

Meilleures recettes Keto de Fêtes





5 idées pour l'apéro

- Billes de foie gras déguisées
- Chips de courge
- Mini Blinis KetO
- Tarama maison
- Sablés salés pour l'apéro

3 idées d'entrées

- Cassolettes de Saint Jacques et crevettes
- Escargots sauce aux noix
- Terrine de poisson aux œufs de hareng

2 idées d'accompagnement

- Dauphinois de potiron
- Radis rôtis

5 idées de biscuits et friandises

- Biscuits sablés
- Chocolats à la menthe façon "After Eight"
- Pâte d'amande Low Carb
- Reeses maison au beurre de cacahuètes
- Rochers au chocolat KetO

1 dessert à partager

- Buche roulée au chocolat

Billes de foie gras déguisées



Ingrédients pour 30 bouchées

- 320 g de foie gras

Pour l'enrobage **au choix** :
(1 cuillère à café environ pour 10 billes)

- graines de sésame
- graines de pavot
- pistaches concassées
- noisettes torréfiées et concassées



Instructions

1. Moulez des billes de foie gras à l'aide d'une cuillère parisienne
2. Roulez-les dans la garniture choisie.
3. Garder au frais jusqu'au moment de servir.

Astuce : Vous pouvez ajouter un bâtonnet pour transformer vos billes en sucettes

Chips de courge



Ingrédients

- 500 grammes de courge ou de potiron
- 1 cuillère à café de curcuma
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre



Instructions

1. Préchauffez le four à 180°C (th.6).
2. Pelez le morceau de courge et détaillez-le en fines tranches.
3. Déposez-les dans un saladier, ajoutez le curcuma, l'huile, le sel et le poivre et mélangez bien.
4. Disposez les tranches de courge sur une plaque de four recouverte d'un papier cuisson, enfournez et laissez cuire environ 15 minutes
5. Laissez tiédir avant de servir.

Astuce : Parsemez de graines de courge concassées avant de servir.

Mini Blinis KetO



Ingrédients pour 12 blinis :

- 3 œufs
- 60 grammes d'amandes en poudre
- 60 grammes de crème fraîche entière (ou de crème de soja)
- 60 millilitres d'huile pour friture
- ½ sachet de levure chimique sans gluten
- Sel



Préparation

1. Séparez les jaunes et les blancs d'œufs.
2. Mélangez les jaunes avec la crème fraîche, les amandes en poudre, la levure, le sel. Il faut obtenir une pâte homogène.
3. Montez les blancs en neige avec 1 pincée de sel. Introduisez délicatement, à la spatule, les blancs en neige à la pâte.
4. Faites chauffer ¼ de l'huile dans une grande poêle et déposez avec une louche trois petits tas de pâte. Laissez cuire environ 1 à 2 minutes par face. Renouvelez l'opération quatre fois.

Sablés salés pour l'apéro



Ingrédients

- 150 gr de poudre d'amandes
- 80 gr de beurre fondu ou d'huile d'olive
- 1 œuf
- Une pincée de sel
- Saveur au choix : olives noires hachées, parmesan, romarin, basilic, chorizo haché (vous pouvez combiner plusieurs saveurs selon vos envies)



Instructions

1. Mélanger tous les ingrédients en malaxant jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène.
2. Faites un boudin et enveloppez-le dans un film alimentaire ; laissez reposer au frigo 2 h ou 25 minutes au congélateur.
3. Préchauffez le four à 180°C (Th 6).
4. Découpez vos sablés et enfournez pour 10 à 15 min.
5. Surveillez bien vos sablés car ils cuisent assez rapidement.
6. Vous pouvez facilement diviser la pâte en plusieurs morceaux en y ajoutant différents aromes.

Tarama maison



Ingrédients

Pour un bol de Tarama maison :

- 2 cuillères à café d'œufs de cabillaud salés (chez les traiteurs orientaux)
- ½ citron
- 1 yaourt grec ou 1yaourt au soja
- huile d'olive (à volonté)
- 1 pincée de paprika



Instructions

1. Délayer les œufs de cabillaud avec le jus de citron et le yaourt.
2. Monter avec l'huile comme une mayonnaise.
3. Ajouter un peu de paprika pour la couleur. Surtout ne rajoutez pas de sel.

