez suffisamment de pâte dans la poêle pour faire des crêpes individuelles de 10 cm. Retournez les crêpes lorsque le dessous est doré et retirez-les de la poêle lorsque les deux côtés sont cuits et que l'intérieur a la consistance d'une éponge.

Wraps

Ingrédients :



- 2 œufs ou substitut d'œuf
- 1 cuillère à café d'huile de pépins de raisin
- 1 cuillère à soupe d'eau
- 1/4 de tasse de graines de citrouille ou de courge moulues et grillées
- 1 cuillère à café de purée de citrouille ou de courge si le wrap doit contenir des garnitures de légumes ou de viande. 1 cuillère à café de fraise ou de purée de melon musqué (pour les wraps dessert).
- 1/2 cuillère à café de sel

Préparation :

1. Mélangez les œufs ou le substitut d'œuf, l'huile de pépins de raisin et l'eau dans un bol.
2. Incorporez les graines moulues, l'arôme légumes ou fruits et le sel jusqu'à ce que la pâte soit homogène.
3. Versez un tiers du mélange dans la poêle à frire chauffée. Faites cuire pendant une minute de chaque côté.
4. Conservez dans un sac hermétique dans un endroit frais jusqu'à ce que vous soyez prêt à l'utiliser, mais le produit est meilleur lorsqu'il est utilisé immédiatement.

Salades



Salades de légumes

Ingrédients :

- 1/2 tasse de lamelles de poivrons
- 1/2 tasse de rondelles d'oignon
- 3/4 de tasse de tranches de tomates
- 3/4 tasse de feuilles d'épinards coupées en deux

- 1/2 tasse de laitue déchiquetée
- Pincée de basilic, persil, romarin ou thym
- 1/3 tasse d'huile de pépins de raisin
- 1/3 tasse de vinaigre rouge ou blanc

Préparation :

1. Mélangez les poivrons, l'oignon, la tomate, les épinards et la laitue dans un grand bol.
2. Mélangez les aromates, l'huile de pépins de raisin et le vinaigre dans une tasse pour faire la vinaigrette.
3. Versez la vinaigrette sur les légumes et mélanger.

Salade de fruits

Ingrédients :

- 1/2 tasse de fraises coupées en morceaux
- 1/2 tasse de cantaloup coupé en morceaux
- 1/2 tasse de melon d'eau coupé en morceaux
- 1 tasse de raisins entiers
- Une pincée de menthe verte
- Une grande feuille de laitue par portion
- Une pincée de levure sèche

Préparation :

1. Mélangez les fruits ensemble dans un grand bol.
2. Déposez les fruits à la louche dans une feuille de laitue.
3. Saupoudrer de levure sèche pour donner à la salade une saveur de fromage.
4. Saupoudrez de menthe verte pour ajouter du goût.

Soupes et ragoûts



Il est peut-être juste de dire qu'un livre entier pourrait être consacré aux seules soupes et ragoûts. En général, vous suivez ces règles de base lorsque vous combinez courges, légumes, poisson et viande, et gardez-les à l'esprit lorsque vous adaptez les recettes suivantes pour d'autres usages.

1. Choisissez des variétés de viande et de poisson qui se marient bien. En général, le poisson et la viande ne vont pas ensemble.
2. Saisissez toujours la viande et le poisson avant de les placer dans des ragoûts ou des soupes. Cela donnera à la sauce ou au bouillon une saveur délicieuse et éliminera une partie de la fadeur associée aux plats aqueux.
3. Faites pré-bouillir les légumes longs à cuire, comme les courges.
4. Ajoutez les légumes et la viande riches en amidon en dernier, car ils seront plus enclins à se désagréger dans les plats à cuisson lente.
5. Faites cuire le ragoût à moitié avant d'ajouter un quelconque assaisonnement. Cela vous aidera à vous faire une idée des herbes qui relèveront le plus la saveur du mélange avec lequel vous travaillez.

