



DES  
RECETTES  
POUR FAIRE LA  
**FÊTE**

LIMITÉES  
EN  
PROTÉINES



# 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 respecter la tolérance journalière habituellement observée.



Les indications sur la teneur en protéines des produits industriels particuliers comme les produits "vegan" doivent toujours être vérifiées sur l'emballage.



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

# Menu Halloween



Mini pizza grande frayeur



Petit fantôme farci



Tartelette toile d'araignée

# Menu Halloween

## Quelques adresses pour les ingrédients particuliers

### PSYLLIUM BLOND OU PSYLLIUM TÉGUMENT

- enseignes du groupe Biocoop
- [www.naturalia.fr](http://www.naturalia.fr)
- [www.anastore.com/fr](http://www.anastore.com/fr)
- [www.santediscount.com](http://www.santediscount.com)
- [www.compagnie-des-sens.com](http://www.compagnie-des-sens.com)
- [www.nadora.fr](http://www.nadora.fr)
- [www.greenweez.com](http://www.greenweez.com)



### ENCRE DE SEICHE

- [www.bienmanger.com](http://www.bienmanger.com)
- [www.mesepices.com](http://www.mesepices.com)
- [www.labellevie.com](http://www.labellevie.com)
- [www.cook-shop.fr/](http://www.cook-shop.fr/)



### PRÉPARATION VEGAN TYPE "VIO LIFE CREAMY" ET PRÉPARATION VÉGÉTALE RIZ CUISINE (CRÈME DE RIZ)

- Certaines enseignes de la grande distribution : Carrefour, Monoprix, Auchan, ...
- [www.unmondevegan.com](http://www.unmondevegan.com)
- [www.violifefoods.com/fr](http://www.violifefoods.com/fr)
- [www.bjorg.fr](http://www.bjorg.fr)
- [www.labellevie.com](http://www.labellevie.com)
- [www.greenweez.com](http://www.greenweez.com)



## Les ustensiles culinaires

### POIRE ALIMENTAIRE OU POCHE À DOUILLE

- Monoprix
- [www.themadeco.fr](http://www.themadeco.fr)
- [www.scrapcooking.fr](http://www.scrapcooking.fr)
- [www.amazon.fr](http://www.amazon.fr)
- [www.ikea.com/fr](http://www.ikea.com/fr)



### CERCLE À PÂTISSERIE



### MIXEUR PLONGEANT



# Mini pizza grande frayeur



HAPPY HALLOWEEN










des Recettes pour faire la Fête,  
à retrouver sur [www.filiere-g2m.fr](http://www.filiere-g2m.fr)

Améliorons la qualité de vie des malades

Avec le soutien institutionnel de



	Nombre de personne(s)	1
	Temps de préparation	1h30
	Temps de cuisson	25 min
	Difficulté	
	Protéines en parts de 1g	0.75
	Protéines en g	0.8
Kcal	Énergie	352

## Ingrédients

### Pour la pâte

- 25ml de boisson hypoprotidique
- 40ml d'eau tiède (25-30°)
- 1g de levure sèche
- 1.5g de psyllium blond tégument (Protéines < 1%)
- 1/2 c. à soupe d'huile d'olive
- 60g de farine hypoprotidique
- 1 pincée de fleur de sel
- 1 à 2g d'encre de seiche liquide (Protéines < 7 à 8%)

### Pour la garniture

- 25g de potiron / citrouille cru ou surgelé
- 12g de préparation vegan type "Violife creamy"
- quelques feuilles de coriandre fraîche
- 1 pincée de paprika fumé
- 10g de "faux-mage" râpé (Protéines : 0%)

