



JE MANGE je me soigne



Version numérique



PRÉAMBULE

La filière G2M est enchantée de vous proposer cette version numérique du guide culinaire thérapeutique qui était très attendue par les patients, les associations de patients et d'aidants et les équipes soignantes des centres maladies rares.

L'interactivité intégrée offre une navigation facilitée et rapide pour retrouver une recette précise, parmi les 250 proposées.

Désormais, où que vous serez, vous aurez un accès à ces recettes soit via le site internet de la filière G2M (<https://www.filiere-g2m.fr/education-therapeutique-du-patient/outils-pedagogiques/les-recettes-culinaires-therapeutiques>) soit sur votre smartphone, après téléchargement du fichier.

JE MANGE je me soigne

Guide culinaire thérapeutique

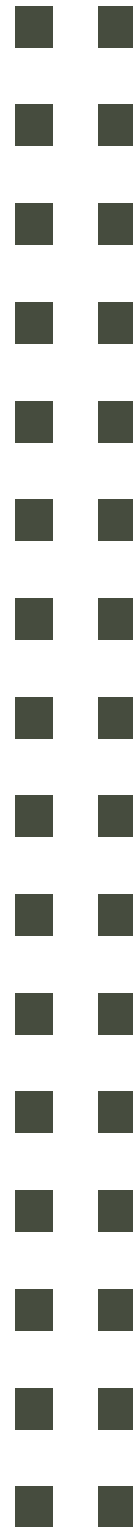
Recettes, stylisme et photographies

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

Corrections

Renée SERRE

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



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

AVERTISSEMENT ET RECOMMANDATIONS

1. Les auteurs ne seront en aucun cas tenus responsables quant au mauvais usage de ce guide.
2. Les recettes proposées ont uniquement pour vocation d'apporter de la variété et ne doivent en aucune manière se substituer aux consignes diététiques mises en place par l'équipe médicale en charge de votre suivi ou de celui de votre enfant. L'apport protidique de ces recettes doit être pris en compte dans le calcul de l'apport journalier. En cas de doute ou d'incompréhension, il est indispensable de demander conseil auprès de l'équipe médico-diététique responsable du suivi.
3. Les produits hypoprotidiques sont mentionnés sous une appellation générique, ceci afin d'assurer la pérennité des recettes. Seuls, les produits de régime disponibles à l'Agence Générale des Equipements et Produits de Santé (A.G.E.P.S.) ont été utilisés. Dans un souci de simplification, l'analyse nutritionnelle des recettes ne comportant que des aliments hypoprotidiques n'a pas été renseignée, en dehors de l'apport énergétique. Il convient de réaliser ponctuellement des mises au point en demandant conseil auprès des équipes soignantes, afin de suivre l'évolution du marché de ces produits et des changements de leur composition nutritionnelle.
4. Certaines recettes sont réalisées avec des aliments habituellement interdits en raison de leur teneur protidique élevée. Ces préparations doivent être comptabilisées dans l'apport protidique journalier.
5. L'analyse nutritionnelle protéique fait référence au consensus 2009 du système des parts des légumes et des fruits, établi par les diététiciens de la S.F.E.I.M.¹ :
 - 1 part de protéines végétales et animales = 2 g de protéines
 - 1 part de phénylalanine = 20 mg de phénylalanine
 - 1 part de valine = 25 mg de valine
 - 1 part de leucine = 50 mg de leucine
 - 1 part de méthionine = 10 mg de méthionine
 - 1 part d'arginine = 25 mg d'arginine
 - 1 part de lysine = 25 mg de lysine

Le système des parts de tyrosine est basé sur celui de la phénylalanine

L'analyse protéique est calculée le plus souvent pour 1 portion et est exprimée en parts ou grammes de protéines et parts ou milligrammes d'acides aminés facilitant ainsi l'utilisation des recettes indépendamment du système d'échanges d'aliments utilisé.

L'analyse de l'apport énergétique fait référence aux valeurs du F.C.E.N.², données internet 2009, de la table Souci-Fachmann-Kraut, 7^{ème} édition, 2008 et des données en vigueur des industriels et de l'industrie pharmaceutique pour les aliments de régime.

1 : Société Française pour l'étude des Erreurs Innées du Métabolisme
2 : Fichier Canadien des Eléments Nutritifs

LECTURE DES RECETTES

Calalou (soupe des Antilles) **nom de la recette**

20 MIN DE PRÉPARATION **temps moyen de préparation**

30 MIN DE CUISSON **temps de cuisson**

POUR 6 PERSONNES **nombre de convives**

- 300 g de gombos ou okras
- 200 g de laitue
- 200 g d'épinards
- 120 g d'oignons
- 100 g de lardons ou dés de volaille fumés
- ...

ingrédients et leurs quantités

Pour les légumes et les fruits, les quantités sont indiquées pour l'aliment cru et paré (sans déchet). Pour les recettes variantes ne figurent que les ingrédients complémentaires à ceux de la recette de base.

► 1 boule à riz ou à herbes **matériel ou ustensile particulier**

Pour 1 portion **1 portion équivaut à la préparation divisée par le nombre de personnes**

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
190	parts	1	5½	5	3½	3½	6½	5½
	g/mg	2,5	105	130	180	35	160	140

analyse nutritionnelle

« N » ou niveau des parts, correspond à un apport négligeable en protéines ou en l'acide aminé correspondant

1 Couper les gombos en rondelles, hacher la laitue et les épinards.

2 Mettre les lardons fumés dans une boule à riz.

3 ...

étapes successives



Ex. : Aromatiser selon votre envie.

astuce ou suggestion pour certaines recettes

ABRÉVIATIONS

Pour l'analyse nutritionnelle

Kcal : Kilocalories

PROT : Protéines

PHE : Phénylalanine

VAL : Valine

LEU : Leucine

MET : Méthionine

ARG : Arginine

LYS : lysine

N : Négligé (apport peu élevé en protéines et acides aminés)

— : Valeur non renseignée (apport en protéines et acides aminés à négliger)

Pour les recettes

g : gramme

kg : kilogramme

ml : millilitre

cl : centilitre

L : litre

c à c : cuiller à café

c à s : cuiller à soupe

MIN/min : minutes

H/h : heure

HP : hypoprotidique

Th : thermostat

AIDES CULINAIRES ET ADDITIFS ALIMENTAIRES

L'agar-agar

C'est un produit gélifiant obtenu à partir d'algues rouges et qui présente les mêmes propriétés que la gélatine animale. Cette poudre blanchâtre, sans goût, permet donc de réaliser mousses et flans. Le dosage conseillé est de 2 g pour 500 ml, soit 1 cuiller à café rase, mais il varie en fonction de la qualité du produit et du caractère plus ou moins acide et aqueux des autres ingrédients. Après dissolution à froid, le liquide est porté à ébullition pendant 1 à 2 min ; le gel est obtenu après refroidissement.

Il est vendu conditionné en boîte ou en sachets pré-dosés de 2 g.

- Achat : épicerie fines, Au bon marché (Paris 7^{ème}) ; magasins bio et de diététique ; boutiques asiatiques
- Internet (prix indicatifs en 2014) : www.gastronomie.kalys.com (env. 13 € la boîte de 100 g)
www.cuisinemoleculaire.com (env. 13 € la boîte de 100 g)
www.nova-epicerie.com (env. 7 € la boîte de 10 sachets de 2 g)

Le xanthane

C'est un produit obtenu par fermentation bactérienne des glucides. Il est utilisé dans l'industrie agro-alimentaire comme additif alimentaire dans l'Union Européenne depuis 1974. Cette poudre blanchâtre donne des solutions visqueuses à très faible dose, ce qui confère le caractère moelleux des pâtisseries par rétention d'eau et permet ainsi de remplacer les œufs ; c'est aussi un agent émulsifiant et de stabilisation des sauces (particules lipidiques en suspension dans un milieu aqueux). Son dosage est de 2 g pour 200 à 600 ml de liquide, selon la consistance désirée ; il est conseillé de respecter la quantité lorsqu'il est utilisé dans un robot ou avec un mixeur pour ne pas endommager les appareils.

Afin d'éviter les grumeaux, il est préférable de mélanger le xanthane dans un ingrédient en poudre (sucre, farine HP, ...).

- Achat : épicerie fines, Au bon marché (Paris 7^{ème}) ; magasins bio et de diététique ; boutiques asiatiques
- Internet (prix indicatifs en 2014) : www.gastronomie.kalys.com (env. 13 € la boîte de 100 g)
www.cuisinemoleculaire.com (env. 13 € la boîte de 100 g)
www.nova-epicerie.com (env. 7 € la boîte de 10 sachets de 2 g)

Les bouillons de légumes

- En tablette : choisir les variétés ne dépassant pas les 0,4 g de protéines par tablette (11 g pour 100 g de produits)
- En sachet fraîcheur : bouquet garni à faire infuser avant et pendant la cuisson des aliments
- Achat : épicerie de proximité, grandes et moyennes surfaces.

INGRÉDIENTS PARTICULIERS

Le jus de cuisson des viandes

L'utilisation du jus de cuisson des viandes dans certaines recettes de ce guide permet de diversifier la saveur des recettes de base. Le jus de cuisson des viandes est composé de graisses et des sucres responsables du goût. Il est exempt de protéines.

Dans ce guide, nous avons utilisé deux procédés :

- Le filtrage du jus de cuisson dans une passoire fine, qui permet de retenir les particules de viande et de ne récupérer que le jus (recettes de la rougaille au jus de saucisses et du cake aux carottes parfumé à la graisse de lardons fumés)
- La cuisson de la viande dans une boule à riz ou à herbes ; la boule à riz est percée de trous de petits diamètres, ce qui empêche la viande de se disperser sans être un obstacle pour les graisses qui vont fondre et diffuser dans l'ensemble de la préparation. Avant le service, il suffit de retirer la boule à riz contenant la viande

Le procédé inverse est aussi concevable. Par exemple, lors de la cuisson d'un pot-au-feu, il est possible de placer les légumes pesés dans la boule à riz et de les faire cuire dans la préparation familiale.

Certaines équipes médicales préconisent de ne pas habituer les enfants au goût de la viande. En cas d'incertitude, il convient de leur demander conseil et de se conformer à leur recommandation. Les recettes sont réalisables sans cet ingrédient.

La crème fraîche

Nous l'avons employée dans plusieurs recettes mais en faible quantité et toujours contrôlée ; c'est le cas pour les crèmes de légumes, les coulis de poivrons et de mâche, les mousses de fruits etc.

Avec une teneur protidique de 2 à 3 %, cet aliment peut être autorisé lorsque la tolérance en protéines ou acide aminé le permet et parce qu'il ne constitue pas un aliment de grignotage.

Le chocolat

Nous en avons utilisé trois sortes, toujours en quantités limitées :

- Le chocolat en poudre sucré : habituellement utilisé pour le petit déjeuner ; nous l'avons employé le plus souvent à titre d'élément décoratif : bavarois au café, tiramisu aux fruits rouges..., afin de ne pas augmenter l'apport protidique du dessert
- Le cacao amer en poudre : avec une moyenne de 19% en protéines, il doit être utilisé en faible quantité et en se conformant strictement au système d'échange d'aliments utilisé habituellement. On retrouve cet ingrédient par exemple dans la recette du gâteau marbré.
- Le chocolat noir à pâtisser : cet aliment de grignotage, avec un apport protéique de 13% est à utiliser exclusivement comme ingrédient dans des préparations, sauf avis médical contraire. Nous l'avons utilisé en quantité limitée dans des desserts d'exception : la bûche de Noël moka, la mousse au chocolat...

COULEURS ET SAVEURS

Les arômes

Il existe de nombreux arômes qui permettent de conférer aux recettes un caractère exceptionnel donc festif. Nous nous sommes limités à l'utilisation de l'arôme crustacés comme variante de la recette des coquilles de printemps.

- Achat : épicerie fines, grandes et moyennes surfaces
- Internet : www.patiwizz.com (env. 7 à 20 €* le flacon de 115 ml)
www.meilleurduchef.com (env. 12 €* le flacon de 115 ml)
www.aromes-et-nature.fr (env. 10 €* le flacon de 125 ml)

*prix constatés en 2010

Les colorants alimentaires

Nous les avons utilisés pour la recette des meringues pastel et des lingots de Noël.

Les décors en sucre

Il convient de choisir les variétés dont la teneur protidique se situe entre 0 et 0,2 g pour 100 g de produit ; en cas de doute, demandez conseil auprès de l'équipe soignante responsable du suivi.

- les sucres de couleur
 - le sucre en grains (utilisé pour la recette de la brioche)
 - le sucre glace (mini cake aux pâtes de fruits)
 - le glaçage avec sucre glace et sirop de fruits (recette du biscuit moelleux)
 - les confettis et les perles multicolores (recettes des sablés, des lingots de Noël, des pommes gratinées...)
 - les étoiles en sucre (recette du trio de fruits pochés)
 - les perles argentées
 - les berlingots
 - l'alphabet et les chiffres en sucre
 - le crayon pâtissier
 - ...
- Achat : épicerie fines, grandes et moyennes surfaces (produits vahiné, sucres Beghin Say...)
 - Internet : www.pain-et-gourmandises.com ; www.cookdeco.fr

Les aliments sucrés en décoration

- la confiture
- les décors structurés en caramel (recettes de la crème pâtissière, l'île flottante)
- les pâtes de fruits
- les fruits confits
- les bonbons sans protéines

RÉGLETTE DES TEMPÉRATURES

Voici une table simple pour bien régler la température du four.

Température (°C)	30	60	90	120	150	180	210	240	270
Thermostat	1	2	3	4	5	6	7	8	9

LA CONGÉLATION

Elle présente l'intérêt de garder à disposition des préparations hypoprotidiques. Elle se révèle particulièrement pratique :

- lors de la diversification de l'alimentation des tout petits, en congelant les purées de légumes dans des boîtes conçues pour des petites portions
- pour les gâteaux et les préparations longues à réaliser, supportant la congélation (pain d'épices, cake...)

Au moment de congeler, il est indispensable d'identifier la nature de la préparation et le nombre de parts de protéines ou d'acides aminés apporté pour la portion.

QUELQUES UNITÉS MÉNAGÈRES ET CONVERSIONS

Quantités par unités ménagères

- 1 c à c rase = 2 à 3 g
- 1 c à c bombée = 5 g
- 1 c à s rase = 4 à 6 g
- 1 c à c bombée = 10 à 15 g
- 1 verre ordinaire = 125 ml

Conversions utiles

- 1 kg = 1000 g
- 1 L = 100 cl = 1000 ml
- 1 cl = 10 ml

MATÉRIEL ET USTENSILES CONSEILLÉS

Rasoir à légumes



Zesteur



Boule à riz

Emporte pièce
ø 12 cm



Coupe-légumes



Poche
à douilles



Moule à tarte (ou tartelette)
anti-adhésif, fond mobile

ø 28 cm



Moule à cannelés
en silicone



Moule
pyramide
en silicone



Moule à lingots
en silicone



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

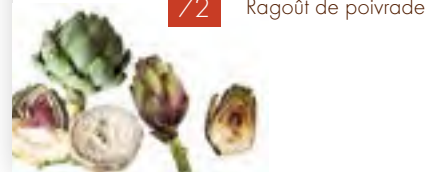
Sauces chaudes	226
Sauces froides	236

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 DE PRINTEMPS AVRIL/MAI/JUIN

Artichaut poivrade



72 Ragoût de poivrade



Asperge

- 32 Crème d'asperges
- 71 Tajine aux pommes de terre et d'asperges
- 212 Croque-Monsieur aux asperges

Betterave



88
Ma 1^{ère} purée à la betterave



Carotte

- 32 Crème de carottes
- 46 Feuilleté carottes/chou-fleur
- 92 Purée de carottes
- 138 Salade marocaine d'Oscar
- 147 Cake aux carottes
- 162 Mises en bouche carotte et cumin

Concombre



80 Concombre sur lit de courgettes au coulis de poivrons

- 103 Brochette de concombre, tomates et oignons
- 161 Verrines concombre/poivrons rouges/champignons sauce whisky
- 171 Taboulé



Courgette

- 33 Crème de courgettes au safran
- 54 Gratin dauphinois de courgettes
- 61 Puits de courgettes aux champignons
- 75 Courgettes sautées au curry
- 76 Tarte aux courgettes sans pâte
- 78 Galettes de courgettes
- 127 Terrine de courgettes
- 176 Pennes aux courgettes citronnées
- 188 Courgettes farcies
- 221 Crumble aux courgettes



Cresson

- 113 Mousse de cresson
- 123 Flan de cresson
- 155 Verrines de mousse de cresson



Épinards

- 35 Crème d'épinards
- 47 Chausson aux épinards
- 55 Gratin dauphinois d'épinards
- 162 Mises en bouche épinards

Fenouil



Gombo

- 37
Calalou (soupe verte des Antilles)



Haricots verts

- 93
Purée de haricots verts
- 132 Salade aux deux haricots



Laitues

- 34
Crème de laitue
- 139 Roulé aux légumes
- 153 Verrines carottes râpées/salade sauce citron

Oseille



Petits pois

- 136
Salade zen
- 157 Verrines de petits pois/carottes cuites/pommes de terre sauce concombre



Pommes de terre

- 63
Pommes de terre farcies
- 67 Paillason de pommes de terre et carottes
- 77 Frites de carottes et de pommes de terre
- 141 Pommes de terre et carottes sauce moutarde
- 223 Gnocchi de pommes de terre

Radis roses



- 106
Toasts radis/concombre/carottes râpées

LÉGUMES D'ÉTÉ

JUILLET/AOÛT/SEPTEMBRE



Aubergine

- 50** Beignets d'aubergines
- 83** Steak végétarien
- 92** Purée d'aubergines
- 112** Mousse d'aubergines
- 119** Caviar d'aubergines
- 122** Flan d'aubergines
- 155** Verrines de mousse d'aubergines
- 178** Pâtes aux courgettes et aubergines
- 204** Pizza aux aubergines et épinards
- 213** Croque-monsieur aux légumes du soleil

Blettes



Céleri branche



- 114** Petite mousse de tomates au céleri
- 156** Verrine céleri branche/pommes de terre/tomates sauce betterave

Chou chinois



Chou romanesco



Chou rouge



Chou-fleur



- 79** Chou-fleur et ses légumes à la moutarde
- 140** Légumes croquants en taboulé

Feuille de vigne



- 191** Dolmas ou feuilles de vigne farcies au riz

Fruit à pain



Maïs



- 193** Tomate à la mexicaine

Navet



- 168** Couscous aux légumes

Oignon



- 42** Brochette de champignons, poivrons et oignons
- 102** Brochette de champignons, tomates et oignons
- 109** Croûtes à l'oignon fondant

Patate douce



- 89** Ma 1^{ère} purée à la patate douce
- 91** Assiette « découverte »

Poivron



- 36** Crème de poivrons jaunes
- 68** Omelette soufflée aux poivrons
- 73** Rougaille au jus de saucisse
- 126** Couronne de ratatouille
- 130** Poivrons à l'huile pimentée
- 155** Verrines de mousse de poivrons
- 162** Mises en bouche poivrons et piment de Cayenne
- 235** Coulis de poivrons

Tomate



- 35** Crème de tomate au céleri
- 70** Raclette aux légumes
- 74** Tomates cerise confites
- 108** Croûtes à l'italienne
- 146** Cake aux tomates, courgettes et champignons
- 179** Salade de pâtes
- 182** Pennes à la napolitaine
- 205** Pizza aux tomates et champignons
- 208** Crêpes aux champignons, épinards, tomates
- 219** Tarte aux tomates, courgettes, aubergines
- 222** Ravioles aux légumes

LÉGUMES D'AUTOMNE OCTOBRE/NOVEMBRE/DÉCEMBRE



Avocat

- 115** Mousse d'avocats
- 117** Avocat au guacamole
- 137** Avocat et mangue en salade
- 155** Verrines de mousse d'avocat
- 159** Cuillers guacamole/tomate cerise
- 160** Gourmandines avocat/tomate cerise



Broccoli

- 133** Duo de choux sauce hollandaise
- 216** Tarte aux asperges, brocoli et chou-fleur

Céleri rave



Champignons

- 33** Crème de champignons
- 60** Champignons farcis au vert
- 66** Champignons au curry
- 131** Champignons à la grecque
- 152** Champignons en verrines
- 158** Verrines poivron rouge/champignons crus/carottes cuites sauce concombre
- 175** Coquilles de printemps
- 181** Conchigli à la forestière
- 192** Risotto aux champignons et poivrons

Chou de Bruxelles



- 39** Velouté aux choux de Bruxelles

Christophine



- 56** Gratin de christophines (plat antillais)

Crosnes



Endive



- 135** Salade d'endives et de betteraves
- 218** Tarte tatin aux endives



Mâche

- 81** Trio de légumes au coulis de mâche
- 234** Coulis de mâche

Panais



Patisson



Potiron



- 51** Acras de potiron
- 93** Purée de potiron

Soja



- 84** Samossas
- 143** Rouleaux de printemps

Topinambour



LÉGUMES D'HIVER

JANVIER/FÉVRIER/MARS

Banane plantain



Chou vert frisé



38 Soupe d'automne

185 Pâtes au pistou

Cœur de palmier



134 Salade d'avocats
aux coeurs de palmier

Poireau



34 Crème de poireaux

124 Mini flans 4 saveurs

149 Cake aux carottes,
courgettes, poireaux

209 Crêpes aux poireaux
et champignons

Radis noir



Rutabaga



69 Hachis parmentier
de rutabagas

QUELQUES ÉPICES

Cannelle



Cardamome



Carvi



Clou de girofle



Coriandre



Cumin



Curcuma



Gingembre



Muscade



FRUITS DE PRINTEMPS

AVRIL / MAI / JUIN



Cerises

273

Clafoutis aux cerises



Fraises

315

Aspic de fruits rouges

319

Mousse de fraises

334

Flan vanille aux fraises

355

Milk-shake fraise banane



Fruit de la passion
ou Maracudja

Kumquat



Nectarine
ou Brugnion



Pastèque



Rhubarbe



FRUITS D'ÉTÉ

JUILLET / AOÛT / SEPTEMBRE



Abricot

297

Crumble
aux abricots

312

Terrines de
fruits d'été

345

Terrine de fruits en verrines

Cassis



Framboises

254

Muffins aux framboises

297

Crumble aux framboises

305

Millefeuille pomme et framboise

330

Crème de tapioca au coulis
de framboises

332

Semoule au coulis de fruits

337

Tiramisu aux framboises

350

Meringues façon macarons
à la framboise

Groseilles



Melon



Mirabelles

293

Tarte aux
mirabelles

312

Terrines de
fruits d'été

345

Terrine de fruits en verrines

Mûres



Myrtilles

348

Meringues aux fruits rouges



Pêche

306

Croq'fruits

326

Crème pâtissière à la pêche



Prune

312

Terrine de fruits d'été

345

Terrine de fruits en verrines

FRUITS D'AUTOMNE

OCTOBRE/NOVEMBRE/DÉCEMBRE



Ananas

- 302 Ananas et bananes caramélisés
- 354 Milk-shake carotte/ananas/pomme



Banane

- 302 Ananas et bananes caramélisés
- 318 Mousse de banane
- 355 Milk-shake fraise, banane