Soupe de légumes et viandes

Ingrédients :

- 1 livre de bœuf, d'agneau, de porc, de poulet ou de poisson sans arêtes, coupés en cubes
- 4 tomates entières
- 1 gros oignon

- 3,8 litres d'eau
- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 1 tasse de courge poivrée en cubes
- 1 tasse de courge butternut en cubes
- 1/2 tête de chou râpé
- pincée de thym, de sel et de persil

Préparation :

1. Faites revenir la viande et mettez-la de côté.
2. Versez l'eau dans une grande casserole et amenez à ébullition.
3. Écrasez les tomates et enlevez les graines.
4. Laissez les tomates cuire dans l'eau à feu moyen jusqu'à frémissement. Ajoutez 1 cuillère à café de bicarbonate de soude pour réduire l'acidité des tomates.
5. Écumez les matières blanches des tomates à mesure qu'elles remontent à la surface, remuez souvent.
6. Ajoutez les jus de viande, les oignons, la courge poivrée et la courge musquée au mélange d'eau et de tomates.
7. Laissez bouillir pendant environ 1/2 heure et réduisez pour faire mijoter.
8. Ajoutez la viande et le chou, augmentez le feu à moyen pendant environ 1/2 heure.
9. Ajoutez les assaisonnements, réduisez à frémissement et laissez mijoter jusqu'à ce que la viande soit cuite et les légumes tendres.
10. Laissez reposer pendant environ 20 minutes avant de servir.

Ragoût de légumes et de viande

Ingrédients :

- 2 livres de bœuf, poulet, porc, agneau ou poisson
- 2,8 litres d'eau
- 1 gros oignon émincé
- 1/2 tasse de courge butternut coupée en cubes
- 1/2 tasse de potiron coupé en cubes
- 1/2 tasse de graines de courge ou de citrouille rôties et moulues

- 2 cuillères à soupe de concentré de tomate
- pincée de thym et de persil

Préparation :

1. Faites revenir la viande et mettez-la de côté.
2. Versez le jus de cuisson et l'eau dans une marmite.
3. Laissez bouillir pendant 5 minutes, puis ajoutez les oignons, la courge musquée, le concentré de tomate et le potiron.
4. Réduisez à température moyenne et laissez cuire pendant 1/2 heure.
5. Ajoutez la viande et les assaisonnements, puis réduisez pour faire mijoter.
6. Laissez cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que la viande soit bien cuite.
7. Si la soupe est trop liquide, ajoutez les graines moulues, une cuillère à café à la fois. Laissez mijoter quelques minutes entre chaque ajout.
8. Laissez reposer pendant environ 20 minutes avant de servir.

Plats cuits au four et rôtis



Les plats principaux cuits au four et rôtis sont généralement meilleurs lorsqu'ils utilisent du poisson et des légumes ou de la viande et des légumes.

Selon la viande, on peut également ajouter un peu de melon cantaloup.

Poisson cuit au four ou rôti à la courge, à l'oignon et au poivron

Ingrédients :

- 1/2 livre de poivron vert coupé en lamelles
- 1 livre de courge coupée en morceaux

- 1 petit oignon coupé en rondelles
- 1/2 livre de brocoli coupé en morceaux
- 1 cuillère à soupe de purée de potiron
- 1/2 livre de poisson nettoyé et sans arêtes
- 1/2 cuillère à café de persil et de thym

Préparation :

1. Mélangez les légumes dans un bol et enduisez-les de purée de potiron et d'assaisonnement.
2. Étalez les légumes dans un plat à four.
3. Faites cuire les légumes à 230°C pendant 5 minutes et laissez refroidir.
4. Placez le poisson dans un deuxième plat de cuisson. Mouillez-le pour permettre au persil et au thym de coller à la surface.
5. Faites cuire le poisson et les légumes pendant environ 20 minutes. Le poisson doit être blanc et se défaire facilement à la fourchette.
6. Placez le poisson sur la couche de légumes et laissez reposer pendant environ 20 minutes avant de servir.

Viande cuite au four avec poivrons ou tomates farcis

Ingrédients :

- 3 à 6 poivrons ou tomates
- 1 livre de bœuf, de porc ou d'agneau
- Lard ou huile végétale
- 1/2 tasse de brocoli ou de chou-fleur (partie fleurie uniquement)
- 1 tasse d'eau
- 1 livre de sauce tomate ou de tomates en dés
- basilic et persil pour l'assaisonnement.

Préparation :

1. Retirez les fanes et les graines des poivrons ou des tomates de sorte qu'il ne reste que l'enveloppe extérieure de la chair.
2. Incisez le fond jusqu'à ce que le légume vidé repose bien droite dans le moule.
3. Faites partiellement dorer le bœuf, le porc ou l'agneau dans du lard ou de l'huile végétale.
4. Hachez le brocoli ou le chou-fleur jusqu'à ce qu'il ait la taille d'un grain de riz.
5. Incorporez à la viande et finissez de faire dorer.
6. Combinez la viande, les légumes et la sauce tomate dans un saladier.
7. Gardez un peu de sauce tomate de côté pour arroser.
8. Remplissez les poivrons ou les tomates du mélange.
9. Garnissez de basilic, de persil ou d'un autre assaisonnement de votre choix.
10. Faire cuire au four à 180°C pendant environ 1 heure, ou jusqu'à ce que les poivrons ou les tomates soient tendres. Arrosez-les 2 ou 3 fois pour éviter qu'elles ne brûlent.

