

# DIPS ET COLLATIONS



AMANDES CROUSTILLANTES, P. 18



BEURRE D'AMANDE, DE TOURNESOL  
ET AUTRES NOIX, P. 18



BEURRE DE CACAHUËTE À  
L'EXTRACTEUR, P. 18



CANAPÉ DE HOUMMOUS  
AU POTIMARRON CONFIT, P. 19



CAVIAR D'ALGUES, P. 19



CAVIAR D'AUBERGINES, P. 19



DÉGUSTEZ DU PAIN OU DES BISCOTTES AVEC DES CAVIARS MAISON : CAVIAR AU CÉLERI, AUX ALGUES ET AUX GRAINES DE TOURNESOL GERMÉES (P. 20), CAVIAR DE LENTILLES (P. 20), CAVIAR DE TOURNESOL ET COURGE GERMÉS AU POTIMARRON (P. 20), OU FARCISSEZ UNE PITA AVEC DES KEFTAS DE TOURNESOL GERMÉ, P. 23 .



CAVIAR DE TOURNESOL MAMIE  
KOUSMINE, P. 21



CAVIAR DE TOURNESOL GERMÉ AU  
CURRY, P. 21



GUACAMOLE D'AVOCAT  
AUX GRAINES GERMÉES, P. 21



HOU MMOUS DIVERS, P. 21 -  
HOU MMOUS ROSE CURRY ET COCO



HOU MMOUS TRICOLEUR ( P. 22)



TAPENADE DOUCE, P. 23



HORS RECETTES  
COMPLIQUÉES,  
CROQUEZ DES NOIX,  
UN FRUIT ET DES DÉS  
DE FROMAGE, C'EST  
TOUT SIMPLE !



PENSEZ AUSSI AUX COLLATIONS RÉSUMÉES DANS **LOW CARB : LA COMPIL' DE MES RECETTES**  
(p. 5), DONT VOICI LES PHOTOS EXTRAITES DU CHAPITRE 2, PAGES 21 ET 21.



ANCHOÏADE



CAVIAR D'AUBERGINES



CANAPÉ ROQUEFORT & NOIX



CERVELLE DE CANUT



FROMAGE FRAIS PRINTANIERE



GUACAMOLE D'AVOCAT



HOUMMOUS D'AZUKIS



HOUMMOUS DE COURGETTES



MOUSSE DE LEGUMES PROTEINEE



MOUSSE DE THON AUX ŒUFS



PÂTE VÉGÉTAL AU POTIMARRON



RILLETES DE SAUMON



THOIONADE EN ROULADES



TAPENADE



EN PALÉO/RETOUR AU CALME, INSPIREZ-VOUS DES SUBSTITUTS SANS FARINEUX, QUI SONT RÉSUMÉS DANS *LOW CARB : LA COMPIL' DE MES RECETTES* (P. 5), DONT VOICI LES PHOTOS EXTRAITES DU CHAPITRE 3, PAGE 31. POUR UN MATIN SALÉ EN RC, PENSEZ AUSSI À DES PSEUDO-PATATES RISSOLÉES EN PERSIL TUBÉREUX, DES TUILES DE PARMESAN, DES LASAGNES EN AUBERGINES (P. 109) OU DES COQUES SANS FARINEUX (P. 67).



CRACKERS FROMAGE/AMANDES



CRÊPES D'ŒMELETTE



DURUMS SANS FARINEUX



PANCAKES, SANS FARINEUX



GALETTES DE LÉGUMES



PÂTES À PIZZA PALÉO/CETO



PÂTES VÉGÉTALES : COURGETTES EN LAMELLES OU SPAGHETTI



PURÉES DU PALÉO



RIZ DU PALÉO



RÔSTIS DE PERSIL TUBÉREUX

## Amandes croustillantes

Mélangez 250 g d'amandes germées avec 1 cuill. s. de shoyu/tamari fouetté dans 1 cuill. s. d'eau. Faites torréfier comme suit et conservez en sachet hermétique pendant une dizaine de jours. Cuisez selon votre mouvance :

- \* au four à 200° C (th. 7) pendant 15 minutes (version classique)
- \* au déshydrateur ou son équivalent au four doux à 65°C, de 12 à 24 heures (version crudi)
- \* au four doux à 90° C pendant 2 heures (hypocuisson).



## Beurre d'amande, de tournesol et autres beurres de noix

Mixez finement au blender puissant ou à l'extracteur (p. 13) 150 g de noix : amandes, graines de tournesol, noix de cajou, etc. Le beurre ainsi obtenu n'a pas la consistance des purées d'oléagineux qu'on achète dans le commerce, mais il a l'avantage d'être bien moins cher. Tartinez-en sur des tranches de pomme ou de légumes de saison, pour une collation hors pair.

*NB. En paléo/RC, les oléagineux sont limités.*



## Beurre de cacahuètes onctueux à l'extracteur

Moulinez les cacahuètes à l'aide du cône broyeur de l'extracteur (p. 13). Laissez la pâte reposer 1 heure. Repassez-la une seconde fois, avec un peu d'huile VPPF de votre choix. La texture s'approche des purées d'oléagineux du commerce. En paléo/RC, les cacahuètes sont exclues puisqu'elles sont des légumineuses.

