

Les professeurs de marketing du Lycée des métiers de l'hôtellerie et du Tourisme d'Occitanie, **Bénédicte DARBIN** et **Isabelle Garcia**, vous présentent les recettes créées et testées par leurs étudiants de BTS. Ce livre de recettes a été réalisé par les classes de **1TS2, 2TSA, 2TSB** en collaboration avec l'hôpital des enfants de Purpan.

Menus pique-nique :	
<u>Menu 1 :</u> Clafoutis de carotte au cumin Hamburger végétal Sauces aux oignons doux Sauce piquante à la tomate Chips de carottes Crum'Pote	<u>Menu 2 :</u> Cake aux courgettes Chips de carottes Salade de pâtes Milk-shake Salade de fruits ananas, pomme, mangue, orange...
<u>Menu 3 :</u> Gaspacho tomate, poivron, céleri.... Sandwich tomate, oignon, curry... Salade de fruits ananas, raisin, poire, vanille	<u>Menu 4 :</u> Un Muffin nommé « Basile la Tomate » Le casse-tête de shérifs croquants sous une pluie aigre de Curcuma : courgette, carotte, panais, aubergine... Les tatineries de Sablo-Mango : tarte à la mangue
Apéritifs dinatoires :	
<u>Menu 1 :</u> Bouchée aux 3 légumes Purée de Rutabaga vinaigrette Pan con tomate Gaspacho Carotte-Ananas Gaspacho Poivron-Framboise Mini pomme au caramel de Xérès Sucette de fraise au basilic	
Menus de fêtes :	
<u>Menu 1 :</u> Velouté de potimarron Brick et tagliatelles de légumes Citron glacé et ses cookies	<u>Menu 2 :</u> Tarte fine aux légumes Croustillant de caviar d'aubergine, Julienne de poivrons, sauté de chayottes et sa sauce cocktail Carpaccio d'ananas aux épices
<u>Menu 3 :</u> Gaspacho carottes/citrouilles, Zeste de citron vert Couscous végétarien, Coulis poivrons rouges Poire pochée à la badiane, Dôme en caramel et Sablé à la cannelle	<u>Menu 4 :</u> Velouté de potimarron à la cannelle Risotto asperges et cèpes Salade de fruits frais exotiques
<u>Menu 5 :</u> Jeunes navets glacés au cidre sur un sablé croustillant, lamelles de panais marinées à l'huile de noisette et à la cannelle Risotto crémeux aux tomates et aux pleurotes parfumé au basilic Carpaccio en rosace de pomme, mangue, ananas et kiwi, sirop citronné et granité d'hibiscus	

Repas d'anniversaire	
<u>Menu 1 :</u> Maki de légumes Crumble de courgettes et granité de tomate Fideua de légumes Kouign-amann Mini Pommes d'amour Brochettes d'ananas flambées	<u>Menu 2 :</u> Billes de melon et granité au muscat Millefeuille de bricks, caviar d'aubergines et tagliatelles de courgettes – risotto aux pleurotes Passion d'ananas et son chutney à la mangue
<u>Menu 3 :</u> Cake au taro et son cocktail : le Sweet Sunrise Salade de radis noirs, carottes et pommes vertes à la fleur de ciboulette et saké Gratin de chayottes, banane plantain et riz exotique Pressée de pommes aux marrons dorés	
Menus invitation au voyage	
<u>Menu 1 :</u> Première escale : Bouillon du soleil levant, fine raviole de châtaigne. Seconde escale : Tajine de légume de la place Jamel El Fna. Semoule à l'orange, menthe et aspérule. Retour aux traditions : Une soupe vichysoise, cardamome-aspérule et fondue de poireau au Sauternes. Départ aux Antilles : Smoothie de fruit à la cannelle, sorbet mangue et des chips de fruits.	<u>Menu 2 :</u> Wok de légumes d'Asie (crosne, chou chinois, carottes, poivron, gingembre, coriandre...) Crumble forestier (girolles, cèpes, pleurotes...) Brochettes de fruits exotiques, coulis de mangue (ananas, banane, sapotille....)
<u>Menu 3 :</u> Une journée (pas) comme les autres Entrée : Velouté courgette, basilic et cumin Plat principal : Croquettes aux herbes et chou chinois au chili Dessert : Ananas à la cannelle et au safran	
Repas de tous les jours	
<u>Menu 1 :</u> Gaspacho de melon à la menthe fraîche Riz à la sauce printanière, frites de carottes et caviar d'aubergines Pêches au four, crumble maïzena et coulis de chocolat	<u>Menu 2 :</u> Velouté de carottes au cumin Mijoté de riz et ses petits légumes (tomate, oignon, radis noir) Happy crumble (pomme et coing)
<u>Menu 3 :</u> Tartine de légumes (aubergine, tomate confite, concombre, radis...) Wok de légumes (courgette, carotte, aubergine) et purée de patate douce Crumble de sapotilles	

Les élèves de seconde vous présentent :	
Cannelloni de courgette	Ravioles de mangue et kiwi, sauce au miel et fruit de la passion
Mignardise de fruits exotiques et ses framboises	Salade de fruits façon mille feuilles
Les sauces :	
La sorcière et le poireau magique (sauce blanche, poireau)	Une sauce tomate revisitée (tomate, poivron, basilic)
La Cannelle et l'Oignon	Vinaigrette à l'orange
Vinaigrette à l'huile de sésame grillée	Méli-mélo de légumes
Sauce pimentée	Sauce Arrabiata
Coulis fraise, fraise des bois et fleurs de sureau	
Les recettes de base :	
Donuts	Crêpes
Muffins : Banane – vanille – rhum, Kiwi – gingembre frais, Pomme – cannelle, Fraise –citron yuzu	
Pancakes	Pain d'épices
Cake au citron vert	Beignets de potimarron



Menu de fête

Laure Portier – Firmin Rieu – Baptiste Villas

VELOUTE DE POTIMARRON

Protéines	1 g
Phe	45mg
Leu	70 mg

- Retirer la peau du potimarron
- Couper le potimarron en dés
- Faire chauffer l'eau dans une casserole et y plonger les dés
- Laisser cuire pendant 20 mn
- Mixer le tout
- Ajouter la crème de riz
- Assaisonner selon l'envie



Produits	G ou CL	G protéine
Pate substitution	100	0
Eau		0
Farine substitution	10	0
Sel		0
Bouillon de bœuf (maggi)	100	0.2
Oignon	15	0.14
Girolle	10	0.25
Courgette	30	0.378
Carotte	30	0.27
Aubergine	30	0.24
	total	1.478



Tagliatelles de Légumes

Réaliser la sauce :

- Couper une orange en deux
- Presser l'orange pour en garder le jus
- Verser le jus dans une casserole avec un peu de vinaigre et de sucre
- Laisser réduire
- Retirer du feu et napper le plat

Réaliser le plat :

- Faire chauffer une poêle à crêpe
- Mélanger dans un ramequin de la farine et de l'eau pour former une pate liquide mais ferme
- Etaler le mélange dans la poêle avec un pinceau
- Laisser quelques secondes et retirer
- Poser la feuille de brick sur un bol renversé pour lui donner sa forme
- Ensuite couper les légumes en tagliatelle à l'aide d'un économe
- Faire cuire les légumes dans une poêle avec du bouillon de bœuf
- Faire cuire les pâtes
- Mettre en le tout dans la feuille de brick



Citron glacé avec ses cookies



Préchauffer four 180 °
Mélanger le beurre, la farine, levure, cassonade pour obtenir une pâte lisse et homogène.
Ajouter le carambar coupé en dés.

Produits	G ou CL produits	G protéine
Citron	100	0.71
Eau		0
Beurre mou	150	0.40
Farine de substitution	175	0
Levure	5	0
Cassonade	100	0
Carambar	100	0
Total		1.11



- Couper un citron à 1cm du haut
- Retirer la chair à l'aide d'une cuillère et la garder avec le jus
- Mélanger le jus du citron avec de l'eau et du sucre
- Mettre au congélateur
- Remuer régulièrement afin d'éviter la formation de cristaux
- Verser le tout dans le citron précédemment coupé une fois que le sorbet soit formé



Menu de Fêtes

pour 4 personnes

Marine Curtet – Jean-Baptiste Carrère – Adrien Martin

Tarte fine aux légumes

~

Croustillant de caviar d'aubergine,
Julienne de poivrons, sauté de chayottes et sa sauce cocktail

~

Carpaccio d'ananas aux épices



Valeur protidique par personne : 5,07 grammes

Tarte fine aux légumes.



Temps de réalisation : 40 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes
Moyenne

Difficulté :

Ingrédients	Quantités pour 4 personnes	Apport en protéine par personne
Pour la garniture :		
Tomate	180g	0,40g
Carotte	80g	0,2g
Fenouil	28g	0,1g
Courgette	40g	0,12g
Oignon	40g	0,1g
Olive noire	20g	0,1g
Pour la pâte feuilletée :		
Farine de substitution	500g	0,5
Beurre doux	400g	0
Eau	25cl	0
Sel	5g	0
TOTAL :		1,5g

Pour la pâte feuilletée :

Il est meilleur de réaliser sa propre pâte feuilletée d'autant plus qu'il est possible de la réaliser d'avance car elle se garde très bien au congélateur.

Commencer par couper le beurre en petits morceaux. Mélanger tous les ingrédients dans un robot pâtissier jusqu'à l'obtention d'une boule bien homogène qui se détache des parois. Vous pouvez également la réaliser à la main en versant la farine sur un plan de travail et en ajoutant au centre les ingrédients. Étaler la pâte à l'aide d'un rouleau pâtissier sur un plan de travail fariné ou conserver là au congélateur si vous souhaitez réaliser la recette ultérieurement.

Réaliser un rectangle trois fois plus long que large. Le mettre face à soi dans le sens de la longueur. Imaginer des traits délimitant trois carrés identiques dans la pâte. Repliez la partie supérieure au centre puis enfin la partie inférieure par-dessus afin de lui donner une forme de carré. Répéter cette opération quatre fois en veillant à tourner la pâte d'un quart d'un tour à chaque opération et dans le même sens. Filmer la pâte et la réserver 30 min au réfrigérateur avant de l'utiliser.

