



JE MANGE je me soigne







JE MANGE je me soigne

Guide culinaire thérapeutique

Recettes, stylisme et photographies

Laurent FRANÇOIS, Marie-Odile GRENECHE, Christine PATHENAY, Valérie CAVILLON

Corrections

Renée SERRE

à Christine et Michel, sources d'inspiration...

LÉGUMES
CHAUDS

LÉGUMES
FROIDS

FÉCULENTS

SNACK

SAUCES

DESSERTS

IDÉES MENUS
ET INDEX

INTRODUCTION

Ce guide culinaire est destiné aux enfants et adultes dont l'état de santé nécessite une alimentation restreinte en protéines, toujours synonyme de contraintes.

Pour autant, il est important que cette alimentation « traitement » laisse une place à l'alimentation « plaisir » : varier les aliments, leur mode de préparation et de présentation devient donc primordial.

L'aspect convivial et social doit aussi être pris en considération afin d'atténuer les sentiments de frustration et d'exclusion ; l'adage « mettre les petits plats dans les grands » revêt ici toute sa valeur, d'autant plus pour les repas de fêtes, en raison de l'inexistence d'aliments « nobles » parmi les légumes et les fruits.

L'idée conceptuelle à l'origine de ce guide était de transposer le plus fidèlement possible, en version hypoprotidique, les principales techniques culinaires de base, puis de proposer des variantes. Les recettes de base n'apportant pas de différence gustative notable ont été écartées.

Ce livre a donc pour but d'aider toute personne et notamment les novices de la cuisine hypoprotidique à relever le défi que constitue l'obligation de cuisiner sans œufs, sans blancs d'œuf, sans farine de blé, avec des quantités limitées de lait, de crème fraîche et autres ingrédients.

L'autre idée était d'essayer d'améliorer la texture et la saveur des préparations réalisées à partir d'aliments hypoprotidiques de régime, en faisant appel à des aides culinaires utilisés couramment dans l'industrie agro-alimentaire.

À travers ce guide, les auteurs sont heureux de vous faire partager leur expérience et souhaitent qu'il devienne le point de départ de vos nombreuses créations gastronomiques.

Bienvenue dans le domaine de la cuisine hypoprotidique !

ÉDITO

Depuis plus de 35 ans, je vois, je suis, je côtoie des familles dont un ou plusieurs enfants sont atteints d'une de ces maladies métaboliques dont la base du traitement est un régime sévèrement contrôlé en protéines. Les principes et la description du régime sont expliqués dès les premiers entretiens visant à informer les patients et les familles. Je n'oublierai jamais les visages de ces parents et la question angoissée qui fuse ; « Mais alors ! Que va-t-il manger ? »

Ce régime est difficile. Il comporte une longue liste d'aliments interdits et d'aliments qui devront être consommés en quantités pesées. Il est impossible de penser que l'on peut avec ces listes réussir à faire de la cuisine. Manger devient une obligation sans intérêt alors que l'on sait que les repas sont source de bonheur partagé, de convivialité et de sociabilité.

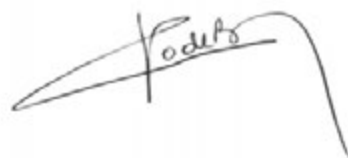
C'est pour répondre à ces questions qu'au fil du temps, l'idée d'un livre de recettes a germé. Il est le fruit de la connaissance approfondie et de la longue expérience diététique acquise par Monsieur Laurent FRANÇOIS, Mesdames Marie-Odile GRENECHE et Christine PATHENAY. Avec l'aide de Madame Valérie CAVILLON, mère d'un enfant, ils ont travaillé, mûri et testé chacune de ces recettes. Ce livre, mis à la disposition des patients, allie la précision des données, la grande facilité d'utilisation et une superbe présentation. Les magnifiques photos vous invitent à prendre casseroles, cuiller et tablier pour préparer vos menus préférés sans jamais oublier de compter vos « parts ».

Cet immense travail n'aurait pas vu le jour sous cette forme s'il n'avait été soutenu par divers partenaires que nous tenons à remercier : la fondation des hôpitaux de Paris et des hôpitaux de France, par le biais de l'opération « pièces jaunes », la fondation de Madame DASSAULT, l'association des Feux Follets et la SFEIM (Société Française pour l'étude des Erreurs Innées du Métabolisme).

Nous remercions la direction de l'hôpital Robert Debré qui a contribué à soutenir notre effort. Enfin et surtout, nous remercions les familles, les parents et les enfants qui, au fil des ans, ont su forcer notre attention et notre admiration en prenant à bras-le-corps les problèmes quotidiens auxquels ils sont confrontés dès l'annonce du diagnostic. Grâce à eux, la nécessité de ce livre est devenue une évidence.

Je suis particulièrement émue de voir l'aboutissement de ce livre. Je souhaite qu'il puisse entrer dans un grand nombre de foyers pour y apporter un savoir-faire que les familles, les associations de patients et les soignants auront à cœur de transmettre. À l'ère du tout informatique, j'aimerais que la version électronique de ces pages puisse rapidement voir le jour. Elle devrait permettre aux adolescents et jeunes adultes de « voyager léger » vers leur avenir.

Docteur Hélène OGIER DE BAULNY



PRÉFACE

Interpellée par la direction de l'hôpital Robert Debré et son centre de référence des maladies métaboliques, j'ai découvert un petit bout de monde insoupçonné. Dans ce petit monde, il y a des enfants, des petits et des plus grands qui, comme tous les autres, veulent découvrir leur chemin. Mais voilà, pour cela ils sont dépendants d'un régime strict. Non pas qu'ils soient gros, maigres, blonds ou bruns... mais, parce qu'il se trouve qu'en mangeant comme les autres, ils s'auto-empoisonnent.

J'ai imaginé que cette infortune, aussi rare soit-elle, aurait pu arriver à mes enfants ou mes petits enfants. J'aurais alors été tellement contente de posséder un livre de recettes spécialement conçu pour eux.

Ce livre est là ! Il est magique. Toutes les recettes sont si appétissantes qu'on se voit déjà autour d'une table familiale en partageant un repas dont nul n'est exclu.

Du fond du cœur, je suis fière de pouvoir participer à la joie que ce livre pourra vous donner.

Madame Nicole DASSAULT

SOMMAIRE

LÉGUMES CHAUDS

Potages & crèmes de légumes	30
Brochettes de légumes cuits	40
Pâte feuilletée salée (feuilletés & chaussons)	44
Pâte à beignets salée (beignets & acras)	48
Gratins de légumes	52
Légumes farcis	58
Méli-mélo de légumes	64
Purées de légumes	86
Verrines chaudes	94

LÉGUMES FROIDS

Brochettes de légumes crus	100
Légumes sur toasts	104
Mousses & caviars de légumes	110
Flans & terrines de légumes	120
Salades composées	128
Pâte à cake salée (cakes aux légumes)	144
Verrines & mises en bouche froides	150

FÉCULENTS

Légumes & couscous	166
Légumes & pâtes	172
Légumes & riz	186
Pains	194

SNACK

Pâte à pizza (pizzas)	202
Pâte à crêpes salée (crêpes aux légumes)	206
Croque-monsieur	210
Pâte brisée salée (tartes, crumbles & ravioles) ...	214

SAUCES

Sauces chaudes	226
Sauces froides	236

DESSERTS

Pâte à biscuit moelleux (biscuits & muffins)	246
Pâte à brioche	256
Pâte à cake sucrée	262
Pâte à crêpes sucrée	270
Pâte à gaufres	274
Pâte à beignets sucrée	278
Pâte feuilletée sucrée (tartes & viennoiseries) ...	282
Pâte brisée sucrée (tartes & crumbles)	288
Desserts fruitiers	300
Terrines de fruits	310
Mousses sucrées	316
Crèmes & entremets	322
Verrines sucrées.....	340
Meringues	346
Milk-shakes	352
Confiseries	356

LÉGUMES CHAUDS

SOMMAIRE

Potages & crèmes de légumes	30	Gratins de légumes	52
Brochettes de légumes cuits	40	légumes farcis	58
Pâte feuilletée salée (feuilletés & chaussons)	44	Méli-mélo de légumes	64
Pâte à beignets salée (beignets & acras)	48	Purées de légumes	86
		Verrines chaudes	94





Soupe d'automne

40 MIN DE PRÉPARATION
70 MIN DE CUISSON
POUR 4 PERSONNES

- 1,5 L d'eau
- 100 g de pommes de terre
- 100 g carottes
- 100 g de navets
- 100 g de potiron
- 100 g de chou vert
- 100 g de tomates
- 100 g de blancs de poireaux
- 40 g de beurre
- persil ou cerfeuil
- sel, poivre

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
110	ports	1½	6	5	2	2	5	6
	g/mg	3	115	120	95	20	125	155

- 1 Faire étuver dans la moitié du beurre le blanc des poireaux et les lanières de chou pendant 10 min.
- 2 Couper les autres légumes en petits dés ; plonger tous ces légumes et les herbes dans de l'eau bouillante salée.
- 3 Ajouter le beurre restant, sel et poivre.

Velouté aux choux de Bruxelles

20 MIN DE PRÉPARATION

20 MIN DE CUISSON

POUR 4 PERSONNES

- 250 g de choux de Bruxelles frais ou surgelés
- 100 g de courgettes
- 300 ml de boisson HP
- 3 c. à soupe de graisse de lardons fumés
- cerfeuil
- sel, poivre

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
115	parts	2	4	5	2½	3	7	5½
	g/mg	4	80	130	135	30	170	135

- 1 Faire chauffer 1 L d'eau légèrement salée dans une casserole. Lorsqu'elle arrive à ébullition, plonger les choux et les courgettes et laisser cuire environ 10 min en couvrant.
- 2 Dans le même temps, mettre les lardons dans une petite casserole et les faire dorer quelques minutes.
- 3 Lorsque les choux de Bruxelles sont cuits, en réserver un pour la décoration et passer les autres au mixeur avec le liquide de cuisson et la boisson HP. Vérifier l'assaisonnement.
- 4 Verser le potage dans une casserole, ajouter la graisse des lardons en les filtrant, mélanger et faire chauffer. Dans une assiette, verser le potage et décorer avec des petits morceaux de choux et le cerfeuil.



LÉGUMES FROIDS

SOMMAIRE

Brochettes de légumes crus	100	Flans & terrines de légumes	120
légumes sur toasts	104	Salades composées	128
Mousses & caviars légumes	110	Pâte à cakes (cakes aux légumes)	144
		Verrines & mises en bouche froides	150



Croûtes à l'italienne

40 MIN DE PRÉPARATION
POUR 1 BROCHETTE

- 2 tranches de pain HP
- 100 g de tomates fraîches
- 2 c à s d'huile
- 2 feuilles de basilic
- ½ gousse d'ail
- sel, poivre

Pour 1 portion (2 croûtes)

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
280	ports	1	1½	1	1	1	1	1½
	g/mg	1,6	30	30	40	10	25	35

- 1 Peler la tomate (pour faciliter l'opération, la plonger auparavant 1 min dans de l'eau bouillante), l'épépiner et la couper en dés. Réserver dans une passoire.
- 2 Couper la gousse d'ail et frotter délicatement les tranches de pain. Faire chauffer la moitié de l'huile dans une grande poêle et faire dorer les tranches de pain des deux côtés, puis les réserver sur du papier absorbant.
- 3 Ciseler le basilic et le mélanger aux dés de tomates. Ajouter le reste d'huile, saler, poivrer et faire revenir 5 min.
- 4 Répartir la préparation sur le pain et décorer de basilic.





Croûtes à l'oignon fondant

10 MIN DE PRÉPARATION

7 MIN DE CUISSON

POUR 1 PERSONNE

- 2 tranches de pain HP
- 50 g d'oignons
- 5 g de beurre
- 10 g de lardons ou dés de volaille fumés (facultatif)
- noix de muscade râpée, thym
- sel, poivre

Pour 1 portion (2 croûtes)

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
230	parts	½	1	1	½	½	3½	1½
	g/mg	1,3	20	20	30	5	85	35

- 1 Faire fondre le beurre dans une poêle et faire rissoler les lardons ; récupérer le jus en le filtrant dans une passoire.
- 2 Ajouter les oignons, le thym dans ce jus et laisser cuire l'ensemble pendant 6 à 8 min. Assaisonner de sel et de poivre.
- 3 Faire griller les tranches de pain puis répartir les oignons. Saupoudrer de muscade râpée. Servir aussitôt.

