



**DES
RECETTES
POUR FAIRE LA**

FÊTE

Noël

**LIMITÉES
EN
LEUCINE**

Recommandations pour les menus de fête



Ces menus et recettes sont proposés pour des occasions festives, à toute personne dont l'état de santé nécessite une alimentation restreinte en protéines.



Les apports en protéines ou en acides aminés sont à prendre en compte dans l'apport protidique journalier.



AUTRES REPAS
HYPOPROTIDIQUES

De façon exceptionnelle, la majorité de l'apport protidique journalier toléré (protéines naturelles ou acides aminés) peut être réservé pour le menu festif ; les autres repas doivent donc être pauvres en protéines/acides aminés afin de restreindre la tolérance individuelle habituellement observée.



En cas de doute ou d'incompréhension, il importe de demander conseil auprès de l'équipe soignante en charge du suivi médico-diététique.

Menu de Pâques



Nid de poireau



Nid de pommes de terre aux
petits légumes



Nid de Pâques meringué



Friture de Pâques
hypoprotidique

*Joyeuses
Pâques*



des Recettes pour faire la Fête,
à retrouver sur www.filiere-g2m.fr

Améliorons la qualité de vie des patients



Nid de poireau

	Personne	1
	Temps de préparation	15 min
	Temps de cuisson	8 min
	Difficulté	Facile
	Leucine en parts (50mg)	5 parts
	Leucine en mg	250 mg
	Énergie	170

Préparation

1. Retirer les 3/4 du vert des poireaux lavés et les couper dans le sens de la longueur.
2. Les faire cuire à la vapeur pendant 8 minutes.
3. Peser le maïs.
4. Partager sur la longueur les poireaux cuits en 3 et fabriquer des tresses.
5. Dans une assiette, disposer le poireau tressé en forme de nid, puis déposer au centre le maïs.
6. Servir avec une vinaigrette.

Ingrédients

- 150 g de poireaux crus
- 40 g de maïs en grains
- 1 càs d'huile d'olive
- 1/2 càs de vinaigre
- 1/2 càc de moutarde
- sel, poivre

RECETTE À DES FINS MÉDICALES, pour toute personne dont l'état de santé nécessite une alimentation restreinte en protéines. En cas de doute ou d'incompréhension, demander conseil auprès de l'équipe soignante en charge de votre suivi ou de celui de votre enfant.

Nid de pomme de terre aux petits légumes



Joyeuses
Pâques



des Recettes pour faire la Fête,
à retrouver sur www.filiere-g2m.fr

Améliorons la qualité de vie des patients



Nid de pomme de terre aux petits légumes

	Pièce	1
	Temps de préparation	45 min
	Temps de cuisson	10 min
	Difficulté	Assez facile
	Leucine en parts (50mg)	5 parts
	Leucine en mg	250 mg
KCAL	Énergie	250

Ingrédients

- 100 g de pommes de terre
- 25 g de petits pois
- 25 g de carottes
- 25 g de poivrons rouges
- 25 g d'oignons
- 1/2 c. à s. d'huile d'olive
- bain de friture
- persil
- sel, poivre

Ustensiles particuliers

- Panier à nid
- Découpe légumes (facultatif)



Préparation

1. Peser les légumes lavés et parés.
2. Râper les pommes de terre et disposer dans le panier à nid.
3. Bien refermer le moule à nid et faire cuire dans un bain d'huile chaud pendant 10 minutes environ.
4. Démouler délicatement le nid de pomme de terre en prenant soin de ne pas le casser et le maintenir au chaud dans le four.
5. Découper en très petits dés les carottes, les poivrons rouges et les oignons (aidez-vous d'un coupe-légumes si besoin).
6. Dans une sauteuse, faire dorer dans l'huile d'olive les dés d'oignons ; ajoutez les autres légumes, le persil, 1/2 verre d'eau, salez, poivrez et laissez cuire 10 à 15 minutes à feux moyens, en couvrant et en mélangeant de temps en temps.
7. Garnir les nids de pomme de terre avec ce mélange de légumes.
8. Servir aussitôt.

