

A photograph of a person's midsection, showing their hands on their hips. The person is wearing a blue shirt and white underwear. The background is dark.

LA VÉRITÉ SUR LA TESTOSTÉRONE

Repas au Masculin...

Par : Dr Richard Cohen, M.D. et
Mike Geary, Spécialiste Diplômé en Nutrition

Livre de repas au masculin

Par : Mike Geary, nutritionniste certifié, auteur à succès

Le Détective Nutrition

<http://detectivenutrition.com>

MISE EN GARDE : les informations fournies par ce site web ou cette entreprise ne sont pas un substitut à une consultation médicale, et ne doivent pas être interprétées comme des conseils médicaux. Si une douleur, un problème persiste, veuillez contacter votre médecin. Les témoignages sur ce site web sont des cas particuliers et ne garantissent pas que vous obteniez les mêmes résultats. Ce site est fourni à titre personnel et informatif seulement. Les informations présentes dans ce site ne doivent pas être interprétées comme une tentative de prescrire ou de pratiquer la médecine. Et en aucun cas ce site ne met en avant des solutions aidant à guérir tout type de problèmes de santé aiguës ou chroniques. Vous devriez toujours consulter un professionnel de la santé avant de prendre toute décision concernant votre santé. Les propriétaires de ce site feront les efforts nécessaires pour inclure des informations actualisées et précises sur ce site Internet, mais n'offrent aucune garantie ou assurance quant à l'exactitude, l'actualité ou l'exhaustivité des informations fournies. Les propriétaires de ce site ne peuvent être tenus pour responsable de tout dommage ou blessure dû à votre accès ou de l'impossibilité d'accès à ce site Internet, ou de votre dépendance à l'égard de toute information fournie sur ce site.

Tous droits réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, transmise, transcrite, stockée dans un système ou traduite en aucune langue, sous aucune forme, par quelque moyen que ce soit, sans l'autorisation écrite de l'auteur.

DROITS D'AUTEUR ET MENTIONS LEGALES : vous n'avez PAS la permission de copier, redistribuer, revendre, mettre aux enchères ou distribuer autrement des exemplaires de Repas au Masculin, que ce soit en livre numérique ou en livre papier. Et oui, les livres électroniques sont également protégés par les lois internationales de droits d'auteur. Si vous tentez de mettre en place l'une de ces méthodes de distribution de ce livre numérique ou livre, vous êtes en violation avec des lois de droits d'auteur et êtes passible d'amendes et d'emprisonnement. La violation du droit d'auteur est un crime grave, avec des amendes à partir de 150,000\$ et plus, y compris la possibilité d'emprisonnement sur déclaration de culpabilité.

Nous avons intégré des codes de suivi uniques, conçus pour détecter la distribution illégale de ce livre numérique ainsi que pour les liens de téléchargement. Ne prenez PAS le risque d'être confronté aux problèmes juridiques avec une distribution illégale de ce livre. D'autre part, vous avez la permission d'imprimer 1 unique exemplaire de ce livre pour votre usage personnel ou de copier le fichier PDF de ce livre numérique en tant que tel ou de le sauvegarder sur un disque dur ou un CD-ROM pour votre utilisation personnelle.

Contenu

Moyens puissants d'augmenter naturellement le taux de testostérone	3	Poulet au curry	30
Petit déjeuner	5	Poulet rôti cannelle & pommes	30
Saucisses champignons, œufs & persil	6	Ailes de poulet buffalo	31
Haché de patate douce, haricots & bacon	7	Poulet purée de macadamia & broccolini	32
Pudding lime, chia & combava	8	Bœuf carpaccio	33
Tarte aux figues & yaourt	8	Saumon au four fenouil & tomates	33
Banane flambée chia & coco	9	Chili con carne au poulet & guacamole	34
Abricots aux amandes, chia & granola	10	Maquereau grillé au broccolini	35
Shake protéiné chocolat banane	11	Poitrine de porc croustillante	35
Smoothie protéiné chocolat espresso	11	Poulet poché aux petits pois & menthe	36
Smoothie protéiné menthe chocolat	12	Salade de saumon chou frisé & olives	37
Smoothie protéiné vanille framboise	12	Saumon chou-fleur & amandes épicé	38
Omelette champignons & chili	13	Poitrine de bœuf roulée & légumes	39
Champignons au persil & bacon croustillant	14	Salade d'agneau asiatique	39
Boeuf 101	15	Salade de poulet poché & asperges	40
Guide de référence rapide	19	Steak d'ailon petit pois & ciboulette	41
Bœuf	19	Comment cuire le steak parfait	42
Mouton/agneau	19	Desserts	44
Porc	20	Crème anglaise macadamia & café	45
Plat principal	22	Glace au thé vert	45
Bolognaise & salade fraîche	23	Macadamia sauce chocolat	46
Bœuf bourguignon	24	Gâteau mousse au chocolat sans cuisson	47
Agneau rôti aux navets	25	Barres protéinées au chocolat	47
Joue de bœuf aux choux de Bruxelles	26	Mousse de chocolat orange & pistaches	48
Epices à frotter	27	Panna cotta au chia & fruits de la passion	49
Sauces épicées	28	Glace au café & amandes	49
Epaule d'agneau au ras el hanout rôtie	29	Chocolat au miel & aux noix	50

Moyens puissants d'augmenter naturellement le taux de testostérone

Parmi les hormones bénéfiques dans le corps, nous ne pouvons pas nier le fait que la testostérone est l'une des plus bénéfiques, en particulier en ce qui concerne l'esthétique générale.

La testostérone est l'hormone sexuelle masculine dominante qui joue un rôle vital dans la croissance musculaire, la taille musculaire, la force musculaire, la définition, la capacité athlétique, l'agressivité, la fertilité, la libido, les taux métaboliques et bien plus encore. Comme vous l'avez peut-être deviné, beaucoup d'hommes cherchent des moyens d'augmenter leur niveau de testostérone, principalement parce que l'augmentation de la testostérone peut donner des résultats assez étonnants en matière de croissance musculaire.

Malheureusement, dans l'un des plus cruels rebondissements de la vie, le niveau de testostérone atteint son maximum à la fin de l'adolescence ou au début de la vingtaine, puis commence à diminuer progressivement au fil des années. Certaines personnes trouvent que leur taux de testostérone naturel diminue beaucoup plus rapidement que d'autres, laissant leur corps dans un état de déficit en testostérone. Cela signifie prendre plus de poids, lutter pour le perdre, perdre de la masse et de la force musculaires, avoir plus de difficultés à augmenter la masse et la force musculaires, tout en se retrouvant avec une faible libido et une possible fertilité/santé sexuelle mise en question.

La bonne nouvelle est qu'il existe des moyens naturels d'augmenter le niveau de testostérone. Un des moyens les plus faciles consiste à utiliser les aliments que vous choisissez de manger.

Les champignons de Paris - Je suppose que si vous pensez à une production de testostérone associée à des aliments, sachant qu'elle joue un rôle si important dans la croissance musculaire, vous pensez peut-être que les meilleurs choix sont des aliments typiques du culturisme. Cependant, alors que certains aliments de bodybuilding sont effectivement bénéfiques, un certain nombre d'études ont montré que les champignons de Paris permettaient d'accroître considérablement la production naturelle de testostérone. Les champignons de Paris, scientifiquement connus sous le nom d'*Agaricus Bisporus*, contiennent des ingrédients qui ont fait leurs preuves pour inhiber l'aromatase, un type d'enzyme capable de convertir les androgènes (hormones mâles comme la testostérone et la HGH) en œstrogènes, qui sont essentiellement l'hormone féminine dominante. En termes simples, les champignons de Paris contiennent des composés qui empêchent la conversion de la testostérone en œstrogènes. Les œstrogènes favorisent la prise de poids, ralentissent le métabolisme et contribuent à la formation d'une gynécomastie, qui peut être vue physiquement chez certains hommes avec le développement de seins (ou seins d'homme) en stockant l'excès de graisse corporelle au niveau de la poitrine, en particulier autour des mamelons.

Le beurre bio - Le beurre nourri à l'herbe (ou BIO) se réfère au beurre fabriqué à partir de lait de vache nourrie à l'herbe. La principale raison pour laquelle le beurre de vaches nourries à l'herbe est considéré comme si bénéfique, en particulier par rapport au beurre nourri au grain, réside dans le fait que c'est une source riche en acide linoléique conjugué, ou CLA. C'est une graisse naturelle qui s'est révélée incroyablement saine et bénéfique.

Le CLA offre de nombreux avantages pour la santé, notamment la capacité de promouvoir la santé des articulations, améliorer la santé du cerveau, faciliter la digestion et stimuler le métabolisme. En ce qui concerne la production de testostérone, le beurre de graminée est bénéfique, car le CLA qu'il contient peut également aider à équilibrer les niveaux d'insuline et d'œstrogènes, qui peuvent tous deux réduire le niveau de testostérone si leur taux est trop élevé et trop instable. En outre, il est également riche en vitamine A qui s'est avérée efficace pour la production naturelle de testostérone. Le beurre bio contient non seulement des ingrédients qui aident à prévenir les niveaux hormonaux instables (qui peuvent

La viande bio - La viande rouge, en particulier la viande rouge nourrie à l'herbe (BIO), est un autre aliment idéal pour la production naturelle de testostérone, pour plusieurs raisons. Elle contient également du CLA et est naturellement riche en vitamines et minéraux, notamment en zinc et en fer. Un certain nombre d'études menées au fil des ans ont révélé un lien direct entre certains minéraux comme le zinc et le fer dans l'augmentation du taux de testostérone dans le corps humain. Si vous essayez d'augmenter votre taux de testostérone, il est important d'opter pour de la viande rouge BIO, car les animaux nourris au grain ne consomment pas d'aliments naturels qui leur permettent d'être riches en nutriments précieux.

NB : Les recettes ci-dessous contiennent pour certaines des unités de mesures en Cup ou Tasse. Pour ceux qui ne sont pas familiarisés avec cette unité de mesure, il vous suffit de vous procurer des Cup à mesurer en magasin ou commande internet. Vous verrez, c'est bien plus simple et fun que de tout peser sur une balance électronique.