Étaler la pâte à nouveau sur un plan de travail fariné pour la découper au format et à la forme désirée. S'aider d'un emporte-pièce ou d'un patron. La piquer à l'aide d'une fourchette et la précuire au four à 180°C durant 15 minutes environ en mettant du poids par-dessus.

Pour la garniture :

Éplucher les légumes. Couper les carottes en sifflet, les courgettes et les tomates en fines rondelles et émincer l'oignon. Glacer les carottes et les courgettes : dans une poêle, mettre les légumes, du sucre et du sel, couvrir avec de l'eau à hauteur et laisser cuire à couvert pendant environ 10 minutes. Cuire les oignons à la poêle avec de l'huile d'olive.

Disposer sur la tarte les tomates, les courgettes et les carottes en les alternant. Enfin, mettre à plusieurs endroits des oignons pour garnir les espaces vides et finir en mettant le fenouil et les olives noires.

Placer au four pendant environ 10 minutes à 180°C.

Croustillant de caviar d'aubergine, julienne de poivrons, sauté de chayottes et sauce cocktail



Pour 1 personne :
Protéines : 2,8 g
Phe : 100 mg
Leu : 155 mg

Temps de réalisation : 40 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Difficulté : Moyenne

Ingrédients :	Quantités pour 4 personnes	Apport en protéines par personne
Pour le croustillant de caviar d'aubergine :		
- feuilles de riz (rayon asiatique)	4 feuilles	0,12g
- Aubergines crues	450g	0,90g
- Sel, poivre, herbes de Provence et huile d'olive	PM	0g
Pour la garniture :		
- Poivrons de plusieurs couleurs	500g	1,1 g
- Chayottes ou cristophine crues (rayon légumes exotiques en grande surface)	1330g	0,2g
Pour la sauce cocktail :		
- Huile de tournesol	4 cuillères à soupes	0g
- Moutarde	1 cuillère à café	0g
- Eau	100 g	0g
- Vinaigre	1 cuillère à café	0g
- Maïzena ou farine de substitution	20g	0g
- Tomates	2 tomates	0,5g
- Whisky ou cognac	1 cuillère à soupe	0g
- Sel et poivre	PM	0g
TOTAL :		2,8g

Pour le croustillant de caviar d'aubergines :

Découper les aubergines en deux dans le sens de la longueur et entailler la chair afin que celles-ci cuisent plus vite. Les arroser généreusement d'huile d'olive. Ajouter des herbes de Provence, saler et poivrer. Les placer au four à 180°C pendant environ 30 minutes. La chair est cuite quand elle est bien ramollie et qu'il est facile de la détacher de la peau. Une fois cuite, racler à la cuillère à soupe afin de récupérer la chair. Placer la dans un récipient, rectifier l'assaisonnement à votre convenance. Réserver.

Pour la garniture :

Éplucher les chayottes sur une planche à l'aide d'un couteau d'office. Les ouvrir en deux afin d'en extraire les noyaux. Couper les en dés puis les blanchir dans de l'eau salée à faible ébullition afin de les ramollir un peu. Bien les égoutter et les sauter dans une poêle bien chaude avec de l'huile en quantité suffisante.

Éplucher et vider les poivrons. Il n'est pas indispensable d'ôter la peau mais vous pouvez le faire de deux façons :

- Si vous avez une gazinière au gaz : placez les poivrons au-dessus du feu à pleine puissance à l'aide d'une pince métallique. La peau s'enlèvera facilement quand elle sera noire.
- Vous pouvez aussi les placer entières au four. La peau se retirera facilement une fois ramollie à l'aide d'un couteau d'office.

Les faire sauter dans une poêle bien chaude. Réserver.

Placer les feuilles de riz dans de l'eau chaude pendant 2 minutes afin de les ramollir. Une fois ramollie placer une feuille de riz sur votre plan de travail et garnir avec le caviar d'aubergines. Replier délicatement les bords afin de fermer hermétiquement la préparation. Répéter la même opération 4 fois.

Faire chauffer de l'huile de friture dans une friteuse ou dans une poêle à bord haut. Régler le feu à position moyenne afin de ne pas faire brûler l'huile. Une fois l'huile à bonne température, y plonger très délicatement les feuilles de riz garnies du caviar d'aubergines une à une. Les frire 3 minutes chacune environ. Réserver.

La sauce cocktail :

Une sauce cocktail est le mélange d'une mayonnaise, d'une sauce tomate (ou de ketchup) ainsi que d'un alcool comme du whisky ou du cognac. Ici la mayonnaise réalisée est sans œuf et donc sans protéines.

Pour la mayonnaise, délayer dans une casserole l'eau avec la maïzena. Faire chauffer à feu doux jusqu'à ce que le mélange soit homogène et qu'il se soit durcit. Laisser refroidir. A l'aide d'un batteur, incorporer petit à petit l'huile de tournesol. Y ajouter enfin la moutarde, le sel et le poivre. Goûter et rectifier l'assaisonnement.

Pour la sauce tomate, pour aller plus vite vous pouvez aussi utiliser un peu de ketchup déjà prêt. Si vous optez pour une sauce maison : Nettoyer les tomates. Monder les et ôter le pédoncule. Les couper grossièrement et les mettre à cuire dans une poêle. Les assaisonner et les mixer dans un récipient puis le passer dans une fine passoire afin de récupérer le coulis sans les pépins.

Réalisation de la sauce cocktail : dans un nouveau récipient mélanger un peu de mayonnaise ainsi que du coulis de tomates maison ou du ketchup. Rectifier la sauce en rajoutant de la mayonnaise ou de la tomate selon sa consistance. Finir par ajouter une cuillère à soupe de l'alcool que vous aurez choisi.
Réserver au frais.

Le dressage :

Qu moment du service :

Réchauffer au four les poivrons, les chayottes et les croustillants de caviar d'aubergines. Laissez parler votre imagination pour dresser les assiettes.
Pour la sauce, remplir une cuillère à café de sauce puis faire un petit tas dans l'assiette. L'étaler avec le dos de la cuillère en forme de virgule.



Carpaccio d'ananas aux épices

Pour 1 personne :
Protéines : 1,08 g
Phe : 100 mg
Leu : 225 mg



Temps de réalisation : 20 minutes

Temps de cuisson : 05 minutes
Faible

Difficulté :

Ingrédients	Quantités pour 4 personnes	Apport en protéine par personne
- Ananas	1 entier	1,08g
- Cannelle	1 bâtonnet	0g
- Anis étoilé	3 étoiles	0g
- Poivre de Sèchuan	½ cuillère à café	0g
- Baies rouge	½ cuillère à café	0g
- Sucre	100g	0g
- Eau	½ L	0g
TOTAL		1,08g

Éplucher l'ananas. Le placer quelques minutes dans le congélateur afin de pouvoir le couper plus facilement.

Pendant ce temps préparer le sirop, dans une casserole délayer l'eau avec le sucre, les épices, le poivre de Sèchuan et y ajouter la cannelle, l'anis étoilé et les baies rouges. Laisser infuser le sirop à feu doux pendant une dizaine de minutes environ.

Pour découper l'ananas vous pouvez utiliser une trancheuse si vous en possédez une. Dans le cas contraire vous pouvez utiliser une mandoline ou un grand couteau. Réaliser des tranches les plus fines possibles.

Verser le sirop encore chaud sur les tranches d'ananas et laisser infuser jusqu'à refroidissement du sirop. Réserver au frais jusqu'à la dégustation. Plus les tranches d'ananas restent dans le sirop et plus elles seront parfumées.

Pour le dressage, disposer des tranches d'ananas sur la totalité de l'assiette. On peut également placer quelques tiges de la coiffe de l'ananas pour la couleur.



Menu de fête

Gaspacho carottes/citrouilles, Zeste de citron vert

1,4g de protéine/personne

Couscous végétarien, Coulis poivrons rouges

3,2g de protéine/personne

Poire pochée à la badiane, Dôme en caramel et Sablé à la cannelle

0,85g de protéine/personne

*Un menu pour épater en toute simplicité :
Le gaspacho, contraste entre l'Asie,
les Antilles et l'Occident, vous ouvrira l'appétit,
Avec son mariage subtil de douceur et d'acidité.*

*Pour suivre le cours de votre repas,
Nous vous proposons un plat ensoleillé,
Qui s'est développé par-delà la Méditerranée :
Un délicieux couscous qui vous surprendra.*

*Ensuite, pour finir en beauté,
Pourquoi pas une poire pochée,
Elle se révélera être une merveille.*

*Enfin, en ce qui concerne le gaspacho,
Le préparer la veille évitera qu'il soit trop chaud,
Voilà notre petit conseil...*

Gaspacho carottes/citrouille senteur citron vert

Entrées : 5,7g/ 4 personnes soit 1,4g/personne

Pour 1 personne :
Protéines : 1,4 g
Phe : 50 mg
Leu : 80 mg

-carottes	250 g	2,3g
-citrouilles	140 g	1,4g
-citron vert	zestes	Traces
-gingembre frais râpé	1 cuillère à café	Traces
-menthe fraîche	quelques feuilles	Traces
-bouillon de légumes	½ L	2g
-eau	¼ L	-



Éplucher et émincer (couper finement) la citrouille et les carottes.
Dans une cocotte, faire revenir les carottes avec un filet d'huile d'olive. Ajouter la citrouille et laisser "compoter" à feu doux pendant 5 min. Mouiller ensuite avec le bouillon de légumes et l'eau et poursuivre la cuisson pendant 20 min.

Mixer le tout au blinder. Rectifier l'assaisonnement avec le sel fin et le poivre du moulin.
Ajouter zeste de citron vert, le gingembre et les feuilles de menthe hachées. Laisser refroidir et servir.



Couscous végétarien, Coulis poivrons rouges

Plats : 12,7g/ 4 soit 3,2g/p

Pour 1 personne :
Protéines : 3,2 g
Phe : 115 mg
Leu : 170 mg

-Couscous Taranis	240g	0.8g
-Huile d'olive	3 cuillères à soupe	0g
-Aubergines	325g	2,6g
-Oignons	220g	2g
-Courgettes	250g	3,2g
-Carottes	125g	1,1g
-Garam Masala ou Massalé	1 cuillère à café	Traces
-Razel Hanout	1 cuillère à café	Traces
-Poivrons	220g	2g
-Huile d'olive	2 cuillères à soupe	0g
-Vinaigre balsamique	1 cuillère à café	0g

Garniture légumes :

Couper grossièrement les légumes, faire revenir les oignons et les carottes, ajouter ensuite les aubergines et les courgettes. Après coloration, assaisonner et ajouter le Razel Hanout. Mouiller à l'eau à hauteur (environ 1/2L) et laisser réduire jusqu'à une cuisson parfaite des légumes.

