



SOMMAIRE

INTRODUCTION..... 7
Pourquoi ce livre ?10

PARTIE I
LES OXALATES : LES BASES SCIENTIFIQUES ...13

Comprendre les oxalates et leur nocivité..... 13
Les oxalates font partie des antinutriments.....14
Une alimentation « saine » peut entraîner un excès d’oxalates16
Comment se manifeste la toxicité des oxalates17
Adopter (en douceur) une alimentation pauvre en oxalates ... 19
Modifiez progressivement vos habitudes alimentaires 23
Quelques conseils pour la cuisine 23
Préparation et cuisson des végétaux..... 24
Remarque sur les différents besoins alimentaires 26
Un dernier mot..... 27

FOIRE AUX QUESTIONS 29

PARTIE II
LA CUISINE LOW OXALATE ET LOW CARB37

Une rencontre qui change tout..... 37
Le low carb, une alimentation naturelle pour moi..... 38
Les ingrédients de ma cuisine low oxalate et low carb 40
Les légumes à faible teneur en oxalate.....40
Les légumes à éviter ou à consommer très rarement.....41
Les fruits.....42
Les graines noix : lin, psyllium, macadamia, pistaches.....42
Les condiments et aromates43
Bien choisir les farines pour rester low oxalate et low carb44
L’allulose : l’édulcorant que je recommande les yeux fermés 47
Les huiles et les graisses : la base d’une alimentation saine 49
Les produits laitiers, des alliés précieux..... 52
Les sources de protéines..... 52
Le chocolat et le cacao : avec parcimonie..... 54
Les marques que j’utilise 55

PARTIE III
LES RECETTES57

Les bases culinaires et les pains
Crème de coco.....58
Brocciu revisité59
Mayonnaise à l’huile MCT.....60
Mayonnaise sans huile.....61
Sauce au pistou revisitée62
Sauce crémeuse au parmesan.....63
Sauce façon tahin aux noix de macadamia.....66
Vinaigrette au miso fermenté67
Boisson végétale à la noix de coco.....68
Pain sans oxalates et pauvre en glucides70
Pain à la farine de coco (et variante à la farine de coco et aux graines de lin).....71
Pain aux graines de lin72
Pain façon brioché.....73

Les entrées
Asperges sauce mousseline.....76
Salade de fruits de mer.....78
Guacamole.....80
Coleslaw revisité.....81
Concombres à la crème.....82
Crème de sardines au fromage de chèvre frais.....83
Soupe crémeuse au chou-fleur.....86
Houmous de chou-fleur.....87
Roulés au saumon.....88
Persillade de crevettes roses.....90
Gaspacho concombre et pistaches torréfiées.....92
Salade de crevettes, champignons de Paris et ail.....94
Cake au poulet pecorino et brocoli.....95
Salade gourmande du Sud-Ouest.....97

Les plats
Rémoulade de céleri-rave.....98
Petits flans au chèvre et bacon..... 100
Terrine de poisson, sauce au citron..... 103
Porc vapeur, sauce charcutière revisitée..... 104



Poulet coco aux choux de Bruxelles 106

Frittata de saumon au brocciu 109

Soles en fête 110

Ris de veau aux petits légumes 113

Poulet vapeur au citron 114

Saumon grillé, sauce au citron 115

Truite au beurre d’herbes 116

Poulet fermier vapeur à la crème de moutarde 118

Terrine fondante de poulet light 120

Terrine aux foies de volaille 121

Avocat cocotte à la truite fumée 122

Terrine de saumon au brocoli 124

Omelette soufflée version sucrée 126

Omelette soufflée version salée 126

Œufs brouillés au beurre d’avocat 127

Porc effiloché keto 128

Poêlée express de champignons 130

Cake au poulet gourmand 131

Veau à la normande façon blanquette 133

Œufs farcis à l’huile d’olive et au beurre 134

Poulet crémeux au parmesan 136

Les desserts

Cheesecake 138

Mug cake 140

Crêpes légères 141

Crêpes à la cannelle 141

Mini cakes au yaourt, noix de coco et chocolat 144

Poudre de noix de macadamia 145

Moelleux au yaourt et à la noix de coco 146

Palets au yaourt, à la noix de coco et au citron 148

Rochers coco 151

Fiadone au mascarpone et à l’orange 152

Crème glacée à la banane 154

Glace minute à la mangue 155

Crème verte au citron 158

Crumble aux pommes 161

Gâteau au yaourt, banane et noix de coco 162

Crème bavaroise 164

Muffins keto à la vanille 166

Cookies keto à la noix de coco 167

Lemon curd 168

Mousse au citron 170

Flan à la pistache 171

Gelée de myrtilles à l’allulose 175

Piña colada en gelée 176

INTRODUCTION

« À 39 ans, j’avais l’impression d’en avoir 79. C’était comme si quelqu’un avait piraté mon corps » m’a confié un jour Norah.

Professeure d’économie à l’université, Norah a enseigné dans le monde entier. Depuis longtemps, elle aime cuisiner à partir de produits bruts et se décrit volontiers comme une « obsédée de la santé ». Dans le milieu universitaire où elle travaille après y avoir fait son doctorat, beaucoup de gens sont végétaliens. Vers 30 ans, elle a progressivement éliminé la viande de son alimentation.