Petit-déjeuner

Saucisses champignons œuf & persil

PETIT-DEJEUNER

2 portions

8 saucisses

1 c. à soupe **d'huile d'olive**

2 **œufs**

quelques feuilles de **roquette**

Champignons au persil

1 c. à soupe de **beurre bio**

6 **champignons** de Paris, tranchés

3 c. à soupe de **persil, haché finement**

poivre noir fraîchement moulu

Faites chauffer une poêle à frire à feu moyen et ajoutez l'huile d'olive et les saucisses, faites cuire en retournant à l'occasion pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et cuites.

Placez une deuxième poêle à feu moyen-doux et faites fondre la moitié du beurre. Ajoutez les champignons et faites cuire en remuant régulièrement jusqu'à ce qu'ils soient légèrement fanés et dorés. Ajoutez le persil et faites cuire jusqu'à ce que le persil soit fané. Assaisonnez avec du poivre, puis mettez les champignons dans une assiette.

Essuyez la poêle à frire puis remettez sur le feu avec le beurre restant. Faites cuire les œufs à votre convenance. Placez les saucisses, les œufs, les champignons et la roquette sur une assiette avant de servir.



Haché de patates douces haricots & bacon

PETIT-DEJEUNER

2 portions

1 petite **patate douce** pelée et coupée en dés

1 tasse de **petits pois**

2 c. à soupe de **beurre bio**

4 tranches de **bacon**, tranchées

1 **pomme verte**, pelée, évidée et coupée en dés

2 **œufs**

Placez la patate douce dans une casserole d'eau bouillante et laissez cuire 10 minutes ou jusqu'à tendreté. Ajoutez les petits pois et laissez mijoter 1 à 2 minutes. Égouttez l'eau puis ajoutez la pomme et mélangez.

Faites fondre le beurre dans une poêle à feu moyen, puis incorporez les œufs et faites-les frire jusqu'à ce qu'ils soient cuits à votre goût. Retirez les œufs de la poêle et mettez-les de côté.

Laissez l'excès d'huile dans la poêle, remettez et ajoutez le bacon sur le feu. Faites frire jusqu'à ce que le bacon commence à devenir croustillant, puis retirez du feu et ajoutez la patate douce, les petits pois et la pomme. Bien mélanger, puis garnir avec les œufs sur le plat avant de servir.



Pudding lime chia & combava

PETIT-DEJEUNER

2 portions

2 tasses de **lait de coco**

6 **feuilles de combava**, broyées

1 c. à soupe de **xylitol**

1/3 tasse de **graines de chia**

Placez une petite casserole sur feu moyen et ajoutez le lait de coco, les feuilles de combava et le xylitol. Laissez mijoter 5 minutes, puis laissez refroidir. Retirez les feuilles de combava, puis ajoutez les graines de chia et bien mélanger. Laissez reposer pendant 10 minutes, puis remuez pour éliminer les grumeaux. Répétez l'opération après avoir reposé pendant 10 minutes supplémentaires, puis placez au réfrigérateur pendant 6 heures ou jusqu'au lendemain.

Servir.

Tarte aux figues & yaourt

PETIT-DEJEUNER

4 portions

Base	Garniture
1 tasse de farine de graines de sésame	2 tasses de yaourt bio ou de kéfir de noix de coco
2/3 de tasse de beurre d'amande	les graines de 1 gousse de vanille
1/4 de tasse d'huile de noix de coco fondue	1 c. à soupe de miel
2 c. à soupe de miel	1/2 c. à soupe de cannelle moulue
	<u>8 figues, en quartiers</u>

Préchauffez un four à convection forcée à 160 °C et tapissez un moule à tarte d'environ 16 cm de diamètre avec du papier sulfurisé.

Placez les ingrédients de base dans un grand bol et mélangez bien, puis appuyez sur la base du moule à tarte. Transférez, puis laissez cuire au four pendant 15-20 minutes ou jusqu'à ce que la tarte soit légèrement dorée. Laissez refroidir légèrement avant de placer au réfrigérateur.

Au moment de servir, placez le yaourt, les graines de vanille, le miel et la cannelle dans un bol et mélangez bien. Versez sur la base de la tarte glacée, puis garnir de figues.

Banane flambée chia & coco

PETIT-DEJEUNER

2 portions

1/2 tasse de **graines de chia**

1 1/2 tasses de **lait de coco**

1 pincée de **cannelle moulue**

2 c. à soupe de **sirop d'érable**

2 c. à soupe de **beurre d'amande**

Banane frite

1 c. à soupe de **beurre BIO**

2 **bananes**, en purée

Préparez la bouillie de chia à l'avance. Dans un grand bol, mélangez les graines de chia, le lait de coco et la cannelle. Laissez reposer pendant 10 minutes, puis remuez pour éliminer les grumeaux. Répétez l'opération après avoir laissé reposer pendant 10 minutes supplémentaires, puis placez au réfrigérateur pendant 6 heures ou jusqu'au lendemain.

Placez une poêle à feu moyen-doux et faites fondre le beurre. Ajoutez la purée de banane et étalez sur la base de la casserole. Faites frire pendant 2-3 minutes ou jusqu'à ce que le fond soit bruni, mélangez en retournant et continuez à faire frire pendant une minute supplémentaire.

Placez les bananes frites dans un bol avec une portion égale de chia et de noix de coco. Arrosez de sirop d'érable et servez avec une noix de beurre d'amande.



Abricots aux amandes chia & granola

PETIT-DEJEUNER

2 portions

¼ tasse de **graines de chia**

1½ tasse de **lait d'amande**

6 **abricots** frais coupés en deux

½ tasse de **granola compatible avec le paléo**

Préparez la bouillie de chia à l'avance. Dans un grand bol, mélangez les graines de chia et le lait d'amande. Laissez reposer pendant 10 minutes, puis remuez pour éliminer les grumeaux. Répétez l'opération après avoir laissé reposer pendant 10 minutes supplémentaires, puis placez au réfrigérateur pendant 6 heures ou jusqu'au lendemain.

Placez les moitiés d'abricot dans le fond d'une tasse ou d'un bol et garnissez de purée de chia. Saupoudrez de granola pour servir.



Shake protéiné chocolat banane



1 portion

1 petite banane

1 dose de poudre de protéine au chocolat

1 tasse de lait de macadamia

1 pincée de cannelle moulue

1 pincée de noix de muscade moulue

Placez tous les ingrédients dans un blender et mélangez jusqu'à consistance lisse.

Servir.

Smoothie protéiné chocolat espresso



1 portion

1½ tasses de lait de macadamia ou autre lait de noix

1 dose de poudre de protéine au chocolat

1 petite banane

1 espresso

Placez tous les ingrédients dans un blender et mélangez pendant 20-30 secondes.

Servir.

Smoothie protéiné menthe chocolat



1 portion

1½ tasse de lait de macadamia ou autre lait de noix

1 dose de poudre de protéine au chocolat

1-2 gouttes d'huile de menthe poivrée naturelle de qualité alimentaire

1 petite banane

Placez tous les ingrédients dans un blender et mélangez pendant 20-30 secondes. Servir.

Smoothie protéiné vanille framboise



1 portion

1 tasse de lait de macadamia ou autre lait de noix

1 dose de poudre de protéine à la vanille

½ tasse de framboises

Placez tous les ingrédients dans un blender et mélangez pendant 20-30 secondes. Servir.

Omelette champignons & chili

2 portions

Assaisonnement Chili et Onions

1 petit **oignon rouge**, émincé

1 c. à soupe de **beurre bio**

2 c. à soupe de **sirop d'érable bio**

1 pincée de **poivre de cayenne**

Omelette champignons

2 c. à soupe de **beurre bio**

8 **champignons de Paris** hachés

1 grosse poignée de **chou frisé**, tiges enlevées et feuilles hachées

6 **œufs**

sel et poivre fraîchement moulus

Faites l'assaisonnement en plaçant une poêle à feu moyen et en faisant fondre le beurre. Ajoutez l'oignon et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit caramélisé. Ajoutez le sirop d'érable et le poivre de Cayenne, puis mettez l'assaisonnement de côté et essuyez la poêle.

Remettez la poêle sur le feu et faites fondre 1 cuillère à café de beurre. Ajoutez la moitié des champignons et le chou frisé puis mélangez jusqu'à ce que les champignons soient tendres et que le chou soit fané.

Placez les œufs dans un bol et fouettez bien à la fourchette, puis versez la moitié dans la poêle, en faisant tourner la poêle au besoin pour couvrir la base. Faites cuire pendant 3-4 minutes ou jusqu'à ce que les œufs soient cuits dessus. Retournez l'omelette sur une assiette de service et garnir avec l'assaisonnement. Répétez le processus pour la deuxième omelette.

Assaisonnez avec du sel et du poivre pour servir.

Champignons au persil & bacon

2 portions

PETIT-DEJEUNER

6 tranches de **bacon**

2 c. à soupe d'**huile d'olive**

4 petits **champignons portobello**, tiges enlevées

2 poignées de **persil**, haché grossièrement

1 petite **patate douce**, pelée et hachée

2 c. à café de **beurre BIO**

poivre noir fraîchement moulu

Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen et ajoutez le bacon. Faites frire jusqu'à ce que le bacon commence à devenir croustillant, puis retirez-le de la poêle. Remettez la poêle sur le feu et baissez à feu moyen-doux. Ajoutez les champignons et faites revenir pendant 2 minutes, puis retournez et faites cuire de l'autre côté pendant 2 minutes supplémentaires, ajoutez le persil et remuez pendant 30 secondes ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement fanés.

Pendant ce temps, placez la patate douce dans une casserole d'eau bouillante et laissez cuire 10-15 minutes ou jusqu'à tendreté, égouttez-la.