Variante

Pour plus de saveur, les légumes peuvent être cuits dans de la graisse filtrée de lardons fumés.

RECETTE À DES FINS MÉDICALES, pour toute personne dont l'état de santé nécessite une alimentation restreinte en protéines. En cas de doute ou d'incompréhension, demander conseil auprès de l'équipe soignante en charge de votre suivi ou de celui de votre enfant.

Nid de Pâques meringué (avec aquafaba)



Joyeuses
Pâques



des Recettes pour faire la Fête,
à retrouver sur www.filiere-g2m.fr

Améliorons la qualité de vie des patients



Nid de Pâques meringué (avec aquafaba)

	Pièce(s)	1
	Temps de préparation	30 min
	Temps de cuisson	2h
	Difficulté	Assez facile
	Leucine en parts (50mg)	1.5 parts
	Leucine en mg	70 mg
KCAL	Énergie	385

Ingrédients pour 2 nids

Pour la meringue

- 100 g de jus de pois chiche en conserves
- 50 g de sucre en poudre
- 50 g de sucre glace
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1/4 càc de vinaigre de cidre
- 4 gouttes d'arôme amande amer
- 4 gouttes de colorant rouge (facultatif)

Pour la crème pâtissière

- 125 ml de boisson hypoprotidique
- 5 g de substitut d'oeuf hypoprotidique
- 20 g de sucre en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 6 gouttes d'arôme orange
- oeufs de pâques à la liqueur

Matériel particulier

- papier sulfurisé
- poche à douille

Préparation

1. Peser le jus de pois chiche et le faire réduire de moitié sur feux moyen ; laisser refroidir.
2. Préchauffer le four à 120°C.
3. Battre au fouet électrique le jus de pois chiche pendant 3 à 4 minutes puis ajouter l'arôme et le vinaigre.
4. Continuer à battre ce mélange pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à l'obtention du «bec d'oiseau» (mélange ferme).
5. Ajouter la moitié du sucre en poudre tout en continuant à battre, puis le restant.
6. Procéder de la même façon pour le sucre glace ; ajouter le colorant et mélanger bien.
7. Recouvrir la lèche-frite de papier sulfurisé et à l'aide de la douille, fabriquer la base du nid (cercle de 8 cm de diamètre) puis les bords.
8. Enfourner et laisser cuire 2h à 120°C.
9. Pendant ce temps, préparer la crème : mélanger dans une casserole les ingrédients en poudre puis délayer progressivement avec la boisson hypoprotidique pour éviter la formation de grumeaux.
10. Ajouter l'arôme et faire épaissir ; la crème est cuite dès les premiers bouillons.
11. Dès que la crème est refroidie, garnir les nids avec une poche à douille.
12. Disposer sur le dessus quelques oeufs de Pâques et consommer rapidement, avant que la meringue ne se détrempe.

RECETTE À DES FINS MÉDICALES, pour toute personne dont l'état de santé nécessite une alimentation restreinte en protéines. En cas de doute ou d'incompréhension, demander conseil auprès de l'équipe soignante en charge de votre suivi ou de celui de votre enfant.

Nid de Pâques meringué (avec substitut de blanc d'œuf)



Joyeuses
Pâques



des Recettes pour faire la Fête,
à retrouver sur www.filiere-g2m.fr

Améliorons la qualité de vie des patients



Nid de Pâques meringué (avec substitut d'œuf hypoprotidique)

	Pièce(s)	1
	Temps de préparation	30 min
	Temps de cuisson	2h + 1h
	Difficulté	Assez facile
	Leucine en parts (50mg)	Négligeable
	Leucine en mg	(9 mg)
KCAL	Énergie	380

Ingrédients pour 2 nids

Pour la meringue

- 5g de substitut de blanc d'œuf hypoprotidique
- 50 ml d'eau tiède
- 50 g de sucre en poudre
- 50 g de sucre glace
- 1 sachet de sucre vanillé
- 4 gouttes d'arôme amande amer
- 4 gouttes de colorant rouge (facultatif)

Pour la crème pâtissière

- 125 ml de boisson hypoprotidique
- 5 g de substitut d'œuf hypoprotidique
- 20 g de sucre en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 6 gouttes d'arôme orange
- oeufs de pâques à la liqueur