Semoule :

Faire fondre une noix de beurre dans une poêle, ajouter la semoule. Remuer. Hors du feu ajouter la même quantité d'eau que de semoule (2 verres). Laisser la semoule l'absorber puis égrainer à l'aide d'une fourchette OU suivre les indications de cuisson écrites sur la boîte. Assaisonner et ajouter le Massalé.

Coulis de poivrons :

Faire rôtir les poivrons à 180°C pendant 10 minutes. Dès la sortie du four, les recouvrir de film alimentaire et les laisser reposer quelques minutes pour faciliter l'épluchage.

Éplucher puis mixer le poivron très finement avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Ajouter le reste de l'huile d'olive en filet pour homogénéiser le coulis. Finir avec un trait de vinaigre balsamique. Assaisonner.



Poire pochée à la badiane, dôme en caramel et sablé à la cannelle

Desserts : 3,2g/4 soit 0,85g/personne

-Paires	4 Pièces (environ 500g)	2g
-Badiane	Quelques étoiles	-
-Sucre (pour le sirop)	200g	-
-Eau	40 cl	-
-Sucre (caramel)	120g	-
-Sucre	125 g	-
-Œuf entier sans protéines	2 (soit 120g environ)	0,4g
-Sucre vanillé	1 sachet	-
-Farine Taranis	200 g	0,8g
-Beurre demi-sel	125 g	-
-Cannelle en poudre		-



Poires pochées à la badiane :

Porter à frémissement 40 cl d'eau avec 400 g de sucre et l'anis étoilé.

Peler les poires en gardant la queue, ôter le pédoncule. Plonger les poires, amener à nouveau à frémissement, couvrir, puis laisser pocher 20 minutes environ (en fonction de la maturité des fruits). Retourner régulièrement les poires pour une cuisson uniforme. Vérifier la cuisson en les piquant à cœur avec la pointe d'un couteau, celle-ci doit s'enfoncer facilement. Les laisser refroidir dans le sirop à température ambiante, puis les entreposer toujours dans leur cuisson au réfrigérateur de 2 à 3h. Égoutter les poires bien froides.

Sablés à la cannelle :

Battre l'œuf avec le sucre, le sucre vanillé et la cannelle jusqu'à ce que le mélange soit moussieux. Ajouter d'un trait la farine, commencer par mélanger avec une spatule en bois puis "sabler" la pâte obtenue avec vos doigts.

Poser les dés de beurre demi-sel par-dessus et mélanger le tout rapidement avec vos mains. Fraiser (écraser sur le plan de travail) la pâte jusqu'à l'obtention d'une boule. Mettre au réfrigérateur au moins 1 heure, au plus 24 h couverte d'un torchon. Sortir la pâte, la laisser à température ambiante 1/4 d'heure, puis étalez-la. Prendre un petit verre de façon à former des cercles de pâte, préchauffez votre four à 180°C. Déposez les sablés sur votre plaque couverte au préalable de papier aluminium. Laisser cuire 1/4 d'heure. Bien surveiller la cuisson car d'une minute à l'autre ceux-ci peuvent rapidement brunir.

Dôme en caramel :

Avec la présence d'un adulte !

Faire cuire le sucre à sec jusqu'à l'obtention d'un caramel assez brun. Pendant ce temps, huiler la surface bombée d'une louche qui servira à former les cages.

Dès que le caramel est cuit, avec une cuillère et au-dessus d'un papier sulfurisé, faire couler des filets de caramel sur la louche, jusqu'à l'obtention d'une belle cage.

Enlever la cage de caramel encore juste assez chaude pour ne pas qu'elle fige sur la louche. Conserver éloigner de toute chaleur.

Menu de fête d'ici et d'ailleurs

Pour 1 personne :
Protéines : 1,4 g
Phe : 45 mg
Leu : 65 mg

Velouté de potimarron à la cannelle

Ingrédients pour 4 :

- Potimarron 560gr
- 1 cube de bouillon de légumes
- Cannelle 1 càc



Recette :

- Eplucher et épépinier le potimarron.
- Délier le cube de bouillon de légumes dans de l'eau chaude.
- Couper en gros dès le potimarron et le cuire dans le bouillon avec la cannelle 30 min environ.
- Rectifier l'assaisonnement mixer le tout et dresser dans une assiette creuse.

Risotto asperges et cèpes

Pour 1 personne :
Protéines : 2,77 g
Phe : 55 mg
Leu : 80 mg

Ingrédients pour 4 :

- Riz Loprofin shs 300gr
- Asperges 160gr
- Cèpes 100gr
- Oignons 44gr
- 1 Cube de bouillon de légumes
- Vin blanc PM
- Beurre 150gr



Recette:

- Dans une casserole préparer le bouillon (avec de l'eau et le bouillon de légume)
- Emincer les oignons et les faire suer au beurre dans une poêle.
- Ajouter le riz, et le nacer (environ 1 mn).
- Déglacer au vin blanc et réduire à sec.
- Mouiller le riz à hauteur et laisser réduire à sec.
- Répéter l'opération jusqu'à cuisson désirée du risotto.
- Laver et éplucher les asperges au $\frac{3}{4}$ et les cuire à l'anglaise (dans de l'eau salée).
- Laver les cèpes et les faire sauter dans une poêle avec un peu d'huile.
- Ajouter les cèpes et les asperges au risotto.
- Rectifier assaisonnement.

Salade de fruits frais exotiques

Ingrédients pour 4 :

- Litchis 100gr
- Kiwis 168 gr
- Ananas 184gr
- Grenades 208gr
- Mangues 192gr

Pour 1 personne :
Protéines : 1,74 g
Phe : 56 mg
Leu : 88 mg

Recette :

- Eplucher tous les fruits.
- Tailler chaque fruit, égrainer les grenades et dénoyauter les litchis.
- Dresser de façon harmonieuse les fruits en variant les couleurs.

Fin du spectacle et bon appétit !

Menu de Noël

Pour 1 personne :
Protéines : 0,65 g
Phe : 30 mg
Leu : 45 mg

Entrée :

Jeunes navets glacés au cidre sur un sablé croustillant, lamelles de panais marinées à l'huile de noisette et à la cannelle

Préparation :

P
O
U
R

4

P
E
R
S
O
N
N
E
S

Ingrédients :

280g de navets
200g de beurre
un peu de sucre
80cL de cidre

0.5g de protéines

160g de farine
80mL d'eau chaude

0.4g de protéines

120g de panais
huile de noisette
un peu de cannelle

⊗ **les légumes** : lave et épluche tes légumes. Coupe en lamelles les panais avec une mandoline et fais des boules de navets avec une cuillère parisienne.

⊗ **la marinade** : mélange l'huile de noisette et la cannelle, laisse les lamelles de panais dedans pendant environ 1h.

⊗ **la pâte sablé** : mélange la farine et 80g de beurre en sablant, fais un puits et ajoute 20mL d'eau chaude. Etale la pâte et découpe des rectangles.

Enfourne pour 7 minutes à 180°C.

⊗ **cuisson des navets** : met les dans une sauteuse, ajoute de l'eau à hauteur, le beurre en morceaux, une pincée de sel, le sucre et dépose un disque de papier sulfurisé.

Cuit jusqu'à évaporation de l'eau pour que les navets soient bien dorés.

Dispose le sablé au centre, met les navets caramélisés sur le rectangle, termine par des lamelles de navet marinées sur le dessus. Fais un trait de marinade dans l'assiette.



Pour 1 personne :
Protéines : 1,5 g
Phe : 52 mg
Leu : 80 mg

Menu de Noël

Plat :

Risotto cremeux aux tomates et aux pleurotes parfumé au basilic.

Préparation :

P **O** Ingrédients :

U 320g de riz
R 20mL d'huile d'olive
4 40g de beurre

P 1,2 L de bouillon de légumes
R 40cL de vin blanc

S 80g d'oignons
O 280g de tomates
N 120g de pleurotes

E Basilic

⊙ **les légumes** : plonge les tomates dans l'eau bouillante pour enlever plus facilement la peau, enlève la pulpe et coupe les cubes. Lave et coupe grossièrement les pleurotes. Épluche et coupe en petits cubes l'oignon. Hache le basilic.

⊙ **cuisson de la garniture du risotto** : fais revenir les pleurotes au beurre.

⊙ **le risotto** : Dans l'huile d'olive chaude, fais revenir l'oignon suer l'oignon. Ajoute le riz. Déglace au vin blanc et incorpore louche par louche le bouillon pendant les 25 minutes de cuisson et assaisonne. Ajoute les pleurotes, les tomates et le basilic au risotto.

0,2 g de protéines

0,7 g de protéines

0,6 g de protéines

Sers dans une assiette creuse et ajoute du basilic haché en finition



Menu de Noël

Dessert :

Carpaccio en rosace de pomme, mangue, ananas et kiwi, sirop citronné et granité d'hibiscus.

Préparation :

P O Ingrédients :

- U
R 120g de pomme **0,08g de protéines** ☉ **les fruits** : épluche tous les fruits, coupe les en fines tranches à la mandoline pour réaliser le carpaccio.
- 4 120g de mangue **0,15g de protéines** ☉ **le sirop** : fais bouillir 20 cl d'eau avec le sucre, ajoute le jus de citron.
- P 120g d'ananas **0,16g de protéines** ☉ **le granité** : mélange l'infusion avec la liqueur et le sucre. Puis met le au congélateur environ 4h puis gratte à la fourchette.
- E
R 80g de kiwi **0,03g de protéines**
- S
O 80g de sucre **0,23g de protéines** ☉ **le dôme de sucre** : réalise un caramel à sec avec 20g de sucre, il faut que le caramel soit à environ 110°C. A l'aide d'une fourchette, recouvre une louche halée avec des filaments de caramel, laisse durcir et démoule de la louche avec précaution.
- N 20cl jus de citron
- E 80cl infusion hibiscus
- S 40cl liqueur de fraise
20g Sucre

Dispose les fruits en rosace. Au pinceau, recouvre délicatement de sirop citronné. Ajoute au centre de la rosace une cuillère de granité et couvre d'un dôme de sucre.