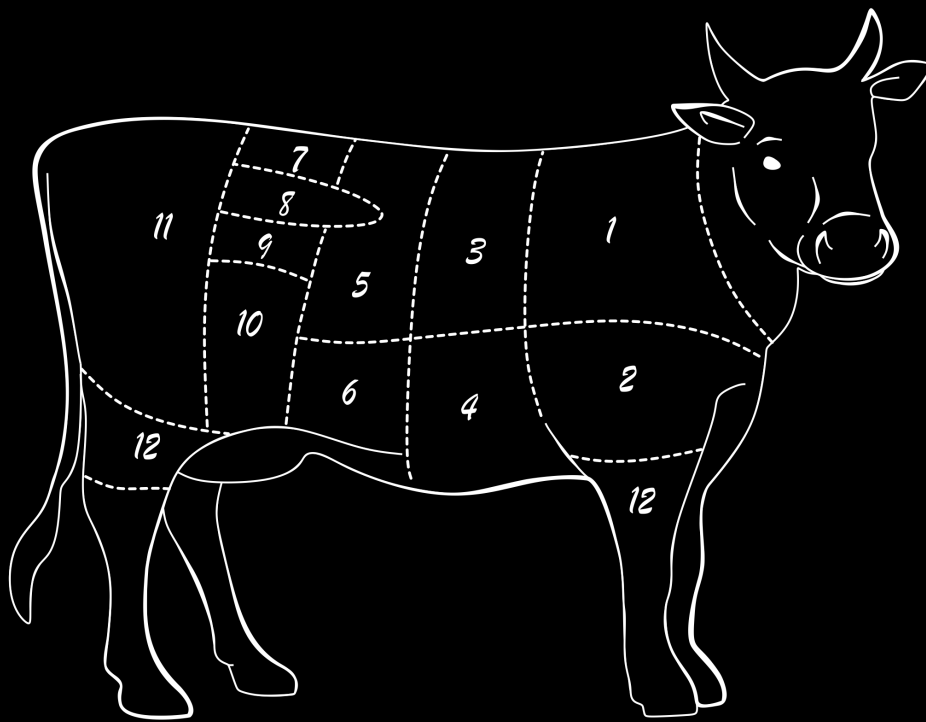
Ajoutez le beurre et réduisez en purée avec un presse-purée.

Déposez la purée de patates douces dans une assiette et garnissez avec les champignons, le persil et le bacon. Servez avec du poivre noir fraîchement concassé.





Boeuf



1. Collier

Les steaks Flat Iron (paleron) ont tout le tissu conjonctif et la peau argentée retirées de la viande, ils sont préalablement coupés en portions faciles à cuisiner, offrant une viande juteuse, tendre et pleine de saveur.

Les steaks d'Oyster Blade (fausse araignée) ont la même coupe que le steak Flat Iron, mais le tissu conjonctif et la peau argentée sont toujours attachés à la viande. Une coupe tendre de viande avec une fine ligne de nerfs attachés qui traverse le milieu du steak.

Les steaks Blade Bolar (dessus de palette) est une coupe de viande polyvalente tirée de l'épaule de bœuf. Il peut parfois avoir un léger craquement en raison de la présence de petites quantités de cartilage dans la viande. Parfait pour le barbecue, les grillades, la friture ou la cuisson lente.

Le Steak Blade (bifteck) provient de l'omoplate et est polyvalent en cuisine. Parfait en dés ou en lamelles pour le braisage, la cuisson lente, le barbecue ou sauté.

Le rôti d'épaule provient également de l'omoplate et peut être cuit entier comme un rôti ou pré-tranché en steaks ou en cubes pour une cuisson lente.

Chuck Steak (Basses-côtes) est constitué de tissu conjonctif des muscles du cou fortement utilisés chez l'animal. Le bifteck de palette est mieux utilisé pour les techniques de cuisson lente, qui permettent au tissu conjonctif de se décomposer.

2. Poitrine

La pointe de poitrine provient des muscles pectoraux de l'animal. Avec une bonne quantité de tissu conjonctif dans la viande en raison de sa musculature bien exercée, il est préférable d'utiliser des techniques de cuissons lentes.

3. Côtes

Les côtes de bœuf ne sont pas un muscle très utilisé de l'animal et sont plus correctement qualifiées de muscle de soutien se trouvant entre les côtes. En conséquence, la viande est tendre et moelleuse lorsque les méthodes de cuisson rapide telles que le barbecue, les sautés ou la poêle à frire sont utilisés, ce qui en fait l'une des coupes de bœuf les plus populaires.

Le rôti de côtes de bœuf roulé vient de l'arrière des omoplates et a tous les os enlevés, roulés puis attachés. Idéal pour rôtir ou placé dans une grande casserole avec des méthodes de cuisson lente.

Les côtes de bœuf surélevées ont la même coupe que le rôti de bœuf roulé, mais les côtes sont attachées. La viande est tendre et doit être rôtie au four chaud jusqu'à obtention d'une cuisson moyenne.

Les côtelettes sont coupées sur la grande portion des côtes. Cuites sur le barbecue, les côtelettes sont tendres et pleines de saveur.

4. Plates côtes

La hampe est une coupe de viande difficile, avec de riches saveurs. C'est une coupe bien adaptée pour les marinades et autres méthodes de cuisson allant du sauté au braisé.

5. Rumsteck

L'aiguillette de rumsteck a une saveur merveilleuse qui s'est imposée dans beaucoup de pays, souvent rôti au four, entier en barbecue ou dans des steaks coupés dans le sens contraire des fibres.

Le romsteak est un morceau de bœuf désossé qui couvre la région des os de la hanche. Le romsteak est une autre coupe polyvalente dans les méthodes de cuisson, allant du rôissage au barbecue, du braisage à la cuisson lente.

Le rumsteck est mieux cuit rapidement à la chaleur car la viande est maigre. Il est généralement considéré comme le meilleur lorsqu'il est cuit avec une épaisseur maximale de 1,5 cm et non cuit au-dessus de sa teneur moyenne saignante. Avec sa texture plus ferme et sa riche saveur de bœuf, cette coupe est également couramment utilisée dans les sautés tranchés finement et lors d'un barbecue.

6. Bavette

La bavette provient de la région abdominale de l'animal et généralement sous une forme longue et plate avec un grain lisse sur toute sa longueur. La bavette est une coupe de bœuf polyvalente qui convient aux méthodes de sauter ou de cuisson lente.

7. Sirloin (Faux-filet)

9. Bifteck de haut de surlonge

10. Bavette

Le bifteck de surlonge (faux-filet) est prélevé dans la partie postérieure du striploin, situé le long de la colonne vertébrale du quartier arrière. Il est tendre et mieux cuit à des températures élevées telles que le barbecue et la poêle à frire.

Le rôti de surlonge est prélevé entre les côtes et la croupe. Une coupe de bœuf tendre et savoureuse qui convient pour rôtir ou en tranches fines pour faire sauter.

Le steak T-Bone (côte à l'os) se compose de peu de tissu conjonctif et de graisse, voire aucune, et sont parfaits pour un barbecue. Le T-Bone est en forme de T et vient de l'extrémité des côtes du faux-filet où la grande coupe de viande devient un steak de bœuf.

8. Filet

Le filet est connu comme étant une coupe de bœuf de qualité supérieure, car c'est une partie qui fait le moins d'exercice possible. Il s'agit d'une coupe de viande très tendre avec très peu ou pas de tissu conjonctif ou de graisse, ce qui en fait une coupe polyvalente qui est généralement rôtie et servie à point, moyen, ou coupée, en tranches de steaks et au barbecue.

11. Rosbeef

Le corned-beef est un muscle exercé, provenant de l'extérieur de la patte, entre le genou et la cuisse. Les méthodes de cuisson lente sont les meilleures pour que cette coupe garde sa tendresse.

Le rond de gîte fait parti des muscles silverside, venant de l'extérieur de la cuisse sur la patte postérieure. Le plus souvent cuit avec des méthodes de cuisson lente ou braisé après avoir coupé en dés.

L'aiguillette est une belle coupe de bœuf maigre qui convient le mieux aux méthodes de cuisson lente. Cette coupe vient de l'intérieur de la jambe arrière.

12. Gîte/Jarret

Le bœuf en sauce provient des muscles bien utilisés de la région du tibia ou du talon. En conséquence, il y a beaucoup de tissu conjonctif dans la viande, il est donc préférable de l'utiliser pour une cuisson lente afin que le tissu conjonctif se décompose, le résultat final étant une belle viande riche, pleine d'arômes et gélatineuse.

Le bœuf Osso Buco provient de la partie inférieure de la jambe avant ou arrière. C'est une coupe de viande difficile, elle est mieux utilisée pour la cuisson lente, pour créer une viande tendre.

Médaillon (noix)

Le médaillon de jarret est une coupe de bœuf maigre polyvalente en cuisine et qui convient mieux aux méthodes de cuisson lente à basse température.

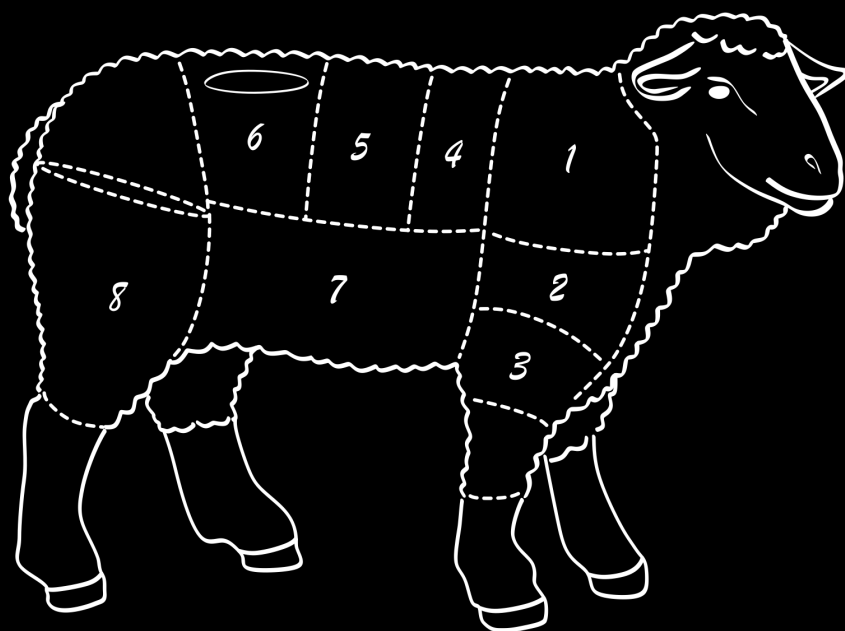
Guide de référence rapide

Boeuf

Cuisson lente	Grillade
Joues	Entrecôte
Cou	Aloyau gros filet
Langue	Filet
Poitrine	Faux-filet
Collet	Cœur
Queue	Bavette d'ailoyau
Soupe de queue	Aloyau
Jarret	Paleron
Bavette	
Plat de côtes	
Poitrine	