Le Tarama maison peut s'utiliser pour garnir des barquettes d'endives ou de céleris, des toasts de concombre ou de radis noir ou sur des mini blinis Keto

Cassolettes de Saint Jacques et crevettes



Ingrédients pour 4 personnes

- 8 Noix de Saint-Jacques
- 8 Crevettes roses
- 100 g de girolles
- 2 échalotes grises
- 1 gousse d'ail
- 50 g de beurre
- 15 cl de vin blanc
- 10 cl de crème liquide
- 1 cuillère à soupe de persil plat ciselé
- Sel, Poivre du moulin



Matériel

- 4 cassolettes

Instructions

1. Pelez et émincez les échalotes et l'ail. Coupez les noix de Saint-Jacques en deux dans l'épaisseur.
2. Faites fondre le beurre dans une casserole à feu doux, faites-y dorer les noix de Saint-Jacques 1 min, puis prélevez-les à l'écumoire. Ajoutez dans la casserole les échalotes et l'ail, faites suer 5 min.
3. Lavez les girolles, puis ajoutez-les dans la casserole. Faites sauter 5 min en mélangeant régulièrement.
4. Déglacez avec le vin blanc. Ajoutez les crevettes décortiquées (préservez la queue, pour une jolie présentation), laissez frémir 5 min, puis ajoutez la crème liquide. Remettez les noix de Saint-Jacques poêlées dans la sauce. Laissez réchauffer 2 min.
5. Parsemez de persil plat. Répartissez dans les cassolettes et servez immédiatement.

Escargots sauce aux noix



Ingrédients pour 4 personnes

- 2 douzaines d'escargots en conserve
- 100 g de beurre
- 50 g de cerneaux de noix
- 2 échalotes
- 1/2 bouquet de persil
- 1 gousse d'ail
- 15 cl de vin blanc sec
- sel, poivre



Matériel

- 4 cassolettes

Instructions

1. Egouttez les escargots et déposez-les dans une casserole avec le vin blanc. Salez, poivrez, et faites frémir 2 min. Égouttez les escargots à l'aide d'une écumoire et faites bouillir le vin jusqu'à ce qu'il n'en reste que 2 cuillères à soupe.
2. Préchauffez le four à 220 °C.
3. Épluchez et hachez les échalotes, l'ail et le persil. Mixez-les avec les cerneaux de noix, le beurre et le jus réduit.
4. Répartissez les escargots dans 4 petites cassolettes et parsemez du beurre à la noix.
5. Enfourez 5 min.

Terrine de poisson aux œufs de hareng



Ingrédients pour 6 personnes :

- 400 grammes de filets de poisson blanc (lieu, cabillaud, loup...)
- 120 grammes d'œufs de harengs fumés
- 2 œufs
- 50 millilitres de crème liquide ou de crème de soja
- 1 botte d'aneth



Matériel :

- 1 moule à cake de 25 cm

Réalisation :

1. Préchauffer le four à 180°
2. Mixer ensemble les filets de poisson, la crème ou la crème de soja, l'aneth, sel et poivre
3. Ajouter à la main les œufs de harengs fumés et verser le tout dans un moule à cake antiadhésif
4. Mettre au four pendant 25 minutes
5. Sortir la terrine et la laisser au frais au minimum 4 heures (idéalement la veille au soir...)

Dauphinois de potiron



Ingrédients pour 4 portions

- 800 g de potiron
- 2 gros oignons
- 1 gousse d'ail
- 1 litre de crème fluide
- 80 g de beurre
- 80 g de fromage râpé
- 1 pincée de noix de muscade râpée
- sel poivre



Instructions

1. Après avoir éliminé graines et écorces, découper le potiron en tranches très fines.
2. Epluchez et couper les oignons en tranches fines. Faire légèrement revenir les oignons avec 1 cuillère à soupe de beurre pour qu'ils deviennent translucides mais sans les laisser dorer.
3. Frotter le plat à four avec la gousse d'ail pelée et beurrer avec la moitié du beurre ramolli. Ajouter les tranches de potiron alternées avec les oignons, saler et poivrer, ajouter la muscade.
4. Verser doucement la crème portée à ébullition sur feu doux
5. Saupoudrez avec le fromage râpé et répartir le beurre restant
6. Enfourner 1 heure
7. Laisser reposer quelques mn dans le four éteint