Menu de fête

Pour 1 portion :
Protéines : 1,3 g
Phe : 40 mg
Leu : 55mg

Crumble de tomates, Croûte au basilic



Ingrédients (pour 4 personnes):

- 400g de tomates (0,8g de protéines / personne)
- 400g de farine de substitution
- 400g de beurre (0,15g de protéines / personne)
- 50g basilic (0,39g de protéines / personne)
- Sel
- poivre

Élaboration :

- 1) Préparation de la croûte : Mélanger la farine, le basilic et le beurre coupé en petit morceaux. Travailler le mélange jusqu'à obtenir un sablage fin.
- 2) Préparation de la garniture : Faire une entaille peu profonde en croix sur chaque tomates. Plonger les tomates 10 sec dans de l'eau bouillante, puis les mettre dans de l'eau très froide. Retirer ensuite la peau et enlever les graines. Les découper en rondelles, puis les disposer au fond de la casserole légèrement beurrée, assaisonner entre chaque couche.
- 3) Saupoudrer les tomates avec l'appareil a croûte et cuire 30min au four à 180°C (Couvrir les plats si la croûte colore trop rapidement)

Purée de potiron, Carpaccio d'asperges et Tempura de chou fleur

Ingrédients (pour 4 personnes):

- 500g de potiron (1,875g de protéines / personne)
- 25g de beurre (0,15g de protéines / personne)
- 10g de zestes d'orange (0,04g de protéines / personne)
- 100g d'asperges vertes (0,68g de protéine / personne)
- 100g de farine de substitution
- 50ml d'eau gazeuse
- 100g de chou fleur (0,61g de protéine/personne)
- sel, poivre, cumin, huile d'olive



Pour 1 portion :

Protéines : 2,4g

Phe : 80 mg

Leu : 120 mg

Élaboration :

1) Purée de potiron : Ajouter le beurre en morceaux au fond d'une poêle, puis y mettre une fois le beurre fondu, le potiron en dés.

Laisser compoter 30min à couvert et à feu doux puis mixer.

Ajouter au final les zestes d'oranges et assaisonner.

2) Carpaccio d'asperges : Couper les asperges en fines tranches. Mettre de l'huile d'olive dans une poêle à feu fort et saisir les asperges 1min.

3) Tempura: Mélanger la farine de substitution avec l'eau, ajouter un glaçon et le cumin à cette préparation couper le chou fleur en tranches fines puis trempez le dans la pâte. Faire frire les tempuras de chou fleur à une température de 190°C jusqu'à coloration.

Dressage : Garnir le fond de l'assiette avec de la purée, y déposer au centre le carpaccio d'asperges et les tempuras de chou fleur tout autour.

Pommes d'amour

Ingrédients :

- 4 pommes (0,28g de protéines / personne)
- 200g Sucre
- 100g eau - 2 gouttes de jus de citron
- Vermicelles en sucre

Élaboration :

1) Préparation des pommes: Éplucher et faire des petites billes à l'aide d'une cuillère à melon.

2) Préparation du caramel: mettre l'eau et le sucre dans une casserole à feu moyen. Ne pas toucher et surveiller jusqu'à coloration. Retirer du feu lorsqu'une couleur brune claire est obtenue.

3) Piquer les billes avec un cure dents puis plonger les dans le caramel (laisser la casserole prêt du feu pour éviter que le caramel durcisse) et puis dans un bol au préalablement rempli de vermicelles.



Tarte fine aux légumes frais

Ingrédients :

500g de carottes
40g de haricots verts
80g de poivrons jaunes
200g de tomates
12g de panais

Sauce :

4g d'échalotes
20g de vinaigre
100g d'huile d'olive

Pour 1 portion :
Protéines : 2,1 g
Phe : 75 mg
Leu : 100 mg



- Laver les légumes.
- Râper les carottes et le panais.
- Tailler les tomates en dés et les poivrons en fins bâtonnets.
- Cuire séparément les haricots verts et les poivrons dans de l'eau bouillante salée.
- Réaliser des cercles avec les carottes râpées et les disposer sur un papier sulfurisé.
- Badigeonner d'huile d'olive, assaisonner et recouvrir d'un autre papier sulfurisé.
- Enfourner à 180°C. Retirer lorsque les carottes forment une galette légèrement colorée.
- Frire le panais râpé rapidement. Saler.
- Réaliser la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre et les échalotes finement taillées.
- Dresser selon votre goût.



(pour 4 personnes)

Caviar d'aubergines sur un tremblant de tomates

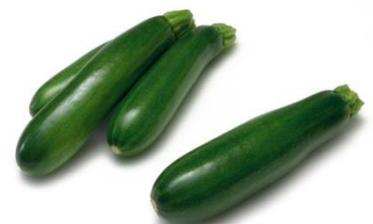
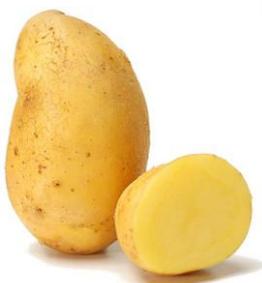
Ingrédients :

160g d'aubergines
7g d'ail
20cl de jus de tomates
4g de basilic frais
10g d'agar-agar
60g de courgettes
6g de vitelottes
6g de pommes de terre classiques
4 primevères
Piment d'Espelette



Pour 1 portion :
Protéines : 1,2 g
Phe : 50mg
Leu : 70 mg

- Laver les légumes.
- Tailler les aubergines en lamelles épaisses. Les cuire au four à 160°C après les avoir badigeonnées d'huile d'olive et les avoir assaisonnées.
- Mixer à la sortie du four avec l'ail haché. Rectifier la consistance avec une pointe d'huile d'olive.
- Chauffer le jus de tomates jusqu'à frémissement, ajouter le basilic haché, l'agar-agar et mélanger. Le verser dans des assiettes creuses et durcir au frigidaire.
- Tailler les courgettes en fins bâtonnés. Cuire dans de l'eau bouillante salée.
- Tailler les vitelottes et les pommes de terre classiques et très fines lamelles. Faire frire rapidement pour réaliser des chips.
- Dresser selon votre goût.



(pour 4 personnes)

Bûche de Noël à l'orange

Ingrédients :

400g de beurre

400g de sucre

32g des zestes d'oranges

Quelques gouttes de vanille liquide

8 carambars

Sauce Caramel :

80g de sucre en morceaux

40g de beurre demi-sel

10cl d'eau

- Passer le beurre très rapidement au micro-onde pour le ramollir en pommade.
- Fouetter en ajoutant le sucre, les zestes d'orange et la vanille liquide.
- Disposer les carambars sur un papier sulfurisé (2 par 2 en longueur). Enfournier à 180°C. Sortir lorsque les carambars forment une tuile.
- Passer rapidement les morceaux de sucre dans l'eau et les déposer dans une casserole. Faire chauffer et réaliser un caramel. Décuire avec l'eau lorsque le caramel est cuit et reporter à ébullition. Sortir du feu et ajouter le beurre.
- Réaliser un autre caramel et après épaissement, réaliser des filets avec une fourchette pour la décoration.
- Dresser selon votre goût.

Apport protidique par personne : 0.6 g



Pour 1 personne :
Protéines : 1,4 g
Phe : 20 mg
Leu : 30 mg

REPAS ANNIVERSAIRE

Lisa Cuquel – Alice Payard – Joachim Cougot

Total de protéines pour 1 personne pour le repas : 4,98 grammes

Maki de légumes

Ingrédients	Pour 4 personnes	Pour 1 personne	Protéine par personne
Riz de substitution	200 grammes	50 grammes	0
Vinaigre de riz	4 càs	1 càs	0
Sucre	1 càs	Traces	0
Courgettes	62 g	15,5 g	0,2 g
Carottes	82 g	20,5 g	0,2 g
Concombre	110 g	27,5 g	0,2 g
<i>Total</i>			0,6 g

Recette :

- Mettre à bouillir de l'eau salée dans une casserole. Pendant ce temps, éplucher une fois sur deux les courgettes (pour laisser un peu de vert) à l'aide d'une mandoline ou d'un économiseur large. Couper des tranches fines de courgettes les mettre dans l'eau bouillante pendant une minute, les sortir aussitôt et les mettre à égoutter sur du papier absorbant.
- Pour la farce : couper les légumes en bâtonnets, faire cuire le riz et les légumes. Mélanger le riz avec le vinaigre et le sucre pour que le riz soit bien « collant » et réserver au froid.
- Sur le plan de travail, mettre bien à plat une tranche fine de courgette, mettre du riz sur la tranche et déposer des bâtonnets de légumes au milieu, rouler doucement la courgette en serrant un peu de manière à entourer les légumes. Déposer sur une assiette. Procéder ainsi pour les autres tranches de courgette.
- Laisser reposer au frais au moins une heure avant de déguster.



Crumble de courgettes et granité de tomates

Ingrédients	Pour 4 personnes	Pour 1 personne	Protéine par personne
Courgettes	320 g	80 g	1 g
Tomates	320 g	80 g	0,8 g
Huile d'olive	4 càs	1 càs	
Beurre	64 g	16 g	
Farine de substitutions	104 g	26 g	0,1 g
Fromage de substitution	110 g	27,5 g	
<i>Total</i>			1,9 g

Crumble de courgettes

- Laver et râper les courgettes, les faire revenir à la poêle avec un peu d'huile d'olive, les échalotes et le basilic. Saler, poivrer et laisser cuire 5 à 10 min.
- Égoutter les courgettes, ajouter le fromage.
- Préparer la pâte à crumble : mélanger la farine et le beurre jusqu'à l'obtention d'un sable épais.
- Mettre les courgettes dans des cocottes individuelles huilées et recouvrir de la pâte émiettée.