## Matériel

- 1 cercle de 16 cm de diamètre
- 1 rouleau à pâtisserie
- Papier cuisson

## Préparation

1. Peser tous les ingrédients.
2. Laver, éplucher puis peser le potiron frais (ou surgelé).
3. Mélanger la boisson hypoprotidique, l'eau, la levure, le psyllium, l'encre de seiche et l'huile d'olive. Laisser gonfler 5 minutes.  
Dans un saladier, verser la farine hypoprotidique, le sel et mélanger, puis incorporer doucement le mélange de l'étape 3. La pâte obtenue doit être un peu collante. Laisser gonfler 30 minutes.
4. Pendant ce temps, cuire le potiron/citrouille dans de l'eau bouillante salée pendant 15 à 20 minutes. Réduire en purée, ajouter la préparation végan type "Violife Creamy", la coriandre hachée et le paprika.
5. Préchauffer le four à 200°C (Th 6-7) en mode chaleur tournante.
7. Dégazer la pâte et l'étaler sur 3 à 4 mm d'épaisseur à l'aide du rouleau. Utiliser le cercle comme emporte-pièce pour découper le fond de la pizza.
8. Etaler au centre la farce de potiron en couche uniforme jusqu'à environ 1,5 cm du bord. Parsemer de faux-mage râpé.
9. Utiliser les chutes de pâte pour façonner une araignée (2 boules pour le corps et la tête + 8 pattes) et la disposer sur la pizza.
10. Cuire à 200°C pendant 20 à 25 minutes.
11. Lustrer avec de l'huile à l'aide d'un pinceau, le bord de la pizza et l'araignée.



### Astuce

Préparer plusieurs fonds de pizzas et les garder au congélateur. Décongeler dans le réfrigérateur avant utilisation.

# Petit fantôme farci



des Recettes pour faire la Fête,  
à retrouver sur [www.filiere-g2m.fr](http://www.filiere-g2m.fr)









Améliorons la qualité de vie des malades

Avec le soutien institutionnel de





\* Analyse sans l'apport de la courge butternut

	Nombre de personne(s)	3
	Temps de préparation	2h
	Temps de cuisson	50 min
	Difficulté	
	Protéines en parts de 1g	1.25*
	Protéines en g	1.3*
	Kcal Énergie	235

## Ingrédients

- 500g de butternut (1/2 butternut moyenne)
- 75g de navet
- 50g de carottes
- 30g de poireaux
- 30g de champignons
- 30g d'oignon rouge
- 60g de riz hypoprotidique
- 100ml de préparation végétale riz cuisine (crème de riz) (Protéines < 0.5%)
- 40g de "faux-mage" râpé et en tranches (Protéines < 0.5%)
- 1 gousse d'ail
- 1 pincée de piment d'Espelette et de poivre
- 1 pincée de curcuma et de gingembre
- quelques feuilles de coriandre fraîche
- Zeste d'un citron jaune

## Matériel









- Blender / Mixeur
- Spatule

## Préparation

1. Préchauffer le four en mode chaleur tournante à 220°C.
2. Laver tous les légumes puis les éplucher sauf la courge butternut ; les peser. Pour la courge, la couper en 2 dans le sens de la longueur, retirer les pépins avec une cuiller ; la peser et en déduire l'apport en protéines.
3. Dans un plat allant au four, verser un demi-verre d'eau, puis déposer les deux morceaux de courge, peau vers le bas. Enfouir pendant 30 à 50 minutes, selon la grosseur de la courge.
4. Mixer brièvement les légumes de façon à les obtenir grossièrement hachés.
5. Dans une poêle, verser un filet d'huile d'olive et le curcuma. Laisser torrifier 1 à 2 minutes et verser ensuite les légumes pour les poêler.
6. Assaisonner avec les épices et le sel. Verser la préparation végétale "riz cuisine" et le faux-mage râpé, baisser le feu et laisser cuire entre 5 à 10 minutes pour obtenir un confit de légumes. Ajouter au dernier moment la coriandre hachée.
7. Faire cuire le riz hypoprotidique et stopper la cuisson en le rinçant sous l'eau froide. Mélanger ensuite avec le confit de légumes.
8. Lorsque la courge est cuite, la sortir et faire dorer au grill quelques minutes. Sortir la butternut et à l'aide de la cuillère, depuis la base, creuser un peu la chair en forme de poire.
9. Ajouter cette chair au confit de légumes et en garnir le creux précédemment réalisé.
10. Découper à l'aide d'un couteau des "yeux" et un "nez" dans 1 tranche de faux-mage et les déposer en haut de la butternut.
11. Poser au milieu 2 grains de poivre noir pour finaliser les yeux et au-dessus des feuilles de coriandre.
12. Enfouir en mode grill pendant 5 minutes. A la sortie du four, râper le zeste de citron jaune sur la butternut.

