



JASON FUNG M.D.

CODE OBÉSITÉ

LES RECETTES

Gérer son insuline
et perdre du poids grâce
au JEÛNE
INTERMITTENT

TRÉCARRE

Sommaire

INTRODUCTION

• L'épidémie d'obésité	9
• Quoi manger	19
• Quand manger	31
• Renseignements pratiques et foire aux questions	37

RECETTES

• Garde-manger	47
• Briser le jeûne	52
• Salades essentielles	70
• Légumes	88
• Volaille: poulet, canard et dinde	108
• Poissons et fruits de mer	124
• Viandes: bœuf, agneau et porc	146
• Collations et petites bouchées	168
• Bouillons et autres boissons	186

ANNEXE

• Plans de jeûne	199
------------------------	-----

REMERCIEMENTS

.....	203
-------	-----

INDEX

.....	204
-------	-----

Garde-manger

LES RECETTES DE ce livre mettent l'accent sur les matières grasses naturelles et saines, et non sur les féculents et les sucres. Les mets proposés ont des saveurs relevées, et les techniques pour les préparer sont faciles; leur philosophie est permissive et flexible, et non dogmatique. À mesure que vous vous familiariserez avec la teneur des recettes, sentez-vous à l'aise de substituer les ingrédients, d'ajuster les quantités et les temps de cuisson selon vos préférences.

Vos expériences seront beaucoup plus faciles si vous avez une bonne sélection d'ingrédients de base dans votre garde-manger. Il est particulièrement important de lire les étiquettes des sauces du commerce, des condiments, des trempettes, des soupes et même des mélanges d'épices avant de les acheter ou de les consommer. Le sucre peut prendre plusieurs formes et il est souvent ajouté aux aliments préparés pour leur donner de la saveur de façon peu dispendieuse. Plusieurs fécules hautement raffinées sont utilisées comme épaississant.

Voici quelques articles de base à tenir dans son garde-manger.

Boissons

Dans ce livre, je fournis un bon nombre d'idées de boissons permises pendant le jeûne, y compris des bouillons d'os. Voici quelques options pour que vous ne vous ennuyiez jamais.

- Café : caféiné et décaféiné
- Thé : noir, blanc, vert, oolong, tisane, thé en cristaux (piquetea.com)
- Eau : évidemment ! Plate ou pétillante, filtrée ou du robinet ; essayez de l'agrémenter de thé en cristaux
- Vin rouge sec : avec modération pendant les périodes où vous ne jeûnez pas ; vérifiez la faible quantité de sucre

Condiments

Les condiments du commerce sont souvent remplis de sucre. Soyez à l'affût des ingrédients se terminant en -ose : ce sont souvent des sucres déguisés. Devenez un lecteur d'étiquettes averti ! Voici les joueurs d'importance.

- Pâte de curry
- Moutarde de Dijon et moutarde à l'ancienne
- Miso (pâte de haricots de soja)
- Sambal oelek (pâte de piments)
- Tahini (pâte de sésame)
- Tamari (sauce soja sans gluten)

Produits laitiers

Optez pour les produits laitiers gras et pleins de saveur. Utilisez du beurre, du fromage et de la crème pour épaissir et fortifier les sauces ou agrémenter les mets. Si le lait de vache ne vous convient pas, essayez le lait de brebis ou de chèvre. Évitez les margarines. Conservez les aliments suivants dans votre réfrigérateur.

- Beurre (salé ou non, selon votre préférence), lait entier, crème 18 % et 35 %
- Fromage, dur, mou et semi-mou, ricotta ; vous ne pouvez pas vous tromper si vous avez toujours du parmesan ou du pecorino à portée de main
- Yogourt : évitez les variétés sucrées avec des fruits ajoutés

Huiles

Évitez les huiles trop raffinées ou transformées. Cela comprend un bon nombre d'huiles végétales, comme l'huile de maïs, de carthame et de canola. Optez plutôt pour les huiles pressées à froid, les plus proches de l'aliment original que possible.

- Huile de noix de coco
- Huile d'olive extra-vierge
- Ghee (beurre clarifié)
- Huile de pépins de raisin
- Huile de sésame grillé
- Huile de noix

Protéines

Modérez votre apport en protéines. Vous n'en avez pas besoin de grandes quantités pour être rassasié et énergique, mais essayez d'en consommer à chaque repas.