Granité de tomates

- Faire bouillir 50 cl d'eau avec une cuillère à soupe de sucre.
- Ébouillanter les tomates, les peler, les couper en quatre puis les épépiner. Les passer au mixeur, ajouter l'eau sucrée refroidie progressivement jusqu'à obtenir un mélange assez liquide, saler, poivrer et ajouter le tabasco, bien mélanger.
- Verser le tout dans un saladier, ajouter quelques feuilles de basilic ciselées et laisser prendre au congélateur pendant au moins 3 heures.
- Mélanger le granité à l'aide d'une fourchette toutes les 30 minutes pour obtenir un granité paillettes.



Pour 1 personne :
 Protéines : 1,51 g
 Phe : 35 mg
 Leu : 60 mg

Fideua de légumes

Ingrédients pour 4	Pour 1 personne	Protéines par personne
85g d'oignon	21,25 g	0,19 g
Ail (1 gousse)	Traces	Traces
80g de poivron vert	20 g	0,19 g
80g de poivron rouge	20 g	0,19 g
80g de poivron jaune	20 g	0,19 g
300g de tomate	75 g	0.8 g
300g de pâtes de substitution	75 g	
<i>Total</i>		<i>1,51</i>

Recette :

Monder les tomates.

Faire bouillir de l'eau dans une casserole. Et y faire cuire les pâtes de substitution pendant 6 minutes.

Hacher l'ail, couper les tomates en petits dés.

Pour réaliser la concassée de tomates : les mettre dans une poêle, y ajouter une pincée de sucre et laisser cuire jusqu'à ce que les tomates s'écrasent.

Couper en dés les poivrons tricolores et l'oignon.

Faire suer l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide et y ajouter l'ail et les poivrons. Faire cuire sans coloration.

Ajouter le concassée de tomates ainsi que les pâtes.

Dresser le tout et assaisonner à votre convenance.



Kouign-amann

Ingrédients	Pour 4 personnes	Pour 1 personne	Protéine par personne
Farine de substitution	124 g	31 g	
Beurre	100 g	25 g	
Sucre	100 g	25 g	
Levure de substitution	5 g		
Eau	5 cl		
Total			0 g

Recette :

Pour réaliser la pâte du kouign-amann : mélanger la levure et 3 cuillères à soupe d'eau tiède dans une tasse, puis, dans un saladier, mélanger la farine et ajouter 2 pincées de sel. Former un puits et versez-y votre mélange de levure et 10 cl d'eau.

Fariner le plan de travail et travailler la pâte à kouign-amann jusqu'à l'obtention d'une pâte souple. Laisser la pâte reposer à température ambiante pendant 20 minutes.

Au bout des 20 minutes de repos, travailler la pâte sur le plan de travail fariné, lui donner une forme carrée d'1cm d'épaisseur : étaler 1/4 de beurre demi-sel au pinceau (soit 50 g) et 1/3 du sucre (soit 65 g).

Replier la pâte à kouign-amann en 3 et avec votre rouleau à pâtisserie étaler la très finement. Laisser reposer pendant 20 minutes.

Beurrer à nouveau et saupoudrer encore de sucre. Replier la pâte encore une fois en 3. Laisser reposer la pâte durant 20 minutes.

Renouveler pour la dernière fois l'opération précédente : étaler la pâte, saupoudrer encore avec le reste de sucre et étaler le reste du beurre puis replier la pâte en forme de carré, laisser reposer pendant encore 20 minutes.

Pendant ce temps préchauffer le four thermostat 7 (210°).

Mettre la pâte dans un moule généreusement beurré.

Puis, faire cuire le kouign-amann pendant 35 minutes environ : ne pas hésiter à arroser le kouign-amann avec le beurre fondu durant la cuisson pour bien l'imbiber.



Mini Pommes d'amour

Ingrédients	Pour 4 personnes	Pour 1 personne	Protéine par personne
4 pommes	4 pommes	1 pomme	0,41 g
Beurre	64 g	16 g	
Colorant alimentaire	Traces	Traces	
Citron	1	Traces	Traces
Sucre	330 g	83 g	
<i>Total</i>			0,4g

Recette :

Éplucher les pommes puis faire des petites boules de chair à l'aide d'une cuillère parisienne. Frotter chaque boule de pomme avec la pulpe d'un citron coupé en deux pour la protéger de l'oxydation.

Piquer chaque boule d'un cure-dent et laisser égoutter sur du papier absorbant.

Dans une casserole, faire cuire à feu très doux le sucre avec 10 cl d'eau et le colorant alimentaire pendant 5 minutes.

Tremper chaque mini pomme dans le mélange au sucre.

Les disposer sur une feuille de papier sulfurisé pour laisser sécher cette première couche de sucre.

Plonger à nouveau les mini pommes d'amour dans le sucre pour créer une couche de caramel croquant.

Les laisser sécher et refroidir 10 min sur une feuille de papier sulfurisé.



Brochettes d'ananas flambés

Ingrédients	Pour 4 personnes	Pour 1 personne	Protéine par personne
Ananas	400 g	100 g	0,54 g
Sucre	2 càs	0,5 càs	
Beurre	20 g	5 g	
Vanille	2 càc	0,5 càc	
Rhum	2càs	0,5 càs	
<i>Total</i>			<i>0,54 g</i>

Recette :

Perler et couper en morceaux les ananas.

Mettre le sucre et un peu de jus de citron dans une poêle pour réaliser le caramel.

Déposer les morceaux d'ananas dans le caramel et caraméliser toutes les faces.

Décaler tous les ananas vers la poignée de la poêle (vers soi)

Réaliser un point de chauffe de l'autre côté de la poêle.

Verser le rhum sur le point de chauffe pour flamber les ananas.

Laisser chauffer jusqu'à ce que la flamme ait disparu.

Sortir les ananas et les piquer sur une brochette.



Menu d'anniversaire

Louise Asik- Ludivine Rousseau

Menu à 4,37g de protéines par personne

Entrée : Billes de melon et granité au muscat

Préparation : 20 min

Cuisson : 5 min

Congélation : 2h

Pour 4 personnes :

- 1 beau melon (Possibilité d'acheter des billes de melons surgelés Picard)
- 50 cl de muscat
- 10 ou 12 feuilles de menthe

Pour le sirop :

- 300g de sucre en poudre
- 1 gousse de vanille

1/ Fendez la vanille, grattez ses graines. Faites un sirop en portant à ébullition 50 cl d'eau avec le sucre, la gousse de vanille et les graines. Laissez refroidir. Ouvrez le melon et épépinez-le. Avec une cuillère à glace, prélevez de petites boules de chair.

2/ Lavez et ciselez la menthe, placez-la dans un saladier avec les billes de melon. Versez 25 cl de sirop refroidi et 12 cl de muscat. Placez 2 h au frais.

3/ Mélangez le reste de sirop vanillé et de muscat. Versez dans un plat large et pas trop profond. Placez 2 h au congélateur en mélangeant toutes les 30 min à la fourchette, des bords vers le milieu, pour obtenir des paillettes uniformes.

4/ Répartissez le melon dans des coupes avec le sirop à la menthe. Grattez le granité à la fourchette et formez des quenelles à l'aide de deux cuillères. Placez dans les coupes. Décorez de menthe.



Plat : Millefeuille de bricks, caviar d'aubergines et tagliatelles de courgettes – risotto aux pleurotes

Pour 1 personne :
Protéines : 2,63g
Phe : 120 mg
Leu : 100 mg

Protéines et portions pour 1 personne

Pour le millefeuille :

Préparation : 30 min

Pour 4 personnes :

- 2 aubergines (200g)
- 1 courgette (120 g)
- 2 feuilles de bricks
- ½ oignon blanc (40g)
- 10 cl d'huile d'olive
- Sel, poivre
- 15 cl d'eau

Aubergines	50g d'aubergines = 0,4 g de protéines
Oignons	10g (millefeuille) + 5g (risotto) = 0,1 + 0,05g
Courgettes	30g de courgettes = 0,38g
Feuille de brick	1 feuille = 1g
Riz hypo protidique	50g = 0,2g
Pleurotes	25g = 0,5g
Total	2,63g

Préchauffer le four à 200 °C (th. 7).

1/ Éplucher l'oignon et le ciseler en petits dés. Laver et éplucher les aubergines puis les couper en petits dés.

2/ Dans une cocotte, faire chauffer un filet d'huile d'olive et faire suer l'oignon à feu doux. Ajouter les aubergines et les cuire à feu doux pendant 3 min. Mettre ensuite 15 cl d'eau. Faire bouillir, couvrir et cuire 10 min à feu vif.

3/ Une fois les aubergines cuites, les mixer avec le jus de cuisson. Rectifier l'assaisonnement si besoin.

4/ Couper les feuilles de brick en 6, puis les cuire sur une plaque au four pendant 4 min pour les colorer. Ne pas oublier d'huiler les feuilles de brick à l'aide d'un pinceau.

5/ Laver et couper la courgette en très fines tagliatelles. Les mélanger avec un filet d'huile d'olive, puis laisser mariner pendant 5 min.

6/ Monter le mille-feuille en superposant une feuille de brick, une cuillère de caviar, des tagliatelle de courgette. Répéter l'opération et terminer avec une feuille de brick.

Pour le risotto :

Préparation : 30 min

Cuisson : 20 min

Pour 4 personnes :

- | | | |
|--------------------------|-----------------------|----------------------------------|
| 100g riz de substitution | 1 oignon (20g) | 90 cl d'eau |
| 300g de pleurotes | 5cl d'huile d'olive | Quelques feuilles de persil plat |
| 50g de beurre doux | 10cl de vin blanc sec | |

1/ Déchirer les pleurotes en suivant les fibres, puis les poêler avec un peu d'huile d'olive.

2/ Éplucher l'oignon et le ciseler, puis le faire suer avec de l'huile d'olive. Ajouter le riz et chauffer quelques minutes pour le faire nacrer. Déglacer ensuite avec le vin blanc et faire réduire de moitié.

3/ Émietter le cube de bouillon de légumes et verser de l'eau à hauteur, puis cuire en remuant très souvent. Quand le liquide a été absorbé par le riz, rajouter de l'eau jusqu'à ce que le riz soit cuit (temps de cuisson de 15 à 17 min). Ajouter pour finir, le beurre et les champignons, puis assaisonner.

4/ Décorer avec quelques pluches de persil plat et pleurotes.



