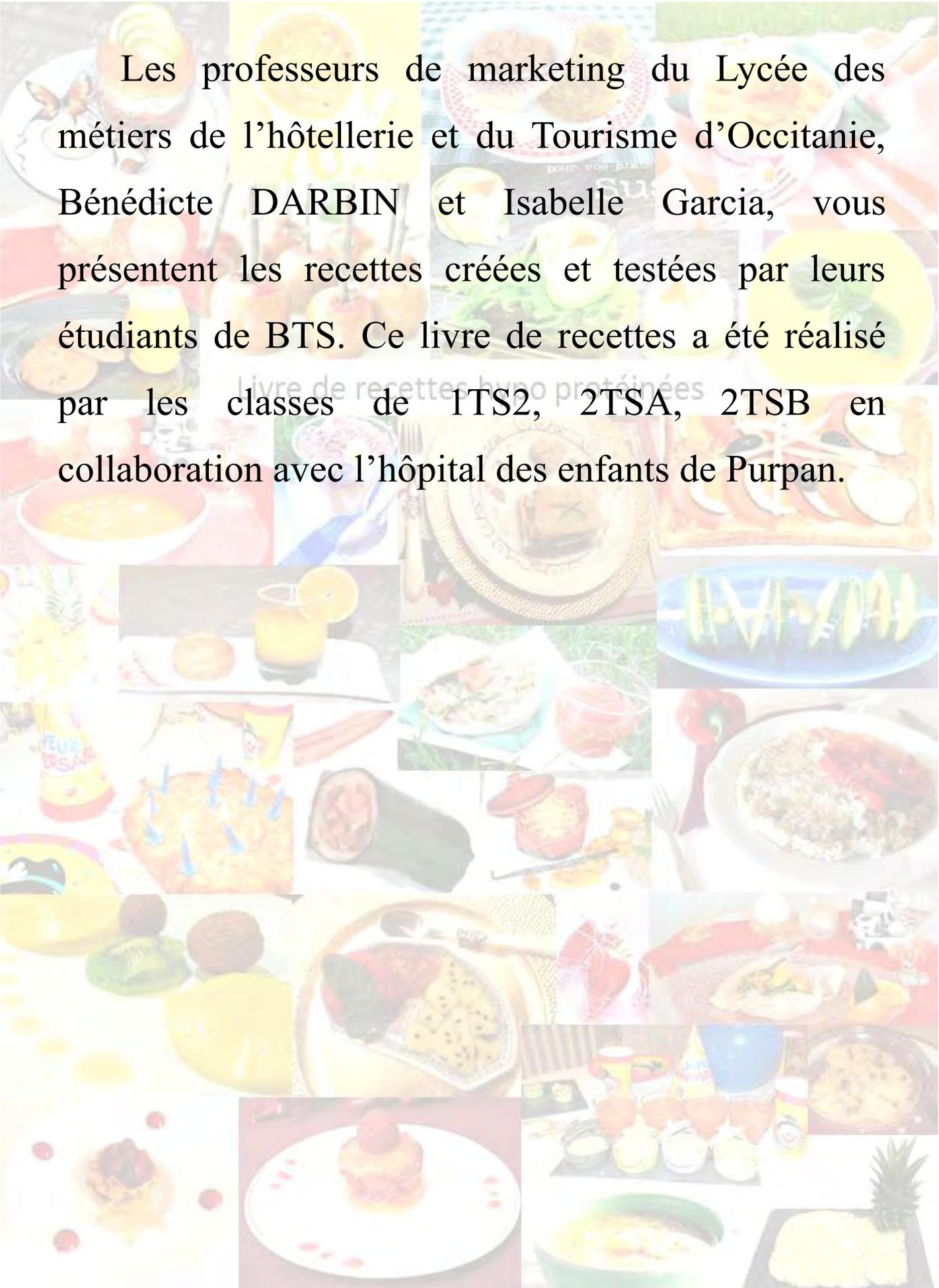




***Tome 3 : Repas de tous les jours, sauces et recettes de base***





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.

<b>Menus pique-nique :</b>	
<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
<b>Apéritifs dinatoires :</b>	
<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	
<b>Menus de fêtes :</b>	
<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 noix 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	

<b>Repas d'anniversaire</b>	
<p><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</p>	<p><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</p>
<p><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</p>	
<b>Menus invitation au voyage</b>	
<p><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 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.</p>	<p><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....)</p>
<p><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</p>	
<b>Repas de tous les jours</b>	
<p><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</p>	<p><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)</p>

<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	
<b>Les élèves de seconde vous présentent :</b>	
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
<b>Les sauces :</b>	
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	
<b>Les recettes de base :</b>	
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

# REPAS DE TOUS LES JOURS

Morgane Artigues – Sarah Fiedler – Laura Gimenez

Intitulé	Ingrédients pour une personne et quantité de protéines	
<u>Entrée</u> : Gaspacho de melon à la menthe fraîche	-85g de melon = 0.71g de protéines -35g de menthe = 0.25g de protéines -Pain fait maison de substitution	Pour 1 personne : Protéines : 0,96g Phe : 30 mg Leu : 40 mg
<u>Plat</u> : Riz à la sauce printanière, frites de carottes et caviar d'aubergines  <u>Sauce printanière</u> : beurre, farine, herbes aromatiques (cressonnette, estragon, ciboulette, ...)	- Riz de substitution -110g de carottes = 1g de protéines -70g de poivrons = 0.64g de protéines -125g d'aubergines = 1g de protéines - 10g d'oignons= 0.1g de protéines	Pour 1 personne : Protéines : 2,74 g Phe : 110 mg Leu : 160 mg
<u>Dessert</u> : Pêches au four, crumble maïzena et coulis de chocolat	-85g de pêche = 0.77g de protéines - Sauce chocolat TOP CHOCO Vahiné = 0.2g de protéines - Sucre - Beurre  <b>Total = 4.67g de protéines</b>	Pour 1 personne : Protéines : 1 g Phe : 25 mg Leu : 40 mg

## Pour un menu rapide en 45mn : Ordre de préparation

1. Préparer les aubergines, les faire cuire au four
2. Préparer le dessert et réserver au froid
3. Lancer la cuisson du riz
4. Tailler les poivrons et les carottes et les faire revenir
5. Préparer le gaspacho et surveiller la cuisson des légumes
6. Sortir les aubergines du four et mettre le dessert en cuisson en baissant le four à 180°
7. Préparer le caviar d'aubergines



## Gaspacho de melon à la menthe fraîche

### Gaspacho

Couper le melon en deux, l'épéiner, le creuser afin de détacher la chair de la peau, et le couper en dés pour faciliter le mixage.

Mixer le melon

Hacher la menthe au couteau, l'intégrer dans le melon mixé



### Croûtons

Couper le pain de substitution en petits dés, faire sauter dans une poêle chaude avec de l'huile d'olive

Server le tout frais et pour la décoration garder quelques feuilles de menthe à déposer sur le gaspacho.



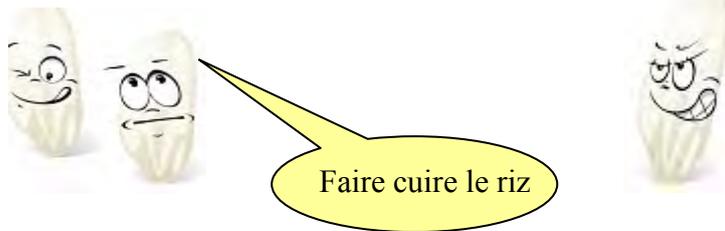
# Riz, frites de carottes et caviar d'aubergines

## Carottes

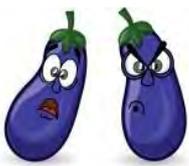


Tailler les carottes en petits bâtonnets réguliers.

## Riz



## Aubergines



Couper les aubergines en deux dans le sens de la longueur. Les mettre sur une plaque et quadriller la chair à l'aide de la pointe d'un couteau. Les saler et poivrer, et verser un trait d'huile d'olive. Les enfourner à 200°C pendant 30 minutes.

Une fois sorties du four, détacher la chair de la peau à l'aide d'une cuillère



## Poivrons

Couper le pédoncule des poivrons. Epépiner. Les couper en deux et les tailler en fines lamelles, les faire sauter à l'huile d'olive. Assaisonner à votre goût



## Oignons

Peler les oignons, enlever au moins les deux premières peaux.

Les couper en deux, et les ciseler. Faire sauter dans de l'huile d'olive sans qu'ils ne colorent (à feux doux).