Fleurs de courge cuites au four

Ingrédients :

- 12 fleurs fraîches de potiron ou de courge
- 1 tasse d'aubergines cuites et réduites en purée
- 1 œuf ou substitut d'œuf
- 1/3 tasse de persil ou de thym
- 1 cuillère à café de sel
- 3/4 tasse de graines de citrouille ou de courge moulues
- 1 tasse d'eau

Préparation :

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Mélangez l'aubergine, l'œuf, l'assaisonnement et le sel pour faire la garniture.

3. Déposez la garniture à la cuillère dans la citrouille ou la fleur de courge.
4. Tordez les extrémités de la fleur pour sceller la garniture.
5. Plongez la fleur dans l'eau, puis enduisez-la de graines moulues.
6. Placez la fleur farcie sur une plaque de cuisson.
7. Faites cuire au four à 200°C pendant environ 10 minutes, ou jusqu'à ce que les extrémités de la fleur soient croustillantes.

Desserts

Pâtes à tarte et garnitures

Pâte à tarte classique



(a tendance à être très friable ; réparez

les déchirures avec de l'eau froide)

Ingrédients :

- 3 tasses de graines de citrouille ou de courge moulues et grillées
- 2 cuillères à café de sel
- 1 tasse de saindoux
- 1 œuf ou substitut d'œuf
- 1/2 tasse d'eau très froide avec des glaçons

Préparation :

1. Râpez le lard et gardez-le aussi froid que possible.
2. Mélangez le lard, les graines moulues et le sel avec les doigts.
3. Ajoutez l'œuf ou le substitut d'œuf.
4. Combinez juste assez d'eau pour permettre de rouler la pâte.
5. Etalez la pâte entre deux feuilles de film plastique jusqu'à ce qu'elle soit à la taille du moule à tarte.

6. Retirez le film d'un côté et enroulez la pâte en un cylindre.
7. Placez la pâte dans le moule à tarte, côté avec film vers le haut.
8. Déroulez la pâte dans le moule pâte sans la déchirer, tout en épousant la forme du moule.
9. Retirez la deuxième pellicule plastique et percez des trous dans la pâte avec une fourchette.
10. Placez le moule et la pâte au congélateur pendant 2 heures.
11. Après avoir ajouté la garniture, faites cuire la tarte à 180°C pendant 20 à 30 minutes, selon les ingrédients.

Pour les tourtes :

1. Utilisez la même recette.
2. Après avoir étalé la pâte entre deux couches de film plastique, gardez la pâte à plat et placez-la au congélateur.
3. Pour l'utiliser, laissez décongeler suffisamment pour pouvoir rouler la croûte supérieure sans la déchirer.
4. Retirez la feuille de plastique supérieure et enroulez la pâte.
5. Déroulez la pâte sur le dessus de la garniture, le côté sans film vers le bas.
6. Retirez la deuxième pellicule de film.
7. Faites des entailles dans la croûte supérieure avec un couteau pour laisser passer l'air.
8. Repliez les bords de la croûte supérieure sous la croûte inférieure et écrasez-les avec le pouce tout autour.
9. Placez du papier d'aluminium autour des bords pour l'empêcher de brûler. Retirez le papier aluminium pendant les 10 à 15 dernières minutes de cuisson pour que les bords de la croûte brunissent.
10. Faites cuire la tourte au four à 190°C pendant 25 à 40 minutes, selon les ingrédients.

Garnitures pour tourtes à la viande Option 1

Ingrédients :

- 180 à 240 g de bœuf, de poulet ou de porc
- 2 cuillères à soupe de graines de courge moulues et grillées

- 1/2 tasse d'eau
- pincée de persil, basilic, thym ou romarin
- 1/2 tasse d'aubergine, de tomate, de poivron ou d'oignon en morceaux

Préparation :

1. Faites revenir le bœuf, le poulet ou le porc, retirez-les de la poêle et mettez-les de côté.
2. Réglez sur feu doux et ajoutez de l'eau aux jus de viande dans la poêle. Enlevez la graisse et les bouts de viande si vous le souhaitez.
3. Ajoutez les graines de courge moulues et grillées, une cuillère à café à la fois, jusqu'à ce que la sauce soit suffisamment épaisse. Continuez à remuer.
4. Assaisonnez avec du persil, du basilic, du thym ou du romarin.
5. Coupez en morceaux des combinaisons l'aubergine, les tomates, les poivrons ou les oignons.
6. Combinez la viande, la sauce et les légumes et remplissez le fond de tarte.
7. Si souhaité, placez une pâte au-dessus pour faire une tourte.

