

# Les recettes Dukan

Du même auteur  
*aux Éditions J'ai lu*

Je ne sais pas maigrir, *J'ai lu* 7246

Les hommes préfèrent les rondes, *J'ai lu* 8626

DR PIERRE DUKAN

# Les recettes Dukan

Mon régime en 350 recettes



Bien-être



# SOMMAIRE

<b>Pour que mon régime devienne le vôtre .....</b>	<b>7</b>
Les protéines moteur de mon régime .....	17
1. Ce régime ne doit apporter que des protéines .....	22
2. Ce régime doit être très riche en eau .....	31
3. Ce régime doit être pauvre en sel .....	38
En conclusion .....	41
<b>Les plats à base de protéines pures .....</b>	<b>43</b>
Les volailles.....	45
Les viandes .....	69
Les œufs.....	79
Les poissons et les fruits de mer .....	89
Les galettes .....	119
Les desserts .....	127
<b>Les plats à base de protéines et de légumes.....</b>	<b>153</b>
Les volailles.....	155
Les viandes .....	177
Les œufs.....	201
Les poissons et les fruits de mer .....	215
Les légumes d'accompagnement .....	251
Les desserts .....	285
<b>Les sauces.....</b>	<b>289</b>
<b>Index des recettes.....</b>	<b>303</b>
<b>Remerciements.....</b>	<b>317</b>



# POUR QUE MON RÉGIME DEVIENNE LE VÔTRE

En rendant à mon éditeur le manuscrit de mon livre *Je ne sais pas maigrir*, j'avais conscience d'avoir donné la touche finale au travail d'une vie, de fournir à moi-même d'abord, à mes patients ensuite, à mes lecteurs à venir enfin, une méthode de lutte contre le surpoids, la mienne, façonnée au cours de mes trente années de pratique quotidienne.

Mon entrée dans la nutrition avait commencé par une innovation qui me valut le courroux de mes pairs de l'époque, initiateurs et défenseurs farouches de l'hypocalorique, de la pesée des aliments et du tout en petites quantités. J'avais inauguré le régime des protéines alimentaires.

J'étais très jeune et j'aurais facilement pu me décourager, si l'efficacité, la simplicité et la parfaite adaptation de ce régime, au profil psychologique du gros, ne m'avaient conforté dans cette voie et attaché au mât de mon voilier en pleine bourrasque.

Je suis d'un naturel ingénieux, curieux et créatif, et j'ai utilisé ces dons dans le territoire que je connais et pratique le mieux, la relation de l'homme à son poids. Au fil des ans, j'ai conçu puis patiemment affiné ce régime au contact quotidien de mes patients, dans un aller-retour incessant de mesures tâtonnantes, dont je ne conservai que ce qui améliorait l'efficacité et la tolérance à court, moyen, et surtout long terme, des résultats obtenus.

Ainsi s'est bâtie une méthode qui est devenue la mienne aujourd'hui, et dont le retentissement, l'ex-

tension et les témoignages de sympathie de mes lecteurs donnent un sens à ma vie. Quelles qu'aient pu être mes espérances et mes ambitions en l'écrivant, je n'aurais pu imaginer l'accueil d'un public aussi vraisemblablement large, qui lui vaut d'être traduit et publié dans des pays aussi lointains que la Corée, la Thaïlande ou la Bulgarie.

La diffusion de cet ouvrage doit très peu à la communication et absolument rien à la publicité.

Étrangement, il s'est vendu seul, passant de main en main, de forum en forum et, depuis peu, de médecin en médecin.

J'en ai conclu qu'il contenait un élément qui me dépassait, un élément heureux et hasardeux qui, par-delà l'action purement nutritionnelle, laissait transparaître ma présence de thérapeute avec son empathie, son énergie et sa compassion.