Dresser les légumes et le riz dans l'assiette.

# Pêches au four, crumble maïzena et coulis de chocolat



## Pêches

Peler les pêches et les couper en deux, en enlevant le noyau.

Beurrer les ramequins. Placer chaque demi pêche, la face plate vers le bas. Préserver au frais

## Crumble

72 g de maïzena

72g de beurre

72g de cassonade (ou sucre blanc)

Faire fondre le beurre, incorporer la farine et ajouter la cassonade. Emietter avec les doigts et en mettre sur chaque pêche.

## Cuisson

Enfourner les ramequins pendant 20 min à 180 °c.

## Finitions

Verser du coulis de chocolat sur vos pêches



# MENU RAPIDE

Pour 1 personne :  
Protéines : 1,2 g  
Phe : 85 mg  
Leu : 110 mg

Claire Laboureau - Elsa Martin – Alizée Sagnes

## Velouté de carottes au cumin

Protéines pour une personne = 2g

165 g de carottes = 1,5 g

27.5 g d'oignons = 0.25 g

15 g de pommes de terre = 0,3 g

Protéines pour 4 personnes : 8 g

660 g de carottes = 6 g

110 g d'oignons = 1 g

60 g de pommes de terre = 1,2 g



**Temps de préparation : 10 minutes**

**Temps de cuisson : 25 minutes**

**Ingrédients pour 4 personnes:**

- 660 g de carottes - 60 g

pommes de terre - 110g

oignons - 1 L d'eau

- 1/2 cuillère à

café de curry

- 1/2 cuillère

à café de

cumin

sel



**Préparation de la recette :**

Emincez l'oignon. Faites dorer l'oignon avec un filet d'huile d'olive. Ajoutez les carottes et la pomme de terre coupée en morceaux préalablement. Faites cuire ainsi 5 min.

Ajoutez l'eau, ainsi que le curry et le cumin. Couvrez et faites cuire 20 min

Il ne reste plus qu'à mixer le tout ... et déguster !



Pour 1 personne :  
Protéines : 2 g  
Phe : 60 mg  
Leu : 85 mg

# Mijoté de riz et ses petits légumes

## Recette pour 4 personnes

### Ingrédients :

- 300 gr de tomates / 75 g par personne (soit 0,7 gr de protéines)
- 2 oignons / 55 gr par personne (soit 0,5 gr de protéines)
- 495 gr de radis noir / 124g par personne (soit 0,75 gr de protéines)
- 1 verre de grains de riz hypoprotéiné
- huile d'olive, sel, safran, curry

Épluchez les radis et couper en fines lamelles, couper les tomates en petits morceaux, émincez les oignons.

Dans une poêle chaude, avec quelques gouttes d'huile d'olive, faire cuire le riz à feu moyen.

Dès que le riz devient translucide, rajouter les légumes et épices, et mouiller petit à petit avec de l'eau, renouveler autant que nécessaire pendant 15 minutes, n'oubliez pas de remuer de temps en temps... Dégustez !!!



La tomate, qui d'un point de vue strictement botanique est un fruit, est généralement consommée en tant que légume et accommodée de multiples manières.

Si elle fait aujourd'hui partie des produits courants de notre alimentation, il n'en a pas toujours été ainsi car elle a longtemps été considérée comme un poison. C'est l'ingrédient le plus consommé dans le monde après la pomme de terre. Il existe aujourd'hui près de 10.000 variétés de tomates issues de la sélection des plants.

### *Le coin des curieux ...*

Le radis noir : Au XIIIème siècle, Albert le Grand, célèbre alchimiste, déclarait que le mélange de jus de radis, de blanc d'œuf et de graines de psyllium pulvérisées rendait insensible au feu et permettait de saisir à mains nues le fer chauffé au rouge... Enfin, les croyances populaires déclarent les radis souverains pour lutter contre la nervosité, fortifier les dents, les ongles et les cheveux.

Pour 1 personne :  
Protéines : 0,44 g  
Phe : 10 mg  
Leu : 20 mg

**Happy**

# crumble

**Pour 4 personnes :** 75gr de beurre froid, 290gr

De pommes, 180gr de coings, 1 sachet de sucre vanillé, 50  
gr de farine Taramis, , 50gr de sucre,

Confiture d'orange. - 1. Préchauffez le four à 175°C et beurrez-le  
Moule. Épluchez les pommes et les coings, enlevez le trognon, et  
Coupez les en petits morceaux. Répartissez les fruits dans le Moule et

Saupoudrez-les de sucre vanillé. Mettez dix minutes au four. 2. Pendant ce  
Temps, versez la farine, les amandes et le sucre dans un récipient de type  
Saladier. Ajoutez le beurre découpé en dés, puis incorporez le beurre à la farine  
En travaillant avec les doigts pour obtenir un mélange à l'aspect granuleux.  
3. Enlevez les pommes du four et déposez une fine couche de confiture d'orange  
Sur les pommes avant de recouvrir de la préparation faite au préalable (2.). Puis,  
Remettez au four vingt minutes. La surface du crumble doit légèrement dorer.  
Servez tiède accompagné d'un jus. (Jus de pruneau, miam!) Bonne dégustation !

Les petites histoires : Le crumble fut créé au Royaume-Uni durant la seconde  
guerre mondiale. Durant, les quantités de nourriture étaient rationnées ! Les  
Ingrédients nécessaires pour préparer une tarte étaient trop importants, ils  
Nécessitaient trop de farine, de beurre et de sucre ; et le crumble s'est avéré  
Plus pratique à préparer. \* En anglais « to crumble » signifie émietter, d'où  
L'apparence du même nom de ce gâteau ! \* Au Québec ce dessert se  
Nomme « Croustade » \* Bien que le crumble aux pommes soit le plus

Connu, il en existe plein d'autres variantes, avec des poires, avec

Fruits rouges, en ajoutant du chocolat... Temps de cuisson :

20 minutes. Temps de préparation : 20 minutes

**Protéines par personne < 1 g.**



# MENU RAPIDE

## Tartine de légumes

*Citation :*

« Si une tartine tombe toujours du côté beurrée, et qu'un chat retombe toujours sur ses pattes, que se passe-t-il si on laisse tomber un chat sur le dos duquel on a attaché une tartine beurrée ? » Steven wright

### Calcul pour une portion : 1,50g de protéine

#### Ingrédients : Pour 4 personnes

substitut de pain/fromage  
250g caviar d'aubergine (2g)  
100g tomate confite (1g)  
140g concombre (1g)  
100g oignon nouveau (1g)  
140g de radis (1g)  
2 gousse d'ail  
huile d'olive  
vinaigre balsamique  
huile de noix



*Gusto va perdre une étoile dans son restaurant, il doit composer des plats pour convaincre Ego le critique gastronomique que ça cuisine est à la hauteur de ses 5étoiles au guide Michel. Toutes ses vieilles recettes ne sont plus au goût des gastronomes. Il décide de partir à la recherche de nouveaux ingrédients à travers le monde afin de les combiner à son excellente cuisine. Pour son premier voyage il décide de partir en Italie ou vit un vieil ami qui sait assaisonner ses plats à la perfection. Curieux il lui demande de l'aider et de lui livrer son secret. Son ami lui explique que tout réside dans un bon vinaigre balsamique vieilli en Italie.*

*Gusto reprend son voyage avec une nouvelle recette en tête : une tartine de légumes assaisonnée au vinaigre balsamique.*

#### Recette :

- Réaliser le caviar d'aubergine : peler les aubergines, tailler les en cube, les faire revenir avec une bonne quantité d'huile d'olive et une gousse d'ail. Lorsque les aubergines ont comptées, les mixer après avoir retiré la gousse d'ail. Le réserver au réfrigérateur.
- Tailler les concombres, oignons nouveaux, radis et tomates confites finement.
- Réaliser une vinaigrette avec l'huile de noix, le vinaigre balsamique, sel, poivre. Assaisonner les légumes.
- Tailler des fines tranches de substitut de fromage. Toaster le pain avec de l'huile d'olive.

Présentation : Couvrir la tranche de pain de caviar d'aubergine, et disposer les légumes harmonieusement, ajouter les copeaux de substitut.