Garnitures pour tourtes à la viande Option 2

Ingrédients :

- 180 à 240 g de bœuf ou d'agneau
- 2 cuillères à soupe de graines de courge moulues et grillées
- 1/2 tasse d'eau
- pincée de persil, basilic, thym ou romarin
- 1/2 tasse de chou-fleur ou de brocoli coupé en dés
- 1/3 tasse de chou râpé

Préparation :

1. Faites revenir le bœuf ou l'agneau, retirez-le de la poêle et mettez-le de côté.
2. Réglez sur feu doux et ajoutez de l'eau aux jus de viande dans la poêle. Enlevez la graisse et les bouts de viande si vous le souhaitez.
3. Ajouter les graines de courge moulues et grillées, une cuillère à café à la fois, jusqu'à ce que la sauce soit suffisamment épaisse. Continuez à remuer.
4. Assaisonnez avec du persil, du basilic, du thym ou du romarin.

5. Coupez le brocoli et le chou-fleur en dés.
6. Déchiquetez le chou en petites lanières.
7. Combinez la viande, la sauce et les légumes et remplissez le fond de tarte.
8. Si souhaité, placez une pâte au-dessus pour faire une tourte.

Garnitures de tartes aux légumes Option 1

Ingrédients :

- 1/4 de tasse de courgettes en morceaux
- 1/4 tasse de citrouille en morceaux
- 1/4 de tasse de courge poivrée
- 1/4 de tasse de courge musquée
- 1 cuillère à soupe de morceaux de bacon
- 1/4 tasse de viande de bœuf

Préparation :

1. Faites revenir le bœuf, retirez-le de la poêle et mettez-le de côté.
2. Réglez sur feu doux et ajoutez de l'eau aux jus de viande dans la poêle. Enlevez la graisse et les bouts de viande si vous le souhaitez.
3. Ajoutez les graines de courge moulues et grillées, une cuillère à café à la fois, jusqu'à ce que la sauce soit suffisamment épaisse. Continuez à remuer.
4. Assaisonnez avec les morceaux de bacon.
5. Coupez en morceaux la courgette, le potiron, la courge poivrée et la courge musquée.
6. Combinez la viande, la sauce et les légumes dans un grand bol et mélangez bien.
7. Versez la garniture à la louche dans le fond de tarte.
8. Si souhaité, placer le dessus de la pâte à tarte.

Garnitures de tartes aux légumes Option 2

Ingrédients :

- 1/4 de tasse de tomates coupées en morceaux
- 1/4 de tasse d'aubergines coupées en morceaux
- 1/4 de tasse de courge poivrée
- 1/4 de tasse d'oignon
- Pincée de persil, thym, basilic ou romarin
- 1/4 de tasse de viande de porc

Préparation :

1. Faites dorer le porc, retirez-le de la poêle et mettez-le de côté.
2. Réglez sur feu doux et ajoutez de l'eau aux jus de viande dans la poêle. Enlevez la graisse et les bouts de viande si vous le souhaitez.
3. Ajoutez les graines de courge moulues et grillées, une cuillère à café à la fois, jusqu'à ce que la sauce soit suffisamment épaisse. Continuez à remuer.
4. Assaisonnez avec du romarin, du thym, du basilic ou du persil.
5. Coupez en morceaux la tomate, l'aubergine, l'oignon et le poivron.
6. Combinez la viande, la sauce et les légumes dans un grand bol et mélangez bien.
7. Versez la garniture à la louche dans le fond de tarte.
8. Si souhaité, placer une pâte de tarte dessus pour faire une tourte.