Radis rôtis



Ingrédients pour 4 personnes

- 2 bottes de radis ou 2 sachets de radis prêts à consommer
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de feuilles de thym
- sel et poivre
- 75 grammes de parmesan râpé (facultatif)



Instructions

1. Préchauffez le four à 200°
2. Si vous utilisez des radis en bottes, ôtez les queues et rincer très soigneusement.
3. Selon leur grosseur, laissez les radis entier ou coupez-les en 2
4. Disposer tous les ingrédients à l'exclusion du parmesan dans un plat allant au four. Bien mélanger avec les mains pour que les radis soient bien enrobés d'huile et d'aromates.
5. Passer au four pour 45 à 60 mn en secouant le plat à mi-cuisson : les radis doivent être dorés et croustillants.
6. FACULTATIF : ajoutez le parmesan 5 minutes avant la fin de la cuisson.

Biscuits sablés



Ingrédients

- 150 gr de poudre d'amandes
- 80 gr de beurre fondu
- 2 cuillères à soupe d'érythritol ou de stévia en poudre (facultatif)
- 1 œuf
- Une pincée de sel
- Arôme au choix : zeste de citron, fleur d'oranger, épices à pain d'épice, cannelle, cacao en poudre



Instructions

6. Mélanger tous les ingrédients en malaxant jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène.
7. Faites un boudin et enveloppez-le dans un film alimentaire, laissez reposer au frigo 2 h ou 25 minutes au congélateur.
8. Préchauffez le four à 180°C (Th 6).
9. Découpez vos sablés et enfournez pour 10 à 15 min.
10. Surveillez bien vos sablés car ils cuisent assez rapidement.

Astuce : Vous pouvez facilement diviser la pâte en plusieurs morceaux en y ajoutant différents arômes.

Chocolats à la menthe façon "After Eight"



Ingrédients pour 12 chocolats

- 125 ml d'huile de coco + 1 cuillère à café pour l'enrobage chocolat
- Quelques gouttes de stévia liquide à la vanille
- 5 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée (en pharmacie)
- 120 grammes de chocolat noir à 85% de cacao



Matériel

- 1 plaque en silicone pour 12 mini-muffins
- 1 plaque à pâtisserie en silicone
- 1 bain-marie (ou 2 casseroles emboîtées l'une dans l'autre)

Instructions

1. Faire légèrement tiédir l'huile de coco avec la stévia liquide et l'huile essentielle de menthe.
2. Verser environ une cuillère à café de ce mélange au fond de chaque godet de la plaque.
3. Mettre au congélateur au moins 2 heures.
4. Faire fondre le chocolat au bain-marie avec une cuillère à café d'huile de coco
5. Démouler les pastilles d'huile de coco et tremper dans le chocolat chaud rapidement à l'aide de 2 fourchettes. Tapoter pour égoutter le surplus et poser sur la plaque en silicone. Cette étape doit se faire très vite pour que les pastilles de coco-menthe ne décongèlent pas.
6. Mettre au réfrigérateur jusqu'à complet durcissement.
7. Les chocolats se conservent au moins 8 jours au réfrigérateur ou au congélateur.

Reeses maison au beurre de cacahuètes



Ingrédients pour 12 Reeses

- 160 grammes de chocolat à 85% de cacao
- 100 grammes de beurre de cacahuètes
- 2 cuillères à soupe d'huile de coco



Matériel

- 12 mini-caissettes en papier

Instructions

1. Faire fondre le chocolat noir et y ajouter 1 cuillère d'huile de coco.
2. Chemiser des moules à muffin en papier avec la moitié du chocolat fondu et laisser refroidir.
3. Mélanger le beurre de cacahuètes et l'autre cuillère d'huile de coco. Laisser durcir. Séparer en 12 boules.
4. Mettre une petite boule de pâte à la cacahuète dans chaque caissette.
5. Recouvrir du reste de chocolat fondu et remettre au frigo.