FÉCULENTS

SOMMAIRE

légumes & couscous 166
légumes & pâtes 172

Légumes & riz 186
Pains 194





Taboulé

10 MIN DE PRÉPARATION
10 MIN DE CUISSON
POUR 6 PERSONNES

- 350 g de couscous HP (recette p. 167)
- 400 g de tomates
- 150 g de poivrons rouges
- 400 g de concombres
- 150 g d'oignons
- 1 c à s de vinaigre
- 2 c à s rases d'herbes de Provence en poudre
- 12 c à s d'huile d'olive
- 6 feuilles de menthe fraîche (ou + selon goût)
- 6 feuilles de basilic ou persil
- 6 brins de ciboulette
- le jus de 3 citrons
- 1 pincée de safran
- sel, poivre

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
400	parts	1	3	2	2	2	4½	3
	g/mg	2	55	55	90	20	115	80

- 1 Cuire le couscous selon la recette au four, en remplaçant le beurre par 3 c à s d'huile d'olive.
- 2 Pendant ce temps, laver les tomates, les poivrons, le concombre et les fines herbes. Pesar les tomates, le concombre, les poivrons puis les couper en dés ; éplucher et hacher finement l'oignon, couper finement les fines herbes.
- 3 Ajouter tous ces ingrédients dans le saladier contenant le couscous refroidi, ainsi que l'huile d'olive, le jus des citrons, le vinaigre, le safran et les herbes de Provence en poudre. Saler et poivrer. Mélanger bien le tout et placer au réfrigérateur pendant 1 h.
- 4 Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Décorer avec quelques feuilles de menthe et rondelles de citron.



Délicieux ! Le taboulé au pamplemousse en remplaçant le jus de citron par un jus de pamplemousse.

SNACK

SOMMAIRE

Pâte à pizza (pizzas) 202
Pâte à crêpes salée (crêpes aux légumes) 206

Croque-monsieur 210
Pâte brisée salée (tartes, crumbles & raviolas) 214



Pâte à pizza

Pizzas





Pizza - Recette de base

60 MIN DE PRÉPARATION

20 MIN DE CUISSON

POUR 6 PERSONNES

- 200 g de farine HP + 50 g pour travailler la pâte
- 200 g environ de légumes
- 150 ml de boisson HP
- 3 c à s d'huile d'olive
- 1 c à c de substitut d'œuf
- 1 c à c rase de sel, poivre
- 1 sachet de levure de boulanger
- 5 g de sucre
- thym

1 Dans un bol, verser 6 c à s de boisson HP, la levure de boulanger, le sucre et bien mélanger. Laisser lever ce mélange près d'une source de chaleur (four à 40°C, Th 1) pendant 15 min.



Plus rapide ! Le pétrissage au robot ou avec une machine à pain.

1 Préparer le levain comme indiqué ci-dessus.

2 Dans la cuve de la machine, déposer l'huile d'olive puis la farine mélangée au substitut d'œuf, le thym et le poivre ; déposer le sel sur le côté pour éviter son contact avec la levure.

2 Dans un saladier, mélanger la farine, le substitut d'œuf, le thym, sel, poivre.

3 Au centre, faire un puits, y ajouter l'huile, le mélange levure - sucre - boisson HP et commencer à pétrir en ajoutant 100 ml de boisson HP tiède.

4 Continuer à pétrir en ajoutant la boisson HP par petite quantité selon le besoin ; la pâte doit être souple, non collante. Pétrir la pâte pendant 20 à 30 min.

5 Étaler sur une plaque ou un moule à tarte la pâte pour obtenir 1/2 cm d'épaisseur. Laisser pousser près d'une source de chaleur (four 40°C) pendant 30 à 45 min.

6 Préparer la garniture de légumes.

7 La déposer sur la pâte poussée, faire cuire au four très chaud (250°C, Th 8) pendant 15 à 20 min.

3 Au centre, faire un puits et y déposer le levain ; ajouter 100 ml de boisson HP et lancer le programme pâte ou pâte à pizza.

4 Au cours du pétrissage, ajouter par petite quantité de la boisson HP pour obtenir une pâte souple mais non collante. Poursuivre la recette comme ci-dessus.

SAUCES

SOMMAIRE

Sauces chaudes 226

Sauces froides 236



Sauce mayonnaise piquante

15 MIN DE PRÉPARATION

5 MIN DE CUISSON

POUR 4 PERSONNES

- mayonnaise selon la recette p. 238
- 50 g de cornichons
- 1 c à s de jus de citron

- 1 Préparer la mayonnaise.
- 2 Mixer grossièrement les cornichons.
- 3 Mélanger avec la sauce mayonnaise et le citron.



Sauce whisky

10 MIN DE PRÉPARATION

5 MIN DE CUISSON

POUR 4 PERSONNES

- mayonnaise selon la recette p. 238
- 1 c à s de ketchup
- 1 c à s de whisky

- 1 Préparer la mayonnaise.
- 2 Ajouter le ketchup et le whisky et bien mélanger.



Sauce à l'orange

5 MIN DE CUISSON
POUR 1 PERSONNE

- 1 c à s d'huile
- 1 jus d'orange
- oignon haché
- sel, poivre

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
8	parts	-	-	-	-	-	-	-
	g/mg	-	-	-	-	-	-	-

- 1 Mélanger l'huile et le jus d'orange, puis ajouter l'oignon ; saler et poivrer.

Sauce aux fines herbes

10 MIN DE PRÉPARATION
POUR 1 PERSONNE

- 1 c à s d'huile
- 1 c à c de miel
- jus d'½ citron
- cerfeuil, estragon, persil
- sel, poivre

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
100	parts	-	-	-	-	-	-	-
	g/mg	-	-	-	-	-	-	-

- 1 Hacher les herbes. Délayer avec le jus de citron et le miel ; ajouter l'huile. Saler et poivrer.



DESSERTS



SOMMAIRE

Pâte à biscuit moelleux (biscuits & muffins)	246	Desserts fruitiers	300
Pâte à brioche	256	Terrines de fruits	310
Pâte à cake sucrée	262	Mousses sucrées	316
Pâte à crêpes sucrée	270	Crèmes & entremets	322
Pâte à gaufres	274	Verrines sucrées	340
Pâte à beignets sucrée	278	Meringues	346
Pâte feuilletée sucrée (tartes & viennoiseries)	282	Milk-shakes	352
Pâte brisée sucrée (tartes & crumbles)	288	Confiseries	356



Biscuit roulé à la confiture

15 MIN DE PRÉPARATION

15 MIN DE CUISSON

POUR 6 PERSONNES

- moitié des ingrédients de la recette de base p. 247
- 3 c à s de confiture

► moule pour biscuit roulé

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
140	parts	-	-	-	-	-	-	-
	g/mg	-	-	-	-	-	-	-

- 1 Préparer la pâte pour biscuit moelleux selon la recette.
- 2 Verser la préparation dans un moule rectangulaire beurré et faire cuire 10 à 15 min à 180°C (Th 6) en surveillant.
- 3 En attendant, humidifier généreusement un torchon.
- 4 Démouler le gâteau sur le torchon ; attendre quelques minutes qu'il refroidisse puis étaler la confiture ; rouler le biscuit à l'aide du torchon.





IDÉES MENUS ET INDEX



SOMMAIRE

Idées menus	364
Index des recettes	368
Index des recettes selon les apports	372





 Menu goûter d'anniversaire

- 265 Mini cakes aux pâtes de fruits
- 269 Pain d'épices
- 317 Mousses sucrées
- 354 Milkshake carotte/ananas/pomme

OU

- 342 Verrines poire et chocolat
- 311 Terrines de fruits
- 247 Biscuit moelleux



Menu de Noël

- 124 Mini flans 4 saveurs
- 61 Puits de courgettes aux champignons
- 252 Bûche de Noël
- 361 Lingots de Noël

OU

- 139 Roulés aux légumes
- 175 Coquilles de printemps
- 321 Mousse au chocolat





Menu de fête 

- 106 Toasts crudités
- 205 Pizza aux tomates et champignons
- 307 Brochette raisin, fraise et kiwi
- 307 Trio de fruits pochés

OU

- 114 Petite mousse de tomates au céleri
- 42 Brochettes de champignons, poivrons et oignons
- 187 Riz pilaf
- 309 Pamplemousse aux fruits d'été
- 298 Sablés





Index des recettes

A

Acras de potiron	51
Ananas et bananes caramélisés	302
Aspic de fruits rouges	315
Assiette « découverte »	91
Avocat au guacamole	117
Avocat et mangue en salade	137

B

Bavarois au café	338
Beignets & acras (recette de base)	49
Beignets aux pommes	280
Beignets d'aubergines	50
Beignets sucrés (recette de base)	279
Beurre au paprika	242
Beurre d'escargot	243
Biscuit moelleux (recette de base)	247
Biscuit roulé à la confiture	248
Brioche (recette de base)	257
Brioche au sucre	258
Brioche en machine à pain	259
Brochette de champignons, poivrons et oignons ..	42
Brochette de champignons, tomates et oignons	102
Brochette de concombre, tomates et oignons	103
Brochettes de légumes crus (recette de base)	101
Brochettes de légumes cuits (recette de base)	41
Brochette pamplemousse, fraise et mangue	308
Brochette raisin, fraise et kiwi	307
Bûche de Noël	252

C

Cake aux carottes	147
Cake aux carottes, courgettes, poireaux	149
Cake aux fruits confits	264
Cake aux légumes (recette de base)	145
Cake aux tomates, courgettes et champignons	146
Cake sucré (recette de base)	263
Calalou (soupe verte des Antilles)	37

Caviar d'aubergines	119
Champignons à la grecque	131
Champignons au curry	66
Champignons en verrines	152
Champignons farcis au vert	60
Charlotte aux mangues	328
Chausson aux épinards	47
Chausson aux pommes	286
Chichis	280
Chou-fleur et ses légumes à la moutarde	79
Clafoutis aux cerises	273
Conchigli à la forestière	181
Concombre sur lit de courgettes au coulis de poivrons	80
Coquilles de printemps	175
Coulis de mâche	234
Coulis de poivrons	235
Courgettes farcies	188
Courgettes sautées au curry	75
Couronne de ratatouille	126
Couscous aux légumes	168
Crème d'asperges (avec crème fraîche)	32
Crème d'asperges (sans crème fraîche)	32
Crème de carottes (avec crème fraîche)	32
Crème de carottes (sans crème fraîche)	32
Crème de champignons (avec crème fraîche)	33
Crème de champignons (sans crème fraîche)	33
Crème de courgettes au safran (avec crème fraîche) ..	33
Crème de courgettes au safran (sans crème fraîche) ..	33
Crème de laitue (avec crème fraîche)	34
Crème de laitue (sans crème fraîche)	34
Crème de poireaux (avec crème fraîche)	34
Crème de poireaux (sans crème fraîche)	34
Crème de poivrons jaunes (avec crème fraîche)	36
Crème de poivrons jaunes (sans crème fraîche)	36
Crème de tapioca au coulis de framboises	330
Crème de tomate au céleri (avec crème fraîche)	35
Crème de tomate au céleri (sans crème fraîche)	35
Crème d'épinards (avec crème fraîche)	35
Crème d'épinards (sans crème fraîche)	35
Crème pâtissière (recette de base)	323
Crème pâtissière à la pêche	326
Crème pâtissière amande et kirsch	324

Crème pâtissière au caramel	324
Crème pâtissière au chocolat	325
Crème pâtissière façon poire Belle-Mélène	326
Crème pâtissière à la vanille	324
Crêpes aux champignons, épinards, tomates ..	208
Crêpes aux poireaux et champignons	209
Crêpes salées (recette de base)	207
Crêpes sucrées (recette de base)	271
Croissant	284
Croq'fruits	306
Croque-monsieur (recette de base)	211
Croque-monsieur aux asperges	212
Croque-monsieur aux légumes du soleil	213
Croustillante aux pommes	272
Croûtes à l'italienne	108
Croûtes à l'oignon fondant	109
Crumble aux abricots	297
Crumble aux courgettes	221
Crumble aux framboises	297
Crumble aux poires	296
Cuillers guacamole/tomate cerise	159

D - F

Dolmas ou feuilles de vigne farcies au riz	191
Duo de choux sauce hollandaise	133
Feuilleté carottes/chou-fleur	46
Flan chocolat	335
Flan chocolat aux poires	335
Flan d'aubergines	122
Flan de cresson	123
Flan vanille	334
Flan vanille aux fraises	334
Flans & terrines de légumes (recette de base)	121
Frites de carottes et de pommes de terre	77
Fruits pochés (recette de base)	301
Fruits poêlés (recette de base)	301

G

Galettes de courgettes	78
Galette des Rois express	251
Gaufres (recette de base)	275
Gaufres croustillantes	277

Gnocchi de pommes de terre	223
Gourmandines avocat/tomate cerise	160
Gratin dauphinois de courgettes	54
Gratin dauphinois d'épinards	55
Gratin de christophines (plat antillais)	56
Gratins de légumes (recette de base)	53
Gratinée de pommes au four	304

H - I

Hachis parmentier de rutabagas	69
Île flottante	327

L

Légumes & couscous (cuisson vapeur/four)	166
Légumes & riz (riz à la créole/riz pilaf)	187
Légumes croquants en taboulé	140
Légumes et pâtes (conseils de cuisson)	173
Légumes sur toasts (recette de base)	105
Lingots de Noël	361