Citron

- 176 Pennes aux courgettes citronnées
- 294 Tarte au citron

Clémentine
Mandarine



Goyave



Kiwi

- 307 Brochette raisin fraise, kiwi
- 320 Mousse de kiwis

Litchi



Mangue

- 308 Brochette pamplemousse, mangues et fraises
- 328 Charlotte aux mangues
- 331 Riz au lait de coco et mangues



Orange

- 266 Marbré
- 269 Pain d'épices

Pamplemousse



- 308 Brochette pamplemousse, mangues et fraises
- 309 Pamplemousse aux fruits d'été

Papaye



Pomme



- 272 Croustillante aux pommes
- 286 Chausson aux pommes
- 291 Tarte aux pommes
- 304 Gratinée de pommes au four
- 251 Galette des Rois express
- 254 Muffins aux pommes
- 280 Beignets aux pommes
- 287 Tarte feuilletée aux pommes
- 292 Tarte tatin aux pommes
- 306 Croq'fruits

FRUITS D'HIVER

JANVIER/FÉVRIER/MARS



Coing



Figue fraîche

Grenade



Poire



- 296 Crumble aux poires
- 303 Trio de fruits pochés
- 326 Crème pâtissière façon poire Belle-Hélène
- 335 Flan chocolat aux poires
- 342 Verrines poire et chocolat

Nashi



Raisins



- 307 Brochette raisin, fraise et kiwi

LÉGUMES CHAUDS

Potages & crèmes de légumes (recette de base).....	31	Champignons au curry.....	66
Crème d'asperges	32	Paillasson de pommes de terre et carottes	67
Crème de carotte.....	32	Omelette soufflée aux poivrons.....	68
Crème de champignons.....	33	Hachis parmentier de rutabagas.....	69
Crème de courgettes au safran.....	33	Raclette aux légumes.....	70
Crème de laitue.....	34	Tajine de pommes de terre et d'asperges	71
Crème de poireaux.....	34	Ragoût de poivrade.....	72
Crème de tomate au céleri	35	Rougaille au jus de saucisse	73
Crème d'épinards.....	35	Tomates cerise confites	74
Crème de poivrons jaunes.....	36	Courgettes sautées au curry.....	75
Calalou (soupe verte des Antilles)	37	Tarte aux courgettes sans pâte	76
Soupe d'automne	38	Frites de carottes et de pommes de terre	77
Velouté aux choux de Bruxelles	39	Galettes de courgettes.....	78
Brochettes de légumes cuits (recette de base).....	41	Chou-fleur et ses légumes à la moutarde	79
Brochettes de champignons, poivrons et oignons.....	42	Concombre sur lit de courgettes au coulis de poivrons ...	80
Pâte feuilletée salée (recette de base)	45	Trio de légumes au coulis de mâche	81
Feuilleté carottes/chou-fleur.....	46	Steak végétarien	83
Chausson aux épinards.....	47	Samossas	84
Pâte à beignets salée (recette de base)	49	Purées de légumes (recette de base).....	87
Beignets d'aubergines	50	Ma 1ère purée à la betterave	88
Acras de potiron	51	Ma 1ère purée à la patate douce.....	89
Gratins de légumes (recette de base)	53	Assiette « découverte ».....	91
Gratin dauphinois de courgettes	54	Purée d'aubergines.....	92
Gratin dauphinois d'épinards	55	Purée de carottes	92
Gratin de christophines (plat antillais)	56	Purée de haricots verts	93
Champignons farcis au vert.....	60	Purée de potiron	93
Puits de courgettes aux champignons.....	61	Verrines de purées betteraves/pommes de terre.....	96
Pommes de terre farcies	63	Verrines de purées broccoli/carottes.....	96



Potages & crèmes de légumes

Recette de base

10 À 15 MIN DE PRÉPARATION
10 MIN DE CUISSON
POUR 6 PERSONNES

- 500 g environ de légumes
- 50 g d'oignons
- 1,5 à 2 L d'eau
- 2 branches de thym
- 40 g de beurre
- 1 c à s d'huile
- 50 g de crème fraîche épaisse (facultatif)
- persil, herbes variées, épices
- sel, poivre

- 1 Faire cuire dans l'eau salée les légumes avec les oignons et les herbes.
- 2 Ajouter la matière grasse, le sel, le poivre, des épices (muscade...).
- 3 Pour une crème de légumes, réduire les légumes en velouté avec un mixeur à potage ; ajouter la crème fraîche et rectifier l'assaisonnement avant de servir.



Pour épaissir les potages, ajouter des aliments naturellement pauvres en protéines comme le tapioca, les perles du Japon ou de la maïzena. Pour varier les saveurs, ajouter ½ tablette de bouillon de légumes.

Crème d'asperges

10 MIN DE PRÉPARATION
15 MIN DE CUISSON
POUR 6 PERSONNES

- 300 g d'asperges
- 150 g de courgettes
- cerfeuil ciselé
- autres ingrédients de la recette de base p. 31

Pour 1 portion avec crème fraîche

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
110	parts	1	3	3	2	2½	4	4
	g/mg	1,5	60	80	95	25	95	100

Pour 1 portion sans crème fraîche

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
85	parts	1	2	2½	1½	2	3½	3½
	g/mg	1,5	45	65	75	20	90	85



Crème de carottes

10 MIN DE PRÉPARATION
15 MIN DE CUISSON
POUR 6 PERSONNES

- 400 g de carottes
- 100 g de courgettes
- autres ingrédients de la recette de base p. 31

Pour 1 portion avec crème fraîche

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
120	parts	½	2	2½	1½	1½	2½	2½
	g/mg	1,2	45	60	70	15	65	60

Pour 1 portion sans crème fraîche

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
95	parts	½	2	2	1	1	2½	2
	g/mg	1	35	45	50	10	60	45



Crème de champignons

10 MIN DE PRÉPARATION
10 MIN DE CUISSON
POUR 6 PERSONNES

- 400 g de champignons
- 200 g de courgettes
- autres ingrédients de la recette de base p. 31

Pour 1 portion avec crème fraîche

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
105	parts	1	5	5	3	4½	5	8½
	g/mg	2,5	95	120	160	45	120	210

Pour 1 portion sans crème fraîche

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
80	parts	1	4	4	3	4	4½	8
	g/mg	2,5	85	105	140	40	115	195



Crème de courgettes au safran

10 MIN DE PRÉPARATION
10 MIN DE CUISSON
POUR 6 PERSONNES

- 400 g de courgettes épépinées
- 1 c à c rase de safran
- 1 clou de girofle
- feuilles de laurier
- autres ingrédients de la recette de base p. 31

Pour 1 portion avec crème fraîche

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
110	parts	½	2	2	1	1½	2	2
	g/mg	1,2	35	45	60	15	45	55

Pour 1 portion sans crème fraîche

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
80	parts	½	1	1	1	1	1½	1½
	g/mg	1	25	30	40	10	40	40



Crème de laitue

10 MIN DE PRÉPARATION
10 MIN DE CUISSON
POUR 6 PERSONNES

- 400 g de laitue
- 100 g de courgettes
- autres ingrédients de la recette de base p. 31

Pour 1 portion avec crème fraîche

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
110	parts	1	3	3	2	2	3	4
	g/mg	1,5	65	80	105	25	75	100

Pour 1 portion sans crème fraîche

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
85	parts	½	3	3	1½	1½	3	3½
	g/mg	1	55	70	85	15	80	85



Crème de poireaux

10 MIN DE PRÉPARATION
10 MIN DE CUISSON
POUR 6 PERSONNES

- 400 g de poireaux
- 250 g de courgettes
- autres ingrédients de la recette de base p. 31

Pour 1 portion avec crème fraîche

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
125	parts	1	3½	3	2½	2½	4	4
	g/mg	2,5	70	75	120	25	95	105

Pour 1 portion sans crème fraîche

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
100	parts	1	3	2½	2	2	3½	3½
	g/mg	2,2	60	65	100	20	90	90



Crème de tomate au céleri

10 MIN DE PRÉPARATION
10 MIN DE CUISSON
POUR 6 PERSONNES

- 500 g de tomates
- 10 g de sucre
- 1 branche de céleri
- 1 gousse d'ail
- autres ingrédients de la recette de base p. 31

Pour 1 portion avec crème fraîche

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
120	parts	½	2	1½	1	1½	1½	2
	g/mg	1,1	35	35	50	15	40	45

Pour 1 portion sans crème fraîche

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
95	parts	½	1	1	½	½	1	1
	g/mg	1	20	20	30	5	30	30



Crème d'épinards

10 MIN DE PRÉPARATION
10 MIN DE CUISSON
POUR 6 PERSONNES

- 350 g d'épinards cuits égouttés
- 100 g de courgettes
- autres ingrédients de la recette de base p. 31

Pour 1 portion avec crème fraîche

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
110	parts	1	5	5	3½	4	5	5
	g/mg	2	100	125	180	40	125	125

Pour 1 portion sans crème fraîche

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
85	parts	1	4½	4½	3	3½	5	4½
	g/mg	2	90	110	160	35	120	115





Crème de poivrons jaunes

10 MIN DE PRÉPARATION
15 + 15 MIN DE CUISSON
POUR 6 PERSONNES

- 300 g de poivrons jaunes (ou rouges)
- 200 g de courgettes
- autres ingrédients de la recette de base p. 31

Pour 1 portion avec crème fraîche

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
120	parts	½	2	2	1½	2	2½	2½
	g/mg	1,3	45	55	70	20	60	65

Pour 1 portion sans crème fraîche

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
90	parts	½	1½	1½	1	1	2	2
	g/mg	1	30	40	50	10	55	50

- 1 Couper en 2 les poivrons et les épépiner.
- 2 Faire griller au four pendant 15 à 20 min ; laisser refroidir puis retirer la peau. Poursuivre selon la recette de base.



- Peut se consommer en soupe glacée
- Pour une saveur plus douce, ajouter 50 g de crème fraîche

Calalou (soupe verte des Antilles)

20 MIN DE PRÉPARATION
30 MIN DE CUISSON
POUR 6 PERSONNES

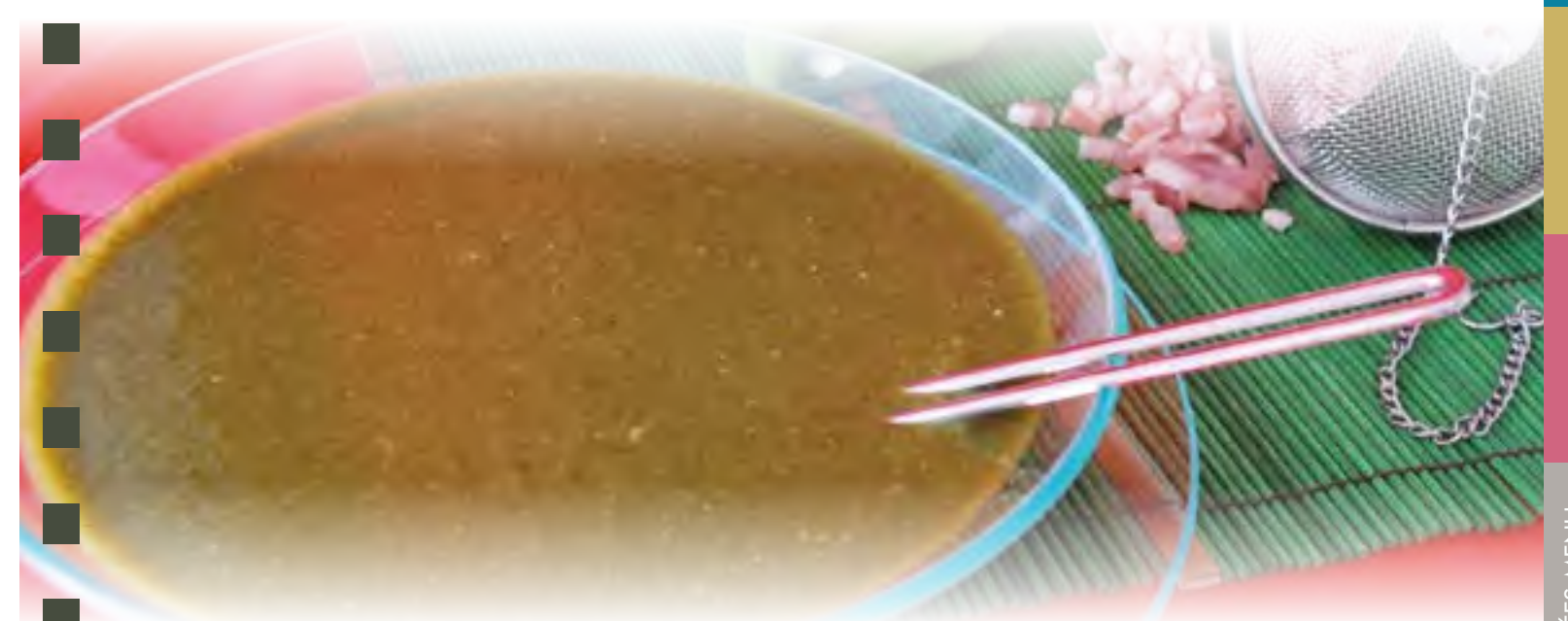
- 300 g de gombos ou okras
- 200 g de laitue
- 200 g d'épinards
- 120 g d'oignons
- 100 g de lardons ou dés de volaille fumés
- 60 g de beurre
- 1 bouquet garni
- sel, poivre

► 1 boule à riz ou à herbes

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
190	parts	1	5	5	3½	3½	6	5½
	g/mg	2,5	105	130	180	35	160	140

- 1 Couper les gombos en rondelles, hacher la laitue et les épinards.
- 2 Mettre les lardons fumés dans une boule à riz.
- 3 Faire cuire dans 1,2 L d'eau salée les légumes avec les oignons, le bouquet garni et la boule à riz bien fermée, pendant une vingtaine de minutes.
- 4 Retirer la boule à riz contenant les lardons ; passer les légumes au moulin.
- 5 Ajouter le beurre et laisser mijoter 15 min. Rectifier l'assaisonnement. Servir chaud.





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 de 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	parts	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 chou et le cerfeuil.



Brochettes de légumes cuits



Recette de base

10 MIN DE PRÉPARATION
10 MIN DE CUISSON
POUR 1 BROCHETTE

- 100 g environ de légumes cuits
- 5 ml d'huile
- herbes sèches
- sel, poivre

- 1 Couper les légumes en rondelles ou cubes. Sur des piques à brochettes, les enfiler alternativement.
- 2 Badigeonner d'huile à l'aide d'un pinceau et saupoudrer d'herbes, de sel et poivre.
- 3 Faire cuire sur le barbecue une dizaine de minutes.

Brochettes de champignons, poivrons et oignons

10 MIN DE PRÉPARATION
10 MIN DE CUISSON
POUR 1 BROCHETTE

- 40 g de champignons
- 40 g de poivrons rouges
- 40 g de courgettes
- 30 g d'oignons
- autres ingrédients de la recette de base p. 41

Pour 1 brochette

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
40	parts	1	4	4	2½	3½	5½	6½
	g/mg	2,5	80	95	125	35	140	160



Pâte feuilletée salée

Feuilletés & chaussons



Pâte feuilletée salée - Recette de base

4H DE PRÉPARATION
POUR 500 G DE PÂTE (2 TARTES)

Pour la détrempe

- 250 g de farine HP
- 250 g de beurre
- 120 ml d'eau
- 50 g de beurre
- 1 c à c de sel
- 1 c à c rase de xanthane

1 Mélanger à la main ou au robot les éléments de la détrempe, sans trop les travailler. Former une boule avec le pâton obtenu, l'inciser en le quadrillant avec un couteau et placer au réfrigérateur enveloppé dans un film alimentaire.

2 Envelopper les 250 g de beurre dans du film alimentaire et former un carré de 15 cm de côté avec le rouleau à pâtisserie. Placer ce

carré de beurre enveloppé au réfrigérateur au moins pendant 30 min : la détrempe et le beurre doivent avoir la même température.

3 Étendre la détrempe pour former un carré de 25 cm de côté. Mettre le carré de beurre au centre comme un losange et rabattre la détrempe de façon à bien envelopper le beurre. Fariner, retourner le pâton et réaliser les 2 premiers tours ; un tour consiste à étaler la pâte devant soi le plus longuement possible en s'assurant que le beurre ne sorte pas. Replier la pâte en 3, tourner le carré obtenu de manière à avoir la pliure à votre droite.

4 Recommencer ces opérations pour réaliser le 2^{ème} tour. Mettre au frais au minimum pendant 30 min. Répéter ce processus 2 fois pour obtenir 6 tours.

5 Pour utiliser la pâte, la couper net, sans faire glisser le couteau.

Feuilleté carottes/chou-fleur

20 MIN DE PRÉPARATION (SANS LA PÂTE)
20 MIN DE CUISSON
POUR 4 PERSONNES (4 FEUILLETÉS)

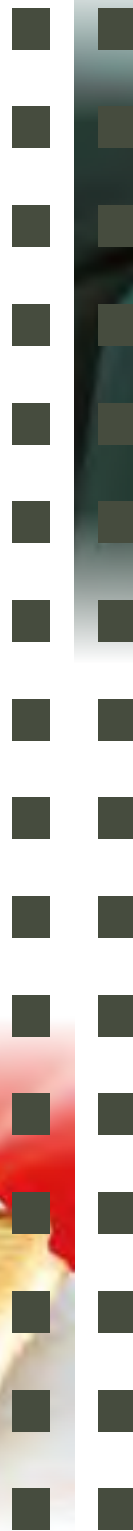
- 250 g de pâte feuilletée (recette p. 45) en réduisant les quantités de moitié
- 200 g de carottes
- 100 g de chou-fleur
- 50 g d'oignons
- 150 ml de sauce béchamel HP (recette p. 228)
- 1 c à s d'huile d'olive
- thym, ciboulette
- sel, poivre

Pour 1 portion (1 feuilleté)

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
410	parts	1	2	2½	1	1½	3	2½
	g/mg	1,6	45	60	65	15	70	60

- 1 Préparer la pâte feuilletée et préchauffer le four à 160°C (Th 6).
- 2 Lors du dernier tour, étaler la pâte de façon à former une bande de 70 cm de long et 25 cm de large.

- 3 Découper 4 carrés de 15 cm de côté pour former le fond des feuilletés, puis 4 bandes de 60 cm de long et 2 cm de large pour former les bords.
- 4 Dans une poêle, faire dorer dans l'huile d'olive l'oignon puis ajouter les carottes coupées en bâtonnets ou rondelles et le chou-fleur en petits bouquets, les herbes, sel et poivre. Couvrir et laisser cuire sur feu moyen pendant 15 à 20 min, en remuant de temps en temps.
- 5 Pendant ce temps, préparer la sauce béchamel.
- 6 Mélanger les légumes et la sauce puis garnir les feuilletés de cette préparation.
- 7 Déposer les feuilletés sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et faire cuire au four 20 min.
- 8 Servir aussitôt.



Chausson aux épinards

20 MIN DE PRÉPARATION (SANS LA PÂTE)
20 MIN DE CUISSON
POUR 6 PERSONNES (6 CHAUSSONS)

- 500 g de pâte feuilletée salée selon recette p. 45
- 300 g d'épinards cuits égouttés (frais ou surgelés)
- 50 g d'oignons
- 3 c à s d'huile d'olive
- 150 ml de sauce béchamel HP (recette p. 228)
- thym, ciboulette
- sel, poivre

Pour 1 portion (1 chausson)

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
450	parts	1	3½	3½	3	3	4	4
	g/mg	1,6	75	90	140	30	100	95

- 1 Préparer la pâte feuilletée et préchauffer le four à 160°C (Th 6).
- 2 Cuire les légumes selon la recette du feuilleté carottes/chou-fleur.
- 3 Préparer la sauce béchamel.
- 4 Découper 4 carrés de 15 cm de côté et déposer un peu du mélange de légumes à la béchamel.
- 5 Fermer les chaussons en ramenant au centre chaque angle de la pâte.
- 6 Cuire selon la recette du feuilleté carottes/chou-fleur.

Pâte à beignets salée

Beignets & acras



Beignets & acras - Recette de base

10 MIN DE PRÉPARATION
10 MIN DE CUISSON
POUR 4 PERSONNES

- 200 g de farine HP
- 200 ml de boisson HP
- 30 ml d'huile
- 150 à 200 g environ de légumes
- 1 sachet de levure chimique
- 1 c à c de sucre
- ½ c à c de sel
- épices
- herbes
- tabasco, piment selon les goûts
- aromates
- bain d'huile pour friture

- 1 Dans une terrine, mélanger la farine, la levure, le sel et le sucre.
- 2 Verser l'eau en fouettant jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse, puis incorporer les légumes.
- 3 Mélanger en ajoutant les herbes, aromates et épices.
- 4 Faire chauffer l'huile dans une bassine à friture ou une casserole. Lorsqu'elle est chaude, plonger des boulettes de pâte formées à l'aide d'une cuiller à café.
- 5 Lorsque les beignets remontent à la surface, les faire dorer en les retournant sans cesse.
- 6 Les retirer à l'aide d'une écumoire et les faire égoutter sur du papier absorbant.

Beignets d'aubergines

45 MIN DE PRÉPARATION
10 MIN DE CUISSON
POUR 4 PERSONNES (12 BEIGNETS)

- pâte à beignets salée (recette p. 49)
- 400 g d'aubergines
- 2 c à s d'huile d'olive
- épices
- sel, poivre

Pour 1 portion (3 beignets)

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
475	parts	1	2	2	1	1½	2	2
	g/mg	2	45	50	65	15	50	55

- 1 Préparer la pâte à beignets salée selon recette.
- 2 Peser et couper les aubergines en rondelles d'½ cm d'épaisseur ; ajouter l'huile d'olive, les épices, sel, poivre ; bien mélanger et laisser macérer 30 min.
- 3 Tremper ces rondelles dans la pâte à beignets et faire frire dans de l'huile bien chaude.



