

# Croque la vie !

64  
RECETTES  
SANS GRAISSE  
POUR SE RÉGALER



# Croque la vie !

**64**  
**RECETTES**  
**SANS GRAISSE**  
**POUR SE RÉGALER**





**CLAIRE**  
Diététicienne

Diététicienne depuis 2010 dans le service des maladies héréditaires du métabolisme à l'hôpital Necker Enfants malades, je suis également passionnée de cuisine.

Étant en lien étroit avec les familles des enfants atteints d'un déficit de la Bêta-oxydation des acides gras, plusieurs recettes m'ont été généreusement données par les parents.

De ce fait, j'ai décidé de les partager avec tous les enfants, adolescents et adultes concernés par un régime pauvre en lipides.

Pour cela et avec le soutien de la filière G2M, les recettes ont été compilées dans ce livre, en vérifiant, avec l'aide de ma collègue Sandrine Dubois, qu'elles étaient toutes en adéquation avec le régime proposé pour ces pathologies.

Il regroupe 64 recettes issues de la cuisine française et du monde.

Elles vous apprendront à jouer avec les épices, bouillons, aromates, herbes, et avec les différents modes de cuisson, pour une cuisine gustative, conviviale et 100 % sans gras. Certaines contiennent de l'huile TCM\*, d'autres non. Vous pourrez donc les utiliser en fonction de votre régime ou de celui de votre enfant. N'hésitez pas à demander conseil à votre diététicien(ne).

Je tiens encore une fois à remercier vivement les familles, car c'est grâce à elles que ce livre a pu voir le jour.

Je vous souhaite de prendre du plaisir à concocter ces bons petits plats en famille et à les déguster tous ensemble !

# BON APPÉTIT

\*Huile TCM : huile à triglycérides à chaînes moyennes

Je suis doublement heureuse de présenter ce livre de recettes à visée thérapeutique.

Tout d'abord, en tant que coordinatrice et animatrice de la filière de santé G2M des maladies rares héréditaires du métabolisme, car cet ouvrage montre la volonté de la filière de maintenir les patients et les aidants au cœur de ses actions, en apportant son soutien à des équipes soignantes, ce d'autant lorsque les projets sont menés avec la participation active de patients.

Puis, en tant que responsable d'un centre de référence maladies rares, et la concrétisation de ce projet est l'occasion de remercier chaleureusement mon équipe de diététiciennes et plus particulièrement Claire Belloche, pour avoir porté et mené à son terme ce projet, épaulée par Sandrine Dubois.

Ce livre est le fruit d'une étroite collaboration avec les patients et leurs familles.

Sans nul doute, il va contribuer à améliorer la qualité de vie des personnes porteuses d'une anomalie de dégradation des graisses, en apportant de la variété dans leur traitement diététique, contraignant au quotidien et sur le long terme.

Alors ... Croquez la vie ...

Dévorez le livre !

Professeuse Pascale DE LONLAY.



# SOMMAIRE

## L'APÉRO ET L'APPÉTIT !

CHAMPIGNONS DE PARIS À LA PROVENÇALE	13
HOUMOUS AUBERGINE	15
NAAN	17
RILLETTES DE THON	19
ROULÉS DE JAMBON AU FROMAGE	21
CHIPS	23
MOUSSE AU JAMBON	25

## LES PETITS PLATS SALÉS !

BOULETTES DE VIANDE EN SOUPE	29
BLANQUETTE DE VEAU	31
COUSCOUS DE LÉGUMES ET POULET	33
COUSCOUS DE LÉGUMES	35
BROCHETTES DE POULET MARINÉ	37
CAKE AU THON ET KETCHUP	39
FRITES	41
POULET MASSALA	43
POULET YASSA	45
POULET AUX ABRICOTS	47

## LES SAUCES SO GOOD !

SAUCE BÉCHAMEL	69
SAUCE AU YAOURT	71
SAUCE TZATZIKI	73

POULET BASQUAISE	49
QUICHE AU THON ET AU CARRÉ FRAIS	51
RISOTTO AUX CHAMPIGNONS	53
ROULEAUX DE PRINTEMPS AUX GREVETTES	55
BŒUF BOURGUIGNON	57
CURRY DE BŒUF HACHÉ	59
PAELLA	61
PIZZA	63
QUICHE	65