M

Ma 1 ^{ère} purée à la betterave	88
Ma 1 ^{ère} purée à la patate douce	89
Madeleines	247
Marbré	266
Menu de fête	366
Menu de Noël	365
Menu goûter d'anniversaire	364
Meringues (recette de base)	347
Meringues aux fruits rouges	348
Meringues façon macarons à la framboise	350
Meringues pastel	349
Milk-shake (recette de base)	353
Milk-shake carotte/ananas/pomme	354
Milk-shake fraise/banane	355
Millefeuille pomme et framboise	305
Mini cakes aux pâtes de fruits	265
Mini flans 4 saveurs	124
Mises en bouche carottes et cumin	162
Mises en bouche épinards	162

Index des recettes (suite)

M

Mises en bouche poireaux et pommes de terre ..	162
Mises en bouche poivrons et piment de Cayenne ..	162
Mousse au chocolat	321
Mousse d'aubergines	112
Mousse d'avocats	115
Mousse de bananes	318
Mousse de cresson	113
Mousse de fraises	319
Mousse de kiwis	320
Mousses & caviars de légumes (recette de base) ..	111
Mousses sucrées (recette de base)	317
Muffins aux framboises	254
Muffins aux pépites chocolatées	255
Muffins aux pommes	254

O

Omelette soufflée aux poivrons	68
--------------------------------------	----

P

Paillasson de pommes de terre et carottes	67
Pain au chocolat	285
Pain d'épices	269
Pain cuisson au four	196
Pain en machine à pain	197
Pamplemousse aux fruits d'été	309
Pâte à beignets salée (recette de base)	49
Pâte à beignets sucrée (recette de base)	279
Pâte à biscuit moelleux (recette de base)	247
Pâte à brioche (recette de base)	257
Pâte à cake salée (recette de base)	145
Pâte à cake sucrée (recette de base)	263
Pâte à crêpes salée (recette de base)	207
Pâte à crêpes sucrée (recette de base)	271
Pâte à gaufres (recette de base)	275

Pâte à pizza (recette de base)	203
Pâte brisée salée (recette de base)	215
Pâte brisée sucrée (recette de base)	289
Pâte feuilletée salée (recette de base)	45
Pâte feuilletée sucrée (recette de base)	283
Pâtes au pistou	185
Pâtes aux courgettes et aubergines	178
Pennes à la napolitaine	182
Pennes aux courgettes citronnées	176
Petite mousse de poivrons au basilic	116
Petite mousse de tomates au céleri	114
Petits pains de Lénie	198
Pizza (recette de base)	203
Pizza aux aubergines et épinards	204
Pizza aux tomates et champignons	205
Poivrons à l'huile pimentée	130
Pommes de terre et carottes sauce moutarde ..	141
Pommes de terre farcies	63
Potages & crèmes de légumes (recette de base)	31
Puits de courgettes aux champignons (avec crème) ..	61
Puits de courgettes aux champignons (sans crème) ..	61
Purée d'aubergines	92
Purée de carottes	92
Purée de haricots verts	93
Purée de potiron	93
Purées de légumes (recette de base)	87

R

Raclette aux légumes	70
Ragoût de poivrade	72
Ravioles aux légumes	222
Risotto aux champignons et poivrons	192
Riz à la créole (recette de base)	187
Riz au lait de coco et mangues	331
Riz pilaf (recette de base)	187

Roses des sables	358
Rougaille au jus de saucisse	73
Rouleaux de printemps	143
Roulés aux légumes	139

S

Sablés	298
Salade aux deux haricots	132
Salade d'avocats aux cœurs de palmier	134
Salade de pâtes	179
Salade d'endives et de betteraves	135
Salade marocaine d'Oscar	138
Salade zen	136
Samossas	84
Sauce à l'orange	240
Sauce au beurre blanc	230
Sauce aux champignons	229
Sauce aux fines herbes	240
Sauce béchamel	228
Sauce hollandaise	231
Sauce mayonnaise	238
Sauce mayonnaise piquante	239
Sauce moutarde	241
Sauce pesto	232
Sauce salsa	241
Sauce tomate au miel	233
Sauce tomate pimentée	233
Sauce whisky	239
Semoule au chocolat	332
Semoule au coulis de fruits rouges	332
Soupe d'automne	38
Spaghetti au basilic	180
Steak végétarien	83

T

Taboulé	171
Tajine de pommes de terre et d'asperges	71
Tarte au citron	294
Tarte aux asperges, brocoli et chou-fleur	216
Tarte aux courgettes sans pâte	76
Tarte aux mirabelles	293
Tarte aux pommes	291

Tarte aux tomates, courgettes et aubergines ..	219
Tarte briochée aux abricots	260
Tarte tatin aux endives	218
Tarte tatin aux pommes	292
Tartelette feuilletée aux pommes	287
Terrine de courgettes	127
Terrine de fruits en verrines	345
Terrines de fruits (recette de base)	311
Terrines de fruits d'été	312
Tiramisu au café	337
Tiramisu aux framboises	337
Toast radis/concombre/carottes râpées	106
Toast radis/concombre/tomates cerise	107
Tomates à la mexicaine	193
Tomates cerise confites	74
Trio de fruits pochés	303
Trio de légumes au coulis de mâche	81

V

Velouté aux choux de Bruxelles	39
Verrines carottes râpées/salade sauce citron	153
Verrines céleri branche/pommes de terre/tomates sauce betterave	156
Verrines concombre/poivrons rouges/champignons sauce whisky arôme crustacés	161
Verrines de compotes	344
Verrines de mousses de légumes (avec crème fraîche)	155
Verrines de purées betteraves/pommes de terre ..	96
Verrines de purées broccolis/carottes	96
Verrines de mousse d'aubergines	155
Verrines de mousse d'avocat	155
Verrines de mousse de cresson	155
Verrines de mousse de poivrons	155
Verrines de petits pois/carottes cuites/pommes de terre sauce concombre	157
Verrines poire et chocolat	342
Verrines poivrons rouges/champignons crus/ carottes cuites sauce concombre	158

Recettes salées indexées sur l'apport en protéines

Sans protéine

Beurre au paprika	220
Spaghetti au basilic	180
Pain HP cuisson au four	196
Pain HP en machine à pain	197
Petits pains HP de Lénie	198
Sauce béchamel HP	228
Sauce hollandaise	231
Sauce pesto	232
Sauce tomate au miel	233
Sauce mayonnaise	238
Sauce mayonnaise piquante	239
Sauce whisky	239
Sauce à l'orange	240
Sauce aux fines herbes	240
Sauce moutarde	241
Sauce salsa	241
Beurre au paprika	242
Verrines carottes râpées/salade sauce citron ..	153
Mises en bouche saveur carottes et cumin	162
Mises en bouche saveur poivrons et piment de Cayenne	162
Sauce au beurre blanc	230
Beurre d'escargot	243

1/4 de part

Croque-monsieur aux légumes du soleil	213
Cuillers guacamole/tomate cerise	159
Flan de cresson (sans crème fraîche)	123
Gourmandines avocat /tomate cerise	160
Mises en bouche saveur épinards	162
Mousse de cresson (sans crème fraîche)	113
Salade d'endives et de betteraves	135
Toasts radis/concombre/carottes râpées	106
Toasts radis/concombre/tomates cerise	107
Verrines céleri branche/pommes de terre/tomates sauce betterave	156
Verrines concombre/poivrons rouges/champignons sauce whisky arôme crustacés	161
Verrines de mousse de cresson	155
Verrines de mousse de poivrons	155
Verrines poivrons rouges/champignons crus/carottes cuites sauce concombre	158

1/2 part

Aras de potiron	51
Brochette de concombre, tomates et oignons ..	103
Cake aux carottes	147
Cake aux carottes, courgettes et poireaux	149
Cake aux tomates, courgettes et champignons ..	146
Coulis de mâche	234
Coulis de poivrons	235
Crème de carottes (avec crème fraîche)	32
Crème de carottes (sans crème fraîche)	32
Crème de courgettes au safran (avec crème fraîche) ..	33
Crème de courgettes au safran (sans crème fraîche) ..	33
Crème de laitue (sans crème fraîche)	34
Crème de poivrons jaunes (avec crème fraîche)	36
Crème de poivrons jaunes (sans crème fraîche)	36
Crème de tomate au céleri (avec crème fraîche)	35
Crème de tomate au céleri (sans crème fraîche)	35
Croque-monsieur aux asperges	212
Croûtes à l'oignon fondant	109
Flan de cresson (avec crème fraîche)	123
Mises en bouche saveur poireaux et pommes de terre	162
Mousse de cresson (avec crème fraîche)	113
Petite mousse de poivrons au basilic (avec crème fraîche)	116
Petite mousse de poivrons au basilic (sans crème fraîche)	116
Rougaille au jus de saucisse	73
Salade marocaine d'Oscar	138
Sauce aux champignons	229
Sauce tomate pimentée	233
Tarte aux tomates, courgettes et aubergines ..	219
Verrines de mousse d'aubergines	155
Verrines de mousse d'avocats	155
Verrines petits pois/carottes cuites/pommes de terre sauce concombre	157

1 part

Avocat au guacamole	117
Avocat et mangue en salade	137
Beignets d'aubergines	50
Brochette de champignons, poivrons et oignons ..	42
Brochette de champignons, tomates et oignons ..	102
Calalou (soupe verte des Antilles)	37
Caviar d'aubergines	119
Champignons à la grecque	131
Chausson aux épinards	47

Coquilles de printemps	175
Couronne de ratatouille	126
Crème d'asperges (avec crème fraîche)	32
Crème d'asperges (sans crème fraîche)	32
Crème de champignons (avec crème fraîche)	33
Crème de champignons (sans crème fraîche)	33
Crème de laitue (avec crème fraîche)	34
Crème de poireaux (avec crème fraîche)	34
Crème de poireaux (sans crème fraîche)	34
Crème d'épinards (avec crème fraîche)	35
Crème d'épinards (sans crème fraîche)	35
Crêpes aux champignons, épinards, tomates ..	208
Crêpes aux poireaux et champignons	209
Croûtes à l'italienne	108
Crumble aux courgettes	221
Dolmas ou feuilles de vigne farcies au riz	191
Feuilleté carottes/chou-fleur	46
Flan d'aubergines (avec crème fraîche)	122
Flan d'aubergines (sans crème fraîche)	122
Frites de carottes et de pommes de terre	77
Galettes de courgettes	78
Ma 1 ^{ère} purée à la patate douce	89
Mousse d'aubergines (avec crème fraîche)	112
Mousse d'aubergines (sans crème fraîche)	112
Mousse d'avocats (avec crème fraîche)	115
Mousse d'avocats (sans crème fraîche)	115
Omelette soufflée aux poivrons	68
Pâtes aux courgettes et aubergines	178
Pennes à la napolitaine	182
Petite mousse de tomates au céleri	114
Pizza aux aubergines et épinards	204
Pizza aux tomates et champignons	205
Poivrons à l'huile pimentée	130
Pommes de terre farcies	63
Risotto aux champignons et poivrons	192
Roulés aux légumes	139
Salade d'avocats aux coeurs de palmiers	134
Salade de pâtes	179
Taboulé	171
Tarte aux asperges, brocoli et chou-fleur	216
Tarte tatin aux endives	218
Terrine de courgettes	127
Tomate à la mexicaine	193
Tomates cerise confites	74
Verrines de purées betteraves/pommes de terre ..	96
Verrines de purées broccoli/carottes	96

1 part ½

Assiette « découverte »	91
Champignons en verrines	152
Gratin de christophines (plat antillais)	56
Hachis parmentier de rutabagas	69
Légumes croquants en taboulé	140
Ma 1 ^{ère} purée à la betterave	88
Pâtes au pistou	185
Rouleaux de printemps	143
Samossas	84
Soupe d'automne	38
Steak végétarien	83
Tarte aux courgettes sans pâte	76

2 parts

Champignons farcis au vert	60
Conchigli à la forestière	181
Concombre sur lit de courgettes au coulis de poivrons	80
Courgettes farcies	188
Courgettes sautées au curry	75
Couscous aux légumes	168
Gnocchi de pommes de terre	223
Pennes aux courgettes citronnées	176
Pommes de terre et carottes sauce moutarde ..	141
Puits de courgettes aux champignons (avec crème) ..	61
Puits de courgettes aux champignons (sans crème) ..	61
Purée de carottes	92
Purée de potiron	93
Raclette aux légumes	70
Ragoût de poivrade	72
Ravioles aux légumes	222
Salade aux deux haricots	132
Velouté aux choux de Bruxelles	39

2 parts ½

Chou-fleur et ses légumes à la moutarde	79
Paillason de pommes de terre et carottes	67
Purée d'aubergines	92
Tajine de pommes de terre et d'asperges	71

3 parts

Champignons au curry	66
Duo de choux sauce hollandaise	133
Gratin dauphinois de courgettes	54
Gratin dauphinois d'épinards	55
Purée de haricots verts	93
Salade zen	136
Trio de légumes au coulis de mâche	81