Pâte d'amande Low Carb



Ingrédients pour 15 portions

- 200 grammes de poudre d'amandes
- 160 grammes d'érythritol
- 1 cuillère à café d'extrait d'amande amère non sucré (facultatif)
- 1 blanc d'œuf
- colorants alimentaires (facultatif)



Instructions

1. Fouettez le blanc d'œuf à la fourchette pour qu'il soit mousseux
2. Mélangez la poudre d'amandes et l'édulcorant, ajouter l'extrait d'amande amère.
3. Ajouter au mélange le blanc petit à petit. Mélanger jusqu'à obtenir une boule compacte.
4. Pour colorer votre pâte d'amande, vous pouvez ajouter des colorants alimentaires, quelques gouttes suffisent pour avoir une belle couleur.
5. Découpez en tranches ou confectionnez des boules selon l'usage que vous souhaitez en faire

Quelques idées pour des bouchées

Roulez les boules de pâte d'amande dans de la poudre de noix de coco ou des noisettes torréfiées concassées.

Aplatissez une boule de pâte d'amande entre 2 cerneaux de noix.

Rochers au chocolat Keto



Ingrédients

Pour l'intérieur des rochers :

- 400 grammes de chocolat à 85%
- 100 g de noisettes entières
- 12 centilitres de crème liquide
- 50 grammes de beurre

Pour l'enrobage :

- 200 grammes de chocolat à 85%
- 50 grammes de noisettes hachées



Instructions

1. Dans un bol, cassez le chocolat en morceaux.
2. Portez la crème liquide à ébullition et versez-la en 3 fois sur le chocolat. Mélangez jusqu'à obtenir une crème lisse et homogène.
3. Ajoutez le beurre, mélangez.
4. Réservez au frais au minimum 4 h.
5. A l'aide d'une petite cuillère, façonnez des petites boules et farcissez chacune d'elle d'une noisette. Déposez-les sur une assiette recouverte de papier sulfurisé. Placez-les 20 min au congélateur.
6. Faites fondre les 200 g restants de chocolat.
7. Roulez les rochers dans le chocolat fondu puis dans les noisettes hachées.
8. Déposez les rochers sur une grille, réservez au frais jusqu'à ce que le chocolat soit durci.

Buche roulée au chocolat



Ingrédients (12 parts)

Pour la génoise au chocolat :

- 250 ml de poudre d'amandes
- 4 cuillères à soupe de beurre fondu
- 3 gros œufs
- 60 ml de poudre de psyllium
- 60 ml de cacao amer
- 60 ml d'érythritol
- 60 ml de lait de coco
- 60 ml de crème épaisse
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 1 cuillère à café de poudre à lever

Pour le remplissage :

- 250 g de cream-cheese type Philadelphia
- 8 cuillères à soupe de beurre
- 60 ml de crème épaisse
- 60 ml d'érythritol
- 1/4 de cuillère à café de stévia liquide
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille non sucré.

Pour la déco :

- érythritol en poudre



Instructions

Pour la génoise :

1. Préchauffer le four à 180°
2. Mélanger tous les ingrédients secs dans un bol : la poudre d'amandes, le psyllium, le cacao, l'érythritol et la poudre à lever.
3. Faire fondre le beurre au micro-ondes

4. Ajouter la crème, le beurre fondu, et les 3 œufs dans le mélange sec. Utiliser un batteur pour bien homogénéiser l'ensemble.
5. Ajouter la quantité de lait de coco nécessaire pour obtenir une pâte souple mais qui reste épaisse.
6. Etaler à la main sur une feuille de silicone format A3 (42x29.9). La pâte doit couvrir toute la feuille.
7. Faire cuire 12 à 15 minutes
8. Laissez refroidir légèrement pendant que vous préparez le remplissage.

Pour le remplissage :

1. Mélangez le fromage Philadelphia, le beurre, la crème, l'érythritol, la stévia liquide et l'extrait de vanille. Bien fouetter pour que le mélange soit homogène.
2. Déposer le mélange à la crème sur le biscuit et répartir uniformément avec une cuillère
3. Roulez le gâteau en vous servant de la feuille. Utilisez un couteau pour enlever tout excès de garniture et obtenir un aspect propre sur le bord du rouleau.
4. Envelopper d'une feuille de papier fraîcheur et garder au moins 4 heures au réfrigérateur

Pour le service :

1. Enlever le papier fraîcheur.
2. Couper proprement les extrémités de la buche
3. Saupoudrer d'érythritol.