Pour 1 personne :
 Protéines : 0,4 g
 Phe : 320 mg
 Leu : 45 mg

Dessert : Passion d'ananas et son chutney à la mangue

Préparation : 30 min

Cuisson : 15 min



Pour 4 personnes :

- 1 ananas (possibilité d'acheter des morceaux d'ananas surgelés Picard)
- 4 fruits de la passion
- 1/2 cuil. à café de vanille en poudre
- 80g de sucre en poudre
- 4 boules sorbet framboise ou passion

Pour le chutney à la mangue :

- 1 mangue (ou achat de morceaux de mangue surgelés Picard)
- 50g de sucre roux
- 2 cuil. à soupe de vinaigre de cidre

1/ Pour le coulis. Découpez les fruits de la passion en deux, prélevez la pulpe et les graines. Mélangez-les dans une casserole avec le sucre, la vanille et 30cl d'eau. Portez juste à ébullition.

2/ Pelez l'ananas, ôtez les yeux et coupez le en dés. Etalez dans un plat, puis nappez de coulis. Couvrez, placez au frais.

3/ Pour le chutney. Taillez la mangue en cubes. Dans une casserole, ajoutez le sucre roux et le vinaigre. Laissez mijoter 10 min.

4/ Sur chaque assiette à dessert, disposez des morceaux d'ananas, un peu de chutney et une boule de glace sorbet framboise. Décorez d'une feuille de menthe. Servez aussitôt.

Récapitulatif des recettes concernant les protéines

RECETTES	PROTEINES POUR 4 PERSONNES (en g)	PROTEINES POUR 1 PERSONNE (en g)
Billes de melon et granité au muscat	3,6	0,9
Millefeuille de bricks, caviar d'aubergine et tagliatelles de courgettes	7,52	1,88
Risotto aux pleurotes	3	0,75
Passion d'ananas	3,36	0,84
TOTAL	17,48	4,37

Bon nanivèsè !

Pour 1 personne :
Protéines : 0,5 g
Phe : 25 mg
Leu : 35 mg

Julie Bougel – Estelle Pedraza

Cake au taro ...



Les Ingrédients

pour 4 personnes :

- 125 g de taro frais
- 55 g de sucre
- 75 g de farine de substitution
- 2 œufs de substitution
- 1 sachet de levure de substitution
- 1 cuillère à soupe de rhum
- sel

Protéines pour 4 personnes	Protéines par personne
• 1,9 g	• 0,5 g
1,9 g	0,5 g

Réalisation

- Préchauffez le four thermostat 6 (180°C). Épluchez le taro. Coupez-le en morceaux et faites le cuire dans une casserole d'eau pendant 20 minutes à feu moyen. À la fin de la cuisson, mixez le en purée et mettez de côté.
- Dans un saladier, battez les œufs avec le sucre. Ajoutez la farine et la levure, et mélangez délicatement. Incorporer la purée de taro et le rhum à la préparation.
- Versez la préparation dans 4 moules individuels beurrés et mettez au four thermostat 6 (180°C) pendant 20 minutes.

... et son cocktail : le Sweet Sunrise

Les Ingrédients

pour 4 personnes :

- 12 cl de jus d'orange
- 2 cl de sirop de grenadine

Protéines pour 4 personnes	Protéines par personne
• 1 g	• 0,24 g
1 g	0,24 g

Réalisation

- Dans un verre, versez le jus d'orange.
- Ajoutez le sirop de grenadine : versez doucement pour qu'il tombe au fond du verre.
- C'est prêt ! Il ne reste plus qu'à déguster.



Salade de radis noirs, carottes et pommes vertes à la fleur de ciboulette et saké



Les Ingrédients pour 4 personnes :

Pour la salade :

- 224 g de carottes
- 140 g de radis noirs
- 84 g de pommes vertes

Pour la vinaigrette :

- 1/2 cuillères à café de moutarde
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de framboise
- 1 cuillère à soupe de crème de riz
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame
- sel

Protéines pour 4 personnes	Protéines par personne
• 2,04 g	• 0,51 g
• 0,85 g	• 0,21 g
• 0,23 g	• 0,06 g
• 0,07 g	• 0,02 g
3,19 g	0,80 g

Réalisation

- Épluchez les carottes et les radis noirs. Lavez les pommes vertes et retirez les trognons.
- Râpez finement les carottes, puis les radis noirs et les pommes vertes.
- Coupez la ciboulette et mélangez le tout.
- Réalisez la vinaigrette.
- Servez avec la vinaigrette les graines de sésame.



Gratin de chayottes, banane plantain et riz exotique

Les Ingrédients pour 4 personnes :

- 344 g de bananes plantains
- 100 g d'oignons rouges
- 80 g de fromage de substitution
- 12 cuillères à café de crème fraîche d'amande (composition à vérifier)
- 3 cuillères à café de maïzena
- 520 g de chayottes blanches
- sel
- 1 grenadille

Protéines pour 4 personnes	Protéines par personne
• 2,75 g	• 0,7 g
• 0,91 g	• 0,23 g
• 3,15 g	• 0,79 g
• 0,20 g	• 0,05 g
7 g	1,75 g

Pour 1 personne :
Protéines : 1,75 g
Phe : 80 mg (à vérifier)
Leu : 120 mg

Réalisation

Pour le gratin :

- Faites cuire les chayottes 20 minutes à la cocotte. En fin de cuisson, laissez refroidir. Retirez la partie centrale fibreuse et videz la chair avec une cuillère.
- Écrasez la chair et mettez la à égoutter dans une passoire pendant 10 minutes. Conserver l'eau issue de l'égouttage.
- Dans une casserole, mettez le beurre à fondre dans un filet d'huile. Incorporez les épices et l'oignon. Laissez revenir pendant 1 minute. Ajoutez la pulpe de chayottes, la crème de riz et le sel. Mélangez.
- Râpez, incorporez le fromage et mélangez une dernière fois. Farcissez les peaux de chayottes. Faites gratiner au four thermostat 6 (180°C) pendant 25 minutes.



Pour les bananes :

- Pelez les bananes. Découpez en rondelles d'environ 1,5 cm d'épaisseur. Faites-les caraméliser avec du sucre vanillé et du beurre. Flambez-les à la vodka.

Pour le riz exotique :

- Faites cuire dans une poêle l'intérieur d'une grenadille, avec l'intérieur de deux gousses de vanille. Déglacez au vinaigre balsamique et au miel. Passez le tout au chinois pour évacuer les graines. Faites cuire le riz à feu doux dans le jus avec de l'eau chaude.

Pressée de pommes aux marrons dorés

Les Ingrédients

pour 4 personnes :

- 8 marrons glacés 72 g
- 472 g de pommes cuites
- 80 g de brisures de marrons glacés
- 4 cuillères à soupe de Baileys
- 4 cuillères à soupe de crème de riz
- 65 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 33 g de beurre
- 2 feuilles d'or

	Protéines pour 4 personnes	Protéines par personne
⑩	1,44 g	⑩ 0,36 g
⑩	1,28 g 1,6 g	⑩ 0,32 g
⑩	0,28 g	⑩ 0,07 g
	4,6 g	1,15 g

Réalisation

- Pelez et épépinez les pommes. Coupez-les en lamelles épaisses et mélangez-les avec les deux sucres dans un saladier. Faites-les caraméliser par fournées dans le beurre moussieux sur le feu vif, en les retournant. Elles doivent être tendres à cœur.
- Tapissez quatre grands ramequins de film. Répartissez-y la moitié des pommes en les tassant. Ajoutez 2 cuillerées à soupe de brisures de marrons glacés sur chacun. Recouvrez de pommes, nappez du jus de cuisson. Refermez le film, lestez avec une petite boîte de conserve et placez au frais pendant 2 heures.
- Démoulez sur les assiettes. Décorez de crème de riz mélangée au Baileys, déposez dessus les marrons glacés roulés sur les feuilles d'or.



RÉCAPITULATIF DES RECETTES CONCERNANT LES PROTÉINES

RECETTES	PROTÉINES POUR 4 PERSONNES	PROTÉINES PAR PERSONNE
Cake au taro ...	0,63 g	0,16 g
... et son cocktail : le Sweet Sunrise	0,96 g	0,5 g
Salade de radis noirs, carottes et pommes vertes à la fleur de ciboulette et saké	3,19 g	0,80 g
Gratin de chayottes	9,40 g	1,75 g
Pressée de pommes aux marrons dorés	3,00 g	1,15 g
	17,18 g	4,45 g



Menu anniversaire



MILLE – FEUILLES DE LEGUMES ET SA POMME PÔELEE

Ingrédients :

- 185g de poireau cru (soit 125g de poireau cuit)
- 100g de carottes crues (soit 85 grammes de carottes cuites)
- Une pomme entière Pink lady (100 g nettoyé et épluché)
- Huile, vinaigre balsamique, moutarde, sel et poivre.

Pour 1 portion :
Protéines : 4 g
Phe : 150 mg
Leu : 250 mg

Recette:

- 1) Couper la racine du poireau, puis couper au-dessus de la partie blanche à environ 5 centimètres du vert. Le couper en quatre, puis le nettoyer. Couper en petit morceaux, puis mettre en cuisson dans une casserole avec un peu d'huile environ 10 minutes. Egoutter les poireaux.
- 2) Rapper les carottes et les poêler environ 5 minutes.
- 3) Préchauffer le four à 200° (pour l'étape n°5)
- 4) Eplucher et vider la pomme puis la couper en fines rondelles d'environ 3 millimètres. Les faire revenir avec un peu d'huile à la poêle pendant environ 5 minutes mais en les retournant régulièrement pour éviter trop de colorations. Après cuisson les disposer sur du papier absorbant pour enlever l'excès d'huile.
- 5) Disposer les pommes sur la plaque du four, saupoudrer de sucre blanc puis laissez cuire pendant 4 minutes, retourner les rondelles de pommes, puis remettre au four pendant 4 minutes.
- 6) Réalisation de la sauce au vinaigre balsamique: 1 cuillère à soupe de vinaigre, 1 cuillère à café de moutarde, une pincée de sel et de poivre, 3 cuillères à soupes d'huile. (respecter cet ordre-là pour la préparation).