3 parts ½

Mini flans 4 saveurs	124
----------------------------	-----

Recettes sucrées indexées sur l'apport en protéines

Sans protéine

Biscuit moelleux	247
Biscuit roulé à la confiture	248
Muffins aux pépites chocolatées	255
Brioche au sucre	258
Brioche en machine à pain	259
Crêpes sucrées	271
Gaufres	275
Croissant	284
Pain au chocolat	285
Sablés	298
Crème pâtissière à la vanille	324
Crème pâtissière amande et kirsch	324
Crème pâtissière au caramel	324
Ile flottante	327
Flan vanille	334
Meringues pastel	349
Roses des sables	358
Lingots de Noël	361
Galette des Rois express	251
Muffins aux framboises	254
Muffins aux pommes	254
Pain d'épices	269
Beignets aux pommes	280
Chichis	280
Chausson aux pommes	286

Tartelette feuilletée aux pommes	287
Tarte tatin aux pommes	292
Tarte au citron	294
Croq'pêche	306
Croq'pomme	306

¼ de part

Cake aux fruits confits	264
Clafoutis aux cerises	273
Crème pâtissière à la pêche	326
Croustillante aux pommes	272
Crumble aux abricots	297
Crumble aux framboises	297
Crumble aux poires	296
Gaufres croustillantes	277
Gratinée de pommes au four	304
Meringues façon macarons à la framboise ...	350
Mini cakes aux pâtes de fruits	265
Pamplemousse aux fruits d'été	309
Tarte aux pommes	291
Tarte briochée aux abricots	260
Terrine de fruits en verrines	345
Tiramisu au café	337
Trio de fruits pochés	303
Verrines poire et chocolat	342

$\frac{1}{2}$ part

Ananas et bananes caramélisés	302
Aspic de fruits rouges	315
Brochette pamplemousse, fraise et mangue ..	308
Brochette raisin, fraise et kiwi	307
Bûche de Noël	252
Charlotte aux mangues	328
Flan vanille aux fraises	334
Meringues aux fruits rouges	348
Milk-shake carotte/ananas/pomme	354
Milk-shake fraise/banane	355
Mousse de bananes	318
Mousse de fraises	319
Mousse de kiwis	320
Semoule au coulis de fruits rouges	332
Tarte aux mirabelles	293
Terrines de fruits d'été	312
Tiramisu aux framboises	337

1 part

Bavarois au café	338
Flan chocolat	335
Flan chocolat aux poires	335
Marbré	266
Millefeuille pomme et framboise	305
Mousse au chocolat	321
Semoule au chocolat	332

1 part $\frac{1}{2}$

Crème de tapioca au coulis de framboises	330
Crème pâtissière au chocolat	325
Crème pâtissière façon poire Belle-Hélène	326
Riz au lait de coco et mangues	331

Recettes salées indexées sur l'apport en phénylalanine

Sans phénylalanine

Beurre au paprika	242
Pain HP cuisson au four	196
Pain HP en machine à pain	197
Petits pains HP de Lénie	198
Sauce à l'orange	240
Sauce aux fines herbes	240
Sauce béchamel HP	228
Sauce hollandaise	231
Sauce mayonnaise	238
Sauce mayonnaise piquante	239
Sauce moutarde	241
Sauce pesto	232
Sauce salsa	241
Sauce tomate au miel	233
Sauce whisky	239
Spaghetti au basilic	180

¼ de part

Mises en bouche saveur carottes et cumin	162
Mises en bouche saveur poivrons et piment de Cayenne	162

½ part

Beurre d'escargot	243
Toasts radis/concombre/carottes râpées	106
Toasts radis/concombre/tomates cerise	107
Verrines céleri branche/pommes de terre/tomates sauce betterave	156

1 part

Aras de potiron	51
Cake aux carottes	147
Crème de courgettes au safran (sans crème fraîche) ..	33
Crème de tomate au céleri (sans crème fraîche)	35
Croque-monsieur aux légumes du soleil	213
Croûtes à l'oignon fondant	109
Salade d'endives et de betteraves	135
Salade marocaine d'Oscar	138
Sauce au beurre blanc	230
Sauce tomate pimentée	233
Tarte aux tomates, courgettes et aubergines ..	219
Tarte tatin aux endives	218
Verrines carottes râpées/salade sauce citron ..	153
Verrines concombre/poivrons rouges/champignons sauce whisky arôme crustacés	161
Verrines de mousse d'aubergines	155
Verrines de mousse de poivrons	155
Verrines poivrons rouges/champignons crus/carottes cuites sauce concombre	158

1 part ½

Brochette de concombre, tomates et oignons ..	103
Cake aux carottes, courgettes et poireaux	149
Cake aux tomates, courgettes et champignons ..	146
Crème de poivrons jaunes (sans crème fraîche)	36
Croûtes à l'italienne	108
Mises en bouche saveur épinards	162
Mises en bouche saveur poireaux et pommes de terre	162
Petite mousse de poivrons au basilic (sans crème fraîche)	116
Sauce aux champignons	229

2 parts

Beignets d'aubergines	50
Caviar d'aubergines	119
Coulis de poivrons	235
Crème d'asperges (sans crème fraîche)	32
Crème de carottes (avec crème fraîche)	32
Crème de carottes (sans crème fraîche)	32
Crème de courgettes au safran (avec crème fraîche) ..	33
Crème de poivrons jaunes (avec crème fraîche)	36
Crème de tomate au céleri (avec crème fraîche)	35
Croque-monsieur aux asperges	212
Crumble aux courgettes	221
Cuillers guacamole/tomate cerise	159
Dolmas ou feuilles de vigne farcies au riz	191
Feuilleté carottes/chou-fleur	46
Gourmandines avocat/tomate cerise	160
Pâtes aux courgettes et aubergines	178
Petite mousse de poivrons au basilic (avec crème fraîche)	116
Petite mousse de tomates au céleri	114
Pizza aux tomates et champignons	205
Rougaille au jus de saucisse	73
Tomates cerise confites	74

2 parts ½

Coquilles de printemps	175
Flan de cresson (sans crème fraîche)	123
Mousse de cresson (sans crème fraîche)	113
Roulés aux légumes	139
Verrines de mousse de cresson	155
Verrines petits pois/carottes cuites/pommes de terre sauce concombre	157

3 parts

Couronne de ratatouille	126
Crème d'asperges (avec crème fraîche)	32
Crème de laitue (avec crème fraîche)	34
Crème de laitue (sans crème fraîche)	34
Crème de poireaux (sans crème fraîche)	34
Crêpes aux champignons, épinards, tomates ..	208
Crêpes aux poireaux et champignons	209
Flan d'aubergines (sans crème fraîche)	122

Flan de cresson (avec crème fraîche)	123
Galettes de courgettes	78
Mousse d'aubergines (sans crème fraîche)	112
Mousse de cresson (avec crème fraîche)	113
Omelette soufflée aux poivrons	68
Pennas à la napolitaine	182
Pizza aux aubergines et épinards	204
Poivrons à l'huile pimentée	130
Ravioles aux légumes	222
Taboulé	171
Tarte aux asperges, brocoli et chou-fleur	216

3 parts ½

Brochette de champignons, tomates et oignons ..	102
Chausson aux épinards	47
Coulis de mâche	234
Crème de poireaux (avec crème fraîche)	34
Flan d'aubergines (avec crème fraîche)	122
Légumes croquants en taboulé	140
Mousse d'aubergines (avec crème fraîche)	112
Risotto aux champignons et poivrons	192
Salade de pâtes	179
Terrine de courgettes	127
Verrines de mousse d'avocats	155

4 parts

Brochette de champignons, poivrons et oignons ..	42
Champignons à la grecque	131
Crème de champignons (sans crème fraîche)	33
Hachis parmentier de rutabagas	69
Velouté aux choux de Bruxelles	39

4 parts ½

Crème d'épinards (sans crème fraîche)	35
Tarte aux courgettes sans pâte	76

5 parts

Calalou (soupe verte des Antilles)	37
Champignons en verrines	152
Courgettes farcies	188
Crème de champignons (avec crème fraîche)	33
Crème d'épinards (avec crème fraîche)	35
Gratin de christophines (plat antillais)	56
Pâtes au pistou	185
Rouleaux de printemps	143
Samosas	84
Steak végétarien	83
Verrines de purées brocoli/carottes	96

5 parts ½

Frites de carottes et de pommes de terre	77
Pommes de terre farcies	63

6 parts

Courgettes sautées au curry	75
Couscous aux légumes	168
Ma 1 ^{ère} purée à la patate douce	89
Pennas aux courgettes citronnées	176

Puits de courgettes aux champignons (sans crème) ..	61
Purée de potiron	93
Salade aux deux haricots	132
Soupe d'automne	38
Verrines de purées betteraves/pommes de terre ..	96

6 parts ½

Ma 1 ^{ère} purée à la betterave	88
Puits de courgettes aux champignons (avec crème) ..	61
Purée de carottes	92
Raclette aux légumes	70
Tomate à la mexicaine	193

7 parts

Assiette « découverte »	91
Concombre sur lit de courgettes au coulis de poivrons	803

7 parts ½

Conchigli à la forestière	181
Purée d'aubergines	92

8 parts

Avocat au guacamole	117
Champignons farcis au vert	60
Chou-fleur et ses légumes à la moutarde	79
Gnocchi de pommes de terre	223
Salade d'avocats aux coeurs de palmiers	134

8 parts ½

Pommes de terre et carottes sauce moutarde ..	141
---	-----

9 parts

Avocat et mangue en salade	137
Tajine de pommes de terre et d'asperges	71

9 parts ½

Salade zen	136
------------------	-----

10 parts

Champignons au curry	66
Duo de choux sauce hollandaise	133
Mousse d'avocats (sans crème fraîche)	115
Purée de haricots verts	93
Ragoût de poivrade	72

10 parts ½

Mousse d'avocats (avec crème fraîche)	115
Paillason de pommes de terre et carottes	67
Trio de légumes au coulis de mâche	81

11 parts

Gratin dauphinois de courgettes	54
---------------------------------------	----

15 parts ½

Mini flans 4 saveurs	124
----------------------------	-----

16 parts ½

Gratin dauphinois d'épinards	55
------------------------------------	----

Recettes sucrées indexées sur l'apport en phénylalanine

Sans phénylalanine

Biscuit moelleux	247
Biscuit roulé à la confiture	248
Brioche au sucre	258
Brioche en machine à pain	259
Crème pâtissière à la vanille	324
Crème pâtissière amande et kirsch	324
Crème pâtissière au caramel	324
Crêpes sucrées	271
Croissant	284
Flan vanille	334
Gaufres	275
Ile flottante	327
Lingots de Noël	361
Meringues pastel	349
Muffins aux pépites chocolatées	255
Pain au chocolat	285
Sablés	298
Roses des sables	358
Beignets aux pommes	280
Chausson aux pommes	286
Chichis	280
Muffins aux pommes	254
Pain d'épices	269
Tarte au citron	294

¼ part

Croq'pomme	306
Croustillante aux pommes	272
Galette des Rois express	251
Muffins aux framboises	254

½ part

Croq'pêche	306
Crumble aux poires	296
Gaufres croustillantes	277
Gratinée de pommes au four	304
Tarte tatin aux pommes	292
Tartelette feuilletée aux pommes	287

1 part

Aspic de fruits rouges	315
Cake aux fruits confits	264
Charlotte aux mangues	328
Clafoutis aux cerises	273
Crème pâtissière à la pêche	326
Crumble aux abricots	297
Crumble aux framboises	297
Flan vanille aux fraises	334
Meringues façon macarons à la framboise	350
Milk-shake carotte/ananas/pomme	354
Mini cakes aux pâtes de fruits	265
Tarte aux pommes	291
Terrine de fruits en verrines	345
Tiramisu au café	337
Trio de fruits pochés	303
Verrines poire et chocolat	342

1 part ½

Pamplemousse aux fruits d'été	309
Semoule au coulis de fruits rouges	332
Tarte briochée aux abricots	260

2 parts

Ananas et bananes caramélisés	302
Bavarois au café	338
Brochette pamplemousse, fraise et mangue ..	308
Brochette raisin, fraise et kiwi	307
Bûche de Noël	252
Flan chocolat	335
Flan chocolat aux poires	335
Meringues aux fruits rouges	348
Milk-shake fraise/banane	355
Millefeuille pomme et framboise	305
Mousse de fraises	319
Tarte aux mirabelles	293
Terrines de fruits d'été	312
Tiramisu aux framboises	337

2 parts ½

Mousse de kiwis	320
------------------------------	-----

3 parts

Mousse au chocolat	321
Mousse de bananes	318
Semoule au chocolat	332

4 parts

Marbré	266
---------------------	-----

5 parts

Crème pâtissière façon poire Belle-Hélène	326
---	-----

5 parts ½

Crème pâtissière au chocolat	325
---	-----

6 parts ½

Riz au lait de coco et mangues	331
---	-----

7 parts

Crème de tapioca au coulis de framboises	330
--	-----

Recettes salées indexées sur l'apport en valine

Sans valine

Beurre au paprika	242
Pain HP cuisson au four	196
Pain HP en machine à pain	197
Petits pains HP de Lénie	198
Sauce à l'orange	240
Sauce aux fines herbes	240
Sauce béchamel HP	228
Sauce hollandaise	231
Sauce mayonnaise	238
Sauce mayonnaise piquante	239
Sauce moutarde	241
Sauce pesto	232
Sauce salsa	241
Sauce tomate au miel	233
Sauce whisky	239
Spaghetti au basilic	180