# Wok de légumes et purée de patate douce

*Citation :*

« Chaque nation aime sa cuisine. Elle la considère comme la meilleure de toutes.  
raison, car elle ne peut s'en passer. »

Pour 1 personne :  
Protéines : 2,8 g  
Phe : 135 mg  
Leu : 180 mg

Edouard de Pomiane

## Calcul pour une portion : 2,8g de protéines

### *Ingédients*

*pour 4 personnes :*

- 280g patate douce (4,7g)
- 160g courgette (2g)
- 180g carotte multicolore (1,6g)
- 100g oignon (1g)
- 250g aubergine (2g)
- huile de sésame
- poivre de voatsiperifery
- miel
- persil



*Son second voyage le guide a Madagascar, il y a entendu qu'un vieux sage cultivait un poivre exceptionnel. Il se rend dans sa demeure au plein milieu de la forêt malgache. En arrivant il découvre le vieil homme grimant aux lianes pour cueillir du poivre.*

*Le vieillard lui explique que les conditions climatiques sont parfaites pour développer les saveurs du poivre de voatsiperifery. Une idée vient à Gusto : associer la cuisine asiatique à cette fameuse épice en imaginant un wok de légumes et une purée de patates douces.*

### Recette :

- Réaliser la purée : Cuire les patates douces à la cocotte-minute 15min. Les mixer avec du beurre.
- Éplucher les carottes l'aubergine et l'oignon. Tailler les légumes en bâtonnets.
- Hacher le persil
- Sauter les légumes dans un wok à l'huile de sésame, ajouter un peu de miel, le poivre de voatsiperifery et le persil

*Présentation :* dresser un fond de purée de patate douce au milieu de l'assiette et disposer les légumes autour.

*A la suite de ce menu, Ego ébloui par tant de créativité récompensa Gusto en lui décernant une sixième étoile. Il est donc devenu le premier chef à détenir six étoiles et fut respecté de tous.*

# Crumble de sapotilles

Pour 1 personne :  
Protéines : 0,6 g  
Phe : 20 mg  
Leu : 30 mg

## Citation :

« Si les Anglais peuvent survivre à leur cuisine, ils peuvent survivre à tout. »

Georges Bernard Shaw

## Calcul pour une portion : 0,6g de protéine

### *Ingrédients pour 4 personnes :*

460g sapotilles ou poire (2g)  
140g farine  
hypoprotidique(0,5g)  
80g beurre  
80g sucre cristallisé  
60g sucre roux  
60g LP flakes



*Son dernier voyage le mène aux Antilles où règne une légende sur un fruit exceptionnel, dont la pulpe fondante détiend une saveur caramélisée au parfum de vanille et de jasmin. Il s'arrête devant un stand de fruits exotiques. Le vendeur lui fit goûter la savoureuse baie, Gusto se sentit envahit d'une merveilleuse sensation. Il n'imaginait pas une telle explosion de saveur ! Le vendeur lui explique qu'il faut le cuisiner dans toute sa simplicité pour que toutes les saveurs qu'il renferme puissent se développer. Il décida de respecter le produit en inventant un crumble de sapotilles.*

### Recette :

- Éplucher, enlever les pépins et détailler la sapotille en cube. Confire les dés dans du beurre.
- Réaliser un crumble avec la farine, le beurre, le sucre cristallisé et le sucre roux. Ajouter les LP flakes. Travailler le mélange du bout des doigts afin qu'il devienne sablé.
  - Dans un moule mettre les sapotilles et émietter le crumble par-dessus.
  - Cuire 20minutes à 180°C.
  - Déguster avec une infusion.

*Remarque :* La sapotille peut être remplacée par de la poire.

## Menu de tous les jours

(Moins de 5€/personne)

### ***GASPACHO CONCOMBRE, BRUCHETTA TOMATE***

Pour 1 portion :  
Protéines : 0.75g  
Phe : 25 mg  
Leu : 35mg

- 1,5 concombre (250 g)
- 100 ml lait
- 1 tomate (120 g)
- 40 g tranche pain de mie sans gluten
- huile d'olive
- sel, poivre



Préchauffer le grill du four.

Laver les concombres et les couper en dés, puis les mixer avec le lait, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Filtrer ensuite le tout et réserver au frais.

Griller les tranches de pain de mie, puis les détailler en mouillettes.

Couper des tout petits dés de tomates, les assaisonner, puis les dresser sur les mouillettes.



#### ***Le saviez-vous ?***

Le concombre est un légume de la famille des cornichons (les Cucurbitacées) originaire de l'Inde. On compte plus de 100 variétés de concombre parmi lesquelles certaines sont cultivées pour fabriquer marinades et relish (préparation utilisée comme condiment à base de plusieurs légumes).



## **RISOTTO DE COURGETTES ET BASILIC**

Pour 1 portion :  
Protéines : 1,65g  
Phe : 60 mg  
Leu : 100 mg

- 200g de riz rond (SANAVI de Taranis)
- 1,5 courgette (450g)
- 1 oignon
- basilic
- bouillon en gelée
- sel, poivre



Mettre un filet d'huile d'olive dans une poêle.

Emincer les oignons et les faire suer dans l'huile.

Ajouter le riz et attendre qu'il devienne translucide.

Ajouter de l'eau (2,5 fois le volume de riz) et y mettre un bouillon en gelée.

Cuire à petit feu pendant 15 min.



Ajouter le basilic ciselé.



### ***Le saviez-vous ? On peut planter du riz chez soi***

- Il faut tremper les graines de riz dans de l'eau pendant 1 journée
- Après avoir retiré l'eau, mettre le récipient penché vers le bas (45° environ) afin de faire sortir l'eau sur un égouttoir à vaisselle par exemple.
- Il faut ensuite les rincer à l'eau courante 2 à 3 fois par jour afin que les graines soient toujours humides
- Les graines germent généralement au bout de 3 à 5 jours

Pour plus d'infos : <http://repas-equilibre.fr/faire-germer-des-graines-chez-soi-cest-simple-comme-un-jeu-denfant/>



## CRUMBLE DE FRAISE ET KIWI EN VERRINE

- 400g de fraise
- 4 kiwis (100g)
- 40g de sucre semoule
- 1 sachet d'agar-agar
- 30g de beurre
- 100g de Farine hypo-protidique

Pour 1 portion :  
Protéines : 2g  
Phe : 65 mg  
Leu : 100 mg



Mixer 200 gr de fraises puis passer la pulpe au chinois pour obtenir un coulis sans pépin.

Dans une casserole, mettre le coulis de fraises avec 20 gr de sucre. Lorsque le liquide est froid y incorporer un peu d'agar-agar et attendre qu'il gélifie. Laisser refroidir 15 mn et verser ensuite une couche de coulis de fraises dans chaque verrine. Mettre au réfrigérateur pendant 1 heure.

Eplucher 2 kiwis et les couper en morceaux puis les mixer. Procéder de la même manière que pour les fraises.

Lorsque la gelée de fraises est bien prise, verser la gelée de kiwis sur la couche de fraises.

Laisser reposer à nouveau 1 heure au réfrigérateur. Eplucher le reste de fraises (200 gr) ainsi que les deux autres kiwis. Couper les fruits en morceaux.

Dans un saladier, mélanger la Maïzena au sucre, puis au beurre. Malaxer le tout avec les doigts pour obtenir une pâte sableuse. Étaler la pâte sur une plaque puis la cuire au four pendant 10 minutes.

Placer les morceaux de fraises et de kiwis sur la gelée de fruits bien refroidie. Écraser la pâte à crumble et couvrir les verrines avec. Servir bien frais.

### *Le saviez-vous ?*



Les japonais ont découvert l'agar-agar au XVIIe siècle. Avec quasiment zéro calorie mais une grande richesse en minéraux, sa texture mucilagineuse favorise l'élimination des toxines et la digestion. Les japonais le savent et en glissent souvent une cuillerée dans leur tasse de thé du petit déjeuner ; il est le secret de minceur des femmes japonaises. En Occident, en revanche, on s'intéresse à lui surtout pour ses propriétés gélifiantes. Disponible dans les magasins d'alimentation bio, il intervient en remplacement de la gélatine dans les recettes de gelées, de bavaoises, à la place des œufs dans les flans, ou encore pour diminuer la quantité de sucre dans les confitures ; il est 8 fois plus puissant que la gélatine.