Mouton/Agneau

Cuisson lente	Grillade
Collet	Epaule
Jarret	Côtes
Gigot	Selle
Poitrine	Longe
Epaule	Carré
Tête	Flanchet



1. Collet

2. Epaule

3. Jarret

4. Côte découverte

5. Filet

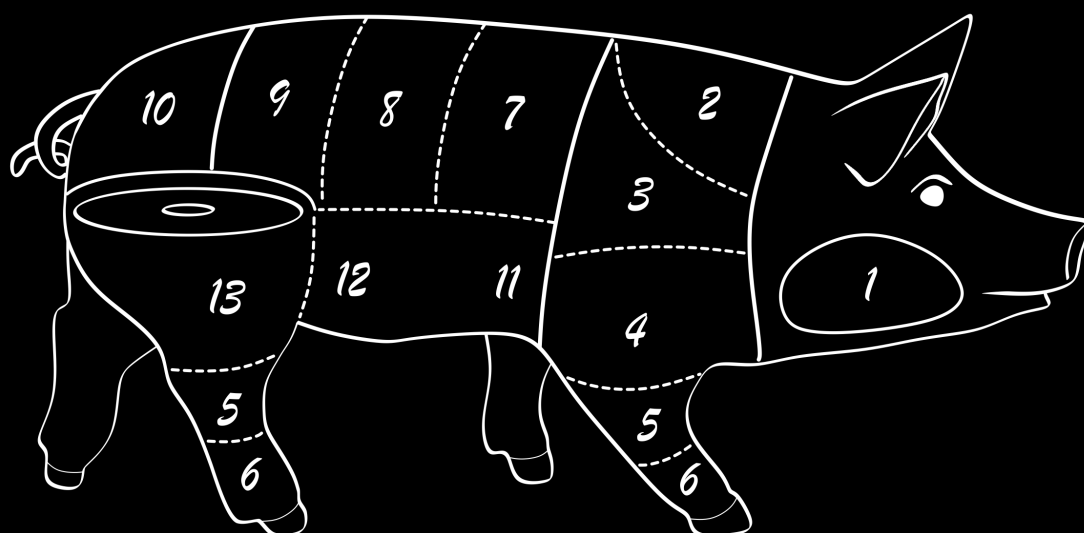
6. Selle

7. Poitrine, flanchet & côtes

8. Gigot

Porc

Cuisson lente	Grillade
Joue	Filet
Collet	Pointe de filet
Tête	Palette
Epaule	Epaule de porc en papillote
Jarrets	Filet mignon
Pieds	Côtelettes de longe
Ventre	Poitrine de filet
Côtes	Jambon
	Cœur, foie, rein



- 1. Joue**
- 2. Echine**
- 3. Palette**
- 4. Epaule**
- 5. Jarret**
- 6. Pieds**
- 7. Grillade**

- 8. Filet**
- 9. Filet mignon**
- 10. Pointe de filet**
- 11. Poitrine**
- 12. Mouille**
- 13. Jambon**



Plat principal

Bolognaise & salade fraîche

PLAT PRINCIPAL

4 portions

500 g de **boeuf haché**

1 c. à soupe de **beurre bio**

1 oignon, haché finement

2 gousses d'ail, émincées

550 g de concentré de tomate Paléo

1 petite patate douce, pelée et hachée

1 brin de romarin

3 feuilles de laurier

sel et poivre fraîchement moulus

Salade

2 grandes poignées de **feuilles de salade fraîche**

1 c. à soupe de **d'huile d'olive**

2 c. à café de **vinaigre balsamique**

Mettez le beurre, l'oignon et l'ail dans une casserole à feu moyen, remuez régulièrement jusqu'à ce que les oignons soient dorés, puis ajoutez le bœuf haché, continuez de remuer le bœuf jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajoutez le reste des ingrédients, puis couvrez et laissez mijoter pendant 60 à 90 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit tendre. Enlevez les feuilles de laurier et la tige de romarin.

Utilisez un presse-purée pour la patate douce jusqu'à ce qu'elle ne soit plus visible. Assaisonnez avec du sel et du poivre, si vous le désirez.

Placez l'huile d'olive et le vinaigre balsamique dans un saladier et mélangez. Ajoutez les feuilles de laitue et mélangez avec la vinaigrette. Servez la bolognaise avec une salade fraîche.



Bœuf bourguignon

4 portions

PLAT PRINCIPAL

500 g de **chuck bœuf**, coupé en dés

Purée de navet

2 c. à soupe de **beurre Bio**

4 **navets**, pelés et hachés

2 **oignons finement hachés**

2 c. à soupe de **beurre bio**

1 **poireau**, émincé

3 **branches de céleri**, hachées

4 **carottes**, pelées et coupées en dés

6 tranches de **bacon**

½ branche de **thym frais**

4 **feuilles de laurier**

2 tasses de **bouillon de bœuf**

250 ml de **vin rouge**

250 g de **champignons de Paris**, tranchés

sel et poivre fraîchement moulus

Faites chauffer le beurre dans une grande casserole à feu moyen et ajoutez le bœuf, faites frire jusqu'à ce que le bœuf soit doré, puis placez-le de côté.

Placez les oignons, le poireau, le céleri et les carottes dans la casserole et faites-les revenir 5 à 6 minutes, puis ajoutez le bacon, le thym, les feuilles de laurier, le bouillon et le vin rouge. Faites cuire 5 minutes pour éliminer l'acidité du vin puis ajoutez le bœuf à la casserole. Couvrez et laissez cuire pendant 3 heures, puis ajoutez les champignons et faites cuire encore 30 à 60 minutes ou jusqu'à ce que le bœuf soit très tendre. Assaisonnez avec du sel et du poivre.

Pendant ce temps, placez les navets dans une casserole d'eau bouillante et laissez cuire 10 à 15 minutes ou jusqu'à tendreté, égouttez puis ajoutez le beurre et écrasez à la fourchette.

Servir le bœuf sur un lit de purée de navet.

Agneau rôti aux navets

4-6 portions

PLAT PRINCIPAL

1 **gigot d'agneau**

Rôti de navet

6 **gousses d'ail**

4-6 petits **navets**

6 brins de **romarin**

3 c. à soupe **d'huile d'olive**

sel et poivre fraîchement moulus

2 c. à soupe de **beurre BIO**

2 **oignons**, émincés

1 **petit poireau**, émincé

½ bouquet de **thym frais**

2 **feuilles de laurier**

½ bouquet de **persil frais**

250 ml de **bouillon de poule**

Préchauffez un four à convection forcée à 140 °C/285 °Fahrenheit.

Découpez l'agneau en 12 morceaux, puis placez une gousse d'ail ou une branche de romarin sur chaque morceau. Frottez l'agneau avec l'huile d'olive, le sel et le poivre, puis placez l'agneau sur une grille à rôtir avec un plateau dessous pour récupérer le jus. Couvrez le plateau avec du papier d'aluminium, puis transférez l'agneau dans le four pendant 6 à 8 heures ou jusqu'à ce que l'agneau se détache de l'os. Laissez couvert et placez sur le côté.

Enveloppez les navets individuellement dans une feuille de papier d'aluminium, puis déposez-les sur une plaque à pâtisserie. Transférez dans le four pendant 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce qu'un couteau coupe facilement le navet.

Pendant la dernière heure de cuisson de l'agneau, placez une casserole sur feu moyen et faites fondre le beurre. Ajoutez les oignons et le poireau, puis faites-les frire jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés, ajoutez les feuilles de laurier, le thym, le persil, le bouillon de poule et environ 100 ml de jus d'agneau. Laissez mijoter pendant 30 à 40 minutes afin de réduire la sauce.

Servir l'agneau avec la sauce à l'oignon, poireaux et navets rôtis.

Joue de bœuf aux choux de Bruxelles

4 portions

PLAT PRINCIPAL

4 joues de bœuf	1 tasse de concentré de tomate
1 c. à soupe de beurre bio	3 tasses de bouillon de bœuf ou de poule
1 oignon coupé en dés	2 feuilles de laurier
2 gousses d'ail émincées	1 c. à soupe d'origan
2 carottes, coupées en dés	12 choux de Bruxelles

Placez une grande marmite en fonte à feu moyen et faites fondre le beurre. Ajoutez les joues de bœuf et faites cuire jusqu'à brunissement des deux côtés, puis retirez de la casserole et placez de côté.

Ajoutez l'oignon et l'ail dans la cocotte et faites-les frire jusqu'à ce qu'ils soient dorés, puis ajoutez les carottes, le concentré de tomate, le bouillon, les feuilles de laurier et l'origan. Remettez les joues de bœuf dans la casserole, puis couvez et laissez cuire pendant 2-3 heures, ou jusqu'à ce que les joues de bœuf soient tendres. Au cours des 20 dernières minutes de cuisson, ajoutez les choux de Bruxelles et du bouillon supplémentaire, si vous avez besoin de plus de liquide. Servir.



Epices à frotter

Ras El Hanout

- 1 c. à café de **coriandre** moulue
- 1 c. à café de **gingembre moulu**
- 1 c. à café de **cannelle**
- 1 c. à café de **piment**
- 1 à café de **curcuma**
- ½ c. à café de **cardamome** moulue
- ½ c. à café de **poivre noir** moulu
- ½ c. à café de **poivre blanc** moulu
- ¼ c. à café de **poivre de Cayenne**
- ¼ c. à café de **girofle** moulu

Faites chauffer les épices dans une poêle jusqu'à ce qu'elles soient aromatiques. Laissez refroidir puis stockez dans un récipient hermétique.