1/2 part

Beurre d'escargot	243
Mises en bouche saveur carottes et cumin	162
Mises en bouche saveur poivrons et piment de Cayenne	162
Toasts radis/concombre/carottes râpées	106
Toasts radis/concombre/tomates cerise	107
Verrines céleri branche/pommes de terre/tomates sauce betterave	156

1 part

Aras de potiron	51
Brochette de concombre, tomates et oignons ..	103
Cake aux carottes	147
Cake aux carottes, courgettes et poireaux	149
Crème de courgettes au safran (sans crème fraîche) ..	33
Crème de tomate au céleri (sans crème fraîche)	35
Croque-monsieur aux légumes du soleil	213
Croûtes à l'italienne	108
Croûtes à l'oignon fondant	109
Cuillers guacamole/tomate cerise	159
Gourmandines avocat /tomate cerise	160
Salade d'endives et de betteraves	135
Sauce tomate pimentée	233
Tarte aux tomates, courgettes et aubergines ..	219
Verrines carottes râpées/salade sauce citron ..	153
Verrines concombre/poivrons rouges/champignons sauce whisky arôme crustacés	161
Verrines de mousse d'aubergines	155
Verrines de mousse de poivrons	155
Verrines poivrons rouges/champignons crus/carottes cuites sauce concombre	158

1 part 1/2

Cake aux tomates, courgettes et champignons ..	146
Crème de poivrons jaunes (sans crème fraîche)	36
Crème de tomate au céleri (avec crème fraîche)	35
Dolmas ou feuilles de vigne farcies au riz	191
Mises en bouche saveur épinards	162
Mises en bouche saveur poireaux et pommes de terre	162
Petite mousse de tomates au céleri	114
Rougaille au jus de saucisse	73
Salade marocaine d'Oscar	138
Sauce aux champignons	229
Tarte tatin aux endives	218

2 parts

Beignets d'aubergines	50
Caviar d'aubergines	119
Coulis de poivrons	235
Crème de carottes (sans crème fraîche)	32
Crème de courgettes au safran (avec crème fraîche) ..	33
Crème de poivrons jaunes (avec crème fraîche)	36
Crumble aux courgettes	221
Flan de cresson (sans crème fraîche)	123
Mousse de cresson (sans crème fraîche)	113
Pâtes aux courgettes et aubergines	178
Petite mousse de poivrons au basilic (sans crème fraîche)	116
Pizza aux tomates et champignons	205
Sauce au beurre blanc	230
Taboulé	171
Tomates cerise confites	74
Verrines de mousse d'avocats	155
Verrines de mousse de cresson	155

2 parts 1/2

Coquilles de printemps	175
Crème d'asperges (sans crème fraîche)	32
Crème de carottes (avec crème fraîche)	32
Crème de poireaux (sans crème fraîche)	34
Crêpes aux poireaux et champignons	209
Croque-monsieur aux asperges	212
Feuilleté carottes/chou-fleur	46
Flan de cresson (avec crème fraîche)	123
Mousse de cresson (avec crème fraîche)	113
Petite mousse de poivrons au basilic (avec crème fraîche)	116
Salade de pâtes	179
Verrines petits pois/carottes cuites/pommes de terre sauce concombre	157

3 parts

Brochette de champignons, tomates et oignons ..	102
Coulis de mâche	234
Couronne de ratatouille	126
Crème d'asperges (avec crème fraîche)	32
Crème de laitue (avec crème fraîche)	34
Crème de laitue (sans crème fraîche)	34
Crème de poireaux (avec crème fraîche)	34

Crêpes aux champignons, épinards, tomates ..	208
Flan d'aubergines (sans crème fraîche)	122
Galettes de courgettes	78
Mousse d'aubergines (sans crème fraîche)	112
Pennes à la napolitaine	182
Pizza aux aubergines et épinards	204
Poivrons à l'huile pimentée	130
Ravioles aux légumes	222
Risotto aux champignons et poivrons	192
Roulés aux légumes	139
Tarte aux asperges, brocoli et chou-fleur	216

3 parts ½

Chausson aux épinards	47
Flan d'aubergines (avec crème fraîche)	122
Mousse d'aubergines (avec crème fraîche)	112
Terrine de courgettes	127

4 parts

Avocat au guacamole	117
Brochette de champignons, poivrons et oignons ..	42
Champignons à la grecque	131
Crème de champignons (sans crème fraîche)	33
Hachis parmentier de rutabagas	69
Légumes croquants en taboulé	140
Omelette soufflée aux poivrons	68
Tomate à la mexicaine	193
Verrines de purées brocoli/carottes	96

4 parts ½

Avocat et mangue en salade	137
Courgettes farcies	188
Crème d'épinards (sans crème fraîche)	35
Gratin de christophines (plat antillais)	56
Mousse d'avocats (sans crème fraîche)	115
Pâtes au pistou	185
Tarte aux courgettes sans pâte	76

5 parts

Calalou (soupe verte des Antilles)	37
Champignons en verrines	152
Crème de champignons (avec crème fraîche)	33
Crème d'épinards (avec crème fraîche)	35
Ma 1 ^{ère} purée à la patate douce	89
Mousse d'avocats (avec crème fraîche)	115
Purée de potiron	93
Rouleaux de printemps	143
Samossas	84
Soupe d'automne	38
Velouté aux choux de Bruxelles	39

5 parts ½

Courgettes sautées au curry	75
Couscous aux légumes	168
Salade d'avocats aux coeurs de palmiers	134

6 parts

Frites de carottes et de pommes de terre	77
Pennes aux courgettes citronnées	176
Pommes de terre farcies	63
Puits de courgettes aux champignons (sans crème) ..	61
Steak végétarien	83
Verrines de purées betteraves/pommes de terre ..	96

6 parts ½

Assiette « découverte »	91
Ma 1 ^{ère} purée à la betterave	88
Puits de courgettes aux champignons (avec crème) ..	61
Raclette aux légumes	70

7 parts

Gnocchi de pommes de terre	223
Purée d'aubergines	92
Purée de carottes	92

7 parts ½

Salade aux deux haricots	132
--------------------------------	-----

8 parts

Champignons farcis au vert	60
Concombre sur lit de courgettes au coulis de poivrons	80

8 parts ½

Chou-fleur et ses légumes à la moutarde	79
Pommes de terre et carottes sauce moutarde ..	141

9 parts

Duo de choux sauce hollandaise	133
--------------------------------------	-----

9 parts ½

Tajine de pommes de terre et d'asperges	71
---	----

10 parts

Champignons au curry	66
Conchigli à la forestière	181
Ragoût de poivrade	72

11 parts

Gratin dauphinois de courgettes	54
Paillasson de pommes de terre et carottes	67
Salade zen	136

11 parts ½

Trio de légumes au coulis de mâche	81
--	----

12 parts ½

Purée de haricots verts	93
-------------------------------	----

15 parts ½

Mini flans 4 saveurs	124
----------------------------	-----

16 parts ½

Gratin dauphinois d'épinards	55
------------------------------------	----

Recettes sucrées indexées sur l'apport en valine

Sans valine

Biscuit moelleux	247
Biscuit roulé à la confiture	248
Brioche au sucre	258
Brioche en machine à pain	259
Crème pâtissière à la vanille	324
Crème pâtissière amande et kirsch	324
Crème pâtissière au caramel	324
Crêpes sucrées	271
Croissant	284
Flan vanille	334
Gaufres	275
Ile flottante	327
Lingots de Noël	361
Meringues pastel	349
Muffins aux pépites chocolatées	255
Pain au chocolat	285
Sablés	298
Roses des sables	358
Beignets aux pommes	280
Chausson aux pommes	286
Chichis	280

Muffins aux pommes	254
Pain d'épices	269
Tarte au citron	294

¼ de part

Galette des Rois express	251
--------------------------------	-----

½ part

Croq'pêche	306
Croq'pomme	306
Croustillante aux pommes	272
Crumble aux poires	296
Gaufres croustillantes	277
Muffins aux framboises	254
Tarte tatin aux pommes	292
Tartelette feuilletée aux pommes	287

1 part

Aspic de fruits rouges	315
Brochette pamplemousse, fraise et mangue ..	308
Cake aux fruits confits	264
Clafoutis aux cerises	273
Crumble aux abricots	297
Crumble aux framboises	297
Flan vanille aux fraises	334
Gratinée de pommes au four	304
Meringues façon macarons à la framboise ...	350
Milk-shake carotte/ananas/pomme	354
Mini cakes aux pâtes de fruits	265
Pamplemousse aux fruits d'été	309
Semoule au coulis de fruits rouges	332
Tarte aux pommes	291
Tarte briochée aux abricots	260
Terrine de fruits en verrines	345
Tiramisu au café	337
Trio de fruits pochés	303
Verrines poire et chocolat	342

1 part ½

Ananas et bananes carmélisés	302
Charlotte aux mangues	328
Crème pâtissière à la pêche	326
Meringues aux fruits rouges	348
Milk-shake fraise/banane	355
Mousse de fraises	319
Tarte aux mirabelles	293
Terrines de fruits d'été	312
Tiramisu aux framboises	337

2 parts

Bavarois au café	338
Brochette raisin, fraise et kiwi	307
Bûche de Noël	252
Flan chocolat	335
Flan chocolat aux poires	335
Millefeuille pomme et framboise	305

2 parts ½

Mousse de bananes	318
Mousse de kiwis	320

3 parts

Marbré	266
Mousse au chocolat	321
Semoule au chocolat	332

4 parts

Crème pâtissière façon poire Belle-Hélène	326
--	-----

5 parts ½

Crème pâtissière au chocolat	325
------------------------------------	-----

6 parts ½

Riz au lait de coco et mangues	331
--------------------------------------	-----

7 parts

Crème de tapioca au coulis de framboises	330
---	-----

Recettes salées indexées sur l'apport en leucine

Sans leucine

Beurre au paprika	242
Pain HP cuisson au four	196
Pain HP en machine à pain	197
Petits pains HP de Lénie	198
Sauce à l'orange	240
Sauce aux fines herbes	240
Sauce béchamel HP	228
Sauce hollandaise	231
Sauce mayonnaise	238
Sauce mayonnaise piquante	239
Sauce moutarde	241
Sauce pesto	232
Sauce salsa	241
Sauce tomate au miel	233
Sauce whisky	239
Spaghetti au basilic	180

¼ de part

Beurre d'escargot	243
Mises en bouche saveur carottes et cumin	162
Mises en bouche saveur poivrons et piment de Cayenne	162
Verrines céleri branche/pommes de terre/tomates sauce betterave	156

½ part

Aras de potiron	51
Cake aux carottes	147
Crème de tomate au céleri (sans crème fraîche)	35
Croûtes à l'oignon fondant	109
Cuillers guacamole/tomate cerise	159
Gourmandines avocat /tomate cerise	160
Salade d'endives et de betteraves	135
Salade marocaine d'Oscar	138
Sauce tomate pimentée	233
Toasts radis/concombre/carottes râpées	106
Toasts radis/concombre/tomates cerise	107
Verrines carottes râpées/salade sauce citron ..	153
Verrines concombre/poivrons rouges/champignons sauce whisky arôme crustacés	161
Verrines de mousse de poivrons	155
Verrines poivrons rouges/champignons crus/carottes cuites sauce concombre	158

1 part

Beignets d'aubergines	50
Brochette de concombre, tomates et oignons ..	103
Cake aux carottes, courgettes et poireaux	149
Cake aux tomates, courgettes et champignons ..	146
Caviar d'aubergines	119
Crème de carottes (sans crème fraîche)	32
Crème de courgettes au safran (avec crème fraîche) ..	33
Crème de courgettes au safran (sans crème fraîche) ..	33
Crème de poivrons jaunes (sans crème fraîche)	36
Crème de tomate au céleri (avec crème fraîche)	35
Croque-monsieur aux légumes du soleil	213
Croûtes à l'italienne	108
Dolmas ou feuilles de vigne farcies au riz	191
Feuilleté carottes/chou-fleur	46
Flan de cresson (sans crème fraîche)	123
Mises en bouche saveur épinards	162
Mises en bouche saveur poireaux et pommes de terre	162
Mousse de cresson (sans crème fraîche)	113
Pâtes aux courgettes et aubergines	178
Petite mousse de poivrons au basilic (sans crème fraîche)	116
Petite mousse de tomates au céleri	114
Rougaille au jus de saucisse	73
Sauce au beurre blanc	230
Sauce aux champignons	229
Tarte aux tomates, courgettes et aubergines ..	219
Tarte tatin aux endives	218
Tomates cerise confites	74
Verrines de mousse d'aubergines	155
Verrines de mousse d'avocats	155