### Apport en Protéines

Ingrédients	Protéines pour 100g	Quantité nécessaire pour la recette	Quantité de protéines pour 4 personnes	Quantité de protéines pour 1 personne
<i>Gaspacho de concombre, Bruchetta tomate</i>				
Concombres	0,7g	250g	1,75g	0,44g
Lait hypo-P	0,2g	100g	0,20g	
Tomate	0,9g	120g	1,1g	0,3g
Pain de mie hypoP	0,4g	40g	0,52g	
			Total	0,75g
<i>Risotto de courgettes, basilic</i>				
Riz hypo-P	0,4g	200g	0,8g	
Courgette	1,25g	450g	5,6g	1,4g
Oignon	0,9g	100g	0,9g	0,25g
			Total	1,65g
<i>Crumble de fraise et kiwi en verrine</i>				
Fraises	0,70g	400g	2,8g	0,7g
Kiwis	1,20g	400g	4,8g	1,2g
Sucre semoule		40g		
Beurre		30g		
Farine hypoprotidique	0,40g	100g	0,40g	0,1g
			Total	2g
TOTAL MENU				4,5g

## Menu rapide hypo-protéiné individuel

**Le Gazpacho** : il s'agit d'une soupe froide typiquement espagnole. C'est une entrée légère et facile à digérer.

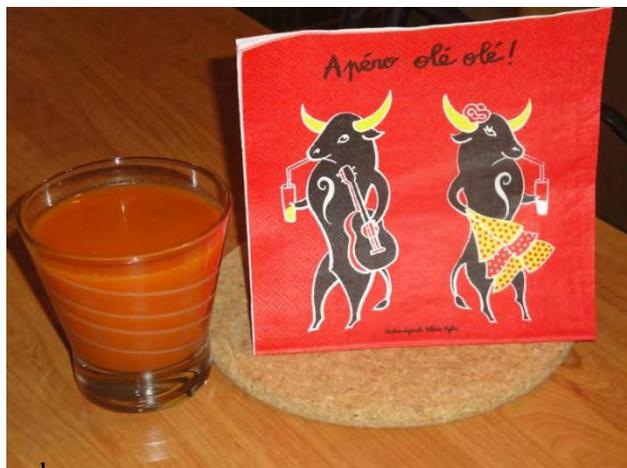
Il vous faut donc :

- 170g de tomates soit 1,6 g de protéines
- 50g de poivrons soit 0,45g de protéines
- 50g d'oignon soit 0,45g de protéines
- 50g de concombre soit 0,35g de protéines
- 3g de piment

Soit un total d'apport en protéines de : **2,9g**

### Préparation :

1. Monder les tomates et les poivrons
2. Les épépiner
3. Hacher grossièrement les oignons et les concombres
4. Cuire, assaisonner et mixer tous les aliments
5. Laisser refroidir
6. Conserver au frais



Pour 1 portion :  
Protéines : 2,9 g  
Phe : 80 mg  
Leu : 115 mg

**Le Végétarien** : il s'agit d'un sandwich à base de farine hypo-protéiné, composé exclusivement de légumes. Accompagné de chips de légumes.

Il vous faut donc :

- 100g de farine hypoprotidique
- 20g de tomates soit 0,2 g de protéines
- 25g de poivrons soit 0,2g de protéines
- 10g de salade soit 0,1 g de protéines
- sauce vinaigrette

Pour les chips :

- 40g de courgettes soit 0,5g de protéines
- 40g de carottes soit 0,35g de protéines
- 20g de pommes de terre soit 0,4g de protéines



Soit un apport de protéines total de : **1,8g**

### Préparation :

1. Faire le pain et le laisser cuire 50 min entre 200 et 210°C.
2. Détailler les légumes selon votre envie.
3. Garnir le sandwich et l'assaisonner d'une légère vinaigrette.
4. Frire les chips de légumes à l'huile d'olives.
5. Les égoutter.
6. Servir tiède.

**Granité à la Rhubarbe** : il s'agit d'un met rafraîchissant typique de la Sicile. Il se présente sous la consistance d'un sorbet à base de glace pilée.

Il vous faut donc :

- **50g** de rhubarbe soit 0,30g de protéines.
- **1** tranche de citron (4g) soit 0g de protéines.
- **8g** de framboises soit 0,1g de protéines.
- **20g** de sucre

Pour 1 portion :
Protéines : 0,4 g
Phe : 10 mg
Leu : 15 mg

Soit un apport total en protéines de : **0,4g**

**Préparation :**

1. Mixer la rhubarbe, préalablement congelée.
2. Disposer le granité sur une assiette
3. Confire le citron dans de l'eau et du sucre.
4. Réaliser un coulis de framboises
5. Dresser le tout sur assiette.

**Apport global du menu en protéines : 5,15g**

**Prix global du menu : 4,53€** sans coefficient multiplicateur.



# Les élèves de seconde vous présentent :

## Cannelloni de courgette

de Clarisse Arsuffi

Ingrédients pour 4 personnes:	1.34g de protéines par personne
• 2 courgettes évidées (240g)	60g de courgette = 0.75g
• 4 navets (environ 80g)	20g de navet = 0.18g
• 4 carottes (environ 180g)	45g de carotte = 0.41g
• 4 feuille d'endive	
• Sel, poivre, herbes aromatiques (en fonction du goût : basilic, persil, thym...)	
• Huile d'olive ou beurre	

### Préparation :

- 1) Préchauffer le four à 200°. Enlever les extrémités des courgettes, couper les en deux dans le sens de la largeur, ensuite à l'aide d'un vide pomme enlever l'intérieur des courgettes.
- 2) Mettre les courgettes au four pendant environ 15 minutes à 200°C
- 3) Eplucher et émincer très finement les carottes et les navets en petits dés.
- 4) Dans une poêle mettre de l'huile d'olive ou un peu de beurre et cuire les dés de carottes et navets tout en s'assurant qu'ils restent croquants. Ajouter le sel, le poivre et les herbes aromatiques.
- 5) Garnir les courgettes avec les dés de carottes et de navets. Disposer une demi-courgette dans chaque assiette. Décorer avec un trait de vinaigre balsamique et une feuille d'endive. Complétez le plat avec des pâtes hypo protéinées par exemple.



# Ravioles de mangue et kiwi, sauce au miel et fruit de la passion

De Florian Renaux

Pour 1 personne :  
Protéines : 1,2 g  
Phe : 36 mg  
Leu : 60 mg



<u>Ingrédients pour 4 personnes:</u>	<u>Protéines pour 1 personne :</u>
240g de mangue	60g de mangue = 0.3g
60g de kiwi	15g de kiwi = 0.18g
8 litchis	2litchis = 0.15g
60g de fruits de la passion (environ 8 fruits)	15g de fruits de la passion = 0.34g
160g d'ananas victoria	40g d'ananas = 0.22g
8 cuillères à café de miel	<b>Soit : 1.19g de protéines</b>

- I) Eplucher la mangue et le kiwi avec un économètre, et les couper en fines lamelles à l'aide d'une mandoline ou d'un couteau, puis les réserver au réfrigérateur.
- II) Tailler l'ananas en dés fins et les faire revenir dans du beurre dans une poêle, pendant que l'ananas cuit, tailler très finement les litchis.
- III) Passer les fruits de la passion au chinois pour ne récupérer que le jus. Dans un bol mettre 2 cuillères à café de miel (environ 20 g), le jus de fruit de la passion, et mélanger.
- IV) Napper les tranches de mangue et de kiwi avec la sauce au miel à l'aide d'un pinceau.
- V) Quand l'ananas est cuit, faire les ravioles. Pour les deux ravioles de mangue : mettre une tranche de mangue, mettre quelques dés d'ananas au milieu et recouvrir avec une autre tranche de mangue, répéter l'opération pour la deuxième raviole. Pour la raviole de kiwi : mettre une tranche de kiwi, poser au milieu les litchis coupés en petits dés et recouvrir d'une tranche de kiwi.

# Mignardise de fruits exotiques et ses framboises.

Par Giraud Loïc

Pour 1 personne :  
Protéines : 1 g  
Phe : 33 mg  
Leu : 55 mg



## Protéines par personne : 1.01g

Framboise : 32g = 0.4g Protéines  
Mangue : 50g = 0.26g Protéines  
Kaki : 60g = 0.35g Protéines

## Ingrédients pour 4 personnes.

-1 Barquette de framboise (125g)  
-240g de Kaki  
-200g de mangue mûre.

## Recette :

- 1) Epluchez la mangue puis en faire des tranches fines. Repartir les tranches de mangue sur quatre assiettes.
- 2) A l'aide de quatre emporte-pièces (rond par exemple) découpez les tranches de mangue. Réservez les parures.
- 3) Ajoutez les framboises tout autour, en laissant les emporte-pièces. (N'hésitez pas à couper les framboises en deux).
- 4) Ecrasez les Kakis dans un bol et disposez cette purée au centre des framboises.
- 5) Réservez au congélateur un quart d'heure (en laissant les emporte-pièces).
- 6) Au bout d'un quart d'heure, sortez les assiettes du congélateur et enlevez délicatement les emporte-pièces.
- 7) Pour finir, mettez une framboise sur le dessus des mignardises et saupoudrez légèrement de sucre glace.
- 8) Mixez les framboises, la mangue et les kakis qu'ils restent, et faire des gouttes autour de l'assiette pour décorer.