Épices marocaines

- 4 c. à soupe de poudre de **cumin**
- 4 c. à soupe de **coriandre** moulue
- 2 c. à café de **piment**
- 2 c. à café de **gingembre moulu**
- 1 c. à café de **cannelle** moulue
- ½ c. à café de **muscade** moulue
- ¼ c. à café de **poivre de Cayenne**

Faites chauffer les épices dans une poêle jusqu'à ce qu'elles soient aromatiques. Laissez refroidir puis stockez dans un récipient hermétique.

Épices à tacos

- 1 c. à café de **cumin moulu**
- 1 c. à café de **paprika**
- 1 c. à café d'**origan séché**
- ½ c. à café de **poivre de Cayenne**
- ½ c. à café de **poudre d'ail**
- ½ c. à café de **poudre d'oignon**
- ½ c. à café de **sel marin**

Faites chauffer les épices dans une poêle jusqu'à ce qu'elles soient aromatiques. Laissez refroidir puis stockez dans un récipient hermétique.

Garam Masala

- 3 **feuilles de laurier**
- 1 c. à café de **graines de coriandre**
- 1 c. à café de poudre de **cumin**
- 1 c. à café de **poivre noir** moulu
- 1 c. à café de **graines de fenugrec** moulues
- ¼ c. à café de **clou de girofle** moulu
- ¼ c. à café de **cardamome** moulue
- ¼ c. à café de **cannelle** moulue
- ¼ c. à café de **poivre de Cayenne**

Faites chauffer les épices dans une poêle jusqu'à ce qu'elles soient aromatiques. Laissez refroidir puis stockez dans un récipient hermétique.

Môle

- 1 c. à soupe de **paprika**
- 2 c. à café de **cumin moulu**
- 1 c. à café d'**origan moulu**
- 1 ½ c. à café de **poudre de cacao**
- 1 c. à café de **sucre de coco**
- ½ c. à café de **sel marin**
- ¼ c. à café de **poivre noir** moulu
- ¼ c. à café de **poivre de Cayenne**

Faites chauffer les épices dans une poêle jusqu'à ce qu'elles soient aromatiques. Laissez refroidir puis stockez dans un récipient hermétique.

Sauces épicées

Sauce harissa

10 **piments rouges**, trempés et égouttés

4 **gousses d'ail**, émincées

¼ tasse d'**huile d'olive**

1 c. à café de **graines de cumin**

1 c. à café de **graines de coriandre**

¼ c. à café de **curcuma** moulu

¼ c. à café de **sel marin**

Faites chauffer les épices dans une poêle jusqu'à ce qu'elles soient aromatiques. Laissez refroidir puis placez dans un petit robot culinaire et mélangez pour créer une pâte.

Conservez dans un bocal et au réfrigérateur.

Sauce au curry vert

1 **tige de citronnelle**, hachée

1 petit **oignon brun**, haché

2 **gousses d'ail** hachées

2,5 cm de morceau de **gingembre frais**

2-3 **piments verts**, hachés

¼ tasse de **feuilles de coriandre**

1½ c. à soupe de **sauce de soja sans blé**
ou d'aminos de coco

3 c. à soupe d'**huile d'olive**

1 c. à café de **poivre noir** moulu

1 c. à café de **graines de coriandre**

Placez les ingrédients dans un petit robot culinaire et mélangez pour créer une pâte. Conservez dans un bocal et au réfrigérateur.

Epaule d'agneau au ras el hanout rôtie

PLAT PRINCIPAL

Serves 4

1.5kg d'épaule d'agneau avec os

2 c. à soupe de ras el hanout

1 c. à soupe de sel marin

2 c. à soupe d'huile d'olive

250 ml de vin blanc

150 ml de vinaigre de vin rouge

3 oignons rouges, émincés

1 bulbe d'ail, pelé et gousses séparés

½ branche de thym frais

1 citron

poivre noir fraîchement moulu

½ tasse d'écorces d'amandes grillées

1 poignée de feuilles de menthe fraîche, déchirées

Carottes rôties

12-16 petites carottes

2 c. à soupe d'huile d'olive

Dans un bol, mélangez le ras el hanout, le sel et l'huile d'olive, puis frottez le mélange sur l'épaule d'agneau, couvrez et placez au réfrigérateur pendant 6 heures ou toute la nuit. Sortez l'agneau du réfrigérateur et laissez-le à température ambiante au moins 1 heure avant la cuisson.

Préchauffez un four à ventilation forcée à 140 °C / 285 °Fahrenheit.

Versez le vin et le vinaigre dans un plat à rôtir, puis ajoutez les oignons, les gousses d'ail, le thym et le citron. Placez l'épaule d'agneau sur la plaque de cuisson, puis couvrez-la de papier d'aluminium ou d'un couvercle, puis placez-la au four pendant 5 à 6 heures.

Retirez le papier d'aluminium du plateau, puis remettez l'agneau au four et laissez cuire encore 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce que l'agneau soit tendre.

Dans le même temps, placez les carottes sur une plaque à pâtisserie séparée et nappez-les légèrement d'huile d'olive. Placez au four pendant 30-40 minutes ou jusqu'à tendreté.

Servir l'agneau avec des éclats d'amandes grillées, des feuilles de menthe fraîche et du poivre noir, avec l'accompagnement de carottes rôties.

Poulet au curry

PLAT PRINCIPAL

2 portions

2 escalopes de poulet, tranchées	1½ tasses de bouillon de poule
1 c. à soupe d'huile de macadamia	1 botte d'asperges coupées dans la longueur
1 c. à soupe de sauce au curry rouge	1½ tasses de lait de coco
1 échalote, tranchée	une poignée de haricots verts
1 c. à soupe de jus de citron	une poignée de pois mange-tout
1 c. à soupe d'aminos de coco	½ c. à café de noix de muscade moulue

Placez une poêle sur feu vif et ajoutez l'huile de macadamia. Ajoutez le poulet et faites sauter pendant 2-3 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré mais pas cuit, puis retirez-le de la poêle et mettez-le de côté.

Remettez la poêle sur le feu, ajoutez la sauce au curry rouge aux échalotes et faites-les revenir pendant 60 secondes, puis ajoutez le jus de citron, le sucre de coco, le bouillon de poule et les asperges. Portez à ébullition puis remettez le poulet dans la poêle, couvrez et laissez cuire 10 minutes, puis ajoutez le lait de coco, les haricots verts, les pois mange-tout et la noix de muscade, mélangez, puis couvrez et laissez cuire encore 5 minutes.

Servir.

Poulet rôti cannelle & pommes

PLAT PRINCIPAL

4-6 portions

1.5 kg de poulet entier
1 c. à café de gingembre
1 c. à café de cannelle moulue
1 c. à soupe de miel
2 c. à soupe de beurre bio, ramolli
6 pommes, évidées et tranchées

Préchauffez un four à ventilation forcée à 180 °C / 350 °F.

Placez le gingembre, la cannelle et le miel dans un bol et mélangez bien, puis frottez sur le dessus du poulet. Séparez la peau de la poitrine en utilisant vos doigts, puis frottez avec le beurre.

Placez les tranches de pomme au fond d'une plaque à pâtisserie et placez le poulet par-dessus. Passez au four et laissez cuire pendant 1,5 à 2 heures ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit. Sortez le poulet du four toutes les 20 minutes pour l'arroser de son jus.

Servir.



Ailes de poulet buffalo

2-4 portions

8 ailes de poulet, coupées aux articulations, pointes enlevées

2 c. à soupe de **sauce harissa**

2 c. à soupe de **miel**

1 c. à soupe de **jus de citron**

2 c. à soupe **d'huile d'olive**

1 c. à soupe de **vinaigre balsamique**

2 grandes poignées de **roquette**

Placez la sauce harissa, le miel et le jus de citron dans un grand bol et mélangez bien. Ajoutez les ailes de poulet et mélangez bien dans la marinade. Couvrez puis placez au réfrigérateur pendant 60 minutes.

Préchauffez un four à ventilation forcée à 180 °C / 350 °F.

Étalez les ailes de poulet sur une plaque à pâtisserie puis placez-les dans le four pendant 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit. Badigeonnez les ailes plusieurs fois dans le jus, puis changez le réglage du four pour faire griller et remplacez le poulet sur la couche supérieure du four, laissez cuire encore 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que la peau soit devenue croustillante.

Placez l'huile d'olive et le vinaigre balsamique dans un grand bol à salade et mélangez bien. Ajoutez la roquette et mélangez bien pour enrober de vinaigrette.

Servez les ailes de poulet Buffalo avec un accompagnement de salade.

Poulet purée de macadamia & broccolini

PLAT PRINCIPAL

4 portions

4 escalopes de poulet

500 ml de bouillon de volaille

sel et poivre fraîchement moulus

2 bouquets de broccolini

2 c. à soupe d'huile d'olive

$\frac{2}{3}$ tasse de noix de macadamia

poivre noir fraîchement moulu

Purée de macadamia

1 grosse patate douce, pelée et hachée

$\frac{1}{3}$ tasse de beurre de macadamia

1 pincée de sel marin

Placez une casserole moyenne sur feu moyen et ajoutez le bouillon. Portez à ébullition puis ajoutez lentement les escalopes de poulet. Couvrez et faites cuire pendant 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit. Retirez de la casserole et laissez refroidir légèrement avant de trancher.

Pendant ce temps, placez la patate douce dans une casserole d'eau bouillante et laissez cuire 10-15 minutes ou jusqu'à tendreté, égouttez, puis ajoutez le beurre de macadamia et le sel. Utilisez un mixeur électrique pour créer une consistance lisse.

Placez les broccolis dans une casserole d'eau bouillante et laissez cuire pendant 5 à 10 minutes ou jusqu'à tendreté.

Placez les tranches de poulet sur une assiette avec un accompagnement de purée de macadamia et de broccolis. Arrosez d'huile d'olive et garnissez de noix de macadamia et de poivre avant de servir.