Dressage:

- Réaliser le mille-feuilles de légumes avec un emporte-pièce, en alternant une couche de poireau et une couche de carottes.
- Disposer les rondelles de pommes et la sauce au vinaigre balsamique.
- Parsemer du persil pour décorer.
-



TERRINE AUX LEGUMES pour 2 personnes

Ingrédients :

- 280g de carottes
- 280g de navets
- 1 bouillon cube
- 6g d'agar-agar
- Sel
- Poivre
- Huile
- Vinaigre balsamique



Pour 1 personne :
Protéines : 2,5g
Phe : 80 mg
Leu : 120 mg

Recette:

- 1) Couper les carottes en rondelles et les navets en petit cube, puis les cuire dans de l'eau bouillante sans les mélanger
- 2) Réduire les légumes séparément en purée et les assaisonner
- 3) Mettre l'agar-agar avec un peu d'eau et du bouillon cube, puis porter à ébullition et enlever-le du feu
- 4) Répartir l'agar-agar dans chaque purée

Dressage:

- Mettre du papier film dans les moules, puis les remplir en étalant successivement les 2 purées en couche régulière et lisser la surface.
- Réserver le ou les moules 2h au frigo
- Réaliser une vinaigrette
- Servir

Invitation au voyage...

Première escale :

Bouillon du soleil levant, fine raviole de châtaigne.



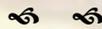
Seconde escale :

Tajine de légume de la place Jamel El Fna.
Semoule à l'orange, menthe et aspérule.



Retour aux traditions :

Une soupe vichyssoise,
cardamome-aspérule et
fondue de poireau au Sauternes.



Départ aux Antilles :

Smoothie de fruit à la cannelle,
sorbet mangue et des chips de fruits.



Entrée :

Composition : eau, gingembre, curry madras fort, citronnelle, lait de coco (25g de lait : 0.5 g de protéines), raviolis (eau + 50 g de farine de châtaigne), courgette (5g par ravioli (2) donc 0.12 grammes de protéines), gouttes de citrons dans la courgette) soit en tout 0.70g de protéines

1^{er} plat :

Patates douces (10 g soit 0.17 g de prot) ; navet (20 g soit 0.18 prot) ;
panais (10 g soit 0.13 de prot) ; radis (20g soit 0.13 de prot) ;
carottes (20gr soit 0.18g de prot) ; aubergine (10 g soit 0,08 de prot) ;
fenouil (10g soit 0.14g de prot) ; poireau (10 g soit 0.08 g de prot) soit 1,2 g de protéines
Semoule de substitution, sirop d'orange, menthe et aspérule odorante.

Pour 1 personne :
Protéines : 0,8 g
Phe : 45 mg
Leu : 60 mg

2^{ème} plat :

PDT (30 g soit 0.6 de prot), carotte (20g soit 0.18 de prot), cardamome (épices),
poireau (15g soit 0,23g de prot) fenouil (10g soit 0,14g de prot) soit en tout 1,15 g de protéines.

Pour 1 personne :
Protéines : 1,15 g
Phe : 50 mg
Leu : 65 mg

Dessert :

Smoothie : ananas (40g soit 0,21g de prot) ; banane (20g soit 0,22g de prot) ;
papaye (30g soit 0.18g de prot) ; poire (40g soit 0.15 de prot) ; pomme (50g soit 0.13 de prot)
Sorbet : mangue (60 g soit 0.30 de prot) soit en tout 1,19 g de protéines

Pour 1 personne :
Protéines : 1,19 g
Phe : 35 mg
Leu : 60 mg

Soit environ de 3.75 g de protéines en tout.

Entrée :

Bouillon du soleil levant, fine raviole aux épices

Composition :

- Eau : 2,4 L
- Gingembre, curry madras fort, citronnelle : quelques grammes.
- Lait de coco : 100g de lait
- Raviolis : -200 g de farine hypoprotidique
- 200g d'eau
- Courgette : 5g par ravioli
- Quelques gouttes de citron dans la courgette.



Descriptif :

- Peser tous les éléments
- Mettre l'eau dans une casserole, et ajouter les épices et le lait de coco, faire bouillir.
- Mélanger.
- Réaliser la raviole (mélanger l'eau à la farine de châtaigne)
- Détailler les ravioles.
- Tailler en brunoise les courgettes, les sauter dans l'huile chaude, ajouter les quelques gouttes de jus de citron.
- Garnir les ravioles, cuire dans l'eau salé 2 minutes.
- Déposer le bouillon à ébullition au fond d'un bol mettre le raviole dedans, déguster.

Astuce du chef : Vous pouvez râper un peu de gingembre frais au-dessus de votre bouillon avant la dégustation.

1^{er} plat :

Tajine de légume. Semoule à l'orange, menthe et aspérule.

Composition pour 4 convives :

- Patate douce: 40 g
- Navet : 80 g
- Panais : 40g
- Radis : 40g
- Carotte : 80g
- Aubergine : 40g
- Fenouil : 40g
- Poireau : 40g
- Semoule de substitution: 200g
- Sirop d'orange : 12cl
- Aspérule et Menthe : quelques feuilles.



Descriptif :

- Peser les éléments
- Tailler l'ensemble des légumes en cube de taille moyenne
- Faire chauffer de l'huile dans un plat à tajine (si vous n'en avez pas, prenez un faitout)
- Faites colorer les légumes dans le plat, puis ajouter de l'eau à mi-hauteur des légumes.
- Faites cuire à feu moyen pendant 30 à 40 minutes selon la taille des légumes. Assaisonner
- Pour la semoule :
 - Faites chauffer de l'eau. Une fois à ébullition, verser cette eau sur la semoule puis, fermer le récipient de manière hermétique. Laisser gonfler pendant 15 à 20 minutes.
 - Une fois la semoule gonflée, l'égrainée à la fourchette, et y verser un trait de sirop d'orange.
- Mélanger
- Ajouter la menthe et l'aspérule odorante préalablement ciselée.
- Dans une assiette dresser harmonieusement la semoule et la tajine.

Astuce du chef : Vous pouvez ajouter peu de Ras-El-Hanout à votre convenance pour relever le plat.

2 ème plat :

Une soupe vichyssoise, cardamome-aspérule et fondue de poireau au Sauternes.

Composition pour 4 convives :

- Pomme de terre: 120 g
- Carotte : 80 g
- Poireau : 60 g
- Fenouil : 40 g
- Cardamome : 8 g
- Aspérule : quelques feuilles
- Sauternes : 12 cl



Descriptif :

- Peler les Pommes de terre et les carottes
- Tailler les légumes (sauf le poireau) en petit dès
- Faites revenir dans un faitout bien chaud les légumes (sauf le poireau) sans coloration
- Ajouter de l'eau à mi-hauteur et cuire pendant 30 à 40 minutes, puis mixer.
- Pendant ce temps tailler le poireau en fine julienne, et le faire suer.
- Déglacer au Sauternes
- Ajouter la cardamome au poireau.
- Pour le dressage : déposer le poireau au fond de l'assiette, recouvrir de potage.
- Déposer sur le dessus, deux belles feuilles d'aspérule.

Astuce du chef : Il vous est possible de remplacer le Sauternes par du Noilly-Prat pour apporter une légère touche d'amertume à votre plat.

Dessert :

Smoothie de fruit à la cannelle, sorbet mangue et des chips de fruits.

Composition pour 4 convives:

Ananas : 160 g
Banane : 80 g
Papaye : 120 g
Poire : 160 g
Pomme : 200 g
Cannelle

Sorbet :

Mangue : 240 g
Eau : 120 g
Sucre semoule : 240 g



Descriptif :

- Découper une fine tranche d'ananas et faire sécher au four (90° en chaleur classique).
- Découper tous les fruits sauf la mangue.
- Les mixer en ajoutant un peu d'eau, une cuillère à café de sucre et la cannelle en poudre.

Pour réaliser le sorbet :

- Congeler de petits cubes de mangue.
 - Faites bouillir le sucre et l'eau ensemble. Laisser refroidir au frigo.(il faut que le liquide soit le plus frais possible).
 - Dans un mixer, mixer la mangue congelée, puis ajouter au fur et à mesure le sirop, jusqu'à obtention d'un sorbet lisse.
 - Pour le dressage, déposer le smoothie au fond d'une assiette, puis déposer une quenelle de sorbet sur le dessus, et planter la chips dans la quenelle de sorbet.
- Bon appétit.

Astuce du chef : Rajouter une cuillère de rhum ambré dans le smoothie pour un résultat plus corsé.

WOK DE LEGUMES D'ASIE

Ingrédients pour 4 personnes :

- Tomates cerises : 110 g (1 g)
- Crosne : 80g (2,28 g)
- Baby-carottes : 240g (2,18 g)
- 220g Poivrons rouge et jaune (2 g)
- Chou Chinois : 120g (2 g)
- ½ botte de coriandre
- Gingembre moulu
- Sel
- Poivre
- Huile d'olive : 15 cL



Préparation des légumes :

- Passer les mini-carottes sous l'eau, retirer la peau en la frottant avec la lame du couteau ou une gratte. Pourquoi ne pas éplucher avec un économiseur ? Si l'on le fait de cette manière, il ne restera plus grand chose de la carotte du fait de sa petite taille. Cuisez-les alors 3 minutes dans de l'eau bouillante salée : le légume doit encore être croquant.
- Préparation des poivrons : vous avez deux méthodes pour enlever la peau des poivrons : l'une consiste à brûler directement la peau sur le feu, l'autre, plus pratique, vous consiste juste à enfourner les légumes au four quelques minutes à 160°C jusqu'à ce que la peau semble s'être fragilisée. Enroulez alors les poivrons de film plastique à la sortie du four, et vous pourrez ainsi les éplucher plus facilement quelques minutes après !
- Pour les crosnes, il faut juste les laver et les cuire 3 minutes dans de l'eau bouillante salée.
- Effeuillez le chou chinois et lavez les feuilles dans un bain d'eau claire.

Déroulement de la recette :

1) Tailler les légumes :

- Taillez les poivrons et le chou chinois en lamelles
- Coupez les tomates cerises en deux.
- Ciselez la coriandre fraîche

2) Cuisson du wok :

- Mettez l'huile d'olive dans le wok et faites chauffer.
- Ajoutez alors les poivrons, et sautez 4 minutes
- Ajoutez ensuite les mini-carottes, les crosnes et les tomates cerises et mélangez pendant 3 minutes
- N'oubliez pas les épices : ajoutez du gingembre, du poivre et du sel selon votre goût.
- En fin de cuisson, parsemez les légumes de coriandre, servez dans un plat, et c'est prêt !