Acras de potiron

20 MIN DE PRÉPARATION
10 MIN DE CUISSON
POUR 4 PERSONNES (32 ACRAS)

- pâte à beignets salée (recette p. 49)
- 150 g de potiron
- épice Masala (mélange d'épices indiennes) ou épices à couscous
- zeste de citron
- persil
- tabasco, piment suivant les goûts
- ail

Pour 1 portion (8 acras)

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
450	parts	½	1	1	½	1	1	1½
	g/mg	1	25	25	30	10	25	35

- 1 Préparer la pâte à beignets selon la recette.
- 2 Râper le potiron, le zeste de citron et mélanger à la pâte, avec les épices et l'ail.
- 3 Poursuivre suivant la recette.

Gratins de légumes



Recette de base

20 MIN DE PRÉPARATION
40 À 45 MIN DE CUISSON
POUR 4 PERSONNES

- 1 kg environ de légumes
- 50 g d'oignons
- 50 ml de boisson HP
- 150 ml de bouillon de légumes (¼ de tablette)
- 60 g de beurre
- 2 biscottes HP (chapelure)
- ½ gousse d'ail
- muscade
- sel, poivre

1 Préchauffer le four à 180°C (Th 6). Beurrer un plat à gratin et le froter avec une gousse d'ail fendue.

2 Couper les autres légumes en fines lamelles.

3 Déposer une couche de légumes au fond du plat, saler, poivrer et parsemer d'un peu d'ail écrasé, oignon et de beurre ; répéter cette opération jusqu'à épuisement des légumes.

4 Ajouter la boisson HP additionnée de sel et de muscade et arroser avec le bouillon de légumes.

5 Dans un sac plastique, écraser à l'aide d'un rouleau à pâtisserie les biscottes ; recouvrir les légumes de cette chapelure ; déposer quelques noisettes de beurre et faire cuire au four.

6 Au bout de 40 min, piquer la lame d'un couteau au centre du gratin pour vérifier la cuisson.



Pour plus de saveur, remplacer le beurre par le jus de cuisson de dés de lard ou de dinde fumés ou de la graisse d'oie.



Gratin dauphinois d'épinards

25 MIN DE PRÉPARATION
10 + 45 MIN DE CUISSON
POUR 4 PERSONNES

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
250	parts	3	16½	16½	11	12	16	16½
	g/mg	6,5	330	415	540	120	400	415

- ingrédients de la recette de base p. 53
- 600 g d'épinards
- 500 g de pommes de terre



Gratin dauphinois de courgettes

25 MIN DE PRÉPARATION
45 MIN DE CUISSON
POUR 4 PERSONNES

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
265	parts	3	11	11	6	8	10	12½
	g/mg	6	220	275	310	80	245	310

- ingrédients de la recette de base p. 53
- 800 g de courgettes
- 500 g de pommes de terre

Gratin de christophines (plat antillais)

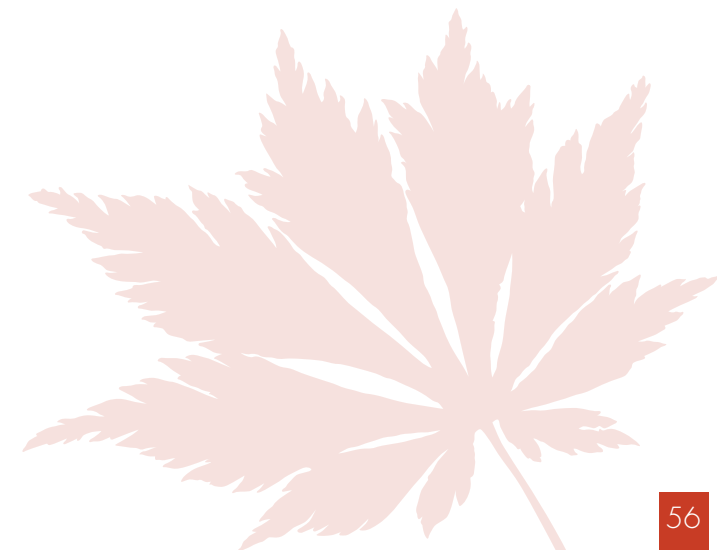
25 MIN DE PRÉPARATION
40 + 15 MIN DE CUISSON
POUR 4 PERSONNES

- 800 g de christophines ou chayotes (3 à 4 pièces)
- 2 tranches de jambon ou dinde fumé pour aromatiser l'huile
- 100 g d'oignons
- 100 g de cives (ou 100 g de poireaux)
- 200 ml de sauce béchamel HP (recette p. 228)
- 40 ml d'huile
- 40 g de beurre
- 2 biscottes HP
- 1 gousse d'ail
- persil, thym

Pour 1 portion (avec poireaux ou cives)

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
345	parts	1½	5	4½	3	1	5	4
	g/mg	3	100	115	160	10	120	100

- 1 Couper en 2 les christophines, enlever le cœur et les faire cuire à l'eau bouillante salée pendant 30 à 40 min. Récupérer la chair avec une cuiller. Peser cette chair puis la réduire en purée.
- 2 Dans une poêle, faire revenir dans un peu d'huile le jambon, l'oignon, les cives, le persil finement haché, l'ail écrasé et le thym. Lorsque la cuisson est achevée, retirer les tranches de jambon fumé.
- 3 Dans une casserole, préparer une sauce béchamel selon la recette.
- 4 Mélanger cette sauce avec la purée de christophines et la fricassée d'oignons et de cives. Rectifier l'assaisonnement.
- 5 Remplir des moules à gratin individuels et saupoudrer de chapelure en écrasant les 2 biscottes. Déposer quelques noisettes de beurre et faire dorer 10 à 15 min. Servir très chaud.



Légumes farcis





Champignons farcis au vert

20 MIN DE PRÉPARATION
10 + 10 MIN DE CUISSON
POUR 4 PERSONNES

- 600 g de champignons de Paris à farcir (8 pièces)
- 1 c à s de jus de citron
- 25 g de beurre
- 2 c à s de fines herbes ciselées
- 1 échalote
- sel, poivre

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
70	parts	2	8	8	5	7½	7½	15
	g/mg	4	155	200	260	75	190	385

- 1 Nettoyer soigneusement les champignons et séparer les têtes des pieds. Peler et hacher finement l'échalote.
- 2 Faire fondre 10 g de beurre dans une sauteuse et ajouter les têtes de champignons. Verser un centimètre d'eau et le jus de citron ; saler, poivrer, couvrir et faire cuire 6 à 8 min.
- 3 En attendant, hacher les pieds et les mélanger avec l'échalote et les fines herbes. Saler, poivrer. Faire fondre le reste du beurre dans une casserole et faire cuire le mélange pendant 5 à 10 min. Egoutter les têtes et les farcir du mélange aux herbes. Servir aussitôt.

Puits de courgettes aux champignons

45 MIN DE PRÉPARATION
40 MIN DE CUISSON
POUR 4 PERSONNES

- 800 g de courgettes (12 tronçons)
- 120 g de champignons
- 40 g de crème fraîche (facultatif)
- 20 g de beurre
- 2 c à s d'huile
- ciboulette
- ail
- sel, poivre

Pour 1 portion avec crème fraîche

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
150	parts	2	6½	6½	4½	6	6	9½
	g/mg	4	130	165	220	60	145	235

Pour 1 portion sans crème fraîche

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
120	parts	2	6	6	4	5	5½	8½
	g/mg	4	120	150	195	50	135	220

- 1 Couper les courgettes en 3 tronçons (chaque tronçon doit être stable verticalement) ; éviter chaque tronçon à une extrémité et garder la chair.
- 2 Saler et poivrer les tronçons et les envelopper dans du papier aluminium. Faire cuire à la vapeur 20 min (6 min en autocuiseur).
- 3 Faire rissoler les champignons dans un mélange huile et beurre ; ajouter la chair des courgettes, l'ail et laisser cuire pendant 5 min environ. Ajouter ciboulette, sel, poivre et crème fraîche.
- 4 Remplir chaque tronçon de courgette avec cette préparation et servir chaud.





Pommes de terre farcies

45 MIN DE PRÉPARATION
20 + 15 MIN DE CUISSON
 POUR 4 PERSONNES

- 4 grosses pommes de terre évidées
- 200 g de chair de pomme de terre
- 100 g de carottes
- 150 g de céleri-rave
- 100 g d'épinards
- 40 g de beurre
- ciboulette, cerfeuil
- sel, poivre

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
125	parts	1	5½	6	3	4	5	5½
	g/mg	2,5	110	145	165	40	130	140

- 1 Faire cuire à la vapeur les pommes de terre entières avec la peau pendant 20 min (6 min en autocuiseur). Faire cuire les autres légumes séparément.
- 2 Creuser légèrement les pommes de terre pour atteindre 50 g. Peser 200 g de chair obtenue et l'ajouter aux autres légumes pesés puis réduire séparément chaque légume en purée.
- 3 Saler et poivrer les purées et les répartir dans chaque pomme de terre. Servir très chaud.



Méli-mélo de légumes





Champignons au curry

5 MIN DE PRÉPARATION
5 À 6 MIN DE CUISSON
POUR 4 PERSONNES

- 800 g de champignons de Paris de taille moyenne
- 6 c à s de farine HP
- 1 c à s de curry
- 4 c à s d'huile
- sel, poivre

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
165	parts	3	10	10	6½	10	10	20
	g/mg	5,5	200	250	335	100	250	500

- 1 Laver les champignons et les sécher soigneusement avec du papier absorbant.
- 2 Saupoudrer de sel et poivre les deux faces de chaque champignon.
- 3 Dans une assiette, mélanger la farine, le curry avec du sel et poivre.
- 4 Fariner les champignons puis les secouer pour éliminer l'excédent.
- 5 Faire chauffer un wok ou une poêle sur feu vif ; ajouter l'huile. Quand elle commence à fumer, baisser le feu à très doux puis ajouter les champignons et faire sauter 2 à 3 min sur chaque face, jusqu'à la formation d'un croustillant.
- 6 Les dresser sur un plat chauffé, rectifier l'assaisonnement et servir aussitôt.

Paillasson de pommes de terre et carottes

15 MIN DE PRÉPARATION
40 MIN DE CUISSON
POUR 4 PERSONNES

- 600 g de pommes de terre
- 600 g de carottes
- 80 g d'oignons
- 20 g de beurre
- 40 ml d'huile
- sel, poivre

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
275	parts	2½	10½	11	5½	6½	10½	10½
	g/mg	5	210	270	265	65	260	265

- 1 Râper les légumes puis les presser dans un torchon pour bien les sécher.
- 2 Dans une poêle, faire fondre le beurre et l'huile ; après avoir salé et poivré le mélange pommes de terre/carottes/oignons, le faire rissoler. Laisser cuire à feu moyen en couvrant pendant 20 min.
- 3 Retourner le paillasson sur un couvercle ou une assiette plate puis le laisser glisser de nouveau dans la poêle pour que l'autre face cuise (20 min). En fin de cuisson, augmenter la température quelques minutes pour dorer la galette.



Omelette soufflée aux poivrons

15 MIN DE PRÉPARATION
10 MIN DE CUISSON
POUR 1 PERSONNE

- 30 g de substitut d'œuf
- 100 g de poivrons verts et rouges
- 50 g de tomates
- 20 g d'oignons
- 25 g d'échalotes
- 20 g de beurre
- 1 c à c de substitut de blanc d'œuf
- ½ c à c rase de xanthane
- 1 c à c rase de levure chimique
- 2 c à s d'huile
- 1 c à c de sucre
- sel, poivre

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
480	parts	1	3	4	2	2½	4	4
	g/mg	2,1	65	95	110	25	100	100

- 1 Dans une poêle, faire légèrement dorer à feu doux oignons et échalotes dans l'huile et la moitié du beurre.
- 2 Réserver la moitié et laisser refroidir ; dans le reste, cuire à feu moyen les poivrons coupés en lanières, la tomate, le sucre, sel et poivre, pendant 15 min.
- 3 Dans un bol, mélanger le substitut d'œuf avec le xanthane et la levure chimique.
- 4 Dans un saladier, verser le substitut de blanc d'œuf dans 160 ml d'eau tiède et monter les blancs au fouet électrique. Ajouter ensuite en 3 fois le mélange de substitut d'œuf tout en continuant à fouetter. Mélanger ensuite avec les oignons frits refroidis.
- 5 Dans une poêle, faire fondre le reste de beurre et cuire la préparation. Au bout de 3 à 4 min, lorsque le dessus commence à cuire, disposer le mélange poivrons sur la moitié de la préparation et rabattre l'autre moitié pour former l'omelette. Retourner l'omelette et cuire l'autre face 4 à 5 min. Servir aussitôt.



Hachis parmentier de rutabagas

10 MIN DE PRÉPARATION
10 MIN DE CUISSON
POUR 6 PERSONNES

- 150 g de champignons
- 150 g de poivrons rouges
- 250 g de carottes
- 300 g de tomates
- ½ tablette de bouillon de légumes
- 400 g de rutabagas
- 50 g d'oignons
- 30 g de beurre
- 3 c à s d'huile d'olive
- thym
- sel, poivre

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
135	parts	½	4	4½	2½	3	8	5½
	g/mg	2,7	85	110	120	30	200	140

- 1 Couper en très petits morceaux les légumes et les cuire 5 à 10 min dans le bouillon de légumes puis égoutter.
- 2 Cuire les rutabagas dans le bouillon et les réduire en purée ; saler et ajouter la moitié du beurre.
- 3 Dans une poêle, faire chauffer l'huile avec le thym puis ajouter les légumes et laisser mijoter quelques minutes ; rectifier l'assaisonnement.
- 4 Dans un plat à gratin, déposer les légumes puis recouvrir avec la purée. Parsemer le reste du beurre.
- 5 Faire cuire au four à 180°C (Th 6) pendant 15 min environ.



Raclette aux légumes

20 MIN DE PRÉPARATION
15 MIN DE CUISSON
POUR 4 PERSONNES

- 300 g de poivrons
- 200 g de courgettes
- 200 g d'aubergines
- 300 g de tomates
- 200 g de champignons
- 40 ml d'huile d'olive
- sauce béchamel HP (p. 228)
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- basilic
- sel, poivre

► appareil à raclette

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
305	parts	2	6½	6½	4	5½	6	9½
	g/mg	4,2	130	160	215	55	160	240

- 1 Couper les légumes en dés et lanières et les faire revenir dans l'huile d'olive pendant 10 à 15 min.
- 2 En attendant, préparer 400 ml de sauce béchamel.
- 3 Faire gratiner un peu de béchamel dans les coupelles de l'appareil et verser sur les légumes.

Tajine de pommes de terre et d'asperges

25 MIN DE PRÉPARATION
10 + 30 MIN DE CUISSON
POUR 4 PERSONNES

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
220	parts	2½	9	9½	5½	7	15½	11½
	g/mg	5	185	245	280	75	390	285

- 200 g d'oignons
- 100 g de petits pois
- 400 g d'asperges
- 400 g de pommes de terre
- 1 gousse d'ail
- 1 citron
- 1 c à c de gingembre en poudre
- 1 c à c de cumin en poudre
- 1 c à s de piment doux en poudre
- 2 c à s de jus de citron
- 2 c à s de miel d'acacia
- 4 c à s d'huile d'olive
- 2 c à s de coriandre ciselée
- 6 pincées de curcuma
- sel, poivre

- 1 Émincer l'oignon et le mettre à dorer dans le plat à tajine ou une cocotte avec l'huile d'olive pendant 2 min.
- 2 Dans un bol, mélanger dans 2 c à s d'eau les épices, sel, poivre, la gousse d'ail écrasée, une c à s d'huile d'olive et le miel.
- 3 Couper en morceaux les pommes de terre, les asperges, le citron ; les mettre dans le plat à tajine avec les petits pois et le mélange d'épices. Recouvrir les légumes d'eau et laisser cuire 10 min à feu moyen.
- 4 Retirer les légumes et laisser réduire le jus de cuisson jusqu'à ce qu'il soit sirupeux, puis ajouter la coriandre. Remettre les légumes et laisser mijoter 30 min à feu très doux. Servir chaud.



Ragoût de poivrade

10 MIN DE PRÉPARATION
10 MIN DE CUISSON
POUR 6 PERSONNES

- 800 g d'artichauts nouveaux épluchés (poivrade)
- 400 g de pommes de terre
- 200 g de petits oignons blancs
- 6 c à s d'huile
- 1 gousse d'ail
- 1 citron
- laurier, thym, basilic, sarriette
- sel, poivre

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
190	parts	2	10	10	5½	7	11½	10½
	g/mg	4,3	205	250	280	70	295	265

- 1 Eplucher les oignons et les faire blanchir dans de l'eau bouillante.
- 2 Couper l'extrémité des artichauts et les éplucher pour en garder le cœur (ôter le foin). Les citronner, enfoncer un oignon dans chaque cœur.
- 3 Les disposer dans une cocotte avec l'huile, les herbes, l'ail haché, sel et poivre. Recouvrir d'un peu d'eau et cuire doucement pendant 30 min.
- 4 Ajouter les pommes de terre épluchées coupées en morceaux. Faire cuire pendant 30 min. Vérifier la cuisson et l'assaisonnement.



Rougaille au jus de saucisse

20 MIN DE PRÉPARATION
15 MIN DE CUISSON
POUR 4 PERSONNES

- 2 chipolatas ou saucisses de volaille (jus de cuisson)
- 100 g d'oignons
- 200 g de tomates
- 200 g de poivrons
- 1 piment rouge

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
80	parts	½	2	1½	1	1½	3	2
	g/mg	1,3	40	40	60	15	80	55

- 1 Dans une poêle, faire revenir les saucisses ; les retirer puis faire blondir les oignons.
- 2 Ajouter les tomates concassées, les poivrons et le piment égrainé, coupé en lanières.
- 3 Laisser mijoter le tout pendant 10 min ; rectifier l'assaisonnement.



Servir avec du riz en accompagnement.

Tomates cerise confites

10 MIN DE PRÉPARATION
30 MIN DE CUISSON
POUR 4 PERSONNES

- 800 g de tomates cerise
- 40 ml d'huile d'olive
- 15 g de sucre en poudre
- ail, persil
- sel, poivre

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
145	parts	1	2	2	1	1½	1½	2½
	g/mg	2	45	45	65	15	40	65

- 1 Découper la partie supérieure de chaque tomate.
- 2 Arroser d'huile d'olive et saupoudrer d'ail, persil et sucre.
- 3 Replacer le chapeau et faire cuire 30 min à 150°C (Th 4).



Peut être présenté pour un buffet.



Courgettes sautées au curry

10 MIN DE PRÉPARATION
10 MIN DE CUISSON
POUR 4 PERSONNES

- 1 kg de courgettes
- 50 g d'oignons
- 6 c à s d'huile
- 2 c à c de curry
- 1 c à s de vinaigre de xérès
- ½ gousse d'ail haché

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
185	parts	2	6	5½	3½	4½	6	7½
	g/mg	4,2	115	140	185	45	145	185

- 1 Tailler les courgettes en dés de 2,5 cm. Sur feu vif, faire chauffer une poêle ou un wok. Ajouter 4 c à s d'huile ; quand elle est très chaude, ajouter l'ail et l'oignon et faire sauter le tout 30 secondes.
- 2 Ajouter les courgettes et faire sauter 2 min.
- 3 Ajouter la poudre de curry, le vinaigre et 3 c à s d'eau. Couvrir et continuer la cuisson 5 min ou jusqu'à ce que les courgettes soient tendres mais encore fermes. Vérifier la cuisson de temps à autre, en ajoutant de l'eau si nécessaire.
- 4 Ajouter le reste d'huile. Dresser dans un plat préchauffé et servir immédiatement.



Tarte aux courgettes sans pâte

15 MIN DE PRÉPARATION
45 MIN DE CUISSON
POUR 4 PERSONNES

- 600 g de courgettes
- 50 g de crème fraîche
- 80 g de couscous HP cru
- 20 ml d'huile d'olive
- 3 c à s de substitut d'œuf
- 1 gousse d'ail
- herbes de Provence et basilic
- sel, poivre

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
210	parts	1½	4½	4½	3	4	3½	5½
	g/mg	3	90	110	150	40	90	135

- 1 Couper les courgettes en rondelles ou en dés, les faire revenir avec un peu d'huile dans une poêle anti-adhésive, en assaisonnant bien et en ajoutant un peu d'eau si nécessaire.
- 2 Faire cuire le couscous selon la recette (p. 166), puis mélanger aux courgettes. Dans un bol, délayer le substitut d'œuf avec de l'eau puis ajouter la crème fraîche. Saler, poivrer et ajouter les herbes et autres épices selon le goût. Mélanger aux courgettes.
- 3 Verser la préparation dans un moule beurré et faire cuire 30 à 40 min jusqu'à ce que le dessus soit doré.

Frites de carottes et de pommes de terre

15 MIN DE PRÉPARATION
15 MIN DE CUISSON
POUR 4 PERSONNES

- 300 g de pommes de terre
- 400 g de carottes
- 100 ml d'huile
- ail et persil
- sel, poivre

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
395	parts	1	5½	6	3	3	5	5½
	g/mg	2,5	110	145	140	35	125	140

- 1 Couper les légumes en bâtonnets.
- 2 Dans une poêle, faire dorer à feu moyen les bâtonnets de carottes et de pommes de terre pendant 25 min.
- 3 10 min avant la cuisson, ajouter l'ail et le persil hachés. Saler et poivrer.