Bœuf carpaccio

PLAT PRINCIPAL

2 portions

400 g de bavette ou de filet de bœuf	3 c. à soupe de mayonnaise maison
sel et poivre fraîchement moulus	2 c. à soupe de jus de citron
1 c. à soupe de beurre bio	4 tomates cerises, finement hachées
1 c. à soupe de d'huile d'olive	¼ une tasse de persil finement haché
2 c. à soupe de câpres	2 c. à soupe de pignons
1 c. à soupe de moutarde de Dijon	

Faites chauffer une poêle à feu mi-vif et faites fondre le beurre. Frottez les deux côtés du steak avec du sel et du poivre, puis placez dans la poêle bien chaude, faites cuire des deux côtés pendant 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient mi-saignants. Laissez refroidir le steak, puis placez au réfrigérateur pendant 60 à 90 minutes pour le laisser refroidir.

Nettoyez la poêle à frire puis remettez à feu moyen avec l'huile d'olive et les câpres. Faites frire pendant 3-5 minutes ou jusqu'à croustillant.

Mettez la moutarde de Dijon, la mayonnaise et le jus de citron dans un petit bol et bien mélanger.

Placez le steak en tranches très fines contre le grain. Disposez sur une grande assiette, puis arrosez de vinaigrette à la moutarde et à la mayonnaise, puis ajoutez les câpres, les tomates, le persil et les pignons avant de servir.

Saumon au four fenouil & tomates

PLAT PRINCIPAL

4 portions

4 filets de saumon , sans peau
1 petit fenouil , émincé
1 tomates cerises , coupées en deux
1 tasse de d'olives Kalamata dénoyautées, hachées
2 c. à soupe de d'huile d'olive
sel et poivre fraîchement moulus
1 citron , en quartiers

Préchauffez un four à ventilation forcée à 180 °C et tapissez une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé.

Placez le fenouil, les tomates et les olives sur la plaque à pâtisserie et déposez les filets de saumon, versez l'huile d'olive sur le saumon et assaisonnez de sel et de poivre. Placez au four pendant 15-20 minutes ou jusqu'à ce que le saumon soit cuit.

Servir avec une tranche de citron.

Chili con carne poulet & guacamole

PLAT PRINCIPAL

4-6 portions

1 **Poulet BBQ** (environ 1-1,2 kg), viande émincée

1 c. à soupe de **beurre BIO**

1 **oignon**, en dés

1 **poivron rouge**, coupé en dés

¼ tasse de **tomate passata**

2 c. à soupe de **paprika**

1 c. à café de **curcuma** moulu

1 c. à café de **cumin** moulu

¼ c. à café de **poivre de Cayenne**

3 tasses de **bouillon de poule ou de légumes**

Guacamole de Jalapeno

2 **avocats**

1 **petite gousse d'ail** finement hachée

200 g de **jalapenos marinés**, hachés finement

3 c. à soupe de jus de **citron vert**

¼ tasse de **coriandre fraîche**, finement hachée

Placez une casserole de taille moyenne sur feu moyen et faites fondre le beurre. Ajoutez l'oignon et faites-le frire jusqu'à ce qu'il soit légèrement bruni, puis ajoutez le poulet émincé, le poivron, la tomate passata, le paprika, le curcuma, le cumin et le poivre de Cayenne. Bien mélanger, puis ajoutez le bouillon. Couvrir et laissez mijoter pendant 5 à 8 minutes ou jusqu'à ce que le poivron soit tendre.

Pendant ce temps, écrasez l'avocat dans un bol de taille moyenne avec une fourchette. Ajoutez le reste des ingrédients du guacamole et mélangez bien. Servez le poulet au chili avec une généreuse cuillerée de guacamole.



Maquereau grillé au broccolini

PLAT PRINCIPAL

4 portions

4 x 160-180 g de **maquereaux**

sel et poivre fraîchement moulus

2 **piments rouges**, hachés finement

½ tasse de **coriandre fraîche**, hachée

2 c. à soupe **d'huile d'olive**

2 grappes de **broccolini**

2 c. à soupe de **jus de citron**

Préchauffez un four à ventilation forcée à 180 °C et tapissez une plaque à four avec du papier sulfurisé.

Frottez les maquereaux avec du sel et du poivre, puis placez-les sur la plaque de cuisson et passez au four pendant 10 minutes. Sortez du four et saupoudrez de piment haché et de coriandre, laissez cuire encore 4-6 minutes ou jusqu'à ce que le poisson soit cuit.

Pendant ce temps, placez les broccolini dans une casserole d'eau bouillante et faites cuire 10-15 minutes ou jusqu'à tendreté.

Servez le maquereau avec un accompagnement de broccolini et un filet de jus de citron.

Poitrine de porc croustillante

PLAT PRINCIPAL

4 portions

1 kg de **poitrine de porc**, la peau incisée sur la diagonale tous les 1 cm

1 c. à soupe de **graines de coriandre** moulues

1 c. à soupe de **graines de fenouil** moulues

2 c. à café de **sel marin**

2 c. à soupe **d'huile d'olive**

une salade fraîche à servir

Préchauffez un four à ventilation forcée à 220 °C et graissez légèrement un plat à rôtir.

Dans un petit bol, mélangez la coriandre, le fenouil, le sel et l'huile d'olive. Frottez le mélange sur le flanc de porc et dans les partitions, puis placez dans la rôtissoire. Mettez la poitrine de porc au four pendant 10 minutes, puis réduisez le four à 160 °C et laissez cuire encore 60 à 90 minutes, en vérifiant régulièrement que la peau ne brûle pas.

Retirez du four lorsque le porc est croustillant, puis laissez reposer 5 à 10 minutes avant de servir avec une salade fraîche.

Poulet poché aux petits pois & menthe

PLAT PRINCIPAL

4 portions

4 escalopes de poulet

2 c. à soupe de **beurre BIO**

1 litre **bouillon de légumes ou de poule**

1 **oignon**, en dés

2 **feuilles de laurier**

4 tasses de **petits pois** congelés ou frais

½ **citron**, coupé en deux

¼ tasse de **feuilles de menthe**, hachées

1 c. à soupe de **grains de poivre**

sel et poivre fraîchement moulus

Placez le bouillon, les feuilles de laurier, le citron et les grains de poivre une casserole à feu moyen. Faites mijotage puis ajoutez lentement les escalopes de poulet. Couvrez et faites cuire pendant 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.

Pendant ce temps, faites fondre le beurre dans une poêle à feu moyen, puis ajoutez l'oignon. Remuez régulièrement jusqu'à ce que l'oignon soit doré, puis ajoutez les petits pois et mélangez jusqu'à ce qu'ils soient chauds et légèrement tendres. Incorporez les feuilles de menthe, salez et poivrez.

Tranchez les escalopes de poulet et déposez-les sur une portion égale de petits pois à la menthe.



Salade de saumon chou frisé & olives

PLAT PRINCIPAL

2 portions

1 filet de saumon, sans la peau

1 c. à soupe de **beurre bio**

6 feuilles de chou frisé, tiges enlevées, émincées

¼ tasse d'**olives Kalamata dénoyautées**

12 tomates cerises, coupées en deux

¼ tasse de **pistaches**

1 c. à soupe d'**huile d'olive**

2 c. à café de **vinaigre de vin blanc**

Faites fondre le beurre dans une poêle à feu moyen et ajoutez le filet de saumon. Cuire pendant 2-3 minutes ou jusqu'à ce que la peau soit dorée, puis retournez et laissez cuire encore 1-2 minutes ou jusqu'à ce que le saumon soit cuit. Laissez refroidir le saumon.

Émiettez le saumon dans un saladier, puis ajoutez le chou frisé, les olives, les tomates et les pistaches. Arrosez d'huile d'olive et de vinaigre, puis mélangez délicatement. Servir.



Saumon chou-fleur & amandes épicé

PLAT PRINCIPAL

4 portions

4 filets de saumon

1 c. à soupe de **beurre BIO**

4 c. à soupe de **d'éclats d'amandes grillées**

½ tasse de **persil**, haché grossièrement

Chou-fleur épicé

½ **chou-fleur**, coupé en fleurons

2 oignons rouges, émincés

1 c. à soupe de **cumin moulu**

1 c. à soupe de **paprika**

1 c. cuillère à café de **coriandre moulue**

2 c. à soupe de **d'huile d'olive**

Préchauffez un four à ventilation forcée à 180 ° C et tapissez une plaque à four profonde avec papier sulfurisé.

Placez les fleurons de chou-fleur, les oignons rouges, le cumin, le paprika, la coriandre et l'huile d'olive dans un plat allant au four, utilisez vos mains pour bien enrober le chou-fleur d'épices, puis étalez-le pour recouvrir le fond du plat. Placez au four pendant 25-30 minutes ou jusqu'à ce que le chou-fleur soit légèrement tendre et doré.

Pendant ce temps, faites fondre le beurre dans une poêle à feu moyen et ajoutez les filets de saumon, peau vers le bas. Faites cuire 2-3 minutes ou jusqu'à ce que la peau soit dorée, puis retournez et laissez cuire encore 1-2 minutes ou jusqu'à ce que le saumon soit cuit.

Servez le saumon sur un lit de fleurons de chou-fleur et parsemez d'amandes et de persil.

Poitrine de bœuf roulée & légumes

PLAT PRINCIPAL

4 portions

2 kg de **poitrine de bœuf** désossée et roulée (en ficelle)

4 brins de **thym**

2 brins de **romarin**

sel et poivre fraîchement moulus

3 c. à soupe de **beurre BIO**

4 **gousses d'ail**

2 petites **patates douces**, coupées en dés

½ petite **citrouille**, coupée en dés

3 **oignons rouges**, en quartiers

Préchauffez un four à ventilation forcée à 180 °C / 350 °F.

Placez la poitrine de bœuf sur une plaque à pâtisserie et frottez avec le thym, le romarin, le sel et le poivre. Placez le beurre sur la plaque puis passez au four pendant 30 minutes. Sortez la plaque du four et couvrez-le d'aluminium, puis mettez à nouveau au four à 160 °C / 325 °F pendant 4 heures.

Retirez du four, mettez l'ail et les légumes en garniture de la poitrine de bœuf, faites revenir au four une dernière fois pendant 60 à 80 minutes, en tournant le bœuf de temps à autre pour faire dorer tous les côtés, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Attendez 10 minutes avant de servir.