1 part ½

Coquilles de printemps	175
Coulis de poivrons	235
Crème d'asperges (sans crème fraîche)	32
Crème de carottes (avec crème fraîche)	32
Crème de laitue (sans crème fraîche)	34
Crème de poivrons jaunes (avec crème fraîche)	36
Croque-monsieur aux asperges	212
Crumble aux courgettes	221
Flan de cresson (avec crème fraîche)	123
Mousse de cresson (avec crème fraîche)	113
Petite mousse de poivrons au basilic (avec crème fraîche)	116
Pizza aux tomates et champignons	205
Roulés aux légumes	139
Salade de pâtes	179
Tarte aux asperges, brocoli et chou-fleur	216
Verrines de mousse de cresson	155
Verrines petits pois/carottes cuites/pommes de terre sauce concombre	157

2 parts

Brochette de champignons, tomates et oignons ..	102
Coulis de mâche ..	234
Couronne de ratatouille ..	126
Crème d'asperges (avec crème fraîche) ..	32
Crème de laitue (avec crème fraîche) ..	34
Crème de poireaux (sans crème fraîche) ..	34
Crêpes aux champignons, épinards, tomates ..	208
Crêpes aux poireaux et champignons ..	209
Flan d'aubergines (sans crème fraîche) ..	122
Galettes de courgettes ..	78
Légumes croquants en taboulé ..	140
Mousse d'aubergines (avec crème fraîche) ..	112
Mousse d'aubergines (sans crème fraîche) ..	112
Omelette soufflée aux poivrons ..	68
Pâtes au pistou ..	185
Pennes à la napolitaine ..	182
Pizza aux aubergines et épinards ..	204
Poivrons à l'huile pimentée ..	130
Ravioles aux légumes ..	222
Risotto aux champignons et poivrons ..	192
Soupe d'automne ..	38
Taboulé ..	171
Terrine de courgettes ..	127
Verrines de purées broccoli/carottes ..	96

2 parts ½

Avocat au guacamole ..	117
Brochette de champignons, poivrons et oignons ..	42
Champignons à la grecque ..	131
Crème de poireaux (avec crème fraîche) ..	34
Flan d'aubergines (avec crème fraîche) ..	122
Hachis parmentier de rutabagas ..	69
Velouté aux choux de Bruxelles ..	39

3 parts

Avocat et mangue en salade ..	137
Chausson aux épinards ..	47
Courgettes farcies ..	188
Crème de champignons (avec crème fraîche) ..	33
Crème de champignons (sans crème fraîche) ..	33
Crème d'épinards (sans crème fraîche) ..	35
Frites de carottes et de pommes de terre ..	77
Gratin de christophines (plat antillais) ..	56
Ma 1 ^{ère} purée à la betterave ..	88
Ma 1 ^{ère} purée à la patate douce ..	89
Mousse d'avocats (sans crème fraîche) ..	115
Pommes de terre farcies ..	63
Purée de potiron ..	93
Rouleaux de printemps ..	143
Samossas ..	84
Steak végétarien ..	83
Tarte aux courgettes sans pâte ..	76
Tomate à la mexicaine ..	193
Verrines de purées betteraves/pommes de terre ..	96

3 parts ½

Assiette « découverte » ..	91
Calalou (soupe verte des Antilles) ..	37
Champignons en verrines ..	152
Courgettes sautées au curry ..	75
Couscous aux légumes ..	168
Crème d'épinards (avec crème fraîche) ..	35
Mousse d'avocats (avec crème fraîche) ..	115
Purée de carottes ..	92
Salade d'avocats aux cœurs de palmiers ..	134

4 parts

Gnocchi de pommes de terre ..	223
Pennes aux courgettes citronnées ..	176
Pommes de terre et carottes sauce moutarde ..	141
Puits de courgettes aux champignons (sans crème) ..	61
Purée d'aubergines ..	92
Raclette aux légumes ..	70
Salade aux deux haricots ..	132

4 parts ½

Puits de courgettes aux champignons (avec crème) ..	61
---	----

5 parts

Champignons farcis au vert ..	60
Chou-fleur et ses légumes à la moutarde ..	79
Concombre sur lit de courgettes au coulis de poivrons ..	80
Duo de choux sauce hollandaise ..	133

5 parts ½

Conchigli à la forestière ..	181
Paillason de pommes de terre et carottes ..	67
Ragoût de poivrade ..	72
Tajine de pommes de terre et d'asperges ..	71

6 parts

Gratin dauphinois de courgettes ..	54
------------------------------------	----

6 parts ½

Champignons au curry ..	66
Trio de légumes au coulis de mâche ..	81

7 parts

Purée de haricots verts ..	93
Salade zen ..	136

10 parts

Mini flans 4 saveurs ..	124
-------------------------	-----

11 parts

Gratin dauphinois d'épinards ..	55
---------------------------------	----

Recettes sucrées indexées sur l'apport en leucine

Sans leucine

Biscuit moelleux	247
Biscuit roulé à la confiture	248
Brioche au sucre	258
Brioche en machine à pain	259
Crème pâtissière à la vanille	324
Crème pâtissière amande et kirsch	324
Crème pâtissière au caramel	324
Crêpes sucrées	271
Croissant	284
Flan vanille	334
Gaufres	275
Ile flottante	327
Lingots de Noël	361
Meringues pastel	349
Muffins aux pépites chocolatées	255
Pain au chocolat	285
Sablés	298
Roses des sables	358
Beignets aux pommes	280
Chausson aux pommes	286
Chichis	280
Galette des Rois express	251
Muffins aux pommes	254
Pain d'épices	269
Tarte au citron	294

¼ de part

Croq'pêche	306
Croq'pomme	306
Croustillante aux pommes	272
Crumble aux poires	296
Muffins aux framboises	254
Tartelette feuilletée aux pommes	287

½ part

Aspic de fruits rouges	315
Cake aux fruits confits	264
Clafoutis aux cerises	273
Crumble aux abricots	297
Crumble aux framboises	297
Flan vanille aux fraises	334
Gaufres croustillantes	277
Gratinée de pommes au four	304
Meringues façon macarons à la framboise	350
Mini cakes aux pâtes de fruits	265
Pamplemousse aux fruits d'été	309
Tarte aux pommes	291
Tarte tatin aux pommes	292
Terrine de fruits en verrines	345
Tiramisu au café	337
Verrines poire et chocolat	342

1 part

Ananas et bananes caramélisés	302
Bavarois au café	338
Brochette pamplemousse, fraise et mangue ..	308
Brochette raisin, fraise et kiwi	307
Bûche de Noël	252
Charlotte aux mangues	328
Crème pâtissière à la pêche	326
Flan chocolat	335
Flan chocolat aux poires	335
Meringues aux fruits rouges	348
Milk-shake carotte/ananas/pomme	354
Milk-shake fraise/banane	355
Mousse de fraises	319
Semoule au coulis de fruits rouges	332
Tarte aux mirabelles	293
Tarte briochée aux abricots	260
Terrines de fruits d'été	312
Tiramisu aux framboises	337
Trio de fruits pochés	303

1 part ½

Millefeuille pomme et framboise	305
Semoule au chocolat	332

2 parts

Marbré	266
Mousse au chocolat	321
Mousse de bananes	318
Mousse de kiwis	320

2 parts ½

Crème pâtissière façon poire Belle-Hélène	326
--	-----

3 parts

Crème pâtissière au chocolat	325
------------------------------------	-----

4 parts

Crème de tapioca au coulis de framboises	330
Riz au lait de coco et mangues	331

Recettes salées indexées sur l'apport en méthionine

Sans méthionine

Beurre au paprika	242
Pain HP cuisson au four	196
Pain HP en machine à pain	197
Petits pains HP de Lénie	198
Sauce à l'orange	240
Sauce aux fines herbes	240
Sauce béchamel HP	228
Sauce hollandaise	231
Sauce mayonnaise	238
Sauce mayonnaise piquante	239
Sauce moutarde	241
Sauce pesto	232
Sauce salsa	241
Sauce tomate au miel	233
Sauce whisky	239
Spaghetti au basilic	180
Beurre d'escargot	243
Mises en bouche saveur carottes et cumin	162
Mises en bouche saveur poivrons et piment de Cayenne	162

1/2 part

Cake aux carottes	147
Crème de tomate au céleri (sans crème fraîche)	35
Croûtes à l'oignon fondant	109
Salade d'endives et de betteraves	135
Salade marocaine d'Oscar	138
Tarte tatin aux endives	218
Toasts radis/concombre/carottes râpées	106
Toasts radis/concombre/tomates cerise	107
Verrines carottes râpées/salade sauce citron ..	153
Verrines céleri branche/pommes de terre/tomates sauce betterave	156
Verrines de mousse d'aubergines	155
Verrines de mousse de poivrons	155
Verrines poivrons rouges/champignons crus/carottes cuites sauce concombre	158

1 part

Aras de potiron	51
Brochette de concombre, tomates et oignons ..	103
Cake aux carottes, courgettes et poireaux	149
Cake aux tomates, courgettes et champignons ..	146
Caviar d'aubergines	119
Crème de carottes (sans crème fraîche)	32
Crème de courgettes au safran (sans crème fraîche) ..	33
Crème de poivrons jaunes (sans crème fraîche)	36
Croque-monsieur aux légumes du soleil	213
Croûtes à l'italienne	108

Cuillers guacamole/tomate cerise	159
Flan de cresson (sans crème fraîche)	123
Gourmandines avocat /tomate cerise	160
Gratin de christophines (plat antillais)	56
Mises en bouche saveur épinards	162
Mises en bouche saveur poireaux et pommes de terre	162
Mousse de cresson (sans crème fraîche)	113
Pâtes aux courgettes et aubergines	178
Petite mousse de poivrons au basilic (sans crème fraîche)	116
Sauce au beurre blanc	230
Sauce tomate pimentée	233
Tarte aux tomates, courgettes et aubergines ..	219
Verrines concombre/poivrons rouges/champignons sauce whisky arôme crustacés	161
Verrines de mousse de cresson	155

1 part 1/2

Beignets d'aubergines	50
Crème de carottes (avec crème fraîche)	32
Crème de courgettes au safran (avec crème fraîche) ..	33
Crème de laitue (sans crème fraîche)	34
Crème de tomate au céleri (avec crème fraîche)	35
Croque-monsieur aux asperges	212
Crumble aux courgettes	221
Dolmas ou feuilles de vigne farcies au riz	191
Feuilleté carottes/chou-fleur	46
Flan d'aubergines (sans crème fraîche)	122
Flan de cresson (avec crème fraîche)	123
Mousse d'aubergines (sans crème fraîche)	112
Mousse de cresson (avec crème fraîche)	113
Petite mousse de tomates au céleri	14
Rougaille au jus de saucisse	73
Roulés aux légumes	139
Sauce aux champignons	229
Tomates cerise confites	74
Verrines de mousse d'avocats	155

2 parts

Coquilles de printemps	175
Coulis de mâche	234
Coulis de poivrons	235
Couronne de ratatouille	126
Crème d'asperges (sans crème fraîche)	32
Crème de laitue (avec crème fraîche)	34
Crème de poireaux (sans crème fraîche)	34
Crème de poivrons jaunes (avec crème fraîche)	36
Flan d'aubergines (avec crème fraîche)	122
Mousse d'aubergines (avec crème fraîche)	112
Pâtes au pistou	185
Petite mousse de poivrons au basilic (avec crème fraîche)	116

Pizza aux aubergines et épinards	204
Pizza aux tomates et champignons	205
Poivrons à l'huile pimentée	130
Ravioles aux légumes	222
Salade de pâtes	179
Soupe d'automne	38
Taboulé	171
Tarte aux asperges, brocoli et chou-fleur	216
Verrines petits pois/carottes cuites/pommes de terre sauce concombre	157

2 parts ½

Crème d'asperges (avec crème fraîche)	32
Crème de poireaux (avec crème fraîche)	34
Crêpes aux champignons, épinards, tomates ..	208
Galettes de courgettes	78
Légumes croquants en taboulé	140
Omelette soufflée aux poivrons	68
Pennas à la napolitaine	182
Terrine de courgettes	127
Verrines de purées brocoli/carottes	96

3 parts

Brochette de champignons, tomates et oignons ..	102
Chausson aux épinards	47
Frites de carottes et de pommes de terre	77
Hachis parmentier de rutabagas	69
Purée de carottes	92
Risotto aux champignons et poivrons	192
Velouté aux choux de Bruxelles	39

3 parts ½

Avocat au guacamole	117
Brochette de champignons, poivrons et oignons ..	42
Calalou (soupe verte des Antilles)	37
Champignons à la grecque	131
Crème d'épinards (sans crème fraîche)	35
Rouleaux de printemps	143
Samossas	84
Tomate à la mexicaine	193

4 parts

Avocat et mangue en salade	137
Courgettes farcies	188
Crème de champignons (sans crème fraîche)	33
Crème d'épinards (avec crème fraîche)	35
Mousse d'avocats (sans crème fraîche)	115
Pommes de terre farcies	63
Purée d'aubergines	92
Purée de potiron	93
Steak végétarien	83
Tarte aux courgettes sans pâte	76
Verrines de purées betteraves/pommes de terre ..	96