Galettes de courgettes

30 MIN DE PRÉPARATION
5 MIN DE CUISSON
POUR 4 PERSONNES

- 450 g de courgettes
- 20 g de crème fraîche épaisse
- 5 g d'agar-agar
- 4 c à s d'huile d'olive
- 2 c à s de substitut d'œuf
- 5 feuilles de basilic
- 1 gousse d'ail
- sel, poivre

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
145	parts	1	3	3	2	2½	2½	3½
	g/mg	2	60	70	95	25	60	90

- 1 Laver et sécher les courgettes. Les râper à l'aide d'une râpe moyenne. Peler et hacher finement la gousse d'ail. Laver, sécher et ciseler les feuilles de basilic.
- 2 Mettre ces ingrédients dans un saladier. Délayer le substitut d'œuf et l'agar-agar dans 100 ml d'eau et porter à ébullition. Ajouter aux légumes ce mélange et la crème fraîche, saler et poivrer.
- 3 Façonner 4 galettes de 10 cm de diamètre ; pour ce faire, utiliser des cercles à pâtisseries ou encore des moules à tartelettes que l'on retourne au-dessus de la poêle.
- 4 Chauffer l'huile dans une poêle à revêtement anti-adhésif et faire sauter les galettes pendant 5 min de chaque côté.
- 5 Servir aussitôt.



Chou-fleur et ses légumes à la moutarde

15 MIN DE PRÉPARATION
45 MIN DE CUISSON
POUR 4 PERSONNES

- 300 g de chou-fleur
- 150 g de pommes de terre
- 250 g de potiron
- 200 g de champignons
- 100 g d'oignons
- 50 g de moutarde forte
- 100 ml de vin blanc
- 4 c à s d'huile
- persil
- sel, poivre

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
175	parts	2½	8	8½	5	7	10	12
	g/mg	5	165	215	255	70	250	295

- 1 Détacher le chou-fleur en petits bouquets, hacher l'oignon et couper les autres légumes en dés.
- 2 Dans une sauteuse, faire dorer légèrement l'oignon dans l'huile puis ajouter les légumes et faire dorer quelques minutes.
- 3 Laisser les légumes refroidir puis les enrober de moutarde et les disposer dans un plat à gratin ; déglacer la sauteuse avec le vin blanc et répartir sur les légumes en ajoutant ½ verre d'eau.
- 4 Saler légèrement, poivrer, répartir le persil et faire cuire au four à 180°C (Th 6) ; en cours de cuisson, répartir le jus de cuisson sur les légumes et ajouter de l'eau si besoin.

Concombre sur lit de courgettes au coulis de poivrons

30 MIN DE PRÉPARATION (SANS LE COULIS)
10 MIN DE CUISSON
POUR 1 PERSONNE

- 100 g de courgettes
- 150 g de concombres
- 50 g de poivrons verts
- 50 g de coulis de poivrons (recette p. 235)
- 20 g d'échalotes
- 1 c à s d'huile

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
225	parts	2	7	8	5	6	8½	9
	g/mg	4,5	145	200	245	60	210	225

- 1 Faire blondir l'échalote dans l'huile.
- 2 Couper les courgettes en lamelles sur la longueur, les concombres en rondelles, les poivrons en dés.
- 3 Faire dorer puis cuire séparément chaque légume 7 à 10 min.
- 4 Sur une assiette, disposer les lamelles de courgettes, puis les rondelles de concombres et terminer par les dés de poivrons. Napper de coulis de poivrons. Servir aussitôt ou maintenir au chaud dans un four chaleur douce.



Trio de légumes au coulis de mâche

20 MIN DE PRÉPARATION (SANS LE COULIS)
10 MIN DE CUISSON
POUR 4 PERSONNES

- 100 g de chou-fleur
- 100 g de carottes + une pour le bouillon
- 50 g de haricots verts
- 10 g de beurre
- 50 g de coulis de mâche (recette p. 234)
- 1 bouquet garni
- 1 oignon
- sel, poivre

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
205	parts	3	10½	11½	6½	7½	11	11½
	g/mg	5,6	210	285	335	75	275	285

- 1 Préparer le court-bouillon en faisant bouillir durant 15 min un oignon coupé en 4, une carotte en tronçons, thym, laurier, sel et poivre.
- 2 Couper les carottes en rondelles, le chou-fleur en petits bouquets. Cuire tous les légumes 15 min environ, ils doivent rester fermes et un peu croquants.
- 3 Disposer dans un plat individuel nappé de coulis de mâche. Servir aussitôt.



Steak végétarien

40 MIN DE PRÉPARATION
20 MIN DE CUISSON
POUR 4 PERSONNES

- 75 g de pain HP
- 100 g de céleri branche
- 100 g de champignons de Paris
- 200 g de carottes
- 150 g d'aubergines
- 100 g d'échalotes
- 150 g de courgettes
- 90 g de tapioca
- 40 g de farine HP
- 2 c à s d'huile

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
390	parts	1½	5	6	3	4	4½	6½
	g/mg	2,9	105	155	165	40	115	165

- 1 Mixer grossièrement les légumes.
- 2 Dans une poêle, faire dorer les échalotes dans l'huile puis ajouter les légumes ; laisser mijoter en remuant de temps en temps.
- 3 Pendant ce temps, faire cuire dans de l'eau salée le tapioca. Retirer du feu les légumes et laisser refroidir légumes et tapioca.
- 4 Une fois refroidis, dans un grand saladier, mélanger les légumes, le tapioca et le pain en petits morceaux ; si le mélange est trop liquide, ajouter de la farine pour que la préparation s'amalgame. Rectifier l'assaisonnement.
- 5 Former des galettes épaisses et les faire dorer dans de l'huile à la poêle.

Samossas

1H DE PRÉPARATION
20 MIN DE CUISSON
POUR 4 PERSONNES (16 SAMOSSAS)

- 4 feuilles de riz (taux de protéines < à 3,5%)
- 100 g de carottes
- 70 g de poireaux
- 50 g de pousses de soja
- 50 g de poivrons
- 150 g de pommes de terre
- 25 g d'oignons
- 4 c à s d'huile
- 1 pincée de piment de Cayenne
- 1 c à c de maïzena
- 1 gousse d'ail, persil
- sel, poivre

Pour 1 portion (4 samossas)

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
440	parts	1½	5	5	3	3½	6	5
	g/mg	3	100	120	145	35	145	120

- 1 Couper les légumes en lanières ou en petits dés.
- 2 Faire blondir l'oignon dans l'huile puis y faire sauter les légumes pendant 5 min en remuant.
- 3 Ajouter l'ail écrasé, le persil, le piment, un verre d'eau et laisser mijoter environ 15 min à feu moyen, jusqu'à évaporation du liquide.
- 4 Partager les feuilles de riz en 4 bandes ; former les samossas en pliant la feuille de riz en petit cornet. Souder le cornet avec un mélange d'eau et de maïzena de façon à bien emprisonner les légumes.
- 5 Cuire les samossas dans un bain d'huile.



LÉGUMES
CHAUDS

LÉGUMES
FROIDS

FÉCULENTS

SNACK

SAUCES

DESSERTS

IDÉES MENU
ET INDEX

Purées de légumes

Recette de base

10 MIN DE PRÉPARATION
10 MIN DE CUISSON
POUR 1 PERSONNE

- 100 à 150 g environ de légumes pour un petit enfant
- 200 à 300 g environ de légumes pour un adulte
- 10 g beurre
- 25 ml environ de boisson HP
- poivre, épices (facultatif)
- sel

- 1 Cuire les légumes dans de l'eau salée ou un bouillon de légumes.
- 2 Réduire en purée, ajouter la boisson HP, le beurre, les épices.



Varier les saveurs en ajoutant des échalotes ou oignons dorés dans un mélange huile et beurre.

Ma 1^{ère} purée à la betterave

10 MIN DE PRÉPARATION
10 MIN DE CUISSON
POUR 1 PERSONNE

- 50 g de betteraves cuites
- 100 g de pommes de terre
- autres ingrédients de la recette de base p. 87

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
175	parts	1½	6½	6½	3	4½	5	6½
	g/mg	3	130	160	165	45	125	160



Ma 1^{ère} purée à la patate douce

10 MIN DE PRÉPARATION
15 MIN DE CUISSON
POUR 1 PERSONNE

- 100 g de patates douces
- 50 g de carottes
- autres ingrédients de la recette de base p. 87

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
235	parts	1	6	5	3	4½	4½	4½
	g/mg	2,3	120	130	155	45	110	110



Assiette « découverte »

30 MIN DE PRÉPARATION
10 MIN DE CUISSON PAR PARFUM
 POUR 1 PERSONNE

- 90 g de pommes de terre
- 25 g de carottes
- 25 g de broccoli
- 10 g de betteraves
- autres ingrédients de la recette de base p. 87

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
160	parts	1½	7	6½	3½	4½	6	7
	g/mg	3,2	140	160	170	45	150	175

- 1 Cuire individuellement les légumes puis les réduire en purée.
- 2 Dans la purée de pommes de terre ajouter le beurre, la boisson HP et le sel. Réserver ⅓.
- 3 Diviser le reste de la purée en trois portions et mélanger avec les autres légumes réduits en purée.
- 4 Disposer sur une assiette avec une poche à douille.

Purée d'aubergines



10 MIN DE PRÉPARATION
10 MIN DE CUISSON
POUR 1 PERSONNE

- 400 g d'aubergines
- autres ingrédients de la recette de base p. 87

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
155	parts	2½	7½	7	4	4	7	6
	g/mg	5	150	170	215	40	180	155

Purée de carottes



10 MIN DE PRÉPARATION
10 MIN DE CUISSON
POUR 1 PERSONNE

- 350 g de carottes
- autres ingrédients de la recette de base p. 87

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
110	parts	2	6½	7	3½	3	7	6½
	g/mg	3,7	130	180	170	30	175	165



Purée de haricots verts

10 MIN DE PRÉPARATION
10 MIN DE CUISSON
POUR 1 PERSONNE

- 250 g de haricots verts
- autres ingrédients de la recette de base p. 87

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
170	parts	3	10	12½	7	8½	10	12½
	g/mg	6,2	205	315	360	85	250	315

Purée de potiron



10 MIN DE PRÉPARATION
10 MIN DE CUISSON
POUR 1 PERSONNE

- 350 g de potiron
- autres ingrédients de la recette de base p. 87

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
170	parts	2	6	5	3	4	8	8
	g/mg	4	120	130	165	40	195	200



Verrines chaudes



Verrines de purées betteraves/pommes de terre

20 MIN DE PRÉPARATION
2 x 10 MIN DE CUISSON
POUR 1 VERRINE

- 70 g de purée de betteraves
- 70 g de purée de pommes de terre

► 6 verrines de 18 cl

Pour 1 portion (1 verrine)

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
170	parts	1	6	6	3	4	5	6
	g/mg	2,6	120	150	155	40	120	150

1 Préparer les purées selon les recettes p. 87 (recette de base) et p. 88 (purée de betteraves).

2 Garnir délicatement les verrines.

Verrines de purées broccoli/carottes

20 MIN DE PRÉPARATION
2 x 10 MIN DE CUISSON
POUR 1 VERRINE

- 70 g de purée de broccoli
- 70 g de purée de carottes

► 6 verrines de 18 cl

Pour 1 portion (1 verrine)

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
113	parts	1	5	4	2	2½	4½	5
	g/mg	2,6	95	95	105	25	115	120

1 Préparer les purées selon les recettes p. 87 (recette de base) et p. 92 (purée de carottes).

2 Garnir délicatement les verrines.



LÉGUMES FROIDS

Brochettes de légumes crus (recette de base)	101
Brochette de champignons, tomates et oignons	102
Brochette de concombre, tomates et oignons.....	103
Légumes sur toasts (recette de base)	105
Toasts radis/concombre/carottes râpées	106
Toasts radis/concombre/tomates cerise	107
Croûtes à l'italienne.....	108
Croûtes à l'oignon fondant.....	109
Mousses & caviars de légumes (recette de base)	111
Mousse d'aubergines	112
Mousse de cresson.....	113
Petite mousse de tomates au céleri.....	114
Mousse d'avocats	115
Petite mousse de poivrons au basilic	116
Avocat au guacamole	117
Caviar d'aubergines	119
Flans & terrines de légumes.....	121
Flan d'aubergines.....	122
Flan de cresson	123
Mini flans 4 saveurs	124
Couronne de ratatouille	126
Terrine de courgettes.....	127
Poivrons à l'huile pimentée.....	130
Champignons à la grecque	131
Salade aux deux haricots.....	132
Duo de choux sauce hollandaise	133
Salade d'avocats aux cœurs de palmiers.....	134

Salade d'endives et de betteraves	135
Salade zen	136
Avocat et mangue en salade	137
Salade marocaine d'Oscar.....	138
Roulés aux légumes	139
Légumes croquants en taboulé	140
Pommes de terre et carottes sauce moutarde	141
Rouleaux de printemps.....	143
Pâte à cake salée (recette de base)	145
Cake aux tomates, courgettes et champignons	146
Cake aux carottes	147
Cake aux carottes, courgettes et poireaux	149
Champignons en verrines.....	152
Verrines carottes râpées/salade sauce citron	153
Verrines de mousses de légumes (avec crème fraîche) ..	155
Verrines céleri branche/pommes de terre/tomates sauce betterave.....	156
Verrines de petits pois/carottes cuites/pommes de terre sauce concombre.....	157
Verrines poivrons rouges/champignons crus/carottes cuites sauce concombre	158
Cuillers guacamole/tomate cerise.....	159
Gourmandines avocat/tomate cerise.....	160
Verrines concombre/poivrons rouges/champignons sauce whisky arôme crustacés	161
Mises en bouche aux légumes	162



Brochettes de légumes crus



Recette de base

10 MIN DE PRÉPARATION
10 MIN DE CUISSON
POUR 1 BROCHETTE

- 100 g environ de légumes
- sauce d'accompagnement
- sel, poivre

► piques à brochettes

1 Couper les légumes en rondelles ou cubes. Sur des piques à brochettes, les enfilez alternativement. Saler et poivrer.

2 Servir avec une vinaigrette ou une sauce mayonnaise (recette p. 238).



Brochette de champignons, tomates et oignons

40 MIN DE PRÉPARATION
POUR 1 BROCHETTE

- 50 g de champignons
- 50 g de tomates cerise
- 30 g d'oignons
- sel, poivre

Pour 1 brochette

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
25	parts	1	3½	3	2	3	5	6
	g/mg	2	70	80	110	30	125	155

Brochette de concombre, tomates et oignons

5 MIN DE PRÉPARATION
POUR 1 BROCHETTE

- 50 g de tomates cerise
- 50 g de concombre
- 30 g d'oignons
- sel, poivre

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
25	parts	½	1½	1	1	1	3½	2
	g/mg	1	30	30	45	10	85	45



Légumes sur toasts

Recette de base

10 MIN DE PRÉPARATION
10 MIN DE CUISSON
POUR 1 TOAST

- 40 g environ de légumes
- 25 g de pain de mie HP (1 tranche) ou 2 toasts HP
- beurre parfumé selon recettes
- épices
- sel, poivre

- 1 Laver, éplucher puis peser les légumes.
- 2 Faire griller dans un grille-pain les tranches de pain de mie.
- 3 Préparer au choix un beurre parfumé et l'étaler sur le pain. Disposer les légumes de façon harmonieuse ; saupoudrer de sel et d'épices.

Toasts radis/concombre/carottes râpées

10 MIN DE PRÉPARATION
POUR 1 TOAST

- 15 g de radis
- 20 g de concombres
- 10 g de carottes râpées
- beurre au paprika (recette p. 242)

Pour 1 toast

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
95	parts	¼	½	½	½	½	1	1
	g/mg	05	10	15	20	4	20	20



Toasts radis/concombre/tomates cerise

10 MIN DE PRÉPARATION
POUR 1 TOAST

- 15 g de radis
- 20 g de concombres
- 10 g de tomates cerise
- beurre d'escargot (recette p. 243)

Pour 1 toast

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
95	parts	¼	½	½	½	½	1	1
	g/mg	0,5	10	15	25	5	25	20



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	parts	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.

Mousses & caviars de légumes



Les mousses de légumes peuvent être présentées dans des légumes évidés (tomates ou moitiés de courgettes cuites à la vapeur), en verrines ou sur des toasts.

Recette de base

20 MIN DE PRÉPARATION

10 MIN DE CUISSON

3H DE REFROIDISSEMENT

POUR 6 PERSONNES

- 400 g environ de légumes crus ou cuits
- 200 à 250 ml de bouillon de légumes (¼ tablette)
- 50 g de crème fraîche liquide (facultatif)
- 60 ml d'huile d'olive
- 2 biscottes HP
- 2 c à c rases d'agar-agar (2 g)
- 1 c à s de persil haché
- 1 échalote ou ail
- sel, poivre

- 1 Passer au mixeur les légumes coupés en morceaux avec l'échalote et les biscottes émiettées.
- 2 Délayer l'agar-agar dans la crème et le liquide choisi puis porter à ébullition.
- 3 Ajouter rapidement ce mélange aux légumes réduits en purée.
- 4 Verser dans une coupe ou un saladier, laisser refroidir 3h environ puis passer de nouveau au mixeur. Ajouter du bouillon si la mousse est trop épaisse. Réserver cette mousse au frais.



Mousse d'aubergines

25 MIN DE PRÉPARATION
20 MIN DE CUISSON
POUR 6 PERSONNES

- 900 g d'aubergines crues
- 100 g d'oignons
- 1 c à s de jus de citron
- autres ingrédients de la recette de base p. 111

Pour 1 portion avec crème fraîche

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
160	parts	1	3½	3½	2	2	4	3½
	g/mg	2,3	75	85	110	20	100	85

Pour 1 portion sans crème fraîche

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
135	parts	1	3	3	2	1½	4	3
	g/mg	2	65	75	95	15	100	75

- 1 Dans une poêle à revêtement anti-adhésif, faire dorer les échalotes et les oignons dans l'huile d'olive ; ajouter les aubergines et laisser cuire à l'étouffée à feu moyen pendant 10 à 15 min.
- 2 Passer les légumes au mixeur, puis incorporer le jus de citron, l'ail, le persil, les biscottes émiettées et l'agar-agar délayé dans le bouillon avec la crème fraîche. Saler et poivrer.
- 3 Poursuivre selon la recette de base.
- 4 Cette mousse peut être présentée dans des tomates évidées, accompagnée de toasts.

Mousse de cresson

20 MIN DE PRÉPARATION
15 MIN DE CUISSON
POUR 6 PERSONNES

- 200 g de cresson
- 300 ml de bouillon de légumes
- autres ingrédients de la recette de base p. 111

Pour 1 portion avec crème fraîche

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
135	parts	½	3	2½	1½	1½	2½	2½
	g/mg	0,8	60	60	80	15	65	60

Pour 1 portion sans crème fraîche

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
110	parts	¼	2½	2	1	1	2½	2
	g/mg	0,5	50	50	65	10	60	50

- 1 Cuire les feuilles de cresson à la vapeur.
- 2 Poursuivre selon la recette de base.





Mousse d'avocats

15 MIN DE PRÉPARATION
10 MIN DE CUISSON
POUR 6 PERSONNES

- 600 g d'avocats
- autres ingrédients de la recette de base p. 111

Pour 1 portion sans crème fraîche

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
335	parts	1	10	4½	3	4	4	5
	g/mg	2	205	110	150	40	85	130

1 Suivre la recette de base p. 111.

Pour 1 portion avec crème fraîche

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
360	parts	1	10½	5	3½	4½	3½	5½
	g/mg	2,2	215	125	175	45	95	145

Petite mousse de tomates au céleri

10 MIN DE PRÉPARATION
10 MIN DE CUISSON
POUR 6 PERSONNES

- 120 g d'oignons émincés
- 800 g de tomates
- 150 g de céleri en branches
- 5 g d'agar-agar
- 300 ml de bouillon (⅓ tablette)
- 60 ml d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail haché
- sel, poivre

Pour 1 portion sans crème fraîche

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
75	parts	1	2	1½	1	1½	2½	2
	g/mg	1,8	40	40	60	15	65	55

- 1 Faire cuire dans le bouillon les branches de céleri et l'oignon pendant 10 min. Retirer les légumes et délayer l'agar-agar dans le bouillon.
- 2 Au mixeur, réduire en purée le céleri, les oignons, les tomates épépinées puis mélanger avec le bouillon contenant l'agar-agar, l'ail et l'huile d'olive.
- 3 Porter à ébullition ; saler et poivrer.
- 4 Poursuivre selon la recette de base p. 111.



Petite mousse de poivrons au basilic

40 MIN DE PRÉPARATION
20 MIN DE CUISSON
POUR 6 PERSONNES

- 600 g de poivrons rouges
- 5 g d'agar-agar
- 600 ml de bouillon de légumes (1/2 tablette)
- 2 à 3 feuilles de basilic
- autres ingrédients de la recette de base p. 111

Pour 1 portion avec crème fraîche

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
155	parts	1/2	2	2 1/2	1 1/2	2	2	2 1/2
	g/mg	1,2	45	60	80	20	55	65

Pour 1 portion sans crème fraîche

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
130	parts	1/2	1 1/2	2	1	1	2	2
	g/mg	1	30	50	55	10	50	50

1 Couper les poivrons en 2, les égrainer et faire griller 15 min puis retirer la peau après refroidissement.

2 Suivre la recette de base en ajoutant les nouveaux ingrédients.



Servir dans des coupes individuelles ou dans des citrons évidés.



Avocat au guacamole

15 MIN DE PRÉPARATION
POUR 6 PERSONNES

- 400 g d'avocats mûrs
- 200 g de salade
- 50 g de tomates
- 1 c à c de moutarde
- 1 petit oignon blanc
- 1 citron
- 1 petit piment fort ou quelques gouttes de tabasco
- 2 branches de coriandre fraîche (25 feuilles)
- sel, poivre

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
160	parts	1	8	4	2 1/2	3 1/2	4	5
	g/mg	2	160	100	135	35	100	125

1 Eplucher l'oignon et le piment (ou utiliser du tabasco) ; laver et effeuiller la coriandre. Mettre le tout dans le bol d'un robot et hacher finement.

2 Réserver 1 moitié d'avocat ; couper les autres en morceaux, peler et épépiner la tomate, mettre le tout dans le bol du robot avec le jus de citron et la moutarde. Saler, poivrer et hacher plus ou moins longtemps selon que l'on désire un guacamole lisse ou avec petits morceaux.

3 Prélever la chair de la moitié d'avocat restante avec une cuiller à pommes de façon à obtenir des petites boules ; les arroser de jus de citron pour éviter qu'elles ne noircissent.

4 Disposer quelques feuilles de salade sur chaque assiette et répartir dessus joliment les boules d'avocat et le guacamole. Servir très frais.