**Et voilà prêt pour la dégustation !!**

# Salade de fruit façon mille-feuilles

Pour 1 personne :  
Protéines : 1,54 g  
Phe : 50 mg  
Leu : 65 mg

De Maxence Guilbaud

Ingrédients pour 4 personnes	1.54g de protéines par personne
440g d'ananas	0.6g



240g de pomme	0.16g
200g de framboises	0.63g
80g de citron vert	0.15g
300g de sucre + 5 CàS	
2g d'agar-agar	
20cl de sirop de violette	

## TAILLE DES FRUITS

- *ananas* : éplucher et tailler des rondelles (dans le sens de la longueur) de 1 à 1,5 cm. Réserver au frais.
- *pommes* : couper les en dés de 1cm sur 1cm, mettre le jus du citron sur les pommes (pour éviter qu'elles ne s'oxydent). Réserver au frais.

## PREPARATION DU SIROP DE VIOLETTE

- dans une casserole mettre 20cl de sirop et 70cl d'eau y ajouter le zeste des citrons et faire bouillir.
- laisser refroidir jusqu'à 40°C puis déposer délicatement les 24 framboises (6 par personne) dans ce sirop.

## PREPARATION DE LA GELEE DE FRAMBOISES

- Mettre les framboises restantes avec 10cl d'eau et mixer-les. Ajouter 2 cuillères à soupe de sucre et remuer. Passer au tamis afin d'enlever les graines.
- Faire chauffer cette préparation puis ajouter l'agar-agar, faire bouillir 1 minute. Faire refroidir à température ambiante et verser dans des petits moules en forme de demi-cercle (de 2 cm environ).

## CUISSON DES FRUITS

- *cuisson de l'ananas* : mettre une noix de beurre avec un petit peu d'huile (pour éviter que le beurre brûle) dans la poêle, ajouter l'ananas. Le faire colorer des deux côtés puis le faire flamber au rhum. Laisser cuire 2 minutes et le retirer du feu.
- *cuisson des pommes* : mettre une noix de beurre avec un petit peu y ajouter les pommes. Faire cuire jusqu'à ce que les pommes ramollissent puis mettre de la cannelle. Les faire flamber au rhum.

## CARAMEL

- mettre 300 g de sucre et 10 cl d'eau dans la casserole puis attendre que le caramel soit d'une couleur brune. Verser le caramel dans un emporte-pièce en forme d'étoile (ou autre), attendre qu'il refroidisse un peu pour le démouler.

## DRESSAGE :

Disposer dans chaque assiette : une tranche d'ananas, les dés de pommes, les 6 framboises au sirop de violette. Décorer avec le caramel en forme d'étoile et les demi-sphères de gelée de framboises.

# Les sauces

## Une histoire de Sauce ...

Camille Betting – Nadège Decap – Laura Gasc – Marie Puissegur

### La sorcière et le poireau magique

Il était une fois une sorcière qui ne trouva dans son placard que 25g de farine taranis, 25g de beurre et 50cl de lait de riz. Notre sorcière affamée, fit revenir la farine avec le beurre dans un poêle et inséra petit à petit le lait afin d'obtenir une matière onctueuse. Malgré l'assaisonnement, le résultat aurait pu être plus concluant.

Mais notre sorcière, dans son jardin, cultivait des poireaux magiques qu'elle eut l'idée de cuisiner. Dans sa cocote minute elle mit de l'eau et du thym puis le poireau taillé grossièrement pour l'occasion, qu'elle fit cuire à la vapeur. En quelques minutes celui-ci ressortit avec une odeur des plus envoutantes. Avec ses pouvoirs, la sorcière le mixa puis le mélangea avec sa sauce blanche.

Avec un peu d'assaisonnement elle obtint une sauce verte des plus appétissantes et remplie de saveurs. Celle-ci pourrait accompagner carottes et autres légumes du moment mais aussi pâtes et riz en fonction de son humeur du moment.

Ingrédients	Grammage	Protéines
Farine Taranis	10g	-
Beurre	10g	-
Lait de Riz	20cl	0,4
Poireau	100g	1,5
Thym	2g	-
<b>Total</b>	<b>100g</b>	<b>1,9g</b>



Pour 1 personne :  
Protéines : 1,9 g  
Phe : 80 mg  
Leu : 135 mg

## La Cannelle et l'Oignon

La Cannelle ayant chanté tout l'été,  
Se trouva fort dépourvu, quand le chocolat fut venu,  
Plus un seul biscuit, plus un seul dessert ne voulut d'elle.

Elle alla crier alors réconfort

Chez l'oignon son voisin.

Lui priant de l'insérer dans sa compotée hivernale

Jusqu'à un Quatre Quart prochain,

Je vous paierai lui dit-elle.

Avant l'Août, foi d'épice, à un moment propice.

L'oignon n'est pas préteur c'est là son moindre défaut,

Que faisiez-vous au temps chaud ?

Dit-il à cette intruse.

Nuit et jour à tout moment, je me séchais, ne vous déplaîse.

Vous séchiez ? J'en suis fort aise.

Eh bien, cuisinez maintenant !

Ingrédients	Grammage	Protéines
Oignons	150g	1,36
Huile d'olive	5g	-
Sucre	25g	-
Miel	30g	-
Cannelle	3g	-
<b>Total</b>	<b>100g</b>	<b>1,36g</b>



Et c'est ainsi que 150g d'oignons émincés cuisirent à feu doux et à couvert, avec quelques gouttes d'huile d'olive et un petit peu d'eau jusqu'à devenir une compotée. A celui-ci s'ajoutèrent 25g de sucre, 1 cuillère à soupe de miel et une pointe de sel.

Et on ne le détacha plus de notre belle épice la Cannelle avec laquelle ils cuisirent durant 30 minutes. Ce duo de choc accompagna pommes de terre en toute sorte et même les biscuits, pour un goûter légèrement salé.

## Sauce à la grecque

La côte méditerranéenne accueillait des produits frais et croquants, c'était le début du secret pour sublimer ses légumes appétissants. Il fallait juste mélanger la crème de riz avec les concombres coupés en petits dés, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 2 cuillères à soupe de citron pressé et quelques feuilles de coriandre hachées.

	Pour 1 personne		Pour 4 personnes	
Ingrédients	Grammes	Protéines	Grammes	Protéines
Crème de riz	100	0.6	400	2.4
Concombre	140	1	560	4
Citron pressé	20	0.14	80	0.56
Huile d'olive				
Coriandre				
Total		1.74		6.96



## Crème curry

Une crème de riz qui chauffait dans la poêle.  
 Je mélange à la cuillère et la montre à mes petits frères,  
 mes petits frères me disent : rajoute du curry,  
 sale et poivre à ta guise,  
 Fais réduire le tout et ça fera une sauce épicée.  
 A déguster avec des pâtes, du riz, de la semoule.

	Pour 1 personne		Pour 4 personnes	
Ingrédients	Grammes	Protéines	Grammes	Protéines
Crème d'amande	100	0.6	400	2.4
Curry		0		0
Total		0.6		2.4



## Coulis de fruits rouges

J'étais allé chez l'épicier, acheter 100g de Fraises, 50g de Framboises, et du citron, en passant devant le comptoir, j'ai pu voir du sucre et du Gingembre.

Et j'ai alors pensé, que je devais réaliser

Mais quoi? Ce délicieux coulis! C'est pourquoi, j'ai mélangé les Fraises et les Framboises. Je les ai mixées, ajouté du citron pressé, 25g de sucre et 2 cuillères à café de gingembre. J'ai pu l'utiliser en dessert, au goûter, avec encore avec des sorbets.

	Pour 1 personne		Pour 4 personnes	
Ingrédients	Grammes	Protéines	Grammes	Protéines
Fraises	100	0.67	400	2.52
Framboises	50	0.63	200	2.52
Sucre	25	0	100	0
Gingembre				
<b>Total</b>		1.3		5.2



Pour 1 personne :  
 Protéines : 2,74 g  
 Phe : 35 mg  
 Leu : 55 mg

## Une sauce tomate revisitée

Pour garnir nos pâtes à pizzas, notre assiette de pâtes ou simplement mettre en bocal et ouvrir à tous moments, cette sauce tomate revisitée on l'aime :

### Pour une personne :

Faire revenir 100g de tomates pelées et épépinées pendant 20 minutes.