- Fèves séchées ou en conserve, une bonne façon d'ajouter des fibres à votre alimentation
- Œufs : un excellent choix à ne pas réserver uniquement au déjeuner
- Poisson, volaille, viandes rouges et blanches : optez pour les variétés plus grasses et ayez toujours du bacon, du prosciutto ou de la pancetta sous la main, ils se congèlent bien
- Noix et graines : noisettes, amandes, graines de sésame, graines de lin, graines de tournesol, graines de chia
- Quinoa : rappelez-vous qu'il s'agit d'une graine et non d'une céréale

Épices

Les épices séchées et les herbes perdent leur saveur plus rapidement que la plupart des gens ne le réalisent. Il est préférable d'avoir moins d'épices et de les utiliser en trois mois, si possible.

- Poivre noir
- Flocons de piment et assaisonnement au chili

- Piment chipotle
- Cumin, moulu et en grains
- Poudre de cari
- Herbes de Provence (basilic, origan, lavande, romarin, fenouil, thym, estragon séchés)
- Curcuma moulu

Édulcorants

Si vous choisissez d'avoir du miel ou du sirop d'érable dans votre garde-manger, assurez-vous qu'il ne contient pas de sirop de maïs à haute teneur en fructose. Optez pour du sirop d'érable pur et évitez les produits étiquetés comme « sirop de table ».

Légumes et fruits

Mangez vos légumes ! C'est simple. Essayez d'ajouter des matières grasses saines pour un peu plus de saveur. L'huile d'olive fera l'affaire. Évitez les pommes de terre blanches si vous essayez de perdre du poids. Optez pour des légumes frais ou surgelés. Les légumes en conserve ne sont pas le meilleur choix, mais vous devriez avoir des tomates en conserve à portée de main en tout temps. Non seulement elles sont remplies de saveur, mais elles sont extrêmement polyvalentes.

- Tomates en conserve
- Agrumes : les citrons et les limes ajoutent une saveur vive et un soupçon d'acidité
- Racine de gingembre : elle se congèle, ce qui la rend plus facile à râper
- Légumes à feuilles vert foncé comme le chou frisé, la bette à carde, le chou vert et le brocoli
- Olives dans l'huile d'olive
- Oignons, oignons verts, échalotes, ail : toujours avoir une sélection d'aliments de la famille des alliées sous la main

Vinaigres

Les aliments et les liquides fermentés aident à la digestion. Ils peuvent aussi ajouter une touche acide vive pour contrebalancer la richesse d'un plat. Attention au vinaigre balsamique : il contient souvent beaucoup de sucre. Cela est particulièrement vrai pour les vinaigres balsamiques aromatisés. Les autres vinaigres infusés d'herbes, comme l'estragon, sont extraordinaires dans les vinaigrettes, de même que le vinaigre de cidre.

- Vinaigre de cidre
- Vinaigre de vin rouge et de vin blanc
- Vinaigre de vin de riz
- Vinaigre de xérès



CHAKCHOUKA

Provenant des traditions culinaires d'Israël et de l'Afrique du Nord, cette sauce épicée aux tomates est rapide à préparer et parfaite pour faire cuire des œufs. Un festin d'arômes, bon à manger à tout moment de la journée. Le fromage feta fournit assez de matières grasses pour vous garder rassasié pendant des heures.

DONNE 4 PORTIONS

2 oignons jaunes
2 poivrons rouges
4 gousses d'ail
3 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à thé de cumin moulu
1 c. à thé de poivre
de Cayenne
2 c. à soupe de pâte
de tomates
1 boîte (28 oz / 796 ml)
de tomates entières en
conserves (réserver le jus)
8 œufs
4 branches de coriandre
fraîche
1 bouquet de persil plat
3 oz / 80 g de feta crémeux
Sel et poivre

1. Émincer finement les oignons. Couper les poivrons en morceaux. Émincer l'ail.
2. Dans une grande casserole aux bords droits, chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Faire revenir les oignons et les poivrons pendant 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter l'ail et cuire pendant 1 minute. Saler et poivrer. Ajouter le cumin et le poivre de Cayenne, puis incorporer la pâte de tomates. Cuire de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que la pâte de tomates commence à caraméliser. Ajouter les tomates avec leur jus. Saler et poivrer à nouveau.
3. Laisser mijoter doucement (seulement quelques bulles), à découvert, de 10 à 15 minutes pour réduire le liquide. La sauce devrait être assez épaisse pour que le dos d'une cuillère y fasse un creux.
4. Faire huit creux dans la sauce et briser un œuf entier dans chacun. Saler et poivrer. Couvrir et cuire pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que les blancs soient pris et que les jaunes soient cuits selon votre préférence.
5. Découper grossièrement la coriandre et le persil et les disperser sur la chakchouka. Émietter le feta de façon égale sur la sauce, en évitant les œufs.
6. Pour servir, diviser la chakchouka dans quatre bols, donnant à chacun deux œufs.