Caviar d'aubergines

20 MIN DE PRÉPARATION

30 MIN DE CUISSON

POUR 6 PERSONNES

- 600 g de chair d'aubergines cuites
- 80 g de petits oignons blancs ou 1 gros
- 6 c à s d'huile d'olive
- 1 citron jaune
- 1 gousse d'ail
- 1 c à s de vinaigre de vin
- 2 c à s de coriandre fraîche ou de persil
- sel, poivre

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
110	parts	1	2	2	1	1	3	2
	g/mg	1,5	40	45	60	10	70	45

1 Allumer le four au maximum. Laver les aubergines, les couper en deux dans le sens de la longueur et les déposer côté peau sur la lèchefrite.

2 Enduire la chair d'un peu d'huile d'olive. Enfourner et faire réduire au four à 220-250°C (Th 6-7). Compter 30 min de cuisson. La chair doit être compotée. Avec une cuiller, retirer les chairs. Eliminer la peau. Réduire le tout en purée et peser.

3 Eplucher les oignons et les couper très finement, les ajouter à la purée d'aubergines puis l'huile d'olive, le jus de citron, le vinaigre, l'ail pressé et le persil (ou la coriandre) haché.

4 Servir frais, accompagné de pain grillé.



Cette préparation peut aussi être utilisée comme garniture d'une pâte à pizza ou en accompagnement de pâtes ou riz.

Flans & terrines de légumes



Recette de base

10 MIN DE PRÉPARATION
10 MIN DE CUISSON
3H DE REFROIDISSEMENT
POUR 6 PERSONNES

- 400 g environ de légumes crus ou cuits
- 50 g de crème fraîche liquide (facultatif)
- 100 à 150 ml de bouillon de légumes (¼ tablette)
- 60 ml d'huile d'olive
- 4 c à c rases d'agar-agar
- 1 c à s de persil haché
- 2 biscottes HP
- 1 échalote
- sel, poivre

1 La recette est identique à celle des mousses de légumes (p. 111), sans mixer la préparation après refroidissement.

2 Pour démouler, décoller délicatement le flan des parois du moule.

Flan d'aubergines

25 MIN DE PRÉPARATION
30 MIN DE CUISSON
3H DE REFROIDISSEMENT
POUR 6 PERSONNES

- 900 g d'aubergines crues
- 100 g d'oignons émincés
- 4 c à s d'huile d'olive
- 1 c à s de jus de citron
- 1 gousse d'ail haché
- autres ingrédients de la recette de base p. 121

Pour 1 portion avec crème fraîche

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
135	parts	1	3½	3½	2½	2	4	3½
	g/mg	2,5	75	90	115	20	105	90

Pour 1 portion sans crème fraîche

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
130	parts	1	3	3	2	1½	4	3
	g/mg	2	65	75	95	15	100	75

1 Suivre la recette de base.



Flan de cresson

25 MIN DE PRÉPARATION
15 MIN DE CUISSON
3H DE REFROIDISSEMENT
POUR 6 PERSONNES

- 200 g de cresson
- 300 ml de bouillon de légumes
- autres ingrédients de la recette de base p. 121

Pour 1 portion avec crème fraîche

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
135	parts	½	3	2½	1½	1½	2½	2½
	g/mg	0,9	60	65	85	15	65	65

Pour 1 portion sans crème fraîche

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
110	parts	¼	2½	2	1	1	2½	2
	g/mg	0,6	50	55	65	10	60	50

1 Suivre la recette de base.



Mini flans 4 saveurs

20 MIN DE PRÉPARATION

30 MIN DE CUISSON

POUR 1 PERSONNE (4 FLANS)

- 1 c à c rase d'agar-agar

Flan aux carottes

- 100 g de carottes
- 5 g de beurre
- cumin

Flan aux poireaux/pommes de terre

- 100 g de pommes de terre
- 50 g de poireaux
- 5 g de beurre

Flan aux poivrons

- 100 g de poivrons rouges
- 5 g de sucre
- 5 g de beurre
- 1 pincée de piment de Cayenne en poudre

Flan aux épinards

- 100 g d'épinards
- 5 g de beurre
- ail

- ▶ moule à cannelés en silicone (p. 13)

Pour 1 portion (4 flans)

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
320	parts	3½	15½	15½	10	11	15	16
	g/mg	7,5	310	385	500	110	380	400

- 1 Couper grossièrement les légumes et les faire cuire séparément 10 min dans une eau alée avec un bouquet garni.
- 2 Mixer les légumes avec 50 ml d'eau de cuisson. Ajouter si besoin les épices et rectifier l'assaisonnement.
- 3 Ajouter l'agar-agar et porter à ébullition 1 min chaque purée de légumes.
- 4 Verser dans un moule en silicone à formes individuelles.
- 5 Placer au frais au moins pendant 1h avant de démouler.





Couronne de ratatouille

45 MIN DE PRÉPARATION
25 MIN DE CUISSON
POUR 8 PERSONNES

- 500 g de courgettes coupées en dés
- 250 g d'aubergines coupées en dés
- 500 g de tomates coupées en dés
- 100 g d'oignons émincés
- 100 g de poivrons rouges coupés en dés
- 8 g d'agar-agar
- 500 ml de bouillon (½ tablette)
- 2 c à s d'huile d'olive
- 1 c à s de basilic haché
- 1 c à c d'herbes de Provence
- 1 gousse d'ail haché
- sel, poivre

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
55	parts	1	3	3	2	2	3½	3½
	g/mg	2,3	60	70	90	20	85	90

- 1 Faire revenir les légumes dans l'huile d'olive puis laisser cuire à l'étouffée pendant 15 min.
- 2 Ajouter l'ail et le basilic.
- 3 Dans une casserole, délayer l'agar-agar avec la boisson HP et le bouillon et porter à ébullition ; incorporer ce mélange aux légumes. Assaisonner de sel et poivre.
- 4 Verser dans un moule en couronne et laisser reposer 3h au frais.
- 5 Démouler et décorer de salade verte.

Terrine de courgettes

25 MIN DE PRÉPARATION
15 MIN DE CUISSON
POUR 8 PERSONNES

- 800 g de courgettes coupées en rondelles
- 100 g d'oignons émincés
- 100 g de pommes de terre
- 150 g de poivrons rouges
- 250 ml bouillon de légumes
- 15 g d'agar-agar
- 10 g de beurre
- 1 c à s pleine de maïzena
- 4 c à s d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail haché
- persil
- sel, poivre

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
105	parts	1	3½	3½	2	2½	3½	4
	g/mg	2,4	70	85	105	25	90	105

- 1 Dans 2 poêles à revêtement anti-adhésif, faire revenir les oignons. Dans l'une, ajouter les courgettes et la moitié des pommes de terre et laisser cuire 5 min environ.
- 2 Dans l'autre, faire cuire les poivrons et l'autre moitié de pommes de terre.
- 3 Diluer l'agar-agar dans le bouillon de légumes puis porter à ébullition. Diluer la maïzena dans un peu d'eau ; ajouter l'ail, le persil ; répartir ce mélange dans les 2 préparations de légumes puis mixer ; rectifier l'assaisonnement.
- 4 Dans un moule à cake, répartir une première couche du mélange aux courgettes puis répartir tout le mélange aux poivrons. Finir par le restant de mélange aux courgettes.
- 5 Laisser refroidir 3h avant de démouler.



Salades composées



Poivrons à l'huile pimentée

30 MIN DE PRÉPARATION
20 MIN DE CUISSON
POUR 4 PERSONNES

- 250 g de poivrons rouges
- 250 g de poivrons verts
- 250 g de poivrons jaunes
- 3 c à s d'huile d'olive
- ½ tablette de bouillon de légumes
- 1 petit piment allongé
- 1 gousse d'ail
- 2 brins de persil
- sel, poivre

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
110	parts	1	3	3	2	2	3½	3
	g/mg	1,7	5,5	75	95	20	90	80

- 1 Peler les poivrons au couteau économe, puis éliminer le cœur, les graines et les peaux blanches de l'intérieur. Couper la chair en lamelles.
- 2 Retirer les graines du piment et le couper en fines rondelles. Peler et hacher finement la gousse d'ail.
- 3 Faire chauffer l'huile dans une poêle à revêtement anti-adhésif, y faire revenir l'ail, le piment et la ½ tablette de bouillon émiettée puis faire sauter successivement les poivrons jaunes, puis les verts et enfin les rouges, pendant 5 min en remuant.
- 4 Saler modérément et poivrer ; à la fin, ajouter le persil ciselé. Laisser refroidir dans le plat de service.

Champignons à la grecque

15 MIN DE PRÉPARATION
20 MIN DE CUISSON
POUR 6 PERSONNES

- 400 g de champignons de Paris de taille régulière
- 150 ml (1 verre) de vin blanc sec
- 2 c à s d'huile d'olive
- 2 c à s de jus de citron
- 1 c à c de concentré de tomates
- 1 bouquet garni
- 1 c à c de graines de coriandre
- 1 c à c pleine de sucre en poudre
- sel, poivre

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
60	parts	1	4	4	2½	3½	4	7
	g/mg	2	80	95	125	35	95	180

- 1 Nettoyer puis peser les champignons ; les laisser entiers s'ils sont petits, sinon les couper en morceaux réguliers.
- 2 Dans une casserole, verser tous les ingrédients de la marinade. Ajouter 200 ml (un grand verre) d'eau.
- 3 Porter sur le feu et cuire 5 min au frémissement.
- 4 Ajouter les champignons et poursuivre la cuisson à feu doux pendant environ 20 min. Laisser refroidir et mettre au frais avant de servir.



Salade aux deux haricots

20 MIN DE PRÉPARATION
10 MIN DE CUISSON
POUR 1 PERSONNE

- 100 g de haricots verts frais ou surgelés
- 50 g de haricots plats coco
- vinaigrette au citron
- cerfeuil

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
120	parts	2	6	7½	4	5	6	7½
	g/mg	3,5	120	190	215	50	150	190

1 Cuire les haricots verts et haricots plats dans de l'eau salée pendant 10 min ; les légumes doivent rester fermes. Dès qu'ils sont cuits, les refroidir sous l'eau froide pour qu'ils conservent leur couleur verte.

2 Mélanger les haricots avec la vinaigrette et du cerfeuil.

3 Décorer de cerfeuil ciselé.



Duo de choux sauce hollandaise

20 MIN DE PRÉPARATION
15 + 5 MIN DE CUISSON
POUR 4 PERSONNES

- 400 g de chou-fleur
- 400 g de broccoli
- 200 ml de sauce hollandaise (recette p. 231)
- sel, poivre

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
50	parts	3	10	9	5	7	10½	10½
	g/mg	5,8	200	225	255	70	265	265

1 Cuire les choux coupés en bouquets dans une eau salée pendant 10 à 15 min.

2 Pendant ce temps, préparer la sauce hollandaise.

3 Disposer dans des assiettes individuelles et napper de sauce.

Salade d'avocats aux cœurs de palmiers

10 MIN DE PRÉPARATION
POUR 4 PERSONNES

- 100 g de salade (laitue)
- 200 g d'avocats
- 200 g de cœurs de palmiers
- 2 c à s d'huile de tournesol
- jus d'un citron
- cerfeuil
- sel, poivre

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
170	parts	1	8	5½	3½	4½	6	5
	g/mg	2,5	165	135	180	45	145	130

- 1 Laver et essorer la salade. Peler l'avocat et couper sa chair en lamelles. Rincer les cœurs de palmiers, les égoutter et les couper en rondelles en biais.
- 2 Dans un bol, mélanger le sel, le poivre et le jus de citron. Ajouter l'huile et fouetter. Assaisonner séparément les composants de la salade avec cette sauce.
- 3 Disposer sur une assiette la salade puis les lamelles d'avocat et les rondelles de cœurs de palmiers. Parsemer de cerfeuil. Servir frais.



Salade d'endives et de betteraves

10 MIN DE PRÉPARATION
POUR 4 PERSONNES

- 100 g d'endives
- 50 g de betteraves
- 40 g de pommes
- zeste d'¼ de citron
- vinaigrette au citron
- ciboulette

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
85	parts	¼	1	1	½	½	1	1
	g/mg	0,7	15	20	20	5	20	20

- 1 Couper les feuilles d'endives en lanières, la betterave en fines lamelles et la pomme en dés. Disposer sur une assiette et répartir le zeste de citron.
- 2 Servir avec une vinaigrette au citron, additionnée de ciboulette.



Salade zen

20 MIN DE PRÉPARATION
10 MIN DE CUISSON
POUR 1 PERSONNE

- 40 g de laitue ou batavia
- 30 g de petits pois cuits
- 30 g de pois gourmands ou pois plats cuits
- 30 g de haricots verts cuits
- 30 g de brocoli cuit
- 30 g d'asperges vertes cuites
- sauce moutarde (recette p. 241)
- ciboulette

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
160	parts	3	9½	11	7	6	13½	3
	g/mg	6	195	270	345	65	340	300

- 1 Cuire les petits pois, les pois gourmands et le brocoli en petits bouquets dans de l'eau salée pendant 10 min environ ; ils doivent rester croquants. Dès la fin de cuisson, les égoutter et les passer sous l'eau froide pour qu'ils conservent leur couleur.
- 2 Cuire les asperges et les couper en tronçons. Dans une assiette, disposer les feuilles de salade et les légumes mélangés par-dessus. Parsemer de ciboulette ciselée.
- 3 Assaisonner d'une sauce moutarde.

Avocat et mangue en salade

10 MIN DE PRÉPARATION
POUR 4 PERSONNES

- 300 g d'avocats assez fermes
- 250 g de mangues fermes
- 100 g de mâche
- sauce vinaigrette
- ½ citron
- ½ échalote
- ciboulette, persil

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
300	parts	1	9	4½	3	4	4	6
	g/mg	2	180	110	160	40	95	150

- 1 Eplucher avocats et mangues, ôter les noyaux. Presser le citron. Couper les avocats en dés, les arroser de citron. Couper les mangues en lamelles.
- 2 Émincer l'échalote. Ciseler la ciboulette. Disposer sur une assiette la mâche, les dés d'avocat et les lamelles de mangue. Servir avec une sauce vinaigrette.



Salade marocaine d'Oscar

15 MIN DE PRÉPARATION
7 MIN DE CUISSON
POUR 6 PERSONNES

- 700 g de carottes
- 4 c à s d'huile d'olive
- 2 c à c de sucre en poudre
- 2 c à c de cumin
- 1 c à c de paprika
- 1 c à c de cannelle en poudre
- 1 jus de citron
- 2 gousses d'ail écrasées
- feuilles de coriandre et menthe
- sel, poivre

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
135	parts	1/2	1	1 1/2	1/2	1/2	1	1
	g/mg	1,2	20	35	30	5	30	30

- 1 Couper les carottes en bâtonnets ou rondelles et les faire cuire à la vapeur 15 min environ, elles doivent être tendres.
- 2 Les déposer encore chaudes dans un saladier avec l'huile d'olive, le citron, l'ail et le sucre.
- 3 Assaisonner puis ajouter les graines de cumin, la cannelle et le paprika. Parsemer de coriandre et de menthe. Servir chaud ou à température ambiante.



Roulés aux légumes

10 MIN DE PRÉPARATION
10 MIN DE CUISSON
POUR 6 PERSONNES (12 ROULÉS)

- 12 feuilles de salade romaine (150 g)
- 400 g de carottes
- 120 g de céleri branche
- 150 g de courgettes
- 1 cube de bouillon de légumes
- 6 brins de ciboulette
- paprika
- sauce vinaigrette

Pour 1 portion (2 roulés)

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
120	parts	1	2 1/2	3	1 1/2	1 1/2	2 1/2	3
	g/mg	1,6	50	70	75	15	65	80

- 1 Porter de l'eau à ébullition avec le bouillon-cube. Couper la courgette, les carottes et le céleri en bâtonnets.
- 2 Plonger les feuilles de salade 30 secondes dans le bouillon. Les égoutter et les étaler sur du papier absorbant. Plonger ensuite les bâtonnets de légumes 10 min puis les égoutter.
- 3 Dans ce bouillon cuire les carottes et le céleri branche pendant 6 min puis les courgettes durant 4 min. Laisser refroidir et assaisonner de sauce vinaigrette.
- 4 Laver et ciseler la ciboulette.
- 5 Étaler une feuille de salade ; déposer dessus des bâtonnets de légumes et ajouter un peu de ciboulette. Enrouler la feuille de salade pour former un rouleau. Servir accompagné d'une sauce vinaigrette relevée de paprika.

Légumes croquants en taboulé

20 MIN DE PRÉPARATION
POUR 4 PERSONNES

- 200 g de chou-fleur
- 200 g de carottes
- 200 g de céleri branche
- 200 g de poivrons rouges
- 50 g d'oignons
- 4 c à s d'huile
- sauce moutarde (recette p. 241)
- persil
- sel, poivre

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
140	parts	1½	3½	4	2	2½	4½	4½
	g/mg	2,8	70	95	105	25	115	115

- 1 Râper chou-fleur, oignons, carottes et céleri branche assez finement. Il est possible d'utiliser un robot.
- 2 Couper en dés le poivron.
- 3 Assaisonner avec la sauce moutarde ; ajouter le persil ciselé et mélanger bien.



Pommes de terre et carottes sauce moutarde

20 MIN DE PRÉPARATION
10 MIN DE CUISSON
POUR 4 PERSONNES

- 600 g de pommes de terre (4 moyennes)
- 200 g de carottes
- sauce moutarde (recette p. 241)
- ciboulette ou persil
- sel, poivre

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
210	parts	2	8½	8½	4	5½	7	8½
	g/mg	3,6	170	210	210	55	175	210

- 1 Cuire pendant 15 min les pommes de terre entières dans de l'eau salée.
- 2 En attendant, râper les carottes et préparer la sauce moutarde.
- 3 Peler les pommes de terre refroidies, les couper en deux ; les disposer dans un plat et répartir les carottes râpées sur chaque moitié de pomme de terre.
- 4 Parsemer de ciboulette ou persil, assaisonner avec la sauce moutarde.



Rouleaux de printemps

1H DE PRÉPARATION
20 MIN DE CUISSON
POUR 4 PERSONNES (4 ROULEAUX)

- 4 feuilles de riz (taux de protéines < à 3,5%)
- 100 g de carottes
- 70 g de poireaux
- 50 g de pousses de soja
- 50 g de poivrons
- 150 g de pommes de terre
- 25 g d'oignons
- 4 c à s d'huile
- persil
- 1 gousse d'ail
- 1 pincée de piment de Cayenne
- sel, poivre

Pour 1 portion (1 rouleau)

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
180	parts	2½	8	8½	5	7	12½	12
	g/mg	5	165	215	255	70	315	295

- 1 Couper les légumes en lanières ou en petits dés.
- 2 Faire blondir l'oignon dans l'huile puis y faire sauter les légumes pendant 5 min en remuant.
- 3 Ajouter l'ail écrasé, le persil, le piment, un verre d'eau et laisser mijoter environ 15 min à feu moyen, jusqu'à évaporation du liquide.
- 4 En attendant le refroidissement des légumes, préparer une vinaigrette citronnée.
- 5 Réaliser les rouleaux : réhydrater dans un peu d'eau tiède une feuille de riz puis la déposer sur un torchon humide ; garnir avec les légumes puis rabattre la feuille de riz de façon à former un rouleau. Répéter l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.
- 6 Mettre au frais jusqu'à consommation.



Servir avec une sauce ketchup épicée : mélanger de la sauce ketchup avec du paprika, piment en poudre, du sucre, de l'eau et du jus de citron.

Pâte à cake salée

Cakes aux légumes

Cake aux légumes

Recette de base

10 MIN DE PRÉPARATION
45 À 50 MIN DE CUISSON
POUR 6 PERSONNES

- 10 g de substitut d'œuf
- 250 g de farine HP
- 10 g de levure chimique
- 100 ml de bouillon de légumes (1/4 de tablette)
- 150 g de beurre
- 200 g environ de légumes variés
- 100 g d'oignons
- 15 ml d'huile
- 1 c à c rase de xanthane
- 1 c à c rase de bicarbonate de sodium
- noix de muscade, thym
- sel, poivre

- 1 Dans un saladier, bien mélanger les ingrédients secs : farine, xanthane, substitut d'œuf, levure, bicarbonate, sel et épices.
- 2 Couper les légumes en dés ; les faire dorer dans l'huile et les oignons, pendant 10 min puis laisser refroidir.
- 3 Ajouter les légumes aux ingrédients secs et délayer avec le bouillon de légumes ; ajouter progressivement le beurre coupé en dés, la préparation doit rester épaisse. Laisser reposer au frais 10 à 15 min.
- 4 Préchauffer le four à 160°C (Th 5).
- 5 Chemiser de papier sulfurisé un moule à cake puis le beurrer ou utiliser un moule en silicone.
- 6 Cuire 50 à 60 min. Vérifier la cuisson avec une pique qui doit ressortir propre. Démouler lorsque le cake est tiède.



Pour plus de saveur, remplacer 50 ml de bouillon de légumes par 50 ml de vin blanc.

Cake aux tomates, courgettes et champignons

20 MIN DE PRÉPARATION
45 MIN DE CUISSON
POUR 6 PERSONNES

- 100 g de courgettes
- 50 g de tomates
- 50 g de champignons
- autres ingrédients de la recette de base p. 145

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
385	parts	1/2	1 1/2	1 1/2	1	1	2	2
	g/mg	1	30	35	40	10	55	50

- 1 Couper les légumes en petits dés et les faire dorer 5 min dans de l'huile et du thym.
- 2 Laisser refroidir.
- 3 Suivre la recette de base.



Pour des cakes individuels, cuire seulement 15 à 20 min.



Cake aux carottes

20 MIN DE PRÉPARATION
45 MIN DE CUISSON
POUR 6 PERSONNES

- ingrédients de la recette de base p. 145
- 200 g de carottes

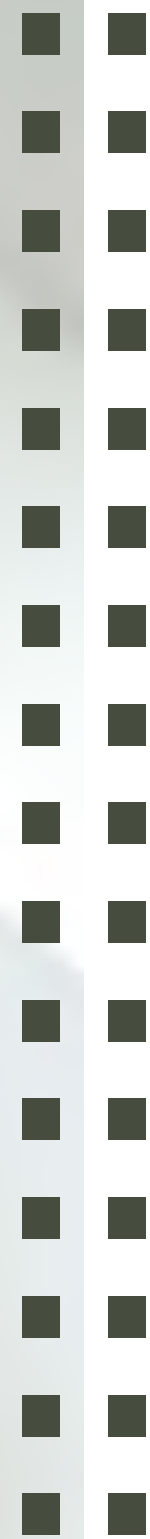
Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
380	parts	1/2	1	1	1/2	1/2	2	1
	g/mg	1	20	25	25	5	50	25

- 1 Préparer la pâte à cake salée selon la recette.
- 2 Râper finement les carottes et mélanger avec la pâte à cake.
- 3 Verser dans un moule à cake et enfourner.