<b>BRIOCHE</b>	<b>77</b>	<b>MOUSSE AU CITRON</b>	<b>109</b>
<b>BISCUIT DE SAVOIE</b>	<b>79</b>	<b>GÂTEAU À LA VANILLE</b>	<b>111</b>
<b>CRÊPES MAROCAINES</b>	<b>81</b>	<b>PAIN AU LAIT</b>	<b>113</b>
<b>CAKE SUCRÉ</b>	<b>83</b>	<b>MÔLLEUX À LA CRÈME DE MARRONS</b>	<b>115</b>
<b>CHARLOTTE AUX POMMES</b>	<b>85</b>	<b>CHARLOTTE POIRES CHOCOLAT</b>	<b>117</b>
<b>COURONNE DE FRUITS</b>	<b>87</b>	<b>PAIN PERDU</b>	<b>119</b>
<b>CROISSANTS</b>	<b>89</b>	<b>PANCAKES</b>	<b>121</b>
<b>DRÔLE DE GÂTEAU SANS BEURRE NI ŒUFS</b>	<b>91</b>	<b>PETITS POTS DE CRÈME AU NESQUIK</b>	<b>123</b>
<b>GÂTEAU DES ANGES</b>	<b>93</b>	<b>RIZ AU LAIT</b>	<b>125</b>
<b>MOUSSE DE FRAMBOISES</b>	<b>95</b>	<b>SABLÉS SANS BEURRE</b>	<b>127</b>
<b>MARBRÉ CHOCOLAT VANILLE</b>	<b>97</b>	<b>PETITS POTS DE CRÈME AU CAMEL</b>	<b>129</b>
<b>GÂTEAU AU FROMAGE BLANC</b>	<b>99</b>	<b>TUILES CRAQUANTES</b>	<b>131</b>
<b>GÂTEAU AUX BANANES ET FRAMBOISES</b>	<b>101</b>	<b>PAIN D'ÉPICES</b>	<b>133</b>
<b>QUATRE QUARTS</b>	<b>103</b>	<b>CRÊPES</b>	<b>135</b>
<b>MERINGUES</b>	<b>105</b>	<b>GÂTEAU À L'ORANGE</b>	<b>137</b>
<b>GÂTEAU AU YAOURT</b>	<b>107</b>	<b>PANCAKES AMERICAINS</b>	<b>139</b>



# NAAN

## Ingrédients

- 220 G DE FARINE
- 60 G D'EAU TIÈDE
- 100 G DE FROMAGE BLANC 0%
- 1/4 CUBE DE LEVURE BOULANGÈRE FRAÎCHE (ou 3g de levure sèche)
- 1 C. À C. DE SUCRE
- SEL

1. Dans un bol, émietter le ¼ du cube de levure boulangère fraîche et le diluer avec l'eau tiède et laisser reposer 15 minutes.
2. Mélanger la farine, le fromage blanc à 0%, le sucre, le sel et l'eau avec la levure.
3. Bien pétrir pendant au moins 10 minutes.
4. Faire une boule avec la pâte et la couper en quatre.
5. Avec un rouleau à pâtisserie, étaler la pâte en laissant une épaisseur d'environ un demi-centimètre.
6. Cuire dans une poêle 2 min de chaque côté à feu moyen avec un couvercle.



# POULET MASSALA

## Ingrédients

- 4 BLANCS DE POULET
- 1 OIGNON
- 1 BOÎTE DE PULPE DE TOMATE
- 1 CUBE DE BOUILLON DE LÉGUMES  
*(dégraissé, dilué dans un peu d'eau)*
- 1 DEMI-POMME
- 2 GOUSSES D'AIL
- 1 C. À C. DE CURRY
- 2 C. À C. DE MASSALA
- POIVRE
- 250 G DE RIZ

1. Découper les blancs de poulet en morceaux.
2. Les faire dorer dans une poêle anti-adhésive et réserver.
3. Émincer l'oignon et l'ail, couper la pomme en dés et les faire tous dorer ensemble.
4. Ajouter le curry et le massala.
5. Ajouter la boîte de pulpe de tomate et le cube de bouillon de légumes délayé dans un verre d'eau.
6. Ajouter le poulet et poivrez.
7. Laisser mijoter 20 à 30 min (pendant ce temps, faire cuire le riz dans un grand volume d'eau bouillante salée puis égoutter).



# SAUCE BÉCHAMEL

## Ingrédients

-10 G DE FARINE

-10 ML HUILE DE TCM, SOIT 1  
C. À S.

-100 ML DE LAIT ÉCRÉMÉ

-SEL, POIVRE, NOIX DE  
MUSCADE

1. Faire légèrement chauffer l'huile.
2. Y ajouter la farine, puis le lait écrémé tout doucement et faire épaissir en tournant avec une cuillère en bois.
3. Assaisonner avec du sel, du poivre et éventuellement de la noix de muscade.

## CONSEILS

- Cette sauce peut être utilisée pour faire des gratins de légumes ou des lasagnes.
- Elle peut aussi accompagner du poisson.



# GÂTEAU AUX BANANES ET FRAMBOISES

## Ingrédients

- 1 POT DE YAOURT NATURE A  
0% MG

- 2 BLANCS D'ŒUFS

- 3 BANANES ÉCRASÉES

- 130 G DE FARINE

- 70 G DE SUCRE

- 1 SACHET DE LEVURE CHIMIQUE

- VANILLE EN POUDRE

- 100 G DE FRAMBOISES

1. Préchauffer le four à 180°C (Thermostat 6).
2. Battre les blancs d'œufs en neige.
3. Bien écraser les bananes.
4. Bien mélanger tous les ingrédients (sauf les framboises) et mettre dans un moule en silicone.
5. Étaler les framboises sur le dessus du gâteau.
6. Cuire au four pendant 30 à 35 minutes environ.

©Tous droits réservés – nom de l'auteur - son adresse – date de création

Agence Sauvages – 2 rue de la Mabilais 35000 Rennes

Illustrations – Réalisation Marie Stum

Nom imprimeur ou raison sociale – adresse

*Cet ouvrage vous est gracieusement offert par la filière G2M. Il ne peut être vendu.*