SALADE À LA BURRATA, AUX ASPERGES ET AUX RADIS AVEC VINAIGRETTE À LA LIME

Si vous n'avez jamais mangé de burrata, cette gâterie changera votre vie. Il s'agit de mozzarella faite avec du lait de vache ou de bison et de la crème. Imaginez une mozzarella ferme et caoutchouteuse à l'extérieur et une pâte délicieusement crémeuse à l'intérieur. Maintenant, essayez-la avec des légumes croustillants ultra-minces et une vivifiante vinaigrette à la lime. La perfection!

DONNE 4 PORTIONS

SALADE

1 bouquet d'asperges
12 radis
1 concombre anglais
½ lb / 225 g de burrata

VINAIGRETTE À LA LIME

1 lime
6 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de vinaigre
de vin blanc
Sel et poivre

1. Assembler, préparer et mesurer les ingrédients. À l'aide d'un économe ou d'une mandoline, couper les asperges en longues lamelles minces. Avec un couteau, couper les radis le plus finement possible. Trancher le concombre finement. Émietter grossièrement la burrata. Zester la lime et en presser le jus.
2. Pour la salade, diviser les asperges, les radis et le concombre dans quatre assiettes. Placer les morceaux de burrata entre les légumes.
3. Pour la vinaigrette, dans un petit bol, fouetter 1 cuillère à thé de zeste de lime et 1 cuillère à soupe de jus de lime, l'huile d'olive et le vinaigre. Saler et poivrer. Verser sur la salade et servir.





MORUE AVEC SALADE DE CHOU À LA MANGUE ET AUX AVOCATS

De la nourriture qui a une si belle allure réveille l'appétit. La salade de chou est l'accompagnement parfait pour la morue charnue mais douce, puisqu'elle offre un croquant irrésistible, avec la mangue sucrée et les avocats crémeux, tout cela accompagné d'une vinaigrette piquante à la lime qui saura titiller vos papilles. Ces ingrédients sont meilleurs lorsqu'ils sont fraîchement mélangés, puisqu'ils conservent leur saveur et leur texture individuelle.

Pour vous faire vraiment plaisir, essayez cette recette avec du flétan.

DONNE 4 PORTIONS

1 grosse mangue
2 avocats
½ petit chou rouge
6 branches de coriandre
fraîche
1 oignon vert
1 piment jalapeño
1 lime
5 c. à soupe d'huile d'olive,
séparées
1 c. à soupe de beurre
4 (poids total de 2 lb / 900 g)
filets de morue
Cumin moulu
Sel et poivre

1. Assembler, préparer et mesurer les ingrédients. Peler et couper la mangue et les avocats en dés. À l'aide d'une râpe ou d'un couteau – le robot culinaire broie trop grossièrement pour cette recette –, broyer finement le chou. Hacher les branches et les feuilles de coriandre. Hacher finement les parties verte et blanche de l'oignon vert. Éépépiner et émincer le jalapeño. Zester la lime et en presser le jus. Préchauffer le four à 425 °F / 220 °C.
2. À feu moyen-élevé, dans une grande poêle allant au four, chauffer 3 cuillères à soupe d'huile d'olive avec le beurre. Assaisonner la morue de sel et de poivre et placer dans la poêle en laissant un espace entre les filets. Saisir pendant 3 minutes, puis retourner les filets et transférer la poêle au four pendant 5 minutes pour terminer la cuisson.
3. Pendant que la morue cuit, mélanger la mangue, les avocats, le chou, la coriandre, l'oignon vert, le jalapeño, le zeste et le jus de lime, une pincée de cumin et 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Assaisonner de sel et de poivre.
4. Servir la morue chaude dans des assiettes avec la salade de chou en accompagnement.