J'ai reçu depuis sa parution un très grand nombre de lettres, de témoignages de résultats, de missives de sympathie et de reconnaissance, mais aussi des lettres critiques et, d'autres enfin, de suggestions constructives. Parmi ces dernières, il m'était chaleureusement demandé d'ajouter à ma méthode un volet de dépenses physiques et un nouveau corpus de recettes. Ce livre a été écrit pour satisfaire ce second souhait, je m'attellerai à satisfaire le premier immédiatement après.

Dans ce livre consacré aux recettes liées à ma méthode et ses prescriptions, j'ai bénéficié de l'inventivité et de la participation de tous ceux et celles qui, au régime, ont redoublé d'ingéniosité pour aménager mes recettes. Je n'ai pas pu citer dans cet ouvrage tous les auteurs de ces ajustements mais à chaque fois que



j'ai pu le faire, j'ai conservé la dénomination apposée par le dernier adaptateur en date.

Pour ceux qui ne connaissent ni mon plan ni mon régime, sachez que l'intégralité de ma méthode s'appuie sur deux grandes familles d'aliments :

- les aliments riches en protéines animales,
- et les légumes.

Ces deux catégories constituent pour moi le socle naturel de l'alimentation humaine. J'en veux pour preuve que ce sont eux qui constituaient le berceau alimentaire de notre espèce, voici quelque 50000 ans.

L'apparition d'une espèce est un long travail d'adaptation réciproque entre celle qui va naître de la précédente et son environnement : une rencontre entre un code génétique qui se cherche et un environnement prêt à l'accueillir.

Il n'est pas concevable qu'une espèce éclore dans un espace géographique qui ne lui apporte pas exactement ce dont elle a besoin. S'il y a UN moment dans l'histoire de notre espèce où notre système digestif et les aliments disponibles furent parfaitement en phase, c'est celui de notre apparition sur terre.

Et cette donnée est tout, sauf un détail, elle est au cœur même de ma démarche, la recherche de repères dans le territoire de l'alimentation humaine où règnent la croyance en notre adaptabilité infinie et notre statut d'omnivores tous terrains.

Et bien non, il existe des aliments plus humains, plus fondateurs que d'autres, et ce n'est pas une démarche idéologique de retour à un quelconque âge d'or passéiste, mais le pragmatisme qui reconnaît le pouvoir des inclinaisons de notre nature.

À l'origine de l'espèce, l'homme était, du fait de sa constitution et de ses goûts instinctifs, taillé pour la chasse et la pêche, soit la poursuite du gibier terrestre et aquatique. La femme se spécialisa dans la cueillette, principalement celle du végétal.

Issus d'une telle matrice initiale, ces aliments ont acquis très tôt un statut fondateur, celui des aliments les plus spécifiques, les plus humains, les plus nobles et denses, et les plus appropriés à l'homme, tant sur le plan nutritionnel que sur celui, infiniment plus intéressant pour la gestion du poids, de leur charge affective et émotionnelle de la mise en bouche.

D'autant que depuis 50000 ans, ces aliments ont évolué en compagnie permanente de l'homme, en renforçant leurs liens réciproques.

Il est évident que l'être humain n'est plus ce qu'il était, qu'il n'est plus chasseur-cueilleur, qu'il s'est sédentarisé, qu'il a cultivé et élevé, qu'il a bâti des civilisations, qu'il a maîtrisé son environnement et qu'il en extrait exactement ce qu'il veut, y compris ses aliments, conçus bien plus comme objets de plaisir que comme vecteurs nutritifs.

Ce faisant, il crée une alimentation nouvelle, aux antipodes de ce qu'il est fait pour recevoir. Il s'y adonne avec volupté, car c'est une alimentation de séduction, riche, luxuriante, sensorielle, gratifiante, affective et émotionnelle, mais une alimentation qui le fait grossir. Or, votre problème aujourd'hui est de vous arrêter de grossir et de maigrir.

Dans notre alimentation actuelle, deux nutriments – les graisses et les sucres composants des aliments longtemps considérés comme rares et luxueux – ont fait une apparition fracassante au cours de ces cinquante dernières années. Par définition, les aliments