Garniture de tarte aux légumes et aux œufs

Ingrédients :

- 2 œufs de taille moyenne
- 1/2 tasse de brocoli en dés
- 1/2 tasse de chou-fleur en dés
- 1 cuillère à café de morceaux de bacon

- 1/8 tasse de poulet

Préparation :

1. Fouettez les œufs et mettre de côté.
2. Portez une casserole d'eau à presque ébullition.
3. Faites lentement tomber des cuillerées d'œuf dans l'eau. Lorsqu'il touche l'eau, il cuit instantanément et tombe au fond de la casserole.
4. Remuez l'œuf de temps en temps et continuez à en ajouter jusqu'à la fin du bol.
5. Retirez les morceaux d'œuf de l'eau et mettez-les de côté.
6. Faites revenir le poulet, le retirer de la poêle et le mettre de côté.
7. Réglez sur feu doux et ajoutez de l'eau aux jus de viande dans la poêle. Enlevez la graisse et les bouts de viande si vous le souhaitez.
8. Ajoutez les graines de courge moulues et grillées, une cuillère à café à la fois, jusqu'à ce que la sauce soit suffisamment épaisse. Continuez à remuer.
9. Assaisonnez avec les morceaux de bacon.
10. Coupez le chou-fleur et le brocoli en morceaux.
11. Mélangez la viande, la sauce, les légumes et l'œuf dans un bol.
12. Versez le mélange à la louche dans le fond de tarte.
13. Si souhaité, placez une pâte de tarte dessus pour faire une tourte.

Snacks



Fruits secs

À l'exception de la pastèque, vous devriez pouvoir sécher tous les fruits énumérés dans ce livre à l'aide d'un four conventionnel.

Préparation :

1. Pour sécher les fruits, commencez par placer une grille sur une plaque de cuisson. Il doit y avoir suffisamment d'espace pour permettre à l'air de circuler sous la grille et autour des morceaux de fruits.
2. Coupez les fraises, le melon cantaloup ou même le potiron en tranches. En général, les tranches de fraises et de melon musqué doivent être plus fines que celles de citrouille car elles contiennent plus d'humidité.
3. Étalez les tranches de fruits sur le dessus de la grille afin que beaucoup d'air circule autour de chaque tranche.
4. Faites cuire au four à 95°C pendant 4 à 8 heures. Vous devez vérifier toutes les quelques heures pour contrôler le processus de déshydratation.
5. Laissez dans le four jusqu'à ce que le niveau d'humidité convienne à votre goût et à vos besoins de stockage.

Graines grillées

Les graines de courge et de citrouille constituent une délicieuse collation ainsi qu'un substitut de base à la farine de blé dans le régime paléo.

Il est très important de les rôtir lentement car les graines à l'intérieur de la coquille brûleront bien avant que la coquille extérieure ne montre le moindre signe de brunissement. En outre, lorsque les graines cuisent trop rapidement, elles s'oxydent, ce qui signifie une accumulation de radicaux libres. Comme vous le savez peut-être, les radicaux libres ont été impliqués dans le cancer et de nombreuses autres maladies. Heureusement, éliminer ce problème est simple car il suffit de faire rôtir les graines lentement et à basse température.

Préparation

1. Commencez par retirer les graines de la courge ou du potiron et assurez-vous qu'elles sont exemptes de chair.
2. Mettez les graines dans de l'eau bouillante et faites-les bouillir pendant environ 10 à 15

minutes. Cela ramollira l'enveloppe extérieure et les fera rôtir plus rapidement.

3. Séchez les graines et disposez-les dans un plat allant au four.
4. Faites cuire au four à 120°C. Enduisez-les de sel, de basilic en poudre ou de persil en poudre.
5. Vérifiez toutes les 20 minutes en ouvrant une graine pour voir si la partie intérieure est brune.
6. Une fois que la partie intérieure est rôtie, retirez les graines du four. Une fois qu'elles ont refroidi, vous devriez pouvoir mordre dans la coquille sans problème.

Biscuits protéinés

Ingrédients :

- 1 tasse de potiron ou de courge bouillie et écrasée
- 1/4 à 1/2 tasse de feuilles de pissenlit bouillies et moulues (peut être amer ; ajoutez donc selon vos besoins)
- 3,5 tasses de graines de citrouille moulues et grillées
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1/4 de tasse de poulet effiloché

Préparation :

1. Mélangez la purée de potiron, les feuilles de pissenlit moulues et les graines moulues.
2. Incorporez le sel et le poulet.
3. Si la pâte est trop humide, ajoutez plus de graines de citrouille moulues.
4. Aplatissez la pâte sur une planche à découper et coupez-la en carrés de 2,5 à 5 cm.
5. Placez la pâte sur une plaque de cuisson antiadhésive.
6. Faites cuire au four pendant 20 à 30 minutes à 180°C jusqu'à ce que la pâte soit dorée.
7. Retirez les biscuits de la plaque et les placer sur une grille de refroidissement dès que possible.