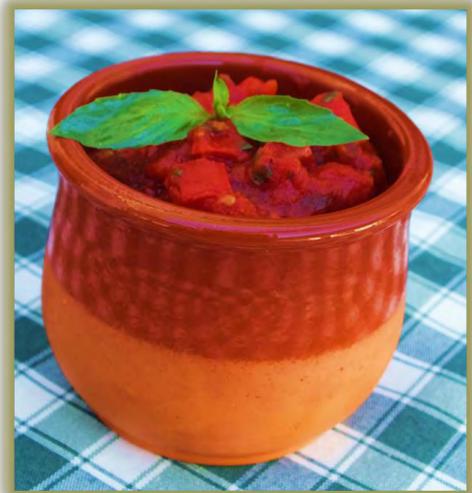
Faire cuire 50g de poivrons dans de l'eau bouillante (le poivron doit rester croquant)

Couper le poivron en dés, mixer la tomate.

Incorporer les deux préparations, ajouter 3 feuilles de basilic hachées

Déguster

Ingrédients	Grammage	Protéines
Tomate	100g	1
Poivron	50g	0.45
Basilic	3g	-
<b>Total</b>	<b>100g</b>	<b>1.45g</b>



## Vinaigrette à l'orange

### Ingrédients :

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 orange de 125g

2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique

1 cuillère à soupe de moutarde

1 cuillère à soupe miel

1 cuillère à soupe d'eau tiède

1 pincée de sel et de poivre noir concassé

Protéines	Phe	Leu
1 g	10 mg	80 mg



Presser l'orange. Dans un grand bol, mélanger les ingrédients. Bien émulsionner à l'aide d'une fourchette. Cette vinaigrette peut accompagner des carottes râpées, une salade exotique contenant des oranges ou encore une salade de pâte ou de riz de substitution. Vous pouvez aussi opter pour un jus d'orange en bouteille (moins riche en protéines, Andros par exemple = 0.6g pour 100ml)

### La touche finale :

L'orange fait partie de la famille des agrumes, c'est le fruit des orangers, des arbres de différentes espèces de la famille des Rutacées ou d'hybrides de ceux-ci. Il existe donc plusieurs types d'orange, principalement issus de l'espèce *Citrus sinensis* comme les oranges sanguines, et les oranges amères produites par le bigaradier. Elle est très riche en vitamine C. C'est le quatrième fruit le plus cultivé au monde.

## Vinaigrette à l'huile de sésame grillée

Pour 1 personne :  
Protéines : 1,45g  
Phe : 12 mg  
Leu : 17 mg

### Ingrédients :

1 oignon rouge émincé (160 g)  
1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique  
6 cuillères à soupe d'huile de canola  
1 cuillère à café d'huile de sésame grillé  
1 cuillère à soupe d'estragon haché frais  
Sel et poivre

Protéines	4 personnes	1 personne
Oignon rouge	1.45	0.36
<b>Total</b>	<b>1.45</b>	<b>0.36</b>



Dans un grand bol, verser le vinaigre balsamique, l'huile de canola et de sésame, le sel et le poivre. Bien émulsionner à l'aide d'une fourchette. Cette vinaigrette peut accompagner une salade exotique contenant de la mangue.

### La touche finale :

L'huile de sésame est une huile végétale extraite des graines de sésame; elle possède un arôme particulier et le goût des graines dont elle provient. Le sésame (*Sesamum indicum*) est une plante de la famille des Pédaliacées et un produit agricole largement cultivé pour ses graines. Elle est souvent utilisée dans la cuisine d'Asie du Sud-Est pour accentuer les saveurs. En Inde, les graines de sésame sont considérées comme un symbole d'immortalité.

# Méli-mélo de légumes

Pour 1 personne :  
Protéines : 1,35 g  
Phe : 45 mg  
Leu : 70 mg

## Ingrédients :

30 ml d'huile d'olive  
1 oignon haché  
10 ml (2 cuillères à café) d'ail haché  
1 carotte coupée en dés  
3 branches de céleri coupées en dés  
1 branche de thym  
1 branche de romarin  
15 ml (1 cuillère à soupe) de basilic haché  
1 petite courgette verte  
1 petite courgette jaune  
3 champignons blancs, coupés en dés  
Sel et poivre



<b>Protéines</b>	<b>4 personnes</b>	<b>1 personne</b>
Oignon (100 g)	0.90	0.23
Carotte (85 g)	0.78	0.2
Céleri branche (35 g)	0.24	0.1
Courgettes verte + Jaune (200 g)	2.5	0.62
Champignons blancs(24 g)	0.78	0.2
<b>Total</b>	<b>5.2</b>	<b>1.35</b>

Chauffer l'huile et colorer les oignons. Ajouter l'ail, la carotte. Assaisonner avec les fines herbes, le sel, le poivre. Porter à ébullition à feu doux. Laisser mijoter 20 min. Ajouter les courgettes et les champignons. Cuire 10 min.

Cette sauce peut accompagner un plat de pâtes ou de riz de substitution.

## La touche finale :

La **courgette** est une plante de la famille des Cucurbitaceae.

On dénomme le fruit de cette plante par le même nom. La courgette, plus allongée et plus petite, est une courge cueillie très jeune, bien avant sa maturité, d'où son nom qui en est le diminutif.

La courgette est un fruit de forme allongée ou ronde, et de couleur verte ou jaune. Elle a l'allure d'un grand concombre. Bien qu'il s'agisse d'un fruit au sens botanique du terme parce qu'elle contient les graines de la plante, elle est communément utilisée comme un légume.

# Sauce pimentée

Pour 1 personne :  
Protéines : 1,31 g  
Phe : 40 mg  
Leu : 55 mg

## Ingrédients :

160 g d'oignons rouges

1 gousse d'ail

0.8 g de piment rouge séché

30 ml d'huile d'olive

380 g de tomates en conserve (en dés)

Protéines	4 personnes	1 personne
Oignon rouge	1.45	0.36
Tomates	3.8	0.95
<b>Total</b>	<b>5.25</b>	<b>1.31</b>

Préparer les légumes. Chauffer la moitié de l'huile à feu moyen. Faire revenir l'oignon 5 min, jusqu'à ce qu'il devienne légèrement doré. Ajouter l'ail, le piment rouge et cuire le tout 1 min en brassant. Ajouter les tomates salées, baisser le feu et cuire à feu doux, jusqu'à obtention d'une consistance de sauce, en environ 10 min.

Cette sauce peut accompagner un plat de pâtes ou d'aubergines.

## La touche finale :

Les **piments** du genre Capsicum, principaux représentants de la saveur pimentée, sont originaires d'Amérique du Sud et centrale, cultivés comme plantes potagères pour leurs fruits aux qualités alimentaires et aromatiques.



# Sauce Arrabiata

Pour 1 personne :  
Protéines : 1,6 g  
Phe : 50 mg  
Leu : 70 mg

## Ingrédients :

1 oignon  
250 g de tomates pelées  
1 gousse d'ail  
2 cuillères à café d'huile d'olive  
2 échalotes  
25 cl de vin blanc sec  
1 poivron rouge  
1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique  
1 piment frais  
1 tomate  
Sel et poivre

Protéines	4 personnes	1 personne
Oignon (100g)	0.90	0.23
Gousse d'ail (8g)	0.53	0.13
Echalotes (25g)	0.62	0.15
Poivrons (90g)	0.81	0.2
Piment (15g)	0.28	0.07
Tomates pelées (250g)	2.5	0.625
Tomate (80g)	0.7	0.175
<b>Total</b>	<b>6.34</b>	<b>1.58</b>

Emincer les oignons, l'ail, les échalotes et couper le piment en fines tranches. Les faire revenir dans une poêle huilée. Découper les tomates et le poivron. Mettre dans une casserole le contenu de la poêle ainsi que les tomates pelées, le vinaigre et le vin. Porter le tout à ébullition et faire mijoter pendant une petite demi-heure.

## La touche finale :

La **tomate** est une espèce de plantes herbacées de la famille des Solanacées, originaire du nord-ouest de l'Amérique du Sud. Le terme désigne aussi ce fruit charnu, qui est l'un des légumes-fruits les plus importants dans l'alimentation humaine et qui se consomme frais ou transformé. La tomate est devenue un élément incontournable de la gastronomie de nombreux pays, et tout particulièrement dans le bassin méditerranéen.