Pour un cake plus parfumé, faire revenir 100 g de lardons fumés avec l'huile ; récupérer ce jus de cuisson en filtrant les lardons ; ajouter le jus lors de la préparation du cake ; pour plus de saveur, ajouter 1 c à s de whisky.



Cake aux carottes, courgettes et poireaux

20 MIN DE PRÉPARATION
45 MIN DE CUISSON
POUR 6 PERSONNES

- ingrédients de la recette de base p. 145
- 100 g de courgettes
- 100 g de carottes
- 50 g de poireaux
- 20 g de beurre
- 1 c à s d'huile

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
410	parts	½	1½	1	1	1	2	1½
	g/mg	1	30	30	40	10	55	40

- 1 Couper les poireaux en lanières et les autres légumes en petits dés.
- 2 Dans le bouillon de légumes, faire cuire les carottes et courgettes 5 min puis bien égoutter.
- 3 Dans une poêle, faire revenir les lanières de poireaux dans un peu d'huile et beurre, puis faire dorer rapidement les autres légumes.
- 4 Poursuivre selon la recette de base.



Servir avec un coulis de tomates.

Verrines & mises en bouche froides



LÉGUMES
CHAUDS

LÉGUMES
FROIDS

FÉCULENTS

SNACK

SAUCES

DESSERTS

IDÉES MENU
ET INDEX



Verrines carottes râpées/salade sauce citron

10 MIN DE PRÉPARATION
POUR 1 VERRINE DE 3 CL

- 15 g de carottes râpées
- 15 g de salade
- sauce mayonnaise au citron (recette p. 238)
- ½ citron

Pour 1 verrine

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
35	parts	N	1	1	½	½	1	1
	g/mg	(0,3)	15	20	20	5	20	20

- 1 Couper la salade en lanières et râper les carottes.
- 2 Garnir la verrine et décorer de sauce mayonnaise aromatisée au citron.

Champignons en verrines

40 MIN DE PRÉPARATION
POUR 6 PERSONNES (6 VERRINES)

- 600 g de champignons à la grecque (recette p. 131)

► 6 verrines de 6 cl

Pour 1 verrine

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
55	parts	1½	5	5	3½	5	5	10
	g/mg	2,8	100	125	170	50	125	250

- 1 Préparer les champignons.
- 2 Garnir les verrines et déguster bien frais.





Verrines de mousses de légumes (avec crème fraîche)

20 MIN DE PRÉPARATION
3H DE REFROIDISSEMENT
POUR 6 PERSONNES (12 VERRINES)

- 150 g de mousse d'aubergines (recette p. 112)
- 100 g de mousse de poivrons (recette p. 116)
- 100 g de mousse d'avocats (recette p. 115)
- 100 g de mousse de cresson (recette p. 113)

► 3 verrines de 18 cl par parfum

- 1 Préparer les différentes mousses.
- 2 Garnir les verrines avec une poche à douille.

Pour 1 verrine mousse d'aubergines

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
50	parts	½	1	1	1	½	1½	1
	g/mg	0,8	25	30	40	10	35	30

Pour 1 verrine mousse de poivrons

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
50	parts	¼	1	1	½	½	1	1
	g/mg	0,5	15	25	30	5	25	25

Pour 1 verrine mousse d'avocats

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
115	parts	½	3½	2	1	1½	1½	2
	g/mg	0,8	70	45	60	15	40	50

Pour 1 verrine mousse de cresson

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
45	parts	¼	2½	2	1½	1	2½	2
	g/mg	0,7	50	50	70	10	65	50

Verrines céleri branche/pommes de terre/tomates sauce betterave

10 MIN DE PRÉPARATION
10 MIN DE CUISSON
POUR 1 VERRINE DE 3 CL

- 10 g de céleri branche
- 10 g de pommes de terre
- 10 g de tomates
- sauce mayonnaise (recette p. 238) aromatisée avec un peu de jus de betterave

► coupe-légumes (p. 13)

Pour 1 verrine

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
40	parts	¼	½	½	¼	½	½	1
	g/mg	0,4	10	15	15	5	10	20

- 1 Réaliser une mirepoix de légumes en les coupant en dés de petite dimension. Cuire les dés de pommes de terre 5 min dans une eau salée.
- 2 Garnir la verrine avec 10 g de chaque légume et décorer de sauce à la betterave.



Verrines de petits pois/carottes cuites/pommes de terre sauce concombre

10 MIN DE PRÉPARATION
10 MIN DE CUISSON
POUR 1 VERRINE DE 12 CL

- 10 g de petits pois
- 25 g de carottes cuites
- 25 g de pommes de terre
- sauce mayonnaise (recette p. 238) aromatisée avec un peu de concombre non épluché mixé

► coupe-légumes (p. 13)

Pour 1 verrine

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
65	parts	½	2½	2½	1½	2	3	2½
	g/mg	1,3	50	65	70	20	80	65

- 1 Cuire les légumes séparément pendant 10 min environ ; ils doivent rester fermes. Garnir les verrines.



🌿 Verrines poivrons rouges/champignons crus/carottes cuites sauce concombre

10 MIN DE PRÉPARATION
10 MIN DE CUISSON
POUR 1 VERRINE DE 3 CL

- 10 g de poivrons rouges
- 10 g de champignons de Paris crus
- 10 g de carottes
- sauce mayonnaise (recette p. 238) aromatisée avec un peu de concombre non épluché mixé

► coupe-légumes (p. 13)

Pour 1 verrine

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
50	parts	¼	1	1	½	½	1	1½
	g/mg	0,5	15	20	25	5	20	35

- 1 Réaliser une mirepoix de légumes en les coupant en dés de petite dimension. Cuire les dés de carottes 7 min dans une eau salée.
- 2 Garnir la verrine avec 10 g de chaque légume et décorer de sauce au concombre.

🌿 Cuillers guacamole/tomate cerise

10 MIN DE PRÉPARATION
POUR 1 CUILLER

- 20 g de guacamole (recette p. 117)
- ½ tomate cerise

Pour 1 cuiller

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
40	parts	¼	2	1	½	1	1	1
	g/mg	0,5	35	20	30	10	20	25

- 1 Préparer le guacamole.
- 2 Garnir la cuiller à l'aide d'une poche à douille et déposer la demi tomate cerise.





Verrines concombre/poivrons rouges/champignons sauce whisky arôme crustacés

15 MIN DE PRÉPARATION
POUR 1 VERRINE FINGER FOOD DE 6 CL

- 15 g de concombres
- 15 g de poivrons rouges
- 15 g de champignons crus
- sauce whisky (recette p. 239) + arôme crustacés

► coupe-légumes (p.13)

Pour 1 verrine

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
55	parts	¼	1	1	½	1	1	2
	g/mg	0,6	20	30	35	10	30	50

- 1 Réaliser une mirepoix de légumes en les coupant en petits dés. Saler et poivrer.
- 2 Préparer la sauce whisky en ajoutant 2 gouttes d'arôme crustacés. Garnir la verrine par couches successives.

Gourmandines avocat/tomate cerise

10 MIN DE PRÉPARATION
POUR 1 GOURMANDINE DE 6 CL

- 20 g d'avocat
- ¼ de tomate cerise
- sauce moutarde (recette p. 241)

► coupe-légumes (p.13)

Pour 1 gourmandine

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
65	parts	¼	2	1	½	1	1	1
	g/mg	0,4	40	20	30	10	20	25

- 1 Couper l'avocat en bâtonnets ; les citronner, saler et poivrer.
- 2 Garnir la gourmandine et déposer un quart de tomate cerise. Servir accompagné d'une sauce moutarde.



Mises en bouche aux légumes

15 MIN DE PRÉPARATION

1H DE REPOS

POUR 4 MISES EN BOUCHE CUBE

• ingrédients de la recette des mini flans 4 saveurs
(p. 124)

► moule pyramide en silicone
(36X36 mm ; H : 22 mm) (p. 13)

- 1 Suivre la recette des mini flans.
- 2 Les quantités indiquées pour chaque légume permettent de réaliser 4 mises en bouche pyramide.

Saveur carottes et cumin

Pour 1 mise en bouche

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
15	parts	N	¼	½	¼	(N)	¼	¼
	g/mg	(0,25)	5	10	10	(1)	5	5

Saveur épinards

Pour 1 mise en bouche

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
10	parts	¼	1½	1½	1	1	1½	1½
	g/mg	0,6	30	40	60	10	40	40

Saveur poireaux et pommes de terre

Pour 1 mise en bouche

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
30	parts	½	1½	1½	1	1	1½	1½
	g/mg	0,8	30	40	45	10	35	40

Saveur poivrons et piment de Cayenne

Pour 1 mise en bouche

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
20	parts	N	¼	½	¼	N	½	½
	g/mg	(0,25)	5	10	10	(2)	10	10



FÉCULENTS

Légumes & couscous - cuisson à la vapeur (recette de base)	166
Légumes & couscous - cuisson au four (recette de base)	167
Couscous aux légumes.....	168
Taboulé	171
Légumes & pâtes (conseils de cuisson).....	173
Coquilles de printemps	175
Pennes aux courgettes citronnées	176
Pâtes aux courgettes et aubergines	178
Salade de pâtes	179
Spaghetti au basilic.....	180

Conchigli à la forestière	181
Pennes à la napolitaine	182
Pâtes au pistou	185
Riz à la créole (recette de base)	187
Riz pilaf (recette de base).....	187
Courgettes farcies	188
Dolmas ou feuilles de vigne farcies au riz.....	191
Risotto aux champignons et poivrons	192
Tomates à la mexicaine	193
Pain cuisson au four.....	196
Pain en machine à pain.....	197
Petits pains de Lénie	198



Légumes & couscous

Cuisson à la vapeur - Recette de base

5 MIN DE PRÉPARATION
45 MIN DE CUISSON
POUR 1 PERSONNE

- 125 g de couscous HP
- 25 g de beurre
- 60 ml d'eau (la moitié du poids du couscous)
- sel

- 1 Couper le beurre en petits morceaux.
- 2 Dans un saladier, déposer le couscous, le beurre, le sel, l'eau et malaxer avec les doigts jusqu'à l'absorption totale de l'eau.
- 3 Dans une marmite permettant une cuisson à la vapeur ou un couscoussier, faire cuire le couscous pendant 45 min environ.
- 4 Durant la cuisson, égréner de temps en temps avec une fourchette.

Cuisson au four - Recette de base

25 MIN DE PRÉPARATION
5 MIN DE CUISSON
POUR 1 PERSONNE

- 125 g de couscous HP
- 25 g de beurre
- eau
- sel

- 1 Dans un saladier, déposer le couscous et recouvrir d'eau chaude.
- 2 Ajouter le beurre coupé en petits dés, le sel et mélanger.
- 3 Couvrir d'eau le couscous et laisser absorber pendant environ 15 à 20 min.
- 4 Préchauffer le four à 250°C (Th 8).
- 5 Étaler le couscous sur une plaque ou dans un moule à tarte, sur une épaisseur d'1/2 cm environ.
- 6 Mettre au four pour faire sécher le couscous pendant 5 min.
- 7 Avant de servir, égréner à la fourchette et rectifier l'assaisonnement.



Pour plus de saveur, remplacer l'eau par du bouillon de légumes ; il est aussi possible d'ajouter des épices.

Couscous aux légumes

30 MIN DE PRÉPARATION
15 + 50 MIN DE CUISSON
POUR 4 PERSONNES

- 350 g de couscous HP (recette p. 166 ou 167)
- 150 g de potiron
- 350 g de courgettes
- 200 g de carottes
- 150 g d'oignons
- 150 g de navets
- 150 g de tomates ou 100 g de coulis de tomate
- 80 g de beurre
- 5 c à s d'huile d'olive
- 1 c à s d'eau de fleurs d'oranger
- 1 tablette de bouillon de légumes
- 1 gousse d'ail
- harissa (facultatif)
- persil, coriandre, gingembre
- sel, poivre

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
630	parts	2	6	5½	3½	4½	8	7
	g/mg	4	115	135	185	45	195	180

- 1 Émincer les oignons et couper les autres légumes en assez gros morceaux.
- 2 Faire blondir les oignons dans 1 c à s d'huile d'olive puis réserver.
- 3 Ajouter 1 c à s d'huile d'olive et faire sauter durant 5 min les courgettes avec le persil et la gousse d'ail écrasée ; réserver.
- 4 Ajouter le reste d'huile et y faire revenir 5 min les carottes, les navets et le potiron.
- 5 Cuire le couscous selon la recette de base de votre choix.
- 6 Dans la partie inférieure d'un couscoussier ou une grande marmite avec couvercle, mettre tous les légumes, les tomates réduites en coulis ou le coulis de tomates, la tablette de bouillon diluée dans un peu d'eau, les épices, le sel et le poivre. Couvrir d'eau chaude et laisser mijoter à feu moyen pendant 50 min.
- 7 Lorsque le couscous et les légumes sont cuits, les disposer dans un plat. Prélever un peu de sauce et y diluer l'harissa pour obtenir une sauce forte.





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. Peser 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.

Légumes & pâtes



Conseils de cuisson

2 MIN DE PRÉPARATION
8 À 10 MIN DE CUISSON
POUR 4 PERSONNES

- 320 g de pâtes HP
- 1,2 L d'eau
- 1 c à s d'huile (facultatif)
- sel

- 1 Porter à ébullition l'eau salée (et l'huile).
- 2 Verser les pâtes et remuer durant 1 à 2 min.
- 3 A la reprise de l'ébullition, baisser le feu et compter 8 à 10 min de cuisson en fonction de la variété des pâtes.



Coquilles de printemps

15 MIN DE PRÉPARATION

10 MIN DE CUISSON

POUR 4 PERSONNES

- 120 g de champignons
- 120 g de carottes
- 50 g de pâtes HP type conchigli (recette p. 173)
- 40 ml d'huile
- 20 g de beurre
- 3 biscottes HP pour la chapelure
- 2 coquilles St-Jacques ou petit plat individuel à gratin
- sauce béchamel HP (recette p. 228)
- ail, persil

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
335	parts	1	2½	2½	1½	2	2½	4
	g/mg	1,5	50	60	80	20	60	100

- 1 Cuire les pâtes en diminuant le temps de cuisson à 6 min.
- 2 En attendant préparer la sauce béchamel ; laver, peser et couper en petits morceaux les légumes.
- 3 Les faire revenir dans l'huile avec un peu d'ail et persil, ajouter les pâtes et cuire l'ensemble 2 à 3 min ; mélanger avec la béchamel.
- 4 Répartir la préparation dans les coquilles ou les plats individuels.
- 5 Mettre les biscottes dans un sac en plastique et les réduire en chapelure avec un rouleau à pâtisserie.
- 6 Saupoudrer de chapelure, déposer une noisette de beurre et faire dorer au four quelques minutes.



- Coquilles de printemps saveur fumée : Faire revenir des lardons fumés dans l'huile ; filtrer pour récupérer le jus de cuisson.
- Coquilles de printemps saveur crustacés : Ajouter ½ c à c d'arôme crustacés.

Pennes aux courgettes citronnées

25 MIN DE PRÉPARATION
7 + 20 MIN DE CUISSON
POUR 4 PERSONNES

- 800 g de courgettes
- 60 g de crème fraîche
- 400 g de pâtes HP type penne (recette p. 173)
- 30 g de beurre
- 50 g d'aneth
- 50 g de petits oignons blancs
- 250 ml de bouillon de légumes (½ tablette)
- 1 c à s rase de sucre
- 1 c à s d'huile d'olive
- jus d'1 citron vert
- sel, poivre

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
535	parts	2	6	6	4	5	5½	7½
	g/mg	4,5	125	155	210	50	135	185



Pour un plat plus corsé, ajouter dans l'eau de cuisson des pâtes un piment de Cayenne entier déshydraté.

- 1 Cuire les pâtes selon la recette de base.
- 2 Pendant ce temps, laver, sécher et hacher finement l'aneth ; nettoyer les petits oignons blancs, les couper en rondelles. Râper grossièrement les courgettes à l'aide d'une râpe.
- 3 Dans une poêle, faire blondir dans le beurre les oignons puis les courgettes 1 min environ. Ajouter l'aneth et mélanger.
- 4 Ajouter le jus de citron, le sucre, saler et poivrer. Préchauffer le four à 180°C (Th 6). Dans un plat à gratin beurré, disposer alternativement une couche de pâtes puis de courgettes et ainsi de suite. Faire fondre la demi tablette de bouillon de légumes dans 250 ml d'eau ; laisser refroidir puis délayer avec la crème fraîche.
- 5 Répartir ce mélange sur les pâtes et courgettes ; enfourner à mi-hauteur et faire cuire 20 min environ.





🍃 Pâtes aux courgettes et aubergines

20 MIN DE PRÉPARATION
10 MIN DE CUISSON
POUR 4 PERSONNES

- 300 g de pâtes HP (recette p. 173)
- 150 g de courgettes
- 150 g d'aubergines
- 40 g de beurre ou d'huile
- ail, persil, thym
- sel, poivre

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
360	parts	1	2	2	1	1	2	2
	g/mg	1,7	40	50	65	10	45	50

- 1 Cuire les pâtes selon la recette de base.
- 2 Couper en dés les courgettes et les aubergines.
- 3 Les faire revenir dans de l'huile ou du beurre avec le thym, l'ail et le persil.
- 4 Mélanger les légumes avec les pâtes ; rectifier l'assaisonnement.

Salade de pâtes 🍃

20 MIN DE PRÉPARATION
8 MIN DE CUISSON
POUR 1 PERSONNE

- 50 g de tomates
- 10 g de maïs
- 20 g d'avocats
- 25 g de carottes râpées
- 30 g de pâtes HP cuites (recette p. 173)
- 10 ml d'huile
- citron, vinaigre
- sel, poivre

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
200	parts	1	3½	2½	1½	2	2	2½
	g/mg	1,5	75	60	85	20	50	65

- 1 Cuire les pâtes selon la recette de base ; les laisser refroidir.
- 2 Laver, éplucher les légumes puis les peser. Les couper en petits dés ou lanières et arroser de jus de citron. Ajouter le maïs et mélanger légumes et pâtes avec la vinaigrette. Rectifier l'assaisonnement. Servir frais.



Spaghetti au basilic

5 MIN DE PRÉPARATION
8 MIN DE CUISSON
POUR 4 PERSONNES

- 400 g de spaghetti HP (recette p. 173)
- 50 g de basilic
- 4 c à s d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- sel, poivre

Pour 1 portion

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

- 1 Couper les feuilles de basilic en fines lanières et les faire revenir dans l'huile avec l'ail pressé.
- 2 Cuire les pâtes selon la recette de base et mélanger avec le basilic.
- 3 Décorer de basilic ciselé.



Conchigli à la forestière

15 MIN DE PRÉPARATION
10 + 8 MIN DE CUISSON
POUR 4 PERSONNES

- 150 g de champignons de Paris
- 150 g de pleurotes
- 100 g de girolles
- 400 g de pâtes HP type conchigli (recette p. 173)
- 4 c à s d'huile
- 1 gousse d'ail
- 2 échalotes
- feuilles de menthe
- persil
- sel, poivre

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
480	parts	2	7½	10	5½	6	7	10½
	g/mg	4	150	250	275	60	170	265

- 1 Faire blondir légèrement les échalotes dans l'huile ; ajouter les champignons et faire cuire à feu vif ; ajouter l'ail pressé, le persil, saler, poivrer et cuire à feu doux 10 min.
- 2 Cuire les pâtes et mélanger avec les champignons. Décorer de feuilles de menthe ciselées.

Pennes à la napolitaine

25 MIN DE PRÉPARATION
20 MIN DE CUISSON
POUR 4 PERSONNES

- 300 g de pâtes HP type macaroni (recette p. 173)
- 300 g de tomates
- 150 g de champignons de Paris
- 50 g d'oignons
- 4 c à s d'huile d'olive
- persil
- sel, poivre

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
375	parts	1	3	3	2	2½	3½	5
	g/mg	2	65	80	110	25	90	130

- 1 Faire cuire les pâtes.
- 2 Dans une grande poêle, faire revenir dans l'huile l'oignon coupé en petits morceaux.
- 3 Ajouter les tomates en morceaux, les champignons émincés en lamelles, le persil et faire cuire à feu doux.
- 4 Rectifier l'assaisonnement
- 5 Mélanger les légumes avec les pâtes et faire mijoter quelques minutes à feu doux.



LÉGUMES
CHAUDS

LÉGUMES
FROIDS

FÉCULENTS

SNACK

SAUCES

DESSERTS

IDÉES MENU
ET INDEX



Pâtes au pistou

60 MIN DE PRÉPARATION
45 MIN DE CUISSON
POUR 6 PERSONNES

- 300 g de pâtes HP type torsades, macaroni (recette p. 173)
- 300 g de courgettes
- 300 g de tomates
- 150 g de chou vert
- 200 ml de sauce béchamel HP (recette p. 228)
- 120 ml d'huile d'olive
- 50 g de basilic
- bouillon de légumes (1/2 tablette pour 250 ml d'eau)
- 1 citron
- 3 citrons confits
- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
490	parts	1 1/2	5	4 1/2	2	2	3 1/2	5 1/2
	g/mg	2,8	100	115	90	20	90	140

- 1 Effeuille le basilic et le mixer avec l'ail et 100 ml d'huile d'olive pour obtenir le pistou.
- 2 Ebouillanter les tomates, les peler et les couper en morceaux. Couper finement les échalotes et les faire dorer dans une cuiller à soupe d'huile.
- 3 Faire revenir les tomates avec les échalotes pendant 10 min à feu moyen. Tailler 3 citrons confits en petits dés et les mélanger aux tomates.
- 4 Laver, peser les courgettes puis les couper en longues bandes ; les ébouillanter dans de l'eau salée puis les égoutter. Faire cuire les feuilles de chou dans de l'eau salée pendant 10 min et laisser égoutter.
- 5 Cuire les pâtes selon la recette de base. Préchauffer le four à 180°C (Th 6). Huiler un plat à gratin. Superposer une couche de pâtes, une couche de courgettes, une couche de tomates concassées puis une couche de pâtes, une couche de chou, une couche de tomates concassées et ainsi de suite jusqu'à épuisement des ingrédients ; napper de pistou et de bouillon de légumes entre chaque couche.
- 6 Napper le dessus avec de la sauce béchamel. Faire cuire au four 45 min. Décorer avec du pistou et des dés de citron.