# Tartelette toile d'araignée



	Nombre de personne(s)	1
	Temps de préparation	45 min
	Temps de cuisson	20 min
	Difficulté	
	Protéines en parts de 1g	1.5
	Protéines en mg	1.3
	Kcal Énergie	680

## Ingrédients

### Pour la pâte

- 60g de farine hypoprotidique
- 30g de beurre ½ sel mou
- 8g de sucre
- 15ml d'eau (2 c à soupe)
- Vanille en poudre

### Pour la garniture et le décor

- 35g de potiron / citrouille
- 40g d'abricots surgelés
- 15g de sucre blanc
- 60ml de boisson hypoprotidique
- 5g de confiserie hypoprotidique goût chocolat
- 12g de préparation vegan type "violife" creamy
- 2g d'amidon de maïs (maïzéna)
- Vanille en poudre
- 2 c à café de sirop de coco

## Matériel

- 1 cercle à pâtisserie de 8 cm de diamètre
- 1 mixeur plongeant
- 1 poire alimentaire (douille) (ou fabriquer un cornet en papier cuisson)

## Préparation

1. Peser les divers ingrédients ; laver, éplucher puis peser le potiron.
2. Réaliser la pâte en mélangeant la farine hypoprotidique, le beurre mou, le sucre de canne et la vanille pour obtenir un mélange "sableux".
3. Ajouter au fur et à mesure l'eau jusqu'à obtenir une pâte non collante. La pétrir 2 à 3 minutes pour obtenir un mélange bien homogène.
4. Réserver au frais 15 minutes minimum.
5. Dans une casserole, mélanger la boisson hypoprotidique avec le sucre, la vanille, le sirop de coco, le potiron, les abricots et faire cuire 5 à 10 min.
6. Egoutter tout en conservant le jus de cuisson. Préchauffer le four à 170°C chaleur tournante.
7. Mixer le potiron et l'abricot avec 30 ml de jus de cuisson, la préparation vegan de type "violife creamy" et les 5g d'amidon de maïs. Réserver au frais.
8. Etaler la pâte et garnir le moule individuel. Recouvrir de papier cuisson puis déposer des poids de cuisson ; faire cuire pendant 15 à 20 minutes.
9. Laisser tiédir avant de retirer les poids, puis garnir les fonds de tarte de la purée de potiron jusqu'aux  $\frac{3}{4}$  de la hauteur.
10. Enfourner pour 15-20 minutes. Pendant ce temps, faire fondre la confiserie hypoprotidique à feu doux (ou au four à micro-ondes).
11. Sortir la tartelette du four et laisser refroidir ; à l'aide de la poire alimentaire, dessiner une toile d'araignée avec la confiserie hypoprotidique fondue, sur un papier cuisson, en s'aidant d'un motif imprimé. Laisser prendre au frais 10 minutes.
12. Décoller délicatement la toile d'araignée et la déposer sur la tartelette.

Mise au point et réalisation des recettes  
Chef Nicolas de Vitaflo

Soutien logistique  
Aline Crosnier

Crédits photographies  
[www.fr.freepik.com](http://www.fr.freepik.com)  
Laurent FRANÇOIS

Conception maquette  
Laurent FRANÇOIS

avec également le soutien institutionnel de :



Une création filière G2M - Activité G2M Cook



en téléchargement sur [www.filiere-g2m.fr](http://www.filiere-g2m.fr)

Août 2021.

Reproduction interdite sans autorisation.