Salade d'agneau asiatique

PLAT PRINCIPAL

2 portions

300 g de **lanières d'agneau**, parées

2 c. à soupe **d'huile d'olive**

2 c. à soupe de **jus de citron vert**

2 c. à soupe **d'aminos de coco**

2 **piments rouges thaïlandais**, hachés finement

1 **gousse d'ail**, hachée finement

1 **concombre**, coupé en rubans

⅓ tasse de **coriandre fraîche**, hachée

¼ tasse de **menthe fraîche**, hachée

Placez une plaque de grill à feu moyen avec l'huile d'olive. Ajoutez l'agneau et faites cuire 3 à 6 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que la cuisson désirée soit atteinte. Laissez refroidir puis émincer.

Mettez le jus de citron vert, les aminos de coco, les piments forts et l'ail dans un bol et bien mélanger. Ajoutez l'agneau coupé et bien enrober.

Déposez le concombre, la coriandre et la menthe dans une assiette et garnissez avec l'agneau et la vinaigrette.

Salade de poulet poché & asperges

PLAT PRINCIPAL

2 portions

1 escalope de poulet

2 c. à soupe de vinaigre de cidre

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 c. à café de moutarde de Dijon

1 c. cuillère à café de miel

1 botte d'asperges émincées dans le sens de la longueur

2 poignées de roquette

Placez une casserole sur feu mi-vif rempli à moitié d'eau. Faites mijoter l'eau, puis ajoutez l'escalope de poulet et couvrez. Faites cuire pendant 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit. Retirez de la casserole et laissez refroidir légèrement, puis coupez en dés.

Mettez le vinaigre de cidre de pomme, l'huile d'olive, la moutarde de Dijon et le miel dans un bol et mélangez bien. Ajoutez ensuite le poulet, les asperges, la roquette et la vinaigrette.

Servir.



Steak d'aloyau petits pois & ciboulette

PLAT PRINCIPAL

4 portions

1/3 tasse de **sauce Worcestershire**

1 c. à soupe de **moutarde de Dijon**

1/3 tasse de **sauce de soja sans blé**

1/3 tasse de **vinaigre de vin blanc**

1 c. à soupe de **d'huile d'olive**

4 faux-filets

2 c. à soupe de **beurre BIO**

Purée de petits pois

3 tasses de **petits pois congelés**

2 c. à café de **ciboulette, finement hachée**

2 c. à soupe de **beurre BIO**

sel fraîchement moulu

Placez la sauce Worcestershire, la moutarde de Dijon, la sauce soja et le vinaigre dans une casserole et mélangez bien. Ajoutez les faux-filets et enrobez-les bien de marinade. Couvrir et placer au réfrigérateur pendant une nuit ou du moins 60 minutes. Lorsque vous êtes prêt à cuisiner, laissez à température ambiante pendant 30 minutes.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu vif jusqu'à ce que l'huile commence à fumer. Ajoutez les faux-filets et faites cuire pendant 2-3 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits à votre goût. Retirer de la poêle et laissez reposer 5 minutes avant de servir. Ajoutez le beurre BIO dans la casserole et mélangez avec le jus des faux-filets pour créer une sauce.

Pendant ce temps, placez les petits pois dans une casserole d'eau bouillante et laissez cuire 5 à 8 minutes ou jusqu'à tendreté, égouttez puis ajoutez le beurre et la ciboulette, puis utilisez un pilon à pommes de terre pour écraser les petits pois en une texture épaisse. Assaisonnez avec du sel. Servez les faux-filets avec l'accompagnement de petits pois et de sauce.



Comment cuire le steak parfait

En suivant quelques règles simples, vous pouvez vous assurer de créer un excellent steak, parfaitement cuit à chaque fois.

La première chose qui est absolument essentielle est de vous assurer de faire le bon choix de steak. Vous devez vous assurer de ne pas acheter un steak pas cher tendineux, qui convient mieux aux méthodes de cuisson lente. Achetez toujours le mieux possible, si vous avez des doutes allez chez votre boucher local pour trouver le steak parfait.

Si vous aimez vos steaks un peu roses, assurez-vous d'acheter un steak épais et non pas fin à cuisson rapidement, une fois cuit à l'extérieur, il sera cuit.

Tout comme les canards ont besoin d'eau, vos steaks ont besoin d'une casserole bien chaude ! Si vous voulez vraiment impressionner votre femme, assurez-vous de cuisiner à l'extérieur, une maison pleine de fumée et une odeur de viande n'est pas l'environnement le plus optimal pour une soirée romantique.

Si vous n'avez pas de poêle chaude, vous pouvez utiliser une casserole froide ou tiède pour que votre steak mijote dans son jus jusqu'à ce qu'il prenne une couleur grise attrayante.

Faites chauffer la poêle vraiment chaud jusqu'à ce que le steak fume. Assaisonnez bien avec du sel et du poivre en frottant des deux côtés. Placez un bon filet d'huile dans la poêle chaude, puis ajoutez délicatement votre steak.

Après environ 2-3 minutes, retournez le steak et laissez cuire encore 2-3 minutes jusqu'à ce qu'il soit à la cuisson désirée. À ce stade, déposez une cuillère à soupe de beurre BIO sur le steak afin de le faire fondre. Cela donnera plus de saveur et une belle brillance au steak, ce qui est parfait pour servir. Retirez le steak de la poêle et laissez-le reposer avant de servir.

Le repos de votre steak est extrêmement important, cela permet à la viande de devenir tendre. Le steak devient beaucoup plus savoureux que si vous l'aviez placé directement de la poêle à l'assiette. En laissant reposer votre steak pas plus de 5 minutes, vous lui permettez de passer de moelleux en perdant son jus, à plus attrayant et tendre en laissant le jus rester dans la viande.

Si vous cuisinez votre steak à l'extérieur au barbecue, vous pouvez suivre les instructions ci-dessus, mais vous devez savoir qu'en cuisant sur un barbecue, vous avez moins de contrôle sur la chaleur. L'avantage, cependant, est que la cuisson sur le barbecue a plus de saveur. Assurez-vous simplement que le barbecue fume bien !

Pour savoir quand votre steak est cuit à la perfection, il existe une méthode très simple que vous pouvez utiliser et qui ne vous coûtera pas un centime. Bien sûr, vous pouvez acheter une sonde à température qui vous donnera le résultat le plus précis. Toutefois, le moyen le plus simple consiste à vous servir de vos mains.

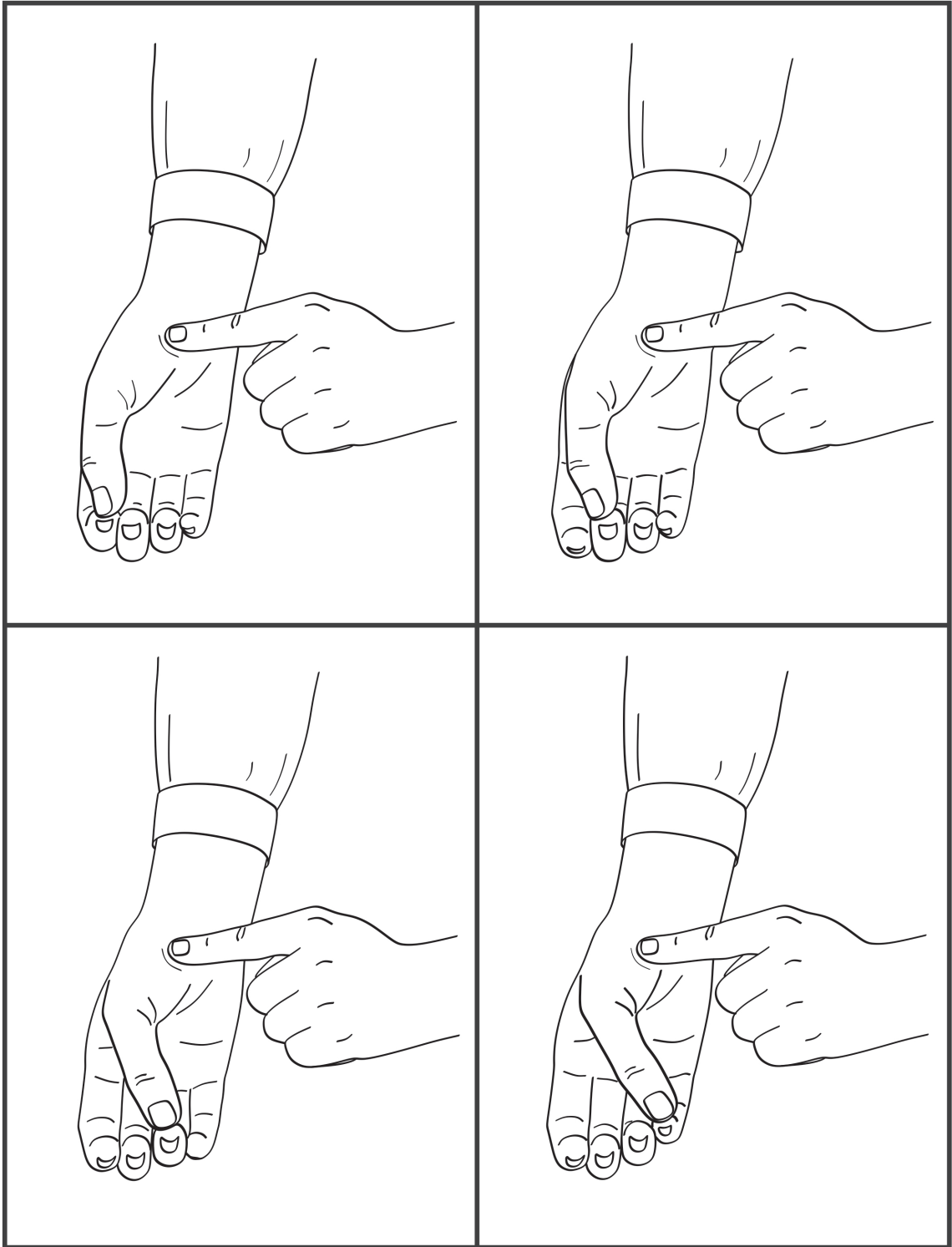
Au-dessous de votre pouce sur la paume de votre main se trouve une belle et grosse section charnue, ce serait le pilon d'un poulet si votre pouce était une cuisse de poulet ! Appuyez avec un doigt de votre autre main dans cette section tout en plaçant votre pouce contre l'un des quatre autres doigts de votre main. Vous remarquerez que lorsque vous bougez les doigts, la chair de votre main a une fermeté différente, ce qui est inévitablement un excellent moyen de tester la cuisson de votre steak.