CRAQUELINS AUX GRAINES

Surprise! Les craquelins ne doivent pas obligatoirement venir d'une boîte; vous pouvez les faire à la maison. Ceux-ci ont tellement meilleur goût (et ils sont meilleurs pour vous) que la plupart des craquelins du commerce! Puisqu'ils contiennent plus de graines que de farine, ils sont aussi plus satisfaisants. En prime, ils sont assez résistants pour être trempés ou tartinés sans se briser.

DONNE UNE GRANDE FEUILLE DE CRAQUELINS

¼ tasse / 60 ml d'huile
de noix de coco

½ tasse / 125 ml de farine de
pois chiches ou d'amande

½ tasse / 125 ml de graines
de tournesol

½ tasse / 125 ml de graines
de lin

¼ tasse / 60 ml de graines
de sésame

Sel et poivre

1. Assembler, préparer et mesurer tous les ingrédients.
Faire fondre l'huile de noix de coco dans une petite poêle à feu doux. Préchauffer le four à 350 °F / 180 °C. Huiler légèrement une plaque de cuisson.
2. Dans un bol, fouetter ensemble la farine, les graines de tournesol, les graines de lin et les graines de sésame. Incorporer l'huile de noix de coco et 1 tasse / 250 ml d'eau bouillante. Avec vos mains, étendre le mélange sur la plaque de cuisson en une fine couche, la plus uniforme possible. Assaisonner de sel et de poivre et faire cuire pendant 30 minutes. Laisser le four allumé.
3. Retirer la plaque de cuisson du four et la secouer ou utiliser une spatule de métal pour décoller la feuille de craquelin. Remettre au four et cuire encore 15 minutes. Arrêter le feu et laisser la plaque refroidir dans le four pendant une heure.
4. Pour servir, briser le craquelin croustillant en morceaux de la taille de votre choix. Si désiré, saler légèrement.

Menus pour le jeûne de 16 heures

REPAS	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
Matin	JEÛNE Latte au curcuma (page 198)	Crêpes à la noix de coco (avec baies et crème) (page 58)	JEÛNE Thé vert	Œufs grillés avec épinards épicés et quinoa (page 61)	JEÛNE Latte au curcuma (page 198)	Œufs pochés sur épinards avec prosciutto (page 64)	JEÛNE Thé ou café
Mi-journée	Morceaux de poulet, avocat et gruyère en salade (page 78)	Salade à la burrata, aux asperges et aux radis avec vinaigrette à la lime (page 76)	Omelette facile de tous les jours (page 57)	Salade niçoise (page 81)	Houmous à l'aubergine avec légumes croquants (page 176)	Soupe à l'oignon et emmental (page 98) Roquette, figues et noix avec vinaigrette au bacon (page 73)	Cari thaï végétarien (page 106)
Soir	Hachis parmentier avec purée au fromage (page 150) Brocoli grillé avec huile à l'ail et au piment (page 97)	Cuisses de poulet avec citron confit (page 111) Petites tomates rôties avec rubans de basilic (page 99)	Pétoncles avec prosciutto (page 132) Rapini au piment et à l'ail (page 102)	Chili à la dinde (page 122)	Cari d'agneau avec riz de chou-fleur (page 154) Saag paneer (page 103)	Morue avec salade de chou à la mangue et aux avocats (page 127)	Poitrine de porc avec anis étoilé (page 162) Légumes verts asiatiques avec huile de sésame et miso (page 90)
Soirée	Thé vert	JEÛNE Tisane relaxante (page 196)	Tisane	JEÛNE Thé vert	Tisane relaxante (page 196)	JEÛNE Tisane	JEÛNE Thé vert

Abstenez-vous de grignoter entre les repas.