Légumes & riz

Riz à la créole Recette de base

5 MIN DE PRÉPARATION
15 À 20 MIN DE CUISSON
POUR 1 PERSONNE

- 75 g de riz HP
- sel

- 1 Rincer le riz dans une passoire.
- 2 Porter à ébullition 500 ml d'eau.
- 3 Verser le riz et remuer aussitôt et pendant 5 min pour éviter qu'il ne colle.
- 4 Laisser cuire à feu moyen pendant 15 à 20 min, en remuant de temps en temps.
- 5 Lorsqu'il est cuit, rincer sous l'eau.
- 6 Assaisonner selon les recettes.



Pour varier les saveurs, ajouter dans l'eau des épices ou un piment de Cayenne séché.

Riz pilaf Recette de base

5 MIN DE PRÉPARATION
15 À 20 MIN DE CUISSON
POUR 1 PERSONNE

- 75 g de riz HP
- 30 g d'oignons ou échalotes
- 150 ml de liquide de cuisson : eau, bouillon de légumes
- 1 c à s d'huile
- bouquet garni (thym, laurier, persil)
- sel, poivre

- 1 Dans une casserole, faire chauffer doucement l'huile ; ajouter oignons ou échalotes finement coupés.
- 2 Laisser cuire sans faire dorer.
- 3 Hors du feu, verser le riz, ajouter le bouquet garni, sel, poivre et bien mélanger pour que le riz s'imprègne de la matière grasse.
- 4 Faire cuire 3 à 4 min sur le feu à allure moyenne tout en remuant puis ajouter le liquide (le riz doit être complètement recouvert).
- 5 Dès les premiers bouillons, baisser le feu à doux, couvrir et laisser cuire 15 min.
- 6 Assaisonner selon les recettes.

Courgettes farcies

45 MIN DE PRÉPARATION
40 MIN DE CUISSON
POUR 4 PERSONNES

- 600 g de courgettes rondes ou longues (4 pièces)
- 300 g de tomates pelées
- 150 g d'oignons
- 150 g de riz HP (recette p. 187)
- 4 c à s d'huile d'olive
- ail, persil, thym
- sel, poivre

Pour 1 portion (1 courgette farcie)

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
275	parts	2	5	4½	3	4	6	6
	g/mg	4	100	115	155	40	160	155



Pour que le chapeau garde un bel aspect, le retourner durant la cuisson au four ; lui redonner sa position initiale au moment de servir.

- 1 Couper les courgettes rondes au tiers supérieur. Réserver le « chapeau ». Evider l'intérieur à l'aide d'un couteau bien tranchant et couper la chair en petits dés ; peser les courgettes évidées et la chair pour obtenir 600 g.
- 2 Ebouillanter 1 à 2 min les tomates, les peler puis les couper en dés ; émincer les oignons. Les faire revenir dans l'huile puis ajouter les courgettes, les tomates coupées en dés, l'ail, le persil et le thym ; laisser mijoter quelques instants.
- 3 Faire cuire le riz façon créole.
- 4 Garnir les moitiés de courgettes avec cette préparation. Placer le « chapeau ». Terminer la cuisson au four à 180°C (Th 6) pendant 40 min.





Dolmas ou feuilles de vigne farcies au riz

45 MIN DE PRÉPARATION
60 MIN DE CUISSON
POUR 2 PERSONNES (12 DOLMAS)

- 12 feuilles de vigne fraîches ou en conserve (60 g)
- 80 g de riz HP (recette p. 187)
- 100 g d'oignons
- 3 c à s d'huile d'olive
- ½ tablette de bouillon de légumes
- 1 petit citron
- 2 feuilles de menthe
- 10 brins de persil
- sel, poivre

Pour 1 portion (6 dolmas)

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
285	parts	1	2	1½	1	1½	4½	2½
	g/mg	1,7	45	35	60	15	110	60

- 1 Laver les feuilles de vigne, les rassembler en paquets de 6 puis les faire blanchir 5 min dans de l'eau bouillante en couvrant. Les égoutter et les laisser refroidir.
- 2 Faire cuire le riz façon créole.

- 3 Lorsque le riz est froid, ajouter le persil, la moitié du jus de citron, les oignons, saler, poivrer et bien mélanger.

- 4 Prendre une feuille de vigne et bien l'étaler sur le plan de travail. Déposer 1 à 2 c à c de riz au centre ; rabattre les 2 extrémités du bas vers le centre de la feuille et rouler en emprisonnant le riz afin de former un petit boudin. Répéter jusqu'à épuisement des feuilles.

- 5 Dans une large marmite, déposer les dolmas en cercle, en les serrant pour éviter qu'ils ne s'ouvrent pendant la cuisson.

- 6 Verser l'huile d'olive sur les dolmas, recouvrir du bouillon de légumes et du reste du jus de citron ; couper le citron pressé en 4 et le déposer sur les dolmas.

- 7 Poser une assiette sur les dolmas pour éviter qu'ils se déroulent, couvrir la marmite et faire cuire sur feu très doux pendant 1 h. Surveiller la cuisson et ajouter de l'eau si nécessaire.

- 8 Servir chaud ou froid.



Tomates à la mexicaine

15 MIN DE PRÉPARATION
POUR 1 PERSONNE (2 MOITIÉS)

- 40 g de tomates évidées (2 tomates)
- 40 g d'avocats
- 20 g de maïs
- 40 g de poivrons rouges
- 10 g de riz HP (recette p. 187)
- 10 g d'oignons
- feuille de salade (décoration)
- citron
- vinaigrette
- persil
- sel, poivre

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
265	parts	1	6½	4	3	3½	4	4½
	g/mg	2,4	130	100	145	35	100	110

- 1 Evider les moitiés de tomates pour atteindre 20 g chacune. Cuire le riz façon créole et le laisser refroidir. Couper l'avocat et le poivron en dés et arroser de jus de citron.
- 2 Mélanger le riz avec l'avocat, le maïs, le poivron, l'oignon émincé et la vinaigrette ; rectifier l'assaisonnement si besoin. Garnir la tomate évidée de cette préparation.
- 3 Disposer sur une feuille de salade. Servir frais.

Risotto aux champignons et poivrons

10 MIN DE PRÉPARATION
10 MIN DE CUISSON
POUR 4 PERSONNES

- 350 g de riz HP (cuisson pilaf recette p. 187)
- 150 g de poivrons rouges
- 150 g de champignons
- 120 g d'oignons
- 4 c à s d'huile
- safran
- sel, poivre

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
410	parts	1	3½	3	2	3	5	5½
	g/mg	2,1	70	80	110	30	125	140

- 1 Préparer un riz pilaf.
- 2 Ajouter poivrons et champignons coupés en dés et le safran.
- 3 Bien mélanger et laisser mijoter 5 min. Rectifier l'assaisonnement.



Pains





Pain cuisson au four

25 MIN DE PRÉPARATION + 2H DE LEVÉE
20 À 25 MIN DE CUISSON
POUR 1 PAIN DE 750 G

- 500 g de farine HP
- 300 ml d'eau
- 1 c à c de sel
- 2 c à s d'huile
- 1 sachet de levure de boulanger

Pour 1 tranche

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



Préférer la cuisson dans un moule à savarin pour obtenir un pain en forme de couronne avec plus de croûte...

- 1 Dans un saladier, mélanger la farine, la levure et le sel.
- 2 Faire une fontaine et ajouter l'huile et la moitié de l'eau. Bien pétrir ; ajouter le reste d'eau au fur et à mesure des besoins et former une boule. La pâte doit être pétrie pendant 20 bonnes minutes ; elle doit être souple et non collante.
- 3 Mettre la préparation dans un moule à cake ou à savarin beurré ; laisser lever la pâte pendant 2 h.
- 4 Préchauffer le four 10 min à 220°C (Th 8).
- 5 Faire cuire pendant 20 min environ. Au bout de 15 min, verser de l'eau dans la lèchefrite pour dorer le pain.

Pain en machine à pain

5 MIN DE PRÉPARATION
+ 3H (PROGRAMME M.A.P. (Machine À Pain))
65 MIN DE CUISSON
POUR 1 PAIN DE 750 G

- 500 g de farine HP
- 300 ml d'eau
- 30 g de beurre
- 1 c à c de sel
- 2 c à s d'huile
- 1 sachet de levure de boulanger

Pour 1 tranche

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

- 1 Dans la cuve, verser l'huile, l'eau, le beurre, la moitié de la farine et le sel.
- 2 Recouvrir avec le reste de la farine ; faire un puits et y déposer la levure pour qu'elle ne soit pas au contact du sel.
- 3 Démarrer le programme pain complet.



Plus rapide ! Panacher les deux méthodes : préparer le pétrin dans la machine à pain et cuire le pain dans le four.



Petits pains de Lénie

30 À 40 MIN DE PRÉPARATION
30 MIN DE CUISSON
POUR 15 PETITS PAINS ENVIRON

- 500 g de farine HP
- 500 ml d'eau tiède
- 1 c à s d'huile d'olive
- 2 c à c de sel
- 1 sachet de levure de boulanger

► robot de cuisine

Pour 1 portion (1 petit pain)

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



Vous pouvez congeler ces petits pains de préférence lorsqu'ils sont encore tièdes, afin qu'ils conservent tout leur moelleux. Avant consommation, faites-les décongeler quelques secondes dans le four à micro-ondes.

- 1 Mettre de l'eau dans la lèchefrite du four et préchauffer à 200°C (Th 7).
- 2 Dans le bol du robot, déposer l'eau, la moitié de la farine, la levure, le reste de la farine, l'huile et le sel pour que celui-ci ne soit pas en contact avec la levure.
- 3 Ne pas laisser reposer la pâte.
- 4 Fariner un plan de travail et façonner la pâte en petits boules.
- 5 Déposer les petits pains sur une plaque et faire cuire pendant 30 min.



SNACK

Pizza (recette de base).....	203
Pizza aux aubergines et épinards.....	204
Pizza aux tomates et champignons.....	205
Pâte à crêpes salée (recette de base).....	207
Crêpes aux champignons, épinards, tomates.....	208
Crêpes aux poireaux et champignons.....	209
Croque-monsieur (recette de base).....	211
Croque-monsieur aux asperges.....	212

Croque-monsieur aux légumes du soleil.....	213
Pâte brisée salée (recette de base).....	215
Tarte aux asperges, brocoli et chou-fleur.....	216
Tarte tatin aux endives.....	218
Tarte aux tomates, courgettes et aubergines.....	219
Crumble aux courgettes.....	221
Ravioles aux légumes.....	222
Gnocchi de pommes de terre.....	223



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 Etaler 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.

Pizza aux aubergines et épinards

1H DE PRÉPARATION
10 + 20 MIN DE CUISSON
POUR 6 PERSONNES

- pâte à pizza HP (recette p. 203)
- 200 g d'aubergines
- 100 g d'oignons
- 200 g d'épinards
- 60 g de tomates cerise
- 6 c à s d'huile d'olive
- sel, poivre

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
280	parts	1	3	3	2	2	4	3
	g/mg	2	65	75	110	20	100	80

- 1 Préparer la pâte à pizza.
- 2 Faire dorer les oignons dans l'huile puis les aubergines coupées en rondelles. Saler, poivrer, et réserver 6 rondelles. Laisser mijoter le reste de la préparation à feu doux 30 min en couvrant. Les légumes doivent être compotés.
- 3 Déposer cette préparation sur la pâte à pizza puis les rondelles d'aubergines ; répartir sur les aubergines des petits tas d'épinards salés, puis les tomates cerise coupées en 2.
- 4 Cuire au four 20 à 30 min à 220°C (Th 7).



Pizza aux tomates et champignons

60 MIN DE PRÉPARATION
10 + 20 MIN DE CUISSON
POUR 6 PERSONNES

- pâte à pizza HP (recette p. 203)
- 300 g de tomates
- 150 g de champignons
- 100 g d'oignons
- 2 c à c de sucre
- 6 c à s d'huile d'olive
- persil
- sel, poivre

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
280	parts	1	2	2	1½	2	3	4
	g/mg	1,6	48	55	75	20	75	95

- 1 Préparer la pâte à pizza.
- 2 Dans une poêle, faire dorer dans l'huile d'olive, l'oignon, les champignons puis les tomates. Ajouter le sucre, saler, poivrer et laisser mijoter quelques minutes.
- 3 Garnir la pâte à pizza et cuire au four 20 min environ.

Pâte à crêpes salée

Crêpes aux légumes



Crêpes salées Recette de base

10 MIN DE PRÉPARATION
5 MIN DE CUISSON PAR CRÊPE
POUR 6 CRÊPES

- 80 g de farine HP
- 40 g de maïzena
- 350 g environ de légumes
- 150 ml environ de boisson HP
- 20 ml d'huile (2 c à s)
- 2 c à c de substitut d'œuf
- 1 pincée de sel

- 1 Dans une terrine, mélanger la farine, la maïzena et le substitut d'œuf.
- 2 Délayer progressivement avec la boisson HP jusqu'à l'obtention d'une pâte fluide. Ajouter l'huile. Laisser reposer 30 min.
- 3 Huiler une poêle ou une crêpière et faire cuire les crêpes à feu vif.
- 4 Préparer le mélange de légumes et en garnir les crêpes.



Crêpes aux poireaux et champignons

25 MIN DE PRÉPARATION
10 MIN DE CUISSON
POUR 6 PERSONNES (1 CRÊPE/PERS.)

- pâte à crêpes salée (recette p. 207)
- 100 g de poireaux
- 200 g de champignons
- 40 g de crème fraîche
- 1 c à s de farine HP
- 2 c à s d'huile
- jus d'½ citron
- noix de muscade
- sel, poivre

Pour 1 portion (1 crêpe)

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
275	parts	1	3	2½	2	6½	2½	4½
	g/mg	2	55	65	90	65	65	110

- 1 Hacher les champignons et les poireaux. Verser le jus de citron et faire cuire dans une poêle avec de l'huile.
- 2 Mélanger la farine et la crème fraîche, l'ajouter aux légumes cuits, faire mijoter quelques minutes.
- 3 Assaisonner et garnir les crêpes.



Crêpes aux champignons, épinards, tomates

15 MIN DE PRÉPARATION
10 MIN DE CUISSON
POUR 6 PERSONNES (1 CRÊPE/PERS.)

- pâte à crêpes salée (recette p. 207)
- 150 g de champignons
- 100 g d'épinards
- 150 g de tomates
- 2 c à s d'huile
- sauce béchamel HP (recette p. 228)
- épices
- sel, poivre

Pour 1 portion (1 crêpe)

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
245	parts	1	3	3	2	2½	3	4
	g/mg	1,5	60	70	105	25	70	105

- 1 Couper les légumes en petits morceaux et les faire sauter dans de l'huile avec des épices ; saler et poivrer.
- 2 Garnir les crêpes de ce mélange ; il est possible d'ajouter aux légumes une sauce béchamel à la muscade.

Croque-monsieur



Recette de base

10 MIN DE PRÉPARATION
10 MIN DE CUISSON PAR CRÊPE
POUR 1 CROQUE-MONSIEUR

- 2 tranches de pain HP
- 50 g environ de légumes
- 25 ml de sauce béchamel HP (recette p. 228)
- 10 g de beurre
- 10 ml d'huile d'olive
- basilic, muscade
- sel, poivre

- 1 Préchauffer le four à 210°C (Th 7). Cuire les légumes soit dans de l'eau, soit en les faisant revenir dans de l'huile d'olive.
- 2 Préparer la sauce béchamel.
- 3 Beurrer toutes les tranches de pain et couvrir de sauce béchamel. Disposer sur une tranche la garniture de légumes puis 1 c à c de sauce béchamel.
- 4 Recouvrir de l'autre tranche de pain.
- 5 Enfourner sur une plaque huilée et laisser cuire 10 min.



Croque-monsieur aux asperges

10 MIN DE PRÉPARATION
15 MIN DE CUISSON
POUR 1 CROQUE-MONSIEUR

- 2 tranches de pain HP
- 50 g de pointes d'asperges
- 25 ml de sauce béchamel HP (recette p. 228)
- 10 g de beurre
- noix de muscade
- sel, poivre

Pour 1 portion (1 croque-monsieur)

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
270	parts	1/2	2	2 1/2	1 1/2	1 1/2	3	3
	g/mg	0,9	40	60	70	15	70	70

- 1 Faire cuire les asperges dans de l'eau salée et ne retenir que les pointes.
- 2 Beurrer les tranches de pain et préparer la sauce béchamel.
- 3 Sur 1 tranche, disposer des pointes d'asperges, la sauce béchamel, puis recouvrir avec la tranche de pain restante.
- 4 Cuire au four à feu moyen (150°C, Th 5) pendant 10 à 15 min.



Autres associations de légumes :

- tomates, poivrons, courgettes
- brocoli, asperges, champignons

Croque-monsieur aux légumes du soleil

10 MIN DE PRÉPARATION
15 MIN DE CUISSON
POUR 1 CROQUE-MONSIEUR

- 2 tranches de pain HP
- 30 g d'aubergines en tranche
- 20 g de tomates
- 10 g d'oignons
- 25 ml de sauce béchamel HP (recette p. 228)
- 10 g de beurre
- 1 c à s d'huile
- basilic, muscade
- sel, poivre

Pour 1 portion (1 croque-monsieur)

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
355	parts	1/4	1	1	1	1	1 1/2	1
	g/mg	0,7	25	30	40	10	40	30

- 1 Dans une poêle, faire dorer les tranches d'aubergines et les oignons dans l'huile.
- 2 Préparer la sauce béchamel.
- 3 Beurrer les tranches de pain. Disposer sur 1 tranche les aubergines et les oignons, 1 tranche de tomate puis la sauce béchamel ; recouvrir avec la tranche de pain restante.
- 4 Ajouter du basilic ciselé. Enfourner sur une plaque huilée et laisser cuire 10 à 15 min.



Pâte Brisée salée

Tartes, crumbles & ravioles



Pâte Brisée salée - Recette de base

15 MIN DE PRÉPARATION
POUR **8 PERSONNES** (1 TARTE FAMILIALE)

- 250 g de farine HP + 50 g pour abaisser la pâte
- 125 g de beurre mou
- 1 c à c de sel fin
- 90 ml d'eau
- 1 c à c rase de xanthane
- facultatif : 1 c à c rase d'épices ou herbes (paprika, thym)

1 Sur un plan de travail, tamiser la farine. Couper en morceaux le beurre, ajouter éventuellement les herbes ou épices et mélanger du bout des doigts en incorporant la farine.

2 « Sabler » le mélange en prenant des petites quantités de mélange et en le frottant entre les mains, les doigts écartés.

3 Creuser une fontaine, y déposer le sel et le faire fondre dans un peu d'eau.

4 Ajouter la moitié de l'eau et mélanger ; incorporer la farine peu à peu en ajoutant l'eau au fur et à mesure des besoins. Pour rendre la pâte lisse, homogène, appuyer sur la pâte, pousser devant soi, l'écraser.

5 Former une boule lisse et homogène. Réserver dans un torchon ou dans du papier film alimentaire pour éviter qu'elle ne sèche. Laisser reposer 30 min.

6 Abaisser la pâte sur du papier sulfurisé saupoudré de farine. Déposer la pâte dans un moule à tarte beurré, en retournant la pâte et en retirant doucement le papier sulfurisé.

Tarte aux asperges, broccoli et chou-fleur

45 MIN DE PRÉPARATION

45 MIN DE CUISSON

POUR 8 PERSONNES

- pâte brisée (recette p. 215)
- 150 g d'asperges
- 150 g de broccoli
- 150 g de chou-fleur
- 50 g d'oignons
- 20 g beurre
- 200 ml de sauce béchamel HP (recette p. 228)
- 2 c à s d'huile
- bouillon de légumes (1/4 tablette + 150 ml eau)
- 3 biscottes HP en chapelure
- sel, poivre

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
320	parts	1	3	3	1½	2	3½	3½
	g/mg	2	60	70	85	20	90	90

- 1 Couper les légumes en petits morceaux.
- 2 Dans une poêle, faire chauffer l'huile et y faire dorer les asperges ; ajouter broccoli et chou-fleur ; laisser mijoter quelques minutes avec du bouillon de légumes ; les légumes doivent être croquants. Réserver les légumes égouttés.
- 3 En attendant, beurrer un moule à tarte. Abaisser la pâte et la disposer dans le moule ; la piquer avec une fourchette.
- 4 Préparer la sauce béchamel et mélanger avec les légumes.
- 5 Répartir sur la pâte ; réduire en chapelure les biscottes et parsemer sur les légumes ; déposer quelques noisettes de beurre ; faire cuire 20 à 30 min au four à 180°C (Th 6).





Tarte tatin aux endives

45 MIN DE PRÉPARATION
40 MIN DE CUISSON
POUR 8 PERSONNES

- pâte Brisée (recette p. 215)
- 600 g d'endives
- 40 g de sucre en poudre
- 30 g de beurre
- 100 g d'oignons
- 5 c à s d'huile
- ½ verre de vinaigre balsamique
- thym
- sel, poivre

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
360	parts	1	1	1½	1	½	3	1½
	g/mg	1,6	25	40	40	5	70	40

- 1 Préparer la pâte Brisée.
- 2 Faire fondre le sucre dans le vinaigre. Dans un plat à tarte, disposer en étoile les endives enrobées du sirop de vinaigre.
- 3 Répartir les oignons et le beurre coupés en petits morceaux, ajouter le thym ; arroser d'huile et recouvrir avec la pâte Brisée.
- 4 Percer la pâte de quelques trous et faire cuire 40 min.
- 5 Démouler la tarte au moment de servir.

Tarte aux tomates, courgettes et aubergines

45 MIN DE PRÉPARATION
45 MIN DE CUISSON
POUR 8 PERSONNES

- pâte Brisée (recette p. 215)
- 150 g de tomates
- 150 g de courgettes
- 150 g d'aubergines
- 20 g beurre
- 3 biscottes HP en chapelure
- 2 c à s d'huile
- 1 gousse d'ail
- sel, poivre

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
315	parts	½	1	1	1	1	1	1½
	g/mg	1,2	25	30	40	10	25	35

- 1 Suivre la recette de la tarte aux asperges (p. 216).