Chips de légumes

Chips de légumes conventionnelles Option 1:

- 1 aubergine
- 2 tomates
- 2 poivrons
- 3 oignons, ou feuilles de chou séparées
- 1/2 tasse de basilic, persil et thym secs en poudre

Préparation :

1. Coupez les aubergines, les tomates ou les poivrons en tranches de 3 mm.
2. Pour les oignons, coupez-les en tranches de 3 mm, puis séparez les rondelles.
3. Pour les feuilles de chou, retirez-les de la tête une par une, et essayez de les garder aussi entières que possible.
4. Disposez les tranches de légumes sur une plaque à biscuits de façon à ce qu'elles ne se chevauchent pas et badigeonnez-les d'eau. Saupoudrez d'assaisonnement en poudre, mais pas plus que ce qui sera absorbé par l'eau.
5. Faites cuire au four à 160°C pendant 25 à 30 minutes.
6. Retirez du four lorsque les chips sont sèches et commencent à se plier au niveau des bords.
7. Laissez refroidir et conservez dans un récipient hermétique.

Chips de légumes au brocoli, au chou-fleur et aux œufs

Ingrédients :

- 3/4 de tasse de chou-fleur réduit en bouillie
- 2 gros œufs ou un substitut d'œuf
- Environ 1/2 tasse de basilic et de poivre en poudre
- Pincée de sel

Préparation :

1. Mélangez le brocoli, le chou-fleur, les œufs et une pincée de sel.
2. Déposez le mélange sur la feuille et faites de fines couches.
3. Faites cuire au four à 160°C pendant environ 5 minutes.
4. Saupoudrez le dessus des chips du mélange d'assaisonnement, mais ne laissez pas les chips être saturées.
5. Faites cuire au four à 160°C pendant 20 à 25 minutes supplémentaires.
6. Retirer du four lorsque les chips sont sèches et commencent à se retourner sur les bords.
7. Laissez refroidir et conservez dans un récipient hermétique.

Remarque: Si la cuisson est bien faite, ces chips de légumes auront un peu plus de texture grâce aux morceaux de chou-fleur et de brocoli.

SIX SUBSTITUTS AUX ALIMENTS CONVENTIONNELS

Nom	Ingrédients	Préparation
Levure **(1 c. à café)**	1/4 de cuillère à café de bicarbonate de soude ou de sodium 1/2 cuillère à café de crème de tartre	La crème de tartre est le résidu blanc au fond des bocaux à vin qui s'accumule pendant la fermentation du raisin. Récupérez la crème de tartre, laissez-la sécher, et mélangez-la au bicarbonate de soude.
Œufs	1/4 de tasse de courge écrasée ou potiron 1 - 2 cuillères à soupe d'eau	Retirez la peau et coupez le potiron ou la courge en morceaux. Faites bouillir jusqu'à ce qu'elle soit molle. Écrasez, puis ajoutez 1 à 2 cuillères à soupe d'eau par 1/4 de tasse de courge.
Sucre	Sirop de pastèque	Coupez la pastèque en morceaux et écrasez-la autant que possible. Pressez ensuite la purée pour en extraire le plus de liquide possible. Faites bouillir à 220 degrés jusqu'à ce qu'il reste 1/7 de liquide. Remuez pour éviter qu'elle ne colle. Écumez la mousse et jetez-la dès qu'elle apparaît. Pour un sirop plus sucré et plus épais, faites bouillir davantage. Versez dans un bocal et laissez refroidir.
Huile végétale	Purées fines de courge ou de potiron pour les plats de légumes et de viande	Faites bouillir des morceaux de courge, de melon ou de potiron, puis ajoutez de l'eau pour créer une purée fine.

	Saindoux animal ou graisse récupérée dans les soupes pour enduire les poêles	Pendant la préparation de la soupe, faites bouillir les os d'animaux, les muscles et les gésiers comestibles. Récupérez les huiles qui remontent à la surface et placez-les dans un endroit froid.
Farine de blé	Graines de potiron ou courge	Faites rôtir lentement les graines de potiron ou de courge à 200 degrés jusqu'à ce que l'extérieur soit croustillant. Le rôtissage lent évite de brûler accidentellement les graines et réduit également l'accumulation de graisses polyinsaturées. Broyez les graines et répétez l'opération jusqu'à ce que vous ayez assez de « farine » pour la recette ou conservez-les dans un récipient sec et étanche pour une utilisation future.