4 parts ½

Assiette « découverte »	91
Courgettes sautées au curry	75
Couscous aux légumes	168
Crème de champignons (avec crème fraîche)	33
Ma 1 ^{ère} purée à la betterave	88
Ma 1 ^{ère} purée à la patate douce	89
Mousse d'avocats (avec crème fraîche)	115
Salade d'avocats aux coeurs de palmiers	134

5 parts

Champignons en verrines	152
Gnocchi de pommes de terre	223
Pennas aux courgettes citronnées	176
Puits de courgettes aux champignons (sans crème) ..	61
Salade aux deux haricots	132

5 parts ½

Pommes de terre et carottes sauce moutarde ..	141
Raclette aux légumes	70

6 parts

Conchigli à la forestière	181
Concombre sur lit de courgettes au coulis de poivrons	80
Puits de courgettes aux champignons (avec crème) ..	61
Salade zen	136

6 parts ½

Crêpes aux poireaux et champignons	209
Paillasson de pommes de terre et carottes	67

7 parts

Chou-fleur et ses légumes à la moutarde	79
Duo de choux sauce hollandaise	133
Ragoût de poivrade	72
Tajine de pommes de terre et d'asperges	71

7 parts ½

Champignons farcis au vert	60
Trio de légumes au coulis de mâche	81

8 parts

Gratin dauphinois de courgettes	54
---------------------------------------	----

8 parts ½

Purée de haricots verts	93
-------------------------------	----

10 parts

Champignons au curry	66
----------------------------	----

11 parts

Mini flans 4 saveurs	124
----------------------------	-----

12 parts

Gratin dauphinois d'épinards	55
------------------------------------	----

Recettes sucrées indexées sur l'apport en méthionine

Sans méthionine

Biscuit moelleux	247
Biscuit roulé à la confiture	248
Brioche au sucre	258
Brioche en machine à pain	259
Crème pâtissière à la vanille	324
Crème pâtissière amande et kirsch	324
Crème pâtissière au caramel	324
Crêpes sucrées	271
Croissant	284
Flan vanille	334
Gaufres	275
Ile flottante	327
Lingots de Noël	361
Meringues pastel	349
Muffins aux pépites chocolatées	255
Pain au chocolat	285
Sablés	298
Roses des sables	358
Beignets aux pommes	280
Chausson aux pommes	286
Chichis	280
Croq'pomme	306
Croustillante aux pommes	272
Galette des Rois express	51

Gratinée de pommes au four	304
Muffins aux pommes	254
Pain d'épices	269
Tarte au citron	294
Tarte aux pommes	291
Tarte tatin aux pommes	292
Tartelette feuilletée aux pommes	287

¼ de part

Crumble aux poires	296
--------------------------	-----

½ part

Aspic de fruits rouges	315
Brochette pamplemousse, fraise et mangue ..	308
Croq'pêche	306
Crumble aux abricots	297
Crumble aux framboises	297
Flan vanille aux fraises	334
Gaufres croustillantes	277
Muffins aux framboises	254
Tarte briochée aux abricots	260
Terrine de fruits en verrines	345
Trio de fruits pochés	303
Verrines poire et chocolat	342

1 part

Cake aux fruits confits	264
Clafoutis aux cerises	273
Meringues aux fruits rouges	348
Meringues façon macarons à la framboise	350
Milk-shake fraise/banane	355
Mini cakes aux pâtes de fruits	265
Mousse de fraises	319
Pamplemousse aux fruits d'été	309
Semoule au coulis de fruits rouges	332
Terrines de fruits d'été	312
Tiramisu au café	337

1 part ½

Ananas et bananes caramélisés	302
Bûche de Noël	252
Charlotte aux mangues	328
Crème pâtissière à la pêche	326
Milk-shake carotte/ananas/pomme	354
Millefeuille pomme et framboise	305
Mousse de bananes	318
Semoule au chocolat	332
Tarte aux mirabelles	293
Tiramisu aux framboises	337

2 parts

Bavarois au café	338
Brochette raisin, fraise et kiwi	307
Flan chocolat	335
Flan chocolat aux poires	335
Mousse au chocolat	321

2 parts ½

Marbré	266
--------------	-----

3 parts

Crème de tapioca au coulis de framboises	330
Crème pâtissière au chocolat	325
Mousse de kiwis	320
Riz au lait de coco et mangues	331

3 parts ½

Crème pâtissière façon poire Belle-Hélène	326
--	-----

Recettes salées indexées sur l'apport en arginine

Sans arginine

Beurre au paprika	242
Pain HP cuisson au four	196
Pain HP en machine à pain	197
Petits pains HP de Lénie	198
Sauce à l'orange	240
Sauce aux fines herbes	240
Sauce béchamel HP	228
Sauce hollandaise	231
Sauce mayonnaise	238
Sauce mayonnaise piquante	239
Sauce moutarde	241
Sauce pesto	232
Sauce salsa	241
Sauce tomate au miel	233
Sauce whisky	239
Spaghetti au basilic	180

¼ part

Mises en bouche saveur carottes et cumin	162
--	-----

½ part

Beurre d'escargot	243
Mises en bouche saveur poivrons et piment de Cayenne	162
Sauce au beurre blanc	230
Verrines céleri branche/pommes de terre/tomates sauce betterave	156

1 part

Aras de potiron	51
Crème de tomate au céleri (sans crème fraîche)	35
Croûtes à l'italienne	108
Cuillers guacamole/tomate cerise	159
Gourmandines avocat/tomate cerise	160
Salade d'endives et de betteraves	135
Salade marocaine d'Oscar	138
Tarte aux tomates, courgettes et aubergines	219
Toasts radis/concombre/carottes râpées	106
Toasts radis/concombre/tomates cerise	107
Verrines carottes râpées/salade sauce citron	153
Verrines concombre/poivrons rouges/champignons sauce whisky arôme crustacés	161
Verrines de mousse de poivrons	155
Verrines poivrons rouges/champignons crus/carottes cuites sauce concombre	158

1 part ½

Crème de courgettes au safran (sans crème fraîche)	33
Crème de tomate au céleri (avec crème fraîche)	35
Croque-monsieur aux légumes du soleil	213
Mises en bouche saveur épinards	162
Mises en bouche saveur poireaux et pommes de terre	162

Sauce aux champignons	229
Sauce tomate pimentée	233
Tomates cerise confites	74
Verrines de mousse d'aubergines	155
Verrines de mousse d'avocats	155

2 parts

Beignets d'aubergines	50
Cake aux carottes	147
Cake aux carottes, courgettes et poireaux	149
Cake aux tomates, courgettes et champignons	146
Crème de courgettes au safran (avec crème fraîche)	33
Crème de poivrons jaunes (sans crème fraîche)	36
Crumble aux courgettes	221
Pâtes aux courgettes et aubergines	178
Petite mousse de poivrons au basilic (avec crème fraîche)	116
Petite mousse de poivrons au basilic (sans crème fraîche)	116
Salade de pâtes	179

2 parts ½

Coquilles de printemps	175
Coulis de poivrons	235
Crème de carottes (avec crème fraîche)	32
Crème de carottes (sans crème fraîche)	32
Crème de poivrons jaunes (avec crème fraîche)	36
Crêpes aux poireaux et champignons	209
Flan de cresson (avec crème fraîche)	123
Flan de cresson (sans crème fraîche)	123
Galettes de courgettes	78
Mousse de cresson (avec crème fraîche)	113
Mousse de cresson (sans crème fraîche)	113
Petite mousse de tomates au céleri	114
Roulés aux légumes	139
Verrines de mousse de cresson	155

3 parts

Caviar d'aubergines	119
Coulis de mâche	234
Crème de laitue (avec crème fraîche)	34
Crème de laitue (sans crème fraîche)	34
Crêpes aux champignons, épinards, tomates	208
Croque-monsieur aux asperges	212
Feuilleté carottes/chou-fleur	46
Pizza aux tomates et champignons	205
Rougaille au jus de saucisse	73
Tarte tatin aux endives	218
Verrines petits pois/carottes cuites/pommes de terre sauce concombre	157

3 parts ½

Brochette de concombre, tomates et oignons	103
Couronne de ratatouille	126
Crème d'asperges (sans crème fraîche)	32
Crème de poireaux (sans crème fraîche)	34
Croûtes à l'oignon fondant	109
Mousse d'avocats (sans crème fraîche)	115

Pâtes au pistou	185
Pennes à la napolitaine	182
Poivrons à l'huile pimentée	130
Ravioles aux légumes	222
Tarte aux asperges, brocoli et chou-fleur	216
Tarte aux courgettes sans pâte	76
Terrine de courgettes	127

4 parts

Avocat au guacamole	117
Avocat et mangue en salade	137
Champignons à la grecque	131
Chausson aux épinards	47
Crème d'asperges (avec crème fraîche)	32
Crème de poireaux (avec crème fraîche)	34
Flan d'aubergines (avec crème fraîche)	122
Flan d'aubergines (sans crème fraîche)	122
Mousse d'aubergines (avec crème fraîche)	112
Mousse d'aubergines (sans crème fraîche)	112
Mousse d'avocats (avec crème fraîche)	115
Omelette soufflée aux poivrons	68
Pizza aux aubergines et épinards	204
Tomate à la mexicaine	193

4 parts ½

Crème de champignons (sans crème fraîche)	33
Dolmas ou feuilles de vigne farcies au riz	191
Légumes croquants en taboulé	140
Ma 1 ^{ère} purée à la patate douce	89
Steak végétarien	83
Taboulé	171
Verrines de purées brocoli/carottes	96

5 parts

Brochette de champignons, tomates et oignons ..	102
Champignons en verrines	152
Crème de champignons (avec crème fraîche)	33
Crème d'épinards (avec crème fraîche)	35
Crème d'épinards (sans crème fraîche)	35
Frites de carottes et de pommes de terre	77
Gratin de christophines (plat antillais)	56
Ma 1 ^{ère} purée à la betterave	88
Pommes de terre farcies	63
Risotto aux champignons et poivrons	192
Soupe d'automne	38
Verrines de purées betteraves/pommes de terre ..	96

5 parts ½

Brochette de champignons, poivrons et oignons ..	42
Pennes aux courgettes citronnées	176
Puits de courgettes aux champignons (sans crème) ..	61

6 parts

Assiette « découverte »	91
Calalou (soupe verte des Antilles)	37
Courgettes farcies	188
Courgettes sautées au curry	75

Puits de courgettes aux champignons (avec crème) ..	61
Raclette aux légumes	70
Rouleaux de printemps	143
Salade aux deux haricots	132
Salade d'avocats aux coeurs de palmiers	134
Samossas	84

7 parts

Conchigli à la forestière	181
Pommes de terre et carottes sauce moutarde ..	141
Purée d'aubergines	92
Purée de carottes	92
Velouté aux choux de Bruxelles	39

7 parts ½

Champignons farcis au vert	60
Gnocchi de pommes de terre	223

8 parts

Couscous aux légumes	168
Purée de potiron	93

8 parts ½

Concombre sur lit de courgettes au coulis de poivrons	80
---	----

9 parts

Hachis parmentier de rutabagas	69
--------------------------------------	----

10 parts

Champignons au curry	66
Chou-fleur et ses légumes à la moutarde	79
Gratin dauphinois de courgettes	54
Purée de haricots verts	93

10 parts ½

Duo de choux sauce hollandaise	133
Paillasson de pommes de terre et carottes	67

11 parts

Trio de légumes au coulis de mâche	81
--	----

11 parts ½

Ragoût de poivrade	72
--------------------------	----

13 parts ½

Salade zen	136
------------------	-----

15 parts

Mini flans 4 saveurs	124
----------------------------	-----

15 parts ½

Tajine de pommes de terre et d'asperges	71
---	----

16 parts

Gratin dauphinois d'épinards	55
------------------------------------	----

Recettes sucrées indexées sur l'apport en arginine

Sans arginine

Biscuit moelleux	247
Biscuit roulé à la confiture	248
Brioche au sucre	258
Brioche en machine à pain	259
Crème pâtissière à la vanille	324
Crème pâtissière amande et kirsch	324
Crème pâtissière au caramel	324
Crêpes sucrées	271
Croissant	284
Flan vanille	334
Gaufres	275
Ile flottante	327
Lingots de Noël	361
Meringues pastel	349
Muffins aux pépites chocolatées	255
Pain au chocolat	285
Sablés	298
Roses des sables	358
Beignets aux pommes	280
Chausson aux pommes	286
Chichis	280
Galette des Rois express	251
Muffins aux pommes	254
Pain d'épices	269
Tarte au citron	294

¼ de part

Croq'pêche	306
Croq'pomme	306
Croustillante aux pommes	272

½ part

Cake aux fruits confits	264
Crumble aux abricots	297
Crumble aux poires	296
Flan vanille aux fraises	334
Gaufres croustillantes	277
Gratinée de pommes au four	304
Mini cakes aux pâtes de fruits	265
Muffins aux framboises	254
Tarte aux pommes	291
Tarte tatin aux pommes	292
Tartelette feuilletée aux pommes	287
Terrine de fruits en verrines	345
Tiramisu au café	337
Verrines poire et chocolat	342