Matériel particulier

- papier sulfurisé
- poche à douille

Préparation

1. Préchauffer le four à 100°C
2. Diluer dans l'eau tiède le substitut de blanc d'œuf.
3. Battre au fouet électrique jusqu'à l'obtention d'un mélange blanc, de consistance "blancs en neige fermes".
4. Ajouter le sucre en poudre petit à petit, tout en continuant de battre.
5. Procéder de la même façon pour le sucre glace ; ajouter l'arôme amande, le colorant et battre pour bien mélanger.
6. Recouvrir la lèche-frite de papier sulfurisé et à l'aide de la douille, fabriquer la base du nid (cercle de 8 cm de diamètre) puis les bords.
7. Enfourner et laissez cuire 2h à 120°C sans ouvrir le four, puis laisser les nids sécher dans le four éteint pendant 15 à 30 minutes.
8. Pendant ce temps, préparer la crème : mélanger dans une casserole les ingrédients en poudre puis délayer progressivement avec la boisson hypoprotidique pour éviter la formation de grumeaux.
9. Ajouter l'arôme et faire épaissir ; la crème est cuite dès les premiers bouillons.
10. Dès que la crème est refroidie, garnir les nids avec une poche à douille.
11. Disposer sur le dessus quelques œufs de Pâques et consommer rapidement, avant que la meringue ne se détrempe.

RECETTE À DES FINS MÉDICALES, pour toute personne dont l'état de santé nécessite une alimentation restreinte en protéines. En cas de doute ou d'incompréhension, demander conseil auprès de l'équipe soignante en charge de votre suivi ou de celui de votre enfant.

Friture de Pâques hypoprotidique



*Joyeuses
Pâques*



des Recettes pour faire la Fête,
à retrouver sur www.filiere-g2m.fr

Améliorons la qualité de vie des patients



Friture de Pâques hypoprotidique

	Pièce(s)	12
	Temps de préparation	30 min
	Temps de cuisson	2h + 1h
	Difficulté	Assez facile
	Leucine en parts (50 mg)	0.5 part
	Leucine en mg	30 mg
	Énergie	960

* : apport négligeable pour 2 à 3 empreintes

Ingrédients pour 12 empreintes

- 175 g de confiserie hypoprotidique goût chocolat, pour un moule à 12 empreintes (14.5 cm x 22.5 cm)

Matériel particulier

- moule d'empreintes de Pâques, de préférence en silicone pour faciliter le démoulage.
- un pinceau à pâtisserie

Préparation

1. Bien essuyer le moule à empreintes qui doit être propre et bien sec.
2. Préparer un bain-Marie avec un saladier placé au-dessus d'une casserole d'eau chaude ; le niveau de l'eau ne doit pas atteindre le saladier.
3. Couper les barres de confiserie hypoprotidique en petits morceaux dans le saladier.
4. Laisser fondre lentement, en remuant (température idéale : 55°C).
5. Lorsque toute la confiserie est fondue, retirer le saladier du bain-Marie et laisser refroidir quelques instants. Le mélange doit rester crémeux (température idéale de moulage : 30 à 33°C).
6. A l'aide du pinceau, recouvrir chaque empreinte d'une fine couche de mélange crémeux, en veillant à ce que le mélange pénètre bien partout. Laisser refroidir à température ambiante puis au réfrigérateur.
7. Remplir toutes les empreintes de mélange puis tapoter doucement le moule pour que le mélange se répartisse bien et pour retirer les éventuelles bulles d'air.
8. Laisser refroidir à température ambiante puis au réfrigérateur au moins pendant 1h.
9. Ebarber doucement les bords de chaque empreinte puis démouler délicatement.
10. Conserver la friture de Pâques dans une boîte hermétique et loin d'une source de chaleur.

RECETTE À DES FINS MÉDICALES, pour toute personne dont l'état de santé nécessite une alimentation restreinte en protéines. En cas de doute ou d'incompréhension, demander conseil auprès de l'équipe soignante en charge de votre suivi ou de celui de votre enfant.



www.filiere-g2m.fr