

VIANDES & VOLAILLES



La plupart des plans low-carb demandent que l'on consomme des viandes et de la volaille. Dégustez ce qui vous attire et vous rassasie parmi ces recettes, en n'oubliant pas de varier de jour en jour : alternez les viandes et les volailles avec du poisson et des produits de la mer (p. 83), des œufs et des fromages (p. 69). Aucune des cures de ce tome n'impose l'une ou l'autre viande. C'est la qualité d'élevage et de production qui importe. Seule *Nouvelle flore* déconseille le recours au porc et au sanglier. Je n'intègre pas ici de recettes à base de tofu ou de soja. Elles sont reprises dans le tome « ambiance végé » (p. 13).



AUBERGINES FARCIES À L'AGNEAU (P. 46)



BILTONG OU VIANDE SÉCHÉE (P. 46)



BLANC DE BŒUF ET SAINDOUX MAISON (P. 46)



BOLOGNAISE ET TAGLIATELLES DE LÉGUMES (P. 47)



BONBONS DE VOLAILLE EN TERIYAKI (P. 47)



BOULETTES PUR BŒUF À LA POÊLE, AVEC PAIN (P. 48)



BOULETTES EN HYPOCUSSION, SANS PAIN (P. 49)



BROCHETTE AU BARBECUE DOUX, À LA TEXANE (P. 49)