CRUMBLE FORESTIER

Pour 1 personne :
Protéines : 2,6 g
Phe : 120 mg
Leu : 135 mg

Ingrédients pour 4 personnes :

- Farine hypoprotidique 150g (0,44 g)
- Beurre (mou) : 100 g
- Beurre : 50 g
- Champignons de Paris : 140g (4,7 g)
- Pleurotes : 140g (2,8 g)
- Cèpes: 20g (1,32 g)
- Girolles : 40g (1 g)
- 1/2 botte de persil plat
- Thym/Laurier : Bouquet garni
- Huile d'Olive



Préparation des légumes :

- Les champignons se lavent tous de la même manière : coupez d'abord le bout du pied, et enlevez ensuite la partie terreuse en grattant avec la lame du couteau.
 - Lavez-les ensuite dans deux bains d'eau froide.

Tailler les champignons :

- Couper les champignons en lamelles.
- NB : réserver quelques fines lamelles de cèpes pour la présentation.

Préparation Crumble :

- Pour le crumble mélanger avec le bout des doigts le beurre légèrement mou et la farine, le résultat attendu est une multitude de grains plus ou moins gros (selon votre envie)

Cuisson Champignons :

- Faire revenir dans une poêle les champignons et le bouquet garni avec l'huile d'olive , surveiller la cuisson.
- Les champignons rendent de l'eau, donc il faut la laisser s'évaporer, une fois cette étape faite, sortir du feu, puis ASSAISONER.

Cuisson du crumble :

- Préchauffez le four à 180°C
- Dans un ramequin, disposer une couche de champignons cuits auparavant, puis au-dessus y ajouter le crumble (en quantité raisonnable, car sinon, lors de la dégustation on ne sentira que le crumble et non les champignons).
- Cuire au four, jusqu'à ce que le crumble dore, une fois craquant, déposez les lamelles de cèpes, et votre crumble est prêt à être dégusté !

Pour 1 personne :
Protéines : 0,95 g
Phe : 320 mg
Leu : 520 mg

BROCHETTE DE FRUITS EXOTIQUES, COULIS DE MANGUE

Ingrédients pour 4 personnes :

- Ananas : 120g (0,68 g)
- Banane : 120g (1,32 g)
- Cannelle : 1 pincée
- Sapotille : 160g (0,72 g)
- Mangue : 200g (1 g)
- Jus de citron : 5 cl
- Sucre: 60g
- Extrait de vanille : 1 cuillère à soupe
- Piques à brochette



Préparation des fruits :

- Ananas : enlever la peau.
- Bananes : éplucher normalement.
- Sapotille : couper en deux, puis extraire la chair.
- Mangue : éplucher.

Tailler les fruits :

- Découper chaque fruit, en sorte de pouvoir en faire une brochette, de la forme que vous désirez (nous vous conseillons en cube si vous le pouvez)

Cuisson des fruits :

- Dans une casserole, verser le sucre, pour en faire un caramel de couleur blonde blonde (surveiller!)
- Y ajouter les fruits pour les caraméliser légèrement, cuire les fruits séparément.

Coulis de mangue :

- Faites revenir les gros cubes de mangue de manière à les ramollir légèrement et également à les caraméliser.
 - NB : choisir si possible une mangue bien mûre
- Mixez les mangues et ajoutez le jus de citron selon votre goût.

Dressage :

- Avec les piques, réalisez vos brochettes de fruit en les alternant.
- Vous pouvez dresser le coulis de mangue directement dans l'assiette ou dans un ramequin.

Une journée (pas) comme les autres

Entrée

Velouté courgette, basilic et cumin

Plat principal

Croquettes aux herbes et chou chinois au chili

Dessert

Ananas à la cannelle et au safran



Entrée

Velouté courgette, basilic et cumin

Grammage protéiné pour 1 personne :

- 2,65g de protéines



INGREDIENTS pour 4 portions

- 132 g de courgettes
- 12 ml d'huile d'olive
- 1 oignon : 10 g
- 1 ail
- 132 cl de bouillon de légumes
- Feuilles de basilic
- Cumin

HISTOIRE

Un beau jour d'été, une courgette sur le marché, rencontra son acolyte le basilic !

Suite à un échange de bons procédés, ils ont convenus d'une fête surprise avec en thème le velouté. Ainsi soit-il, la courgette et le basilic, commencèrent cette apogée de saveur, en commençant par faire suer l'oignon dans une russe bien chaude, dans l'huile d'olive ; la fête continue ainsi son cours et ils ajoutent « Salons, Poivrons, et ajoutons l'ail ciselé sans le faire colorer ». La courgette, profitant pleinement de la fête qui bat son plein, décide de se découper en tranches afin de s'ajouter à la foule déjà suante qu'est l'ail, l'oignon et l'assaisonnement. Après quelques secondes de danse intense dans l'huile d'olive, un poulet décide d'y participer et d'y ajouter son jus.

C'est ainsi après ces quelques minutes de cuisson douce et rapide, que les saveurs de l'ensemble des participants se mêlent et s'entremêlent et que le blinder agit de toute puissance. Suite à ce mélange énergique, le basilic haché fait enfin son entrée et plonge les feuilles les premières ainsi que son ami l'épice, le cumin, dans le velouté qui se voit repasser au blinder. C'est ainsi que la fête s'achève et que le velouté s'est formé. Dans un dernier souffle, on peut réussir à percevoir la courgette qui d'une voie frêle et lointaine, conseille de « servir chaud le velouté et décorer de quelques feuilles de basilic sur le dessus ! Bon appétit »

RECETTE

Dans une russe bien chaude, faire suer l'oignon dans l'huile d'olive, salez, poivrez,

Ajouter l'ail ciselé (sans coloration), puis les courgettes et le jus de poulet

Remuer quelques minutes puis passez au blinder

Ajouter le basilic haché et le cumin

Repasser au blinder

Servir chaud et décorer de quelques feuilles de basilic sur le dessus

Plat principal

Croquettes aux herbes et chou chinois

Grammage protéiné pour 1 portion :

Pour les croquettes : 1,7 g de Protéines

Pour le chou chinois : 1 g de Protéines

INGREDIENTS pour 4 portions :

Pour les croquettes :

200 g de semoule hypoprotidique

Ciboulette, persil

100g d'oignon

Sel, poivre

400g de courgette

Huile

1 citron

40g de substitut d'œuf

Huile de sésame

Pour le chou chinois : 1 g de Protéines

320g de chou chinois cru

HISTOIRE

Hauts comme trois pommes, tout bleus, toujours aussi mignons et malicieux, les Schtroumpfs, vivent au beau milieu d'une épaisse forêt où se trouve leur village! Ces petits habitants de champignons ont plus d'un tour dans leur sac pour déjouer les pièges de leurs pires ennemis, le sorcier Gargamel et son chat Azraël ! Les Schtroumpfs sont tous réunis autour de leur chef, Le Grand Schtroumpf. Toujours de bonne humeur et prêts à faire la fête tous ensemble, mais quel est donc le secret de ses petits bonhommes pour mener une vie aussi schtroumpf ? : **LE CHOU CHINOIS !**

La Schtroumpfette étant un vrai cordon bleu, un midi après une longue journée de travail pour tout le village, elle servi un repas à ses amis, un déjeuner avec du chou, des oignons et de la semoule. Un vrai succès ! Si bien qu'ils se mirent à cultiver des choux à foison. Ils étaient si bons que même Gargamel vint en commander une douzaine chaque mercredi depuis ce jour !

RECETTE POUR LES CROQUETTES

Faites cuire la semoule selon les indications portées sur le paquet

Puis, lorsqu'elle est cuite, mélangez-la avec l'oignon haché, la courgette râpée, le jus d'un demi-citron, les herbes hachées et le substitut d'œuf reconstitué.

Salez et poivrez. Prenez des cuillerées à soupe de mélange et faites-les revenir dans l'huile bien chaude pendant une vingtaine de minutes, à feu doux.

RECETTE POUR LE CHOU CHINOIS

Laver le chou et le couper en lanières, jeter la partie croquante blanche qui se situe à la base
Cuire à la poêle à feu vif rapidement dans de l'huile d'olive bien chaude, remuer et assaisonner à votre convenance.

Pour 1 personne :
Protéines : 0,94 g
Phe : 35 mg
Leu : 40 mg

Dessert

Ananas à la cannelle et au safran

Calcul pour 1 portion

0,94g de protéines



INGREDIENTS pour 4 portions

660g d'ananas
400g de sucre de canne en poudre
1,2 g de safran en poudre
6 cuillères à café rases de
cannelle en poudre
un bâton de cannelle pour la décoration

HISTOIRE

La légende de Barbidou

La famille de Barbapapa compte sept enfants plus heureux les uns que les autres. L'ainé Barbouille est tout poilu, à ses côtés il y a Barbidur, qui a plus d'un tour dans son sac, il est toujours accompagné de Barbotine la première des filles de Barbapapa. Barbalala et Barbibul sont encore jeunes, ils apprennent tout juste à lire et Barbabelle est la plus belle, elle est toute violette. Le plus curieux c'est Barbidou, c'est un solitaire il s'échappe chaque matin pour parcourir la forêt non loin de la maison familiale. Un jour Barbidou demande à sa maman : "Barbamama pourquoi suis-je tout jaune comme le soleil?", Barbamama lui expliqua qu'il était né lorsque toute la famille avait déménagé aux Antilles et qu'ils ne mangeaient plus que des ananas toute la journée c'est ce qui lui a donné cette couleur jaune si jolie. Barbidou tout fier d'être aussi beau qu'un ananas s'en alla parcourir la forêt à la recherche de ce fruit si goûteux, jusqu'au soir quand il réalisa qu'il ne se trouvait pas aux Antilles.

RECETTE

Préparez de préférence la veille.

Coupez les ananas en rondelles et enlevez la peau, puis coupez des quartiers. Disposer dans un grand saladier.

Versez ensuite le sucre de canne, le safran et la cannelle, remuez. Filmer. Laissez mariner toute une nuit au réfrigérateur.

L'ananas aura rendu du jus, remuez, servir bien frais. Décorer avec la cannelle en bâtons.