

Hachis parmentier paléo

INGRÉDIENTS :

- 1 chou-fleur (≈ 700 g)
- 150 g de patate douce
- 400 g de viande de bœuf hachée
- 200 g de pulpe de tomate
- 100 ml de crème de coco
- 50 g de beurre clarifié
- 1 oignon
- 4 gousses d'ail
- 1 petit bouquet de persil
- 2 cs de graines de lin
- huile d'olive
- Sel/poivre



Ceux qui sont en cétose stricte peuvent retirer la patate et la tomate.

PRÉPARATION :

La Purée :

- Faire cuire le chou, la patate et l'ail à la vapeur.
- Une fois cuit, versez le tout dans un récipient et rajoutez le beurre clarifié, crème, sel, poivre, puis mixez.

La purée est aussi délicieuse toute seule !

Le hachis :

- Faites revenir l'oignon finement haché.
- Rajoutez la viande dissociée avec les doigts pour obtenir des petits morceaux, laissez cuire 5 mn.
- Ajoutez sel, poivre, sauce tomate, huile d'olive, persil ou autres herbes de votre choix. Laissez cuire 1/4 d'heure.

Dans un plat allant au four alternez une couche de purée, la viande puis une autre couche de purée.

Terminez par les graines de lin mixées pour faire une chapelure.

Faire cuire 1/2 h au four à 180°C.



PROCÉDÉ DE FABRICATION DE LA VITAMINE LIPOSOMALE OU LIPOSOLUBLE

La fabrication de la vitamine C lyposomale ou liposoluble relève de la bio-nano-technologie.

La vitamine C, en l'occurrence de l'ascorbate de sodium L-ascorbique, est encapsulée dans de microscopiques bulles de phospholipides, grâce au générateur à ultrason. Ces microbilles parcourent le tractus digestif jusque dans les intestins, dans lesquelles la vitamine C, est libérée. Cette dernière n'est donc pas dégradée par les enzymes et les sucs digestifs de l'estomac.

De cette manière, la quantité de vitamine C active est multipliée par 10 par rapport à la vitamine C classique.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

- 1 nettoyeur à ultrason
- 1 mixer
- 3 cuillères à soupe de lécithine de tournesol (ou de soja) non-OGM sans hexane
- 1 cuillère à soupe de vitamine C (Acide L-ascorbique soluble E300) ou de l'ascorbate de sodium
- 400 ml d'eau environ, la plus pure possible (type osmosée, Mont Roucous, eau d'Auvergne...)

FABRICATION :

- Dans **240 ml d'eau**, ajouter la lécithine. Pour la dissoudre de façon homogène
- Mixer la solution durant 1 mn. Réserver au frigo durant quelques heures.
- Dans **150 à 250 ml** d'eau (selon la dilution désirée), dissoudre la vitamine C.
- Verser les deux préparations dans le nettoyeur à ultrason et vibrer durant 40 mn. (Le nettoyeur ayant tendance à faire monter la préparation en température, nous l'avons fait vibrer en deux temps avec une pause intermédiaire.)
- Remuer de temps à autre.
- Verser la solution dans un contenant fermé en verre. Se conserve au réfrigérateur durant 10 jours maximum.

Nous obtenons une préparation de 1,20 g de vitamine C L-ascorbique dans 15 ml (1 cuillère à soupe) de solution encapsulée à 80 % environ.

DOSE JOURNALIÈRE :

En cure, prendre 1 cuillère à soupe le matin à jeun, 15 minutes avant un repas, durant 3 mois.

Ensuite en entretien quotidien, prendre 1 cuillère à café.