1 part

Aspic de fruits rouges	315
Bavarois au café	338
Charlotte aux mangues	328
Clafoutis aux cerises	273
Crème pâtissière à la pêche	326
Crumble aux framboises	297
Meringues façon macarons à la framboise ...	350
Milk-shake carotte/ananas/pomme	354
Mousse de fraises	319
Tarte briochée aux abricots	260
Terrines de fruits d'été	312
Tiramisu aux framboises	337
Trio de fruits pochés	303

1 part ½

Ananas et bananes carmélisés	302
Flan chocolat	335
Flan chocolat aux poires	335
Milk-shake fraise/banane	355
Mousse de bananes	318
Semoule au coulis de fruits rouges	332

2 parts

Brochette pamplemousse, fraise et mangue ..	308
Meringues aux fruits rouges	348
Pamplemousse aux fruits d'été	309
Tarte aux mirabelles	293

2 parts ½

Millefeuille pomme et framboise	305
Mousse de kiwis	320
Semoule au chocolat	332

3 parts

Bûche de Noël	252
Marbré	266

3 parts ½

Crème pâtissière façon poire Belle-Hélène	326
--	-----

4 parts

Crème pâtissière au chocolat	325
------------------------------------	-----

5 parts

Brochette raisin, fraise et kiwi	307
--	-----

16 parts

Riz au lait de coco et mangues	331
--------------------------------------	-----

16 parts ½

Crème de tapioca au coulis de framboises	330
---	-----

Recettes salées indexées sur l'apport en lysine

Sans lysine

Beurre au paprika	242
Pain HP cuisson au four	196
Pain HP en machine à pain	197
Petits pains HP de Lénie	198
Sauce à l'orange	240
Sauce aux fines herbes	240
Sauce béchamel HP	228
Sauce hollandaise	231
Sauce mayonnaise	238
Sauce mayonnaise piquante	239
Sauce moutarde	241
Sauce pesto	232
Sauce salsa	241
Sauce tomate au miel	233
Sauce whisky	239
Spaghetti au basilic	180

¼ part

Mises en bouche saveur carottes et cumin	162
--	-----

½ part

Beurre d'escargot	243
Mises en bouche saveur poivrons et piment de Cayenne	162

1 part

Cake aux carottes	147
Crème de tomate au céleri (sans crème fraîche)	35
Croque-monsieur aux légumes du soleil	213
Cuillers guacamole/tomate cerise	159
Gourmandines avocat/tomate cerise	160
Salade d'endives et de betteraves	135
Salade marocaine d'Oscar	138
Toasts radis/concombre/carottes râpées	106
Toasts radis/concombre/tomates cerise	107
Verrines carottes râpées/salade sauce citron	153
Verrines céleri branche/pommes de terre/tomates sauce betterave	156
Verrines de mousse d'aubergines	155
Verrines de mousse de poivrons	155

1 part ½

Aras de potiron	51
Cake aux carottes, courgettes et poireaux	149
Crème de courgettes au safran (sans crème fraîche)	33
Croûtes à l'italienne	108
Croûtes à l'oignon fondant	109
Mises en bouche saveur épinards	162
Mises en bouche saveur poireaux et pommes de terre	162
Sauce au beurre blanc	230
Sauce tomate pimentée	233
Tarte aux tomates, courgettes et aubergines	219
Tarte tatin aux endives	218
Verrines poivrons rouges/champignons crus/carottes cuites sauce concombre	158

2 parts

Beignets d'aubergines	50
Brochette de concombre, tomates et oignons	103
Cake aux tomates, courgettes et champignons	146
Caviar d'aubergines	119
Crème de carottes (sans crème fraîche)	32
Crème de courgettes au safran (avec crème fraîche)	33
Crème de poivrons jaunes (sans crème fraîche)	36
Crème de tomate au céleri (avec crème fraîche)	35
Flan de cresson (sans crème fraîche)	123
Mousse de cresson (sans crème fraîche)	113
Pâtes aux courgettes et aubergines	178
Petite mousse de poivrons au basilic (sans crème fraîche)	116
Petite mousse de tomates au céleri	114
Rougaille au jus de saucisse	73
Verrines concombre/poivrons rouges/champignons sauce whisky arôme crustacés	161
Verrines de mousse d'avocats	155
Verrines de mousse de cresson	155

2 parts ½

Coulis de poivrons	235
Crème de carottes (avec crème fraîche)	32
Crème de poivrons jaunes (avec crème fraîche)	36
Dolmas ou feuilles de vigne farcies au riz	191
Feuilleté carottes/chou-fleur	46
Flan de cresson (avec crème fraîche)	123
Mousse de cresson (avec crème fraîche)	113
Petite mousse de poivrons au basilic (avec crème fraîche)	116
Salade de pâtes	179
Tomates cerise confites	74
Verrines petits pois/carottes cuites/pommes de terre sauce concombre	157

3 parts

Coulis de mâche	234
Croque-monsieur aux asperges	212
Crumble aux courgettes	221
Flan d'aubergines (sans crème fraîche)	122
Mousse d'aubergines (sans crème fraîche)	112
Pizza aux aubergines et épinards	204
Poivrons à l'huile pimentée	130
Ravioles aux légumes	222
Roulés aux légumes	139
Sauce aux champignons	229
Taboulé	171

3 parts ½

Couronne de ratatouille	126
Crème d'asperges (sans crème fraîche)	32
Crème de laitue (sans crème fraîche)	34
Crème de poireaux (sans crème fraîche)	34
Flan d'aubergines (avec crème fraîche)	122
Galettes de courgettes	78
Mousse d'aubergines (avec crème fraîche)	112
Tarte aux asperges, brocoli et chou-fleur	216

4 parts

Chausson aux épinards	47
Coquilles de printemps	175
Crème d'asperges (avec crème fraîche)	32
Crème de laitue (avec crème fraîche)	34
Crème de poireaux (avec crème fraîche)	34
Crêpes aux champignons, épinards, tomates ..	208
Gratin de christophines (plat antillais)	56
Omelette soufflée aux poivrons	68
Pizza aux tomates et champignons	205
Terrine de courgettes	127

4 parts 1/2

Crème d'épinards (sans crème fraîche)	35
Crêpes aux poireaux et champignons	209
Légumes croquants en taboulé	140
Ma 1 ^{ère} purée à la patate douce	89
Tomate à la mexicaine	193

5 parts

Avocat au guacamole	117
Crème d'épinards (avec crème fraîche)	35
Mousse d'avocats (sans crème fraîche)	115
Pennes à la napolitaine	182
Rouleaux de printemps	143
Salade d'avocats aux coeurs de palmiers	134
Samossas	84
Verrines de purées brocoli/carottes	96

5 parts 1/2

Calalou (soupe verte des Antilles)	37
Frites de carottes et de pommes de terre	77
Hachis parmentier de rutabagas	69
Mousse d'avocats (avec crème fraîche)	115
Pâtes au pistou	185
Pommes de terre farcies	63
Risotto aux champignons et poivrons	192
Tarte aux courgettes sans pâte	76
Velouté aux choux de Bruxelles	39

6 parts

Avocat et mangue en salade	137
Brochette de champignons, tomates et oignons ..	102
Courgettes farcies	188
Purée d'aubergines	92
Soupe d'automne	38
Verrines de purées betteraves/pommes de terre ..	96

6 parts 1/2

Brochette de champignons, poivrons et oignons ..	42
Ma 1 ^{ère} purée à la betterave	88
Purée de carottes	92
Steak végétarien	83

7 parts

Assiette « découverte »	91
Champignons à la grecque	131
Couscous aux légumes	168

7 parts 1/2

Courgettes sautées au curry	75
Pennes aux courgettes citronnées	176
Salade aux deux haricots	132

8 parts

Crème de champignons (sans crème fraîche)	33
Gnocchi de pommes de terre	223
Purée de potiron	93

8 parts 1/2

Crème de champignons (avec crème fraîche)	33
Pommes de terre et carottes sauce moutarde ..	141
Puits de courgettes aux champignons (sans crème) ..	61

9 parts

Concombre sur lit de courgettes au coulis de poivrons	80
---	----

9 parts 1/2

Puits de courgettes aux champignons (avec crème) ..	61
Radette aux légumes	70

10 parts

Champignons en verrines	152
-------------------------------	-----

10 parts 1/2

Conchigli à la forestière	181
Duo de choux sauce hollandaise	133
Paillasson de pommes de terre et carottes	67
Ragoût de poivrade	72

11 parts 1/2

Tajine de pommes de terre et d'asperges	71
Trio de légumes au coulis de mâche	81

12 parts

Chou-fleur et ses légumes à la moutarde	79
Salade zen	136

12 parts 1/2

Gratin dauphinois de courgettes	54
Purée de haricots verts	93

15 parts

Champignons farcis au vert	60
----------------------------------	----

16 parts

Mini flans 4 saveurs	124
----------------------------	-----

16 parts 1/2

Gratin dauphinois d'épinards	55
------------------------------------	----

20 parts

Champignons au curry	66
----------------------------	----

Recettes sucrées indexées sur l'apport en lysine

Sans lysine

Biscuit moelleux	247
Biscuit roulé à la confiture	248
Brioche au sucre	258
Brioche en machine à pain	259
Crème pâtissière à la vanille	324
Crème pâtissière amande et kirsch	324
Crème pâtissière au caramel	324
Crêpes sucrées	271
Croissant	284
Flan vanille	334
Gaufres	275
Ile flottante	327
Lingots de Noël	361
Meringues pastel	349
Muffins aux pépites chocolatées	255
Pain au chocolat	285
Sablés	298
Roses des sables	358
Beignets aux pommes	280
Chausson aux pommes	286
Chichis	280
Muffins aux pommes	254
Pain d'épices	269
Tarte au citron	294

¼ de part

Galette des Rois express	251
--------------------------------	-----

½ part

Croq'pêche	306
Croq'pomme	306
Croustillante aux pommes	272
Crumble aux poires	296
Gaufres croustillantes	277
Muffins aux framboises	254
Tarte tatin aux pommes	292
Tartelette feuilletée aux pommes	287

1 part

Aspic de fruits rouges	315
Cake aux fruits confits	264
Clafoutis aux cerises	273
Crumble aux abricots	297
Crumble aux framboises	297
Flan vanille aux fraises	334
Gratinée de pommes au four	304
Meringues façon macarons à la framboise	350
Mini cakes aux pâtes de fruits	265
Pamplemousse aux fruits d'été	309
Tarte aux pommes	291
Terrine de fruits en verrines	345
Tiramisu au café	337
Verrines poire et chocolat	342

1 part ½

Ananas et bananes caramélisés	302
Brochette pamplemousse, fraise et mangue ..	308
Crème pâtissière à la pêche	326
Milk-shake carotte/ananas/pomme	354

2 parts

Bavarois au café	338
Bûche de Noël	252
Flan chocolat	335
Flan chocolat aux poires	335
Meringues aux fruits rouges	348
Milk-shake fraise/banane	355
Mousse de fraises	319
Semoule au coulis de fruits rouges	332
Tarte aux mirabelles	293
Tarte briochée aux abricots	260
Terrines de fruits d'été	312
Tiramisu aux framboises	337
Trio de fruits pochés	303

2 parts ½

Brochette raisin, fraise et kiwi	307
Charlotte aux mangues	328
Marbré	266
Mousse au chocolat	321
Mousse de bananes	318
Semoule au chocolat	332

3 parts

Millefeuille pomme et framboise	305
Mousse de kiwis	320

3 parts ½

Crème pâtissière façon poire Belle-Hélène	326
---	-----

5 parts

Crème pâtissière au chocolat	325
------------------------------------	-----

5 parts ½

Crème de tapioca au coulis de framboises	330
--	-----

6 parts

Riz au lait de coco et mangues	331
--------------------------------------	-----

Remerciements

Nous remercions toutes les personnes qui ont contribué à l'élaboration de ce guide, pour leurs propositions et tests de recettes ou leur participation au stylisme culinaire.

M. et Mme AMBRE-JOACKIM
M. et Mme ARNOULD
Mme Valérie BROC
Mme Virginie BORGNE
Mme Florence BERGAMETTI
Mme Holy BUISSON
Mme Eliane DEPOND
Mme Aline DERNIS
M. Michel GAUTHIER
M. et Mme MAIRET
Dr Hélène OGIER DE BAULNY
M. et Mme PEROT
Mme Annick PERRIER
Mme Brigitte PINARD

et pour son soutien,
Pr François LABARTHE



JE MANGE je me soigne

Guide culinaire thérapeutique

Ce guide culinaire thérapeutique est destiné à toute personne dont l'état de santé nécessite de suivre à vie un **régime limité en protéines**. Malgré l'obligation d'un contrôle rigoureux aussi bien des quantités que du choix des aliments, les recettes de base proposées restent personnalisables ; avec environ **250 recettes hypoprotidiques** variantes, ce guide devrait permettre d'atténuer la monotonie inhérente à ces régimes et d'en faciliter le suivi.

Petits et grands pourront laisser libre cours à leur imagination pour marier saveurs et couleurs !

15 €