Menus pour le jeûne de 24 heures

REPAS	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
Matin	JEÛNE Latte au curcuma (page 198)	Petits fruits avec noix grillées et crème (page 56)	JEÛNE Thé ou café	Parfaits aux graines de chia (page 55)	JEÛNE Latte au curcuma (page 198)	Œufs pochés sur épinards avec prosciutto (page 64)	JEÛNE Thé ou café
Mi-journée	JEÛNE Bouillon d'os de poulet et de bœuf (page 188)	Salade à la burrata, aux asperges et aux radis avec vinaigrette à la lime (page 76)	JEÛNE Bouillon d'os de poulet et de bœuf (page 188)	Salade niçoise (page 81)	JEÛNE Bouillon d'os de poulet et de bœuf (page 188)	Soupe à l'oignon et emmental (page 98) Roquette, figues et noix avec vinaigrette au bacon (page 73)	JEÛNE Bouillon d'os de poulet et de bœuf (page 188)
Soir	Hachis parmentier avec purée au fromage (page 150) Brocoli grillé avec huile à l'ail et au piment (page 97)	Cuisses de poulet avec citron confit (page 111) Petites tomates rôties avec rubans de basilic (page 99)	Pétoncles avec prosciutto (page 132) Rapini au piment et à l'ail (page 102)	Chili à la dinde (page 122)	Cari d'agneau avec riz de chou-fleur (page 154) Saag paneer (page 103)	Morue avec salade de chou à la mangue et aux avocats (page 127)	Poitrine de porc avec anis étoilé (page 162) Légumes verts asiatiques avec huile de sésame et miso (page 90)
Soirée	Thé vert	JEÛNE Tisane relaxante (page 196)	Tisane	JEÛNE Thé vert	Tisane relaxante (page 196)	JEÛNE Tisane	JEÛNE Thé vert

Abstenez-vous de grignoter entre les repas.

Menus pour le jeûne de 36 heures

REPAS	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
Matin	JEÛNE Latte au curcuma (page 198)	Petits fruits avec noix grillées et crème (page 56)	JEÛNE Thé ou café	Parfaits aux graines de chia (page 55)	JEÛNE Latte au curcuma (page 198)	Œufs pochés sur épinards avec prosciutto (page 64)	JEÛNE Thé ou café
Mi-journée	JEÛNE Bouillon d'os de poulet et de bœuf (page 188)	Salade à la burrata, aux asperges et aux radis avec vinaigrette à la lime (page 76)	JEÛNE Bouillon d'os de poulet et de bœuf (page 188)	Salade niçoise (page 81)	JEÛNE Bouillon d'os de poulet et de bœuf (page 188)	Soupe à l'oignon et emmental (page 98) Roquette, figues et noix avec vinaigrette au bacon (page 73)	JEÛNE Bouillon d'os de poulet et de bœuf (page 188)
Soir	JEÛNE Bouillon phò (page 194)	Cuisses de poulet avec citron confit (page 111) Petites tomates rôties avec rubans de basilic (page 99)	JEÛNE Bouillon de poulet, style traditionnel (page 191)	Chili à la dinde (page 122)	JEÛNE Bouillon phò (page 194)	Crevettes au piment et à l'ail avec haricots cannellini (page 137)	JEÛNE Bouillon de crevettes (page 193)
Soirée	JEÛNE Thé vert	JEÛNE Tisane relaxante (page 196)	JEÛNE Tisane	JEÛNE Thé vert	JEÛNE Tisane relaxante (page 196)	JEÛNE Tisane	JEÛNE Thé vert

Abstenez-vous de grignoter entre les repas.



Outil indispensable
pour s'affranchir des
médicaments contre
le diabète de type 2 ou
pour perdre du poids
de façon durable.

**Le livre de recettes conçu
pour accompagner le best-seller
mondial *CODE OBÉSITÉ***

Reconnu internationalement comme expert du jeûne intermittent pour renverser le diabète de type 2 tout en perdant du poids, le Dr Jason Fung a incité des milliers de personnes dans le monde entier à transformer leur façon de s'alimenter.

Cet ouvrage rend encore plus facile la mise en pratique quotidienne des conseils du Dr Fung à propos de *quoi* manger et de *quand* le manger. Il comprend deux parties: une courte introduction qui résume le lien entre les hormones et l'obésité, suivie d'un ensemble de recettes délectables qui s'inscrivent dans un style de vie anti-obésité.

Accompagnées d'une trentaine de photos, les quelque cent recettes – variées et favorisant la diversité, le bon gras, les aliments riches en nutriments et faibles en glucides simples – vont des parfaits aux graines de chia à la poitrine de porc avec anis étoilé, en passant par les boissons et les bouillons d'os nutritifs, qui sont la clé de la méthode du Dr Fung. Les plans de menus en annexe sont conçus pour vous permettre de planifier des jeûnes intermittents de 16, 24 ou 36 heures en toute sécurité.

Traduits en multiples langues, les nombreux livres du Dr Jason Fung ont été vendus à plus d'un demi-million d'exemplaires. Néphrologue de formation, fondateur-propriétaire de l'Intensive Dietary Management Clinic, à Scarborough (Ontario), le Dr Fung prône un traitement du diabète de type 2 qui se veut définitif.