Bleu 50 °C = Index au pouce

Saignant 56 °C = Majeur au pouce

A point 62 °C = Annulaire au pouce

Bien cuit 70 °C = Auriculaire au pouce



Desserts

Crème anglaise macadamia & café



4 portions

500 ml de **lait de macadamia**

2 **café expresso**, frais

1 c. à soupe de **xylitol**

5 **jaunes d'œufs** battus

Complément

2 c. à café de **beurre BIO** pour le graissage

Préchauffez un four à ventilation forcée à 160 °C puis graissez 4 ramequins avec le beurre BIO. Préparez un plat profond en plaçant un torchon plié sur la base, puis en remplissant à moitié l'eau.

Placez une casserole sur feu moyen-doux et ajoutez le lait de macadamia, l'espresso et le xylitol, amenez à frémissement puis retirez du feu et incorporez les jaunes d'œufs battus. Versez le mélange dans les ramequins puis placez-les dans un bain-marie, en veillant à ce que l'eau couvre les deux tiers de la hauteur des ramequins.

Mettez au four pendant 20 à 35 minutes ou jusqu'à ce qu'un couteau sorte propre du centre. Retirez les ramequins de l'eau et laissez refroidir, puis placez au réfrigérateur pendant 3 heures ou toute la nuit.

Servir.

Glace au thé vert

2-4 portions

1 c. à soupe de **poudre de thé vert matcha**

2 c. à soupe **d'eau chaude**

400 ml de **crème de noix de coco**

4 **jaunes d'œufs** battus

2 c. à soupe de **sirop d'érable**

Dans un petit bol, mélangez la poudre de matcha à l'eau chaude.

Placez une petite casserole sur feu moyen et ajoutez la crème de noix de coco. Portez à ébullition, puis ajoutez les jaunes d'œufs battus en remuant continuellement pendant 8-12 minutes ou jusqu'à ce que le mélange épaississe légèrement. Incorporez le sirop d'érable et le liquide de matcha, puis laissez refroidir avant de mettre au réfrigérateur.

Placez le liquide glacé dans une sorbetière, suivez les instructions d'un robot culinaire pour terminer le processus de fabrication de la crème glacée.

Servir.

Macadamia sauce chocolat

Desserts

8-10 portions

Base de Macadamia	Fourrage au chocolat
1 tasse de macadamias	180 g de chocolat noir
$\frac{3}{4}$ tasse de noix	$\frac{1}{2}$ tasse de crème de noix de coco
1 tasse de dates	6 jaunes d'œufs battus
1 pincée de cannelle moulue	3 c. à soupe de miel
	$\frac{1}{4}$ c. à café de poivre de Cayenne
	$\frac{1}{2}$ tasse de noix de macadamia , hachées grossièrement (facultatif)

Préchauffez un four à ventilation forcée à 180 °C et placez dans un plat carré. 20cm x 20cm avec du papier sulfurisé.

Placez les ingrédients de base dans le bol d'un robot culinaire et mélangez jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Appuyez fermement sur la base et les côtés du moule.

Placez une casserole sur feu moyen-doux et faites fondre le chocolat. Retirez la casserole du feu puis incorporez la crème de noix de coco, les jaunes d'œufs, le miel, le poivre de Cayenne et les noix de macadamia. Versez le mélange de chocolat sur la base de macadamia puis mettez au four pendant 15 à 20 minutes. Laissez refroidir avant de placer au réfrigérateur.

Servir.



Gâteau mousse au chocolat sans cuisson

Desserts

8-12 portions

Base d'amandes	Mousse au chocolat
1 tasse d'amandes	1½ tasses de noix de cajou
½ tasse dattes douces, dénoyautées	1 avocat
½ c. à café de cannelle	1 banane
	<u>graines de 1 gousse de vanille</u>
	1/3 tasse d'huile de coco, fondue
	<u>½ tasse de sirop d'érable</u>
	2/3 tasse de cacao en poudre
	<u>1 pincée de sel marin</u>

Tapissez un moule à gâteau avec du papier sulfurisé.

Placez les amandes, les dattes et la cannelle dans le bol d'un robot culinaire et mélangez jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Mettez au congélateur.

Placez le reste des ingrédients dans le bol d'un robot culinaire et mélangez jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Ajoutez de l'eau si nécessaire pour ramollir la consistance tout en la gardant épaisse.

Déposez le mélange sur la base d'amandes puis remettre au congélateur pendant 4 à 5 heures. Retirez du congélateur 30 minutes avant de servir.

Barres protéinées au chocolat

8-10 barres

½ tasse de cacao en poudre	½ tasse d'amandes
½ tasse de beurre ou d'huile de noix de coco, ramollie	1 oeuf
½ tasse de lait de coco	1 pincée de cannelle moulue
1 c. à soupe de miel	½ tasse de macadamias, hachées
<u>½ tasse de Whey protéine bio</u>	

Préchauffez un four à ventilation forcée à 180 °C et tapissez un moule à pâtisserie carré avec du papier sulfurisé.

Placez la poudre de cacao et le beurre dans un bol et mélangez bien à l'aide du dos d'une cuillère. Ajoutez le reste des ingrédients, à l'exception des noix de macadamia, bien mélanger puis incorporez les noix de macadamia.

Verser le mélange dans le moule préparé et lissez le dessus avec une spatule. Placez au four pendant 16-18 minutes ou jusqu'à ce qu'un couteau ressorte propre du centre. Laissez refroidir avant de placer au réfrigérateur pendant 60 à 90 minutes.

Tranchez pour faire des barres prêtes à servir.

Mousse de chocolat orange & pistaches

Desserts

2 portions

2 avocats

4 c. à soupe de cacao en poudre

2 c. à soupe de sirop d'érable

2 c. à café de zeste d'orange

1 pincée de cannelle moulue

2 c. à soupe de pistaches, hachées

½ orange, peau enlevée et tranchée

Placez la chair d'avocat, le cacao en poudre, le sirop d'érable, le zeste d'orange et la cannelle dans le bol d'un robot culinaire et mélangez jusqu'à consistance lisse. Répartissez la mousse dans 2 bols et placez au réfrigérateur pendant 2-3 heures ou jusqu'à refroidissement.

Recouvrez la mousse de pistaches de quelques brins de zeste d'orange. Servez accompagné de l'orange en tranches.



Panna cotta au chia & fruits de la passion



2 portions

½ tasse de **graines de chia**

2 tasses de **lait de coco**

2 c. à soupe de **sirop d'érable**

1 c. à café **d'essence de vanille naturelle**

2 **fruits de la passion**, pulpe grattée

Préparez la bouillie de chia à l'avance. Dans un grand bol, mélangez les graines de chia, le lait de coco, le sirop d'érable et l'essence de vanille. Laissez reposer pendant 10 minutes, puis remuez pour éliminer les grumeaux. Répétez l'opération après avoir reposé pendant 10 minutes supplémentaires, puis versez dans deux verres et placez au réfrigérateur pendant 6 heures ou jusqu'au lendemain.

Versez la pulpe de fruit de la passion sur le chia avant de servir.

Glace au café & amandes

4 portions

2 x 400 ml de **lait de coco**

1/3 tasse de **café expresso**

½ tasse de **beurre d'amande**

2 c. à soupe de **sirop d'érable**

1 pincée de **cannelle** moulue

graines de 1 gousse de vanille

Placez tous les ingrédients dans un blender et mixez jusqu'à consistance lisse. Versez le mélange sur un plateau et placez-le au congélateur pendant 3-4 heures ou jusqu'à ce que le mélange soit gelé.

Laissez ramollir légèrement à température ambiante pendant 5 à 10 minutes, puis placez dans un blender et mélangez pendant 30 à 60 secondes ou jusqu'à ce que le mélange soit lisse.

Servir.

Chocolat au miel & aux noix

Desserts

8-10 portions

1 tasse de **beurre de cacao**

1 tasse de **cacao en poudre**

3 c. à soupe de **miel**

¼ c. à café de **cannelle**

¼ c. à café de **noix de muscade**

¼ c. à café de **poivre de Cayenne**

1 tasse de **noix grillées**, hachées

1 c. à café de **poudre de maca**

Faites fondre le beurre de cacao dans une petite casserole à feu doux. Retirez du feu et laissez refroidir légèrement, ajoutez la poudre de cacao, le miel, la cannelle, les noix de muscade et le poivre de Cayenne. Mélangez bien à la main puis ajoutez les noix à enrober dans le chocolat.

Versez le chocolat sur un plateau ou un contenant tupperware, puis placez-le au réfrigérateur pendant 2 à 4 heures ou jusqu'à ce que la préparation soit ferme. Utilisez un couteau bien aiguisé pour casser le chocolat en morceaux, puis saupoudrez-le de poudre de maca.



Si vous désirez perfectionner et améliorer votre cuisine pour booster encore PLUS votre libido et votre taux de testostérone, je vous invite à consulter les plus de 250 recettes incroyables de Karine Losier.

Karine n'est autre que **La Reine de la Cuisine Minceur**. Voici un court aperçu de ses recettes incroyables, [cliquez](#) sur cette **palette de recettes** pour en savoir plus :



▲ **MUFFINS AU CHOCOLAT BEURRE DE CACAHUËTES ET AVOINE**
(Livre de Cuisine des Petits Déjeuners – p.24)



▲ **SAUTÉ DE BŒUF AUX POIVRONS**
(Livre de Cuisine de Viande Rouge – p.23)



▲ **SMOOTHIE KRAZY KIWI**
(Livre de Cuisine des Smoothies – p.15)



▲ **BURGERS ASIATIQUES À LA DINDE**
(Livre de Cuisine de Poulet et Volailles p.4)



▲ **CREVETTES AU PAPRIKA**
(Livre de Cuisine de Poisson et Crustacés – p.10)



▲ **RIZ ESPAGNOL**
(Livre de Cuisine des Accompagnements – p.34)