sOMMAIRE

INTRODUCTION

Aux origines de ma passion pour la cuisine 8
Le burger, patrimoine culturel mondial 8
L'alimentation cétogène, mon ADN 13
Plaisir et équilibre c'est possible 16
Faire ses choix en pleine conscience 16
Conclusion 19

LES PAINS

Pain psyllium 20
Pain minute bowl-cake 21
Pain nuage 21
Pain burger maison 24
Burger salade 25
Pain fat burger 25

LES RECETTES DE BURGERS

Légende : végétarien pescétarien

L'Extra Cheesy 28
Le Berbère 30
L'Alsacien 33
Le Beef Burger 34
Le Surprise 35
L'Aiguillon 37
Le Carbet 38
Le Black Fish 40
Le Colombo 43
Le Corse 44
Le Bolo 46
Le Galicien 48
Le Cancún 50
Le Bone Burger 52
Le Bubba Burger 54
Le Madrilène 56
Le Fat Burger 58
Le Libanais 60
Le Toulousain 63
Le Pink 64
Le Pendjab 66
Le Padrón 68
Le Printanier 70
Le Smash 73
Le Pulled Pork 74
Le Tartiflette 77
Le Fish Burger 78
Le Parisien 80
Le Périgourdin 82
Le Very Big Burger 84
Le Chypriote 86
Le Rossini 88
Le Sacré 90
Le Pork Belly 93
Le Nori 94
Le Siu Mai 96
Le Zeus 98
Le Savoyard 100
Le Döner 102
Le Ch'ti 105
Le Normand 106
Le Tataki 108
Le Green Burger 110
Le Tower 112
Le Forestier 114
Le Marin 115
Le Egg Fat 116
Le Charles III 119
Le Rital 120
L'Auvergnat 122
Le Bagnat 123
Les Mini Burgers 124

LES FRITES

Paillassons de céleri-rave 126
Frites de courgettes 127
Frites de halloumi 127
Frites de carottes 130
Frites de patates douces 130
Frites de pommes de terre 131
Frites de potimarron, navet, céleri-rave, rutabaga 132

LES SAUCES

Sauce lime 134
Sauce kebab 134
Sauce smash 135
Sauce cheesy 135
Sauce fat burger 138
Sauce au poivre 138
Sauce cocktail 139
Mayonnaise 139
Pesto de pistaches 140
Pesto de roquette 140

REMERCIEMENTS 143