# Coulis fraise, fraise des bois et fleurs de sureau

Pour 1 personne :  
Protéines : 1 g  
Phe : 30 mg  
Leu : 52 mg

## Ingrédients :

500 g de fraise  
100 g de fraise des bois  
1 belle corymbe de sureau  
Quelques gouttes de citron  
Sirop d'agave



Nettoyer et équeuter les fraises et les fraises des bois. Couper les fraises.

Récupérer toutes les petites fleurs de sureau (éliminer le plus de tiges possible) et les mettre dans une mousseline.

Mettre les fruits dans une casserole avec quelques gouttes de jus de citron et commencer à cuire.

Au bout de 10mn de cuisson, ajouter la mousseline contenant les fleurs et du sirop d'agave (la quantité est à adapter à vos goût et aux fraises). Finir de cuire les fraises environ 10mn. Laisser tiédir en laissant infuser les fleurs de sureau.

Oter la mousseline puis mixer au mixeur plongeant.

Passer au chinois pour éliminer les graines.

Pour conserver le coulis pour les mauvais jours, il faut soit le mettre en bocaux et le stériliser ou alors le congeler dans des moules souples en portions individuels.

## La touche finale :

Le Fraisier des bois est une espèce de plantes herbacées vivaces de la famille des Rosaceae. Avec plusieurs sous-espèces, il se trouve dans tout l'hémisphère nord, ce qui en fait le fraisier sauvage le plus répandu.

Ses faux-ruits, les **fraises des bois**, sont réputés pour leur arôme plus recherché que celui des fraises des jardins.

<b>Protéines</b>	<b>4 personnes</b>	<b>1 personne</b>
Fraises	3.33	0.83
Fraises des bois	0.7	0.18
<b>Total</b>	<b>4.03</b>	<b>1.01</b>

# SAUCES

*Pour accompagner vos pâtes. Recette de saison automne-hiver.*

## Sauce aux champignons

Pour 1 portion :  
Protéines : 3,5 g  
Phe : 105 mg  
Leu : 165 mg

### Ingrédients :

- 25g de cèpes
- 25g de girolles
- 50g de champignon de paris
- 15g d'échalote
- 7,5cl de vin blanc
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- sel, poivre
- 20g de produit de substitution fromage
- Dalia boisson



### Recette :

Laver les champignons puis les sécher. Émincer en fines lamelles les champignons de Paris.

Éplucher et émincer finement les échalotes. Dans une poêle, faire chauffer une cuillère à café d'huile d'olive. Mettre les échalotes pendant 3 minutes. Ajouter les champignons.

Attendre que tout le liquide se soit évaporé (env 10 minutes), saler et poivrer.

Verser le vin blanc et laisser frémir jusqu'à ce que le liquide ait diminué de moitié.

Ajouter du Dalia boisson. Mélanger, goûter et rectifier l'assaisonnement.

Laisser cuire 5 minutes et arrêter le feu sous la poêle.

## Sauce aux champignons de Paris

0,78 g de protéine par personne

### Ingrédients :

- 40g oignon
- 60g de champignons de Paris frais
- 3,5 cl de vin blanc
- 1 cuillère de fond de volaille
- 1 cuillère de crème fraîche de riz
- sel et poivre



Pour 1 portion :  
Protéines : 2,5 g  
Phe : 80 mg  
Leu : 125 mg

### Recette :

Émincer vos oignons et faites les revenir dans une noisette de beurre. Émincer vos champignons et les ajouter aux oignons qui ont un peu fondu laisser cuire jusqu'à ce que les champignons soit cuits.

Ajouter le vin blanc et le fond de volaille mélanger laisser mijoter 5 min sur feu doux en mélangeant de temps en temps puis rajouter la crème fraîche saler poivrer selon votre goût.

Puis laisser mijoter 10 min sur feu doux en remuant.

## Sauce aux artichauts

Pour 1 portion :  
Protéines : 3,2 g  
Phe : 100 mg  
Leu : 150 mg

### Ingrédients :

- 1 artichaut
- 1 /4 de citron
- ¼ d'oignon
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 100g de tomate
- persil haché
- sel et poivre



### Recette :

Enlever les feuilles trop dures et le foin.  
Couper l'artichaut dans la largeur et les plonger dans l'eau avec le jus de citron.  
Dans une poêle, faire une fondue avec l'oignon et l'huile.  
Y faire revenir les morceaux d'artichaut égouttés, puis la tomate.  
Assaisonner et faire mijoter à feu doux pendant 40 minutes.

## Sauce caramel au beurre salé

### Ingrédients :

- 5 cuillères à soupe de sucre semoule
- 5 cuillères à soupe d'eau
- 10 g noix de beurre salé
- 10 g noix de crème de riz



### Recette :

Faire un caramel traditionnel en faisant bouillir le sucre dans l'eau dans une petite casserole jusqu'à obtenir une belle couleur rousse et retirer du feu. Immédiatement, ajouter la noix de beurre salé et mélanger énergiquement. Ajouter ensuite la crème de riz, mélanger. La sauce est prête : vous pouvez la verser chaude sur un gâteau ou attendre qu'elle refroidisse.

Pour accompagner vos crêpes, gaufres et autres dessert.

## Coulis de framboises

### Ingrédients :

- 4g de beurre
- 3g de sucre
- 33g de framboises

### Recette :

Dans une poêle ou une casserole faire revenir le beurre.  
Puis ajouter du sucre et laisser un peu caraméliser.  
Verser les framboises et mélanger.  
Laisser mijoter à feu doux pendant environ 5 minutes.  
C'est prêt à servir.

*Pour accompagner salade de fruit ou autres desserts sucrés.*



# SAUCES

## Vinaigrette au vinaigre de framboise :

- 3 cuillères à soupe de vinaigre framboise
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- une pincée de sel et poivre

## RECETTES SALEES

### Sauce à l'orange :

1,6g de protéines, soit 0,4g par personne

Pour 4 personnes :

- 4 cuillères à soupe de miel
- 4 oranges seulement le jus va être utilisé
- 25cl de vinaigre balsamique
- 1 cube de bouillon de volaille dégraissé
- ½ d'eau
- (Facultatif) zeste d'une orange
- une pincée de sel et poivre

Pour élaborer cette sauce à l'orange il faut tout d'abord presser le jus des oranges puis faire fondre le miel à feu vif et y ajouter immédiatement le vinaigre. Ensuite réduire à feu moyen, environ de moitié, jusqu'à obtenir un caramel liquide. Selon vos goûts ajouter les zestes d'oranges. Ajouter la moitié du jus des oranges au caramel, le cube de bouillon et ½ litre d'eau. Enfin faire épaissir environ un ½ heure jusqu'à ce que ce soit onctueux.



### Sauce aux herbes :

0,5g de protéines pour 4 personnes, soit 0,125 g par personne.

Pour 4 personnes :

- 1 botte d'herbes fraîches au choix
- 20cl d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin
- 4 cuillères à soupe de bouillon de volaille dégraissé
- une pincée de sel et poivre

Au total cette recette comporte environ

Pour cette sauce, la recette est simple, il faut commencer par nettoyer la botte d'herbes (persil, ciboulette ou autre selon le goût), puis la hacher. Faire la vinaigrette : vinaigre de vin et huile d'olive puis ajouter le bouillon de volaille. Ensuite incorporer les herbes.



## RECETTES SUCREES

### Sauce au caramel beurre salé :

Pour 4 personnes :

- 100g de sucre en poudre
- 15cl de crème de riz
- 50g de beurre demi-sel
- 1 pincée de fleur de sel



Pour réaliser une sauce au caramel beurre salé il faut préparer un caramel avec le sucre en poudre et un peu d'eau. Quand le caramel est couleur brune (180°) ajouter la crème de riz hors du feu. Ajouter ensuite le beurre salé en morceau puis mélanger à l'aide d'un fouet. Remettre à feu doux et faire fondre les morceaux de caramel restant. Servir tiède ou froid.

### Sauce à l'érable :

Pour 4 personnes :

- 125g de sirop d'érable
- 125g de crème de riz
- 5g de fécule de maïs



Pour réaliser cette sauce à l'érable il suffit de porter à ébullition le sirop d'érable et la crème de riz. Ensuite mélanger à l'aide d'un fouet puis ajouter rapidement la fécule de maïs, tamiser. Servir tiède ou froid.