Après avoir lu *How Not to Diet*, bestseller de Michael Greger¹, elle a également supprimé les produits laitiers et les œufs, convaincue que c’était le meilleur moyen de rester en bonne santé. Pendant la pandémie de Covid-19, en 2020, déterminée à prendre soin d’elle et de son mari, Lars, elle s’est focalisée sur ce qu’elle considérait comme les aliments les plus sains : amandes, épinards, légumineuses et chocolat.

Cependant, malgré ce régime alimentaire destiné à la préserver de la maladie, la situation n’était pas brillante.

Pendant des années, Norah a souffert de problèmes digestifs inexpliqués. Puis, à l’été 2023, d’étranges douleurs ont commencé à envahir tout son corps. Passionnée de course à pied, elle a constaté que même la marche était devenue difficile. Elle souffrait de crampes aux pieds, ses jambes lui faisaient tout le temps mal et le moindre mouvement lui était pénible.

À la fin de l’été, son activité professionnelle a commencé à pâtir de son état de santé dégradé. Elle dormait mal, manquait d’énergie, et ses ongles étaient devenus cassants et avaient cessé de pousser. Elle avait la nuque raide, souffrait régulièrement de maux de tête et de brouillard cérébral. Elle présentait souvent des symptômes proches de ceux d’une

1. Michael Greger, *How Not to Diet: The Groundbreaking Science of Healthy, Permanent Weight Loss*, Pan Macmillan, 2019.



J'utilise d'habitude	Je remplace par...
Épinards, blettes	Fenouil, romaine, frisée, iceberg, mâche, endive, asperges, brocoli vapeur, chou-fleur, tous les choux...
Rhubarbe, abricot	Pommes
Framboises, mûres	Myrtilles, cranberries
Amandes, noix de cajou, cacahuètes	Noix de macadamia, pistaches (à consommer le soir car bonne source de mélatonine), pecan, graines de courge
Chocolat noir, chocolat au lait	Chocolat blanc
Poivre noir	Poivre blanc
Curcuma frais	Extrait de curcuma riche en curcumine (complément alimentaire)
Thé noir	Tous les cafés, chicorée (racine et poudre) même fortement dosée, thé rooibos, thé vert au jasmin, Earl Grey faiblement infusé, thé Oolong
Farine de blé	Farine de coco, farine de macadamia
Pâtes de blé dur	Pâtes de konjac ou spaghetti de courgettes
Riz	Riz de konjac, riz de chou-fleur
Pomme de terre	Navet, cèleri-rave
Pain de céréales	Pain low carb sans oxalates (recette p. 70)

Vous trouverez à la page 291 du livre *Toxic Veggies* de Sally K. Norton, un tableau indiquant la teneur en oxalate de 100 g d'aliments courants. Mais, comme le rappelle Sally, l'essentiel est de rester cohérent et vigilant sur les types d'aliments choisis plutôt que de se livrer à des calculs compliqués, dont la précision n'aurait guère de sens.

L'allulose : l'édulcorant que je recommande les yeux fermés

Commençons par le sujet qui fâche : le sucre. Si vous adoptez une alimentation low carb, vous devrez évidemment renoncer au sucre de table classique. Mais cela ne signifie pas renoncer au plaisir sucré. Nous avons tous envie d'un dessert qui ressemble à un vrai dessert, d'une pâtisserie qui a le goût d'une pâtisserie. C'est humain. Et c'est possible, à condition de choisir le bon édulcorant.



POUR : 4 pers. – PRÉPARATION : 40 min. – CUISSON : 35 min.
TREMPAGE : 1 h 30

Teneur
en oxalates
par portion :
6,61 mg

RIS DE VEAU aux petits légumes

INGRÉDIENTS

4 noix de ris de veau • 1 grand concombre • 1 carotte • 1 oignon
• 1 citron jaune • 4 c. à s. de crème fraîche • ½ l de bouillon de veau
ou de volaille • 1 bouquet de ciboulette • 1 c. à s. d'huile d'olive • Gros sel

PRÉPARATION

Faire dégorger les ris de veau environ 1 heure 30 dans l'eau froide. Ensuite, les sortir de l'eau et les saler avec du gros sel et laisser dégorger environ 15 minutes. Puis les placer 2 minutes dans le Vitaliseur.

Laver la carotte sans l'éplucher, la couper en deux dans la longueur, puis en gros quartiers dans la largeur. Éplucher et couper l'oignon en deux, puis l'émincer.

Cuire ces légumes avec les ris de veau à la vapeur durant 1 minute. Puis verser le tout dans une poêle avec l'huile d'olive et cuire à feu doux durant 10 minutes. Éviter de mélanger, car les ris de veau sont fragiles. Ajouter le bouillon tiède et laisser mijoter 15 minutes.

Pendant ce temps, éplucher le concombre, retirer les pépins éventuels, le couper grossièrement puis le cuire 5 minutes à la vapeur.

Lorsque les ris de veau sont cuits, les réserver dans un plat tiède recouvert d'un linge humide afin d'éviter qu'ils ne sèchent.

Égoutter les légumes en passant le bouillon dans une passoire fine placée au-dessus d'une casserole. Une fois ce bouillon tamisé, ajouter la crème fraîche et faire réduire cette sauce de moitié sur feu doux. Incorporez le jus de citron, la ciboulette et rectifier l'assaisonnement. Rajouter les ris de veau, les légumes et chauffer l'ensemble durant 2 minutes dans la sauce.

Vous pouvez servir ce plat avec du riz de konjac.