### Coulis aux fruits rouges :

Pour 4 personnes

- 200g de fraises
- 200g de cerises
- 5cl d'eau
- 50g de sucre



Les fraises et cerises sont remplaçables par d'autres fruits rouges selon vos goûts. De plus si le coulis est trop acide on peut ajouter du sucre.

Pour réaliser ce coulis de fruits rouges il vous faut tout d'abord laver et équeuter les fruits, ensuite les mettre dans une casserole et les cuire 15 minutes à feu doux. Enfin les passer au mixeur puis servir tiède ou froid

# Les recettes de bases des professeurs de marketing :

## Donuts

Ingrédients pour 4 personnes	Quantité de protéines
• 200g de farine Taramis	
• 150g de Maïzena	
• 1 sachet de levure chimique	
• 150ml de lait de riz	0.3 g
• 50g de sucre	
• 25g de beurre fondu	
• 1 pincée de sel	
	0.3 g
Soit par personne :	0.1 g

1- Dans un saladier, tamiser la farine, la maïzena, la levure. Ajouter le sucre , le sel ; mélanger.

2- Ajouter le beurre pommade (à température ambiante).

3- Laisser pousser la pâte dans un endroit chaud au moins une heure.

4- Former 12 petites boules de pâte. Sur un plan de travail légèrement fariné, les aplatir légèrement, former un trou au centre (assez important car la pâte va gonfler). 5. Faire cuire à la friteuse, les retourner en cours de cuisson.

6. Quand ils sont cuits les déposer sur du papier absorbant. Quand ils sont tièdes, saupoudrer de sucre glace.

Déguster tièdes ou froids



# Crêpes

Ingrédients pour 4 personnes	Quantité de protéines
• 150g de farine Taramis	
• 100g de maïzena	
• 500ml de lait de riz	1.5 g
• 50g de sucre	
• 40g de beurre fondu	
• 1 cuillère à soupe d'eau de fleur d'oranger	
• 1 pincée de sel	
	1.5 g
Soit par personne :	0.4 g

1- Dans un saladier, tamiser la farine, la maïzena, le sel. Ajouter le sucre ; mélanger.

2- Ajouter progressivement le lait de riz, puis l'eau de fleur d'oranger.

3- Laisser reposer deux heures à température ambiante.

4- Avant de cuire les crêpes, rajouter le beurre fondu. Faire cuire comme des crêpes classiques.



# Muffins

Ingrédients pour 4 personnes	Quantité de protéines
• 200g de farine Taramis	
• 200ml de lait de riz	0.4 g
• 100g de sucre	
• 50g de beurre	
• 1 sachet de levure chimique	
• 1 pincée de sel	
	0.4 g
Soit par personne :	0.1 g

1- Préchauffer le four th 6-7, 190°

2- Dans un saladier, tamiser la farine.  
Ajouter le sucre, le sel, la levure chimique ; mélanger.

3- Faire fondre le beurre dans le lait de riz (à la casserole ou au micro-onde)

4- Verser dans des moules à muffins (beurrés et farinés). Faire cuire 20mn. Contrôler la cuisson avec la pointe d'un couteau.

## Idées de muffins avec cette base de pâte :

### **Banane – vanille – rhum : 0.7g de protéines par personne**

-200g de bananes écrasées (2.2g de protéines) - une gousse de vanille – 1càs de rhum  
Ajouter les bananes écrasées, les graines de vanille et le rhum à la pâte et cuire à l'identique

### **Kiwi – gingembre frais : 0.4g de protéines par personne**

-85g de kiwis coupés en petits dés (1g de protéine) – une càc de gingembre râpé (à ajuster en fonction des goûts). Ajouter les dés de kiwis, le gingembre râpé à la pâte et cuire à l'identique

### **Pomme – cannelle : 0.3g de protéines par personne**

-200g de pommes coupées en petits dés (0.3g de protéines) – une càc de cannelle en poudre (à ajuster en fonction des goûts). Ajouter les dés de pommes, la cannelle à la pâte et cuire à l'identique

### **Fraise –citron yuzu : 0.5g de protéines par personne**

-200g de fraises coupées en petits dés (1.4g de protéines) – le zeste d'un citron yuzu (0.1g de protéines). Ajouter les dés de fraises, le zeste du citron yuzu à la pâte et cuire à l'identique



# Pancakes

Ingrédients pour 4 personnes	Quantité de protéines
• 250g de farine Taramis	
• 120g de Maïzena	
• 1 sachet de levure chimique	
• 330ml de lait de riz	0.7 g
• 2 càs de sucre	
• 2 càs de compote de pomme	0.1 g
• 45g de beurre fondu	
• 1 pincée de sel	
	0.8 g
Soit par personne :	0.2 g

1- Dans un saladier, mélanger la compote, le lait, le sucre et le beurre fondu.

2- Tamiser la farine, la maïzena, la levure, le sel. Ajouter progressivement la farine au mélange. (Ne pas mélanger trop longtemps pour avoir des pancakes moelleux).

3- Faire chauffer une poêle anti-adhésive avec un peu d'huile. Mettre une petite louche de pâte. Dès que des bulles apparaissent à la surface, retourner le pancake et laisser cuire quelques secondes sur la deuxième face.

Déguster tièdes ou froids



# Pain d'épices

Ingrédients pour 4 personnes	Quantité de protéines
• 4 verres de farine Taramis	
• 1 verre de lait de riz	0.2 g
• 1 sachet de levure chimique	
• 250g de miel	
• 1 sachet de levure chimique	
• 1 verre d'huile d'olive	
• Épices : un bâton de cannelle, un anis étoilé, 4 graines de cardamome, une gousse de vanille (ou un mélange d'épices en fonction des goûts)	
• 1 pincée de sel	
	0.2 g
Soit par personne :	0.05 g

1- Préchauffer le four th 4-5, 130°

2- Faire chauffer le lait de riz.  
Laisser infuser les épices. Ajouter le miel dans le lait encore tiède et mélanger.

3- Dans un saladier, tamiser la farine avec la levure, verser le lait avec le miel et les autres ingrédients. . Ajouter le sucre, le sel, la levure chimique ; mélanger. La pâte doit être homogène et assez liquide.

4- Faire cuire environ une heure. A mi-cuisson couvrir le pain d'épice avec un papier aluminium. Contrôler la cuisson avec la pointe d'un couteau.



## Cake au citron vert

Ingrédients pour 4 personnes	Quantité de protéines
• 1 verre et demi de farine Taramis	
• ½ verre de sucre de canne	
• 1 cuillère à café de bicarbonate de soude	
• Eau	
• 1 citron vert d'environ 30g : zeste et jus	0.2 g
• 1 pincée de sel	
• 1 peu de gingembre frais râpé ou une gousse de vanille	
• 6 cuillères à soupe d'huile	
• 1 cuillère à soupe de vinaigre	
	0.2 g
Soit par personne :	0.05 g

1- Dans un saladier, mélanger la farine, le sucre, le bicarbonate de soude et le sel.

2- Préchauffer le four th 7, 210°.

3- Râper le zeste du jus de citron et le gingembre.

4- Presser le jus du citron dans un verre et ajouter de l'eau pour remplir le verre.

5- Mettre tous les ingrédients restants dans le saladier. Mélanger pour obtenir une pâte homogène.

6- Faire cuire pendant 30 mn environ, th 7, 210°. Contrôler la cuisson avec la pointe du couteau.



Pour 1 personne :  
Protéines : 1,6 g  
Phe : 60 mg  
Leu : 70 mg

## Beignets de potimarron

Ingrédients pour 4 personnes	Quantité de protéines
• 250g de farine Taramis	
• 100g de Maïzena	
• ½ sachet de levure Taramis	
• 500g de potimarron (pelé, épépiné et coupé en morceaux)	5 g
• 100g de sucre	
• 1 orange de 150g : zeste et jus	1.2 g
• 1 pincée de sel	
	6.2 g
Soit par personne :	1.6 g

1- Cuire le potimarron dans de l'eau bouillante. Égoutter et laisser tiédir.

2- Écraser le potimarron à la fourchette

3- Dans un saladier, mélanger le sucre, la farine, la maïzena, la levure, le zeste d'orange et le sel.

4- Ajouter la purée de potimarron et le jus d'orange, la levure et mélanger. La pâte doit être assez épaisse (comme une pâte à beignet classique).

5- Laissez reposer la pâte environ 2 à 3 heures à température ambiante.

6- Dans une friteuse faire frire les beignets. Quand ils sont cuits les déposer sur du papier absorbant. Quand ils sont tièdes, saupoudrer de sucre glace.

Déguster tièdes ou froids