Crumble aux courgettes

40 MIN DE PRÉPARATION
30 MIN DE CUISSON
POUR 8 PERSONNES

- ingrédients de la pâte brisée (recette p. 215)
- 700 g de courgettes
- 50 g d'oignons
- 6 c à s d'huile d'olive
- sel, poivre

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
305	parts	1	2	2	1½	1½	2	3
	g/mg	1,7	45	55	70	15	55	70

- 1 Préchauffer le four à 180°C (Th 6) et préparer la pâte à crumble salée selon la recette de la pâte brisée, de façon à obtenir une sorte de semoule en travaillant la pâte du bout des doigts.
- 2 Râper les courgettes sans les éplucher ; les égoutter. Les faire revenir dans une poêle avec un peu d'oignon et l'huile d'olive. Saler, poivrer et cuire 5 min.
- 3 Disposer les courgettes dans un plat à gratin beurré.
- 4 Répartir le mélange sableux sur les courgettes et faire cuire au four pendant 30 min environ.

Ravioles aux légumes

60 MIN DE PRÉPARATION
10 + 5 MIN DE CUISSON
POUR 2 PERSONNES (6 RAVIOLES)

- pâte brisée (recette p. 215) en divisant les quantités par 2
- 60 g de farine HP pour le plan de travail
- 60 g de poireaux
- 150 g de tomates
- 130 g de champignons
- 30 g d'oignons
- 30 g d'échalotes
- 2 c à s d'huile

Pour 1 portion (3 ravioles)

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
575	parts	2	3	3	2	2	3½	3
	g/mg	3,8	60	75	100	20	85	80

- 1 Faire blondir échalotes et oignons dans l'huile.
- 2 Hacher grossièrement les légumes et les faire cuire 10 min pour obtenir une farce.
- 3 Abaisser la pâte ; à l'aide d'un emporte-pièce, découper des cercles de pâte . Déposer de la farce sur la moitié des cercles puis rabattre l'autre moitié pour former la raviole. Faire une découpe à l'emporte-pièce pour souder la raviole.
- 4 Cuire les ravioles 10 min dans de l'eau salée.



Gnocchi de pommes de terre

45 MIN DE PRÉPARATION
10 MIN DE CUISSON
POUR 4 PERSONNES

- 500 g de pommes de terre
- 100 g de farine HP
- 100 g d'oignons
- 30 g de beurre
- 300 g de sauce tomate pimentée (recette p. 233)
- 1 c à c de substitut d'œuf
- 2 c à s d'huile
- ciboulette
- sel, poivre

Pour 1 portion sans la sauce

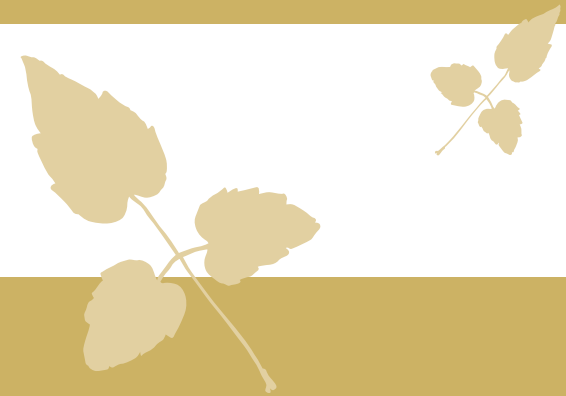
Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
290	parts	2	8	7	4	5	7½	8
	g/mg	3,5	155	180	195	50	185	200

- 1 Cuire les pommes de terre dans de l'eau salée puis les réduire en purée.
- 2 Ajouter la farine mélangée avec le substitut d'œuf, les oignons émincés et bien mélanger.
- 3 Former des petits boules puis les faire rouler sur le dos d'une fourchette pour créer des stries.
- 4 Cuire les gnocchi dans de l'eau salée pendant 10 min, puis les faire dorer dans une poêle avec du beurre et de l'huile. Décorer de ciboulette et servir avec la sauce tomate pimentée.

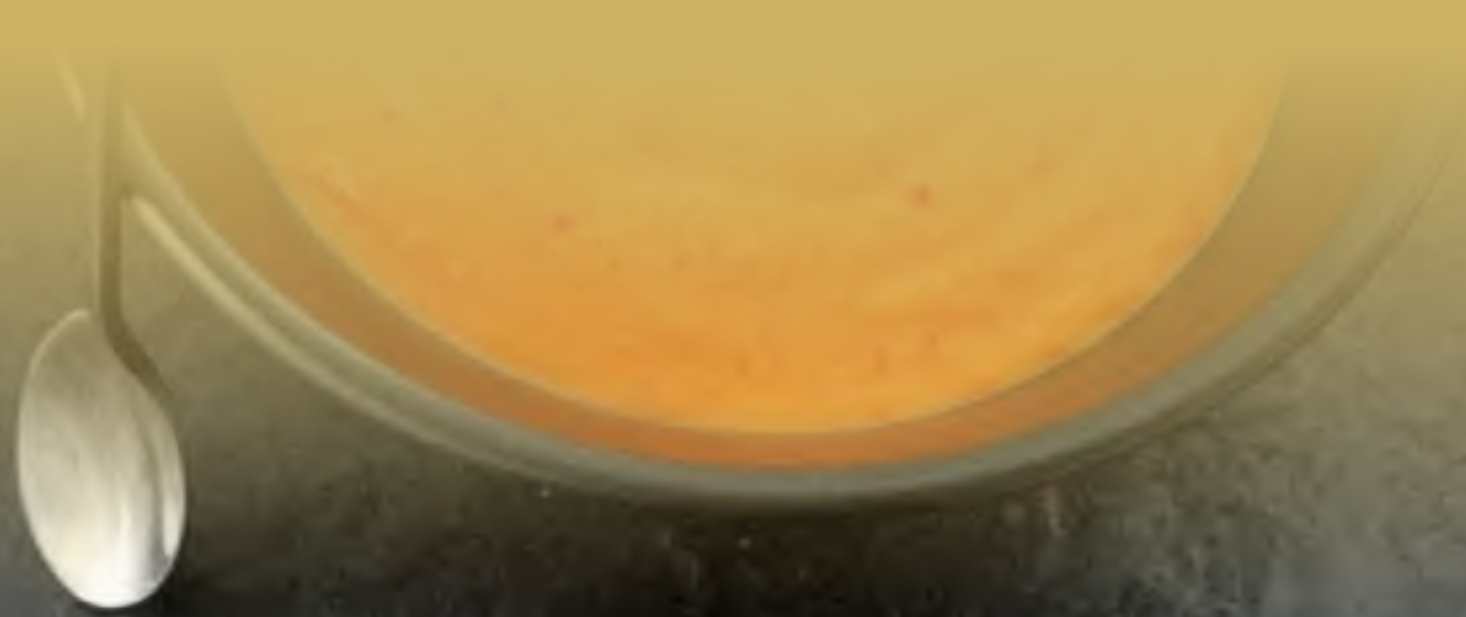
SAUCES

Sauce béchamel	228
Sauce aux champignons.....	229
Sauce au beurre blanc	230
Sauce hollandaise.....	231
Sauce pesto	232
Sauce tomate pimentée.....	233
Coulis de mâche.....	234
Coulis de poivrons	235
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
Beurre d'escargot	243



Sauces chaudes





Sauce béchamel

10 MIN DE PRÉPARATION
5 MIN DE CUISSON
POUR 4 PERSONNES (ENV. 200 ML)

- 20 g de farine HP ou maïzena
- 40 g de beurre
- 200 ml de boisson HP
- muscade, laurier (facultatif)
- sel, poivre

Pour 1 portion

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

1 Faire chauffer la boisson HP avec sel, poivre, muscade et laurier. Dans une casserole, faire un roux blanc : faire légèrement dorer le beurre, ajouter la maïzena et cuire 1 min sans cesser de mélanger.

2 Délayer au fouet progressivement avec le mélange boisson HP et faire épaissir tout en remuant ; laisser cuire à feu doux 2 à 3 min environ en remuant. Si la sauce est trop épaisse, ajouter du liquide. Rectifier l'assaisonnement.

Sauce aux champignons

15 MIN DE PRÉPARATION
10 MIN DE CUISSON
POUR 4 PERSONNES (ENV. 200 ML)

- 15 g de maïzena
- 40 g de beurre
- 100 g de champignons
- 200 ml de boisson HP
- noix de muscade
- sel, poivre

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
110	parts	½	1½	1½	1	1½	1½	3
	g/mg	0,8	30	35	50	15	35	70

- 1 Dans une poêle, faire dorer les champignons coupés en petits morceaux avec la moitié du beurre ; saler et poivrer.
- 2 Dans une casserole, faire épaissir la maïzena délayée avec la boisson HP. Ajouter le reste du beurre et la noix de muscade.
- 3 Ajouter la moitié des champignons avec la sauce et mixer. Ajouter les champignons restants. Laisser mijoter à feu doux 5 à 10 min.



Sauce au beurre blanc

15 MIN DE PRÉPARATION

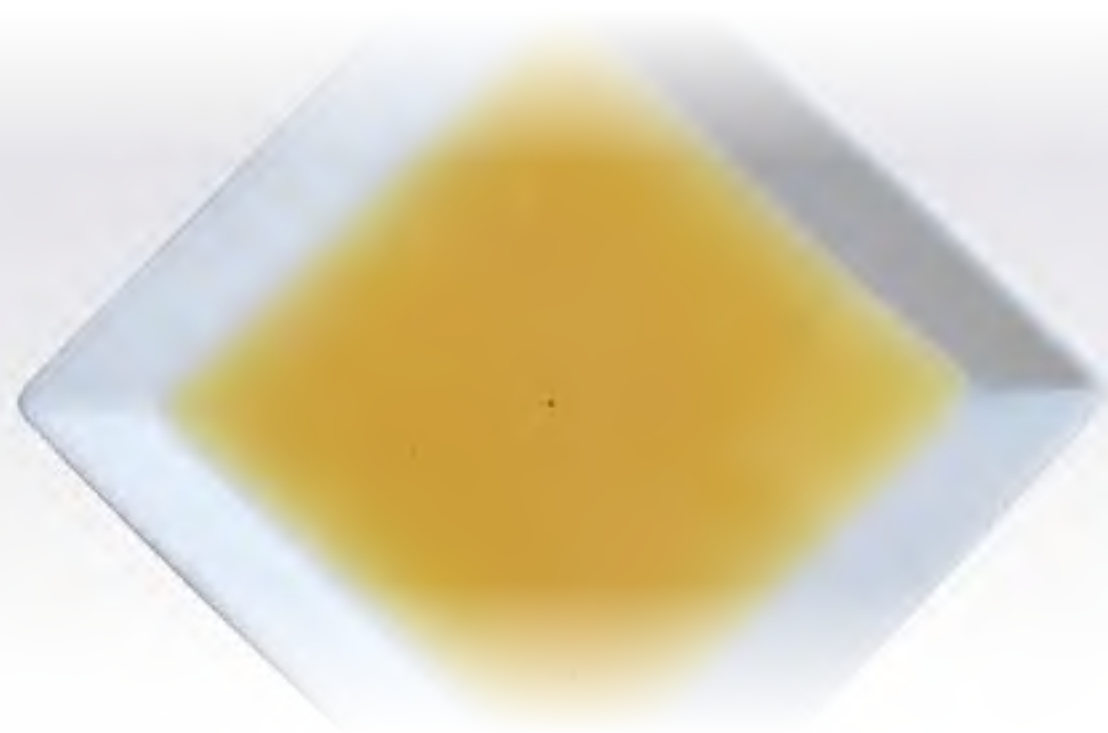
10 MIN DE CUISSON

POUR 4 PERSONNES (ENV. 200 ML)

- 200 g de beurre
- 30 g de crème fraîche
- 2 échalotes
- 1 verre de vin blanc
- citron
- sel

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
430	parts	N	1	2	1	1	½	1½
	g/mg	(0,4)	25	45	50	10	15	40



1 Hacher finement les échalotes, les faire rissoler dans un peu de beurre sans les faire dorer puis ajouter le vin blanc ; laisser réduire le vin jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'environ 4 cuillers de liquide.

2 Ajouter le sel, quelques gouttes de citron, la crème.

3 Ajouter le beurre coupé en fines lamelles, en fouettant, jusqu'à l'obtention d'une sauce onctueuse et crémeuse.

Sauce hollandaise

15 MIN DE PRÉPARATION

5 MIN DE CUISSON

POUR 4 PERSONNES (ENV. 150 ML)

- 15 g de substitut d'œuf
- 150 g de beurre
- jus d'1 citron
- ciboulette
- sel, poivre

Pour 1 portion

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

1 Diluer le substitut d'œuf dans 4 c à s d'eau et le jus de citron. Couper le beurre en très fines lamelles et réserver dans une assiette.

2 Sur feu très doux, faire épaissir légèrement le mélange en tournant lentement avec une cuiller en bois pendant 20 secondes. Ajouter progressivement le beurre dans la casserole, tourner en continu sans arrêt. Lorsque le beurre est fondu et que la sauce s'épaissit, elle commence à prendre. Continuer à tourner jusqu'à obtention d'une sauce onctueuse.

3 Ajouter sel, poivre et ciboulette. Servir aussitôt ou maintenir au chaud dans un bain-marie.



Cette sauce peut être servie avec des champignons, du chou-fleur.

Sauce pesto

10 MIN DE PRÉPARATION
POUR 4 PERSONNES (ENV. 150 ML)

- 125 ml d'huile d'olive
- 20 g de basilic
- 2 biscottes ou toasts HP
- 1 gousse d'ail
- ½ jus de citron (facultatif)
- sel, poivre

Pour 1 portion

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

- 1 Mixer les ingrédients avec la moitié de l'huile.
- 2 Ajouter ensuite l'huile jusqu'à obtention d'une sauce consistante. Bien mixer.



Sauce tomate pimentée

20 MIN DE PRÉPARATION
5 + 5 MIN DE CUISSON
POUR 4 PERSONNES (ENV. 200 ML)

- 300 g de tomates ou 50 g de concentré de tomates
- 20 g de piments rouges
- 50 g d'oignons
- 3 c à s d'huile d'olive
- 1 c à s rase de sucre
- ½ gousse d'ail
- 1 clou de girofle
- origan, thym
- sel, poivre

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
85	parts	½	1	1	½	1	½	1½
	g/mg	1	25	25	35	10	40	35

- 1 Plonger les tomates dans de l'eau bouillante 5 min puis retirer la peau.
- 2 Faire revenir l'oignon haché dans l'huile, ajouter le piment émincé, les tomates en morceaux, l'ail pressé, le thym, le clou de girofle, l'origan et le sucre.
- 3 Laisser mijoter quelques minutes ; retirer les herbes ; pour une sauce tomate fine, passer au mixeur.



Sauce tomate au miel : remplacer le piment par 8 c à c de miel et 8 c à c de moutarde.



Coulis de mâche

20 MIN DE PRÉPARATION
2 + 5 MIN DE CUISSON
POUR 4 PERSONNES (ENV. 150 ML)

- 200 g de mâche
- 30 g d'oignons
- 50 g de crème fraîche
- ¼ tablette de bouillon de légumes + 200 ml d'eau
- 5 g de maïzena
- 5 g de sucre
- 20 ml d'huile
- sel, poivre

- 1 Faire revenir l'oignon émincé dans l'huile sans le faire dorer puis ajouter les feuilles de mâche. Cuire 1 à 2 min.
- 2 Dans une casserole, diluer la maïzena dans 200 ml de bouillon et faire épaissir sur feu moyen tout en remuant.
- 3 Dans un bol mixeur, déposer la mâche, la maïzena épaissie et mixer ; ajouter la crème fraîche, sucre, sel, poivre et mixer à nouveau. Rectifier l'assaisonnement.

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
100	parts	½	3½	3	2	2	3	3
	g/mg	1	70	75	105	20	75	75

Coulis de poivrons

40 MIN DE PRÉPARATION
15 + 5 MIN DE CUISSON
POUR 4 PERSONNES (ENV. 200 ML)

- 300 g de poivrons
- 100 g de tomates
- 30 g d'oignons
- 50 g de crème fraîche
- ¼ tablette de bouillon de légumes + 100 ml d'eau
- 5 g de maïzena
- 10 g de sucre
- sel, poivre

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
80	parts	½	2	2	1½	2	2½	2½
	g/mg	1,3	45	55	80	20	60	65

- 1 Faire griller les poivrons entiers au grill pendant 15 min. Laisser refroidir.

- 2 Pendant la cuisson des poivrons, ébouillanter la tomate pour retirer la peau ; l'épépiner et la faire cuire dans une casserole avec l'oignon.
- 3 Lorsque le poivron commence à refroidir, retirer la peau et les graines afin de ne conserver que la chair.
- 4 Dans une casserole, diluer la maïzena dans 100 ml de bouillon et faire épaissir sur feu moyen tout en remuant.
- 5 Dans un bol mixeur, déposer les légumes, la maïzena épaissie et mixer ; ajouter la crème fraîche, sucre, sel, poivre et mixer à nouveau. Rectifier l'assaisonnement.



Ce coulis peut être servi chaud ou froid. Pour une disponibilité immédiate, penser à congeler ce coulis en petit conditionnement.



Sauces froides



Sauce mayonnaise

10 MIN DE PRÉPARATION
5 MIN DE CUISSON
POUR 4 PERSONNES

- 5 g de maïzena
- 100 ml de boisson HP
- 50 ml d'huile
- 1 c à c de substitut d'œuf
- 2 c à c de moutarde
- 2 c à c de vinaigre
- 1/2 c à c rase de xanthane
- sel, poivre

Pour 1 portion

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

- 1 Mélanger la maïzena, le xanthane et le substitut d'œuf puis délayer progressivement avec la boisson HP.
- 2 Porter à ébullition, sans cesser de remuer et laisser cuire jusqu'à ce que le mélange devienne translucide et épais. Laisser refroidir.
- 3 Dans un bol mixeur, verser la maïzena épaissie, la moutarde. Ajouter ensuite l'huile en 4 fois, en mixant à chaque fois.
- 4 Ajouter le vinaigre, le sel et le poivre. Mettre au frais.



238

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.



239

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
90	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'1/2 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.

Sauce moutarde

5 MIN DE CUISSON
POUR 1 PERSONNE

- sauce vinaigrette
- 1/2 c à c de moutarde

Pour 1 portion

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

Sauce salsa

10 MIN DE PRÉPARATION
POUR 1 PERSONNE

- 1 c à s d'huile
- 1/4 d'oignon ou 2 petits oignons blancs
- jus d'1/2 citron vert
- piment en poudre
- sel, poivre

Pour 1 portion

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

1 Mixer tous les ingrédients ; ajouter des rondelles de petits oignons blancs.





Beurre au paprika

5 MIN DE PRÉPARATION
POUR 1 PERSONNE

- 50 g de beurre
- 1/2 c à c de paprika
- sel

Pour 1 portion

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

- 1 Sortir le beurre 30 min et le laisser à température ambiante.
- 2 Ajouter sel et paprika et bien malaxer jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
- 3 Remettre au frais pour raffermir le beurre.

Beurre d'escargot

5 MIN DE PRÉPARATION
POUR 1 PERSONNE

- 50 g de beurre
- 30 g de persil
- 1/4 d'une gousse d'ail
- sel, poivre

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
380	parts	N	1/2	1/2	1/4	N	1/2	1/2
	g/mg	(0,3)	10	10	15	(3)	10	10

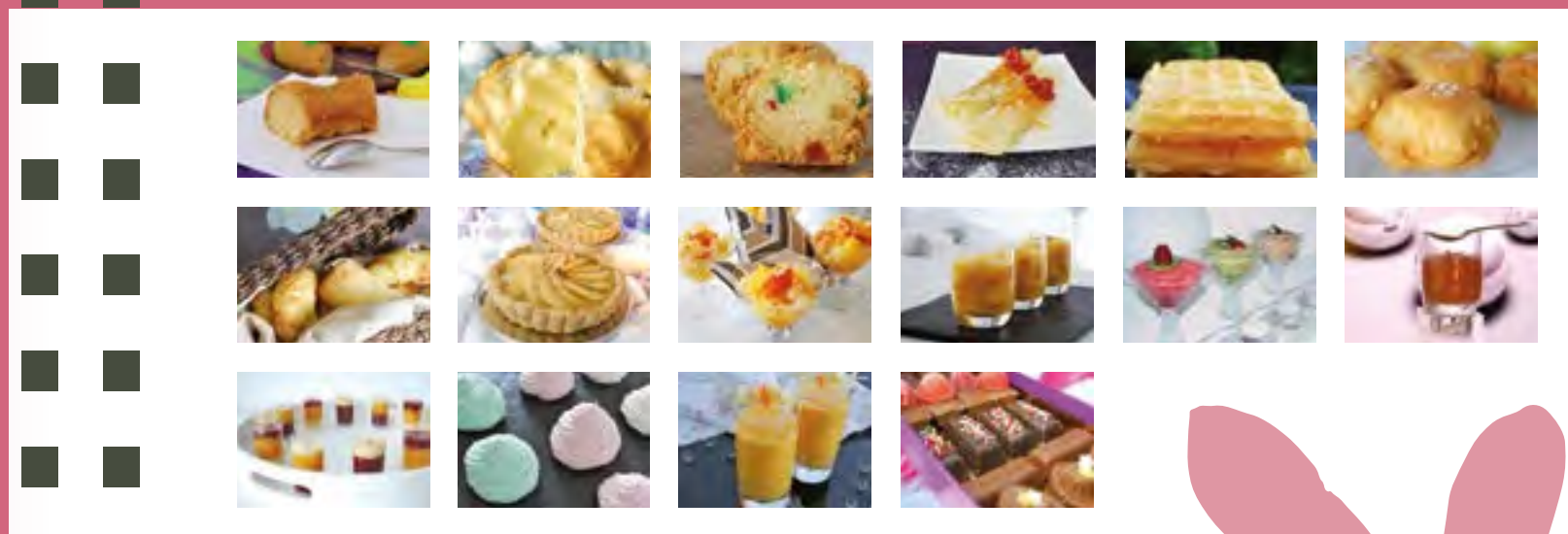
- 1 Mixer le beurre avec l'ail, persil, sel et poivre jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
- 2 Remettre au frais pour raffermir le beurre.



DESSERTS

Pâte à biscuit moelleux (recette de base)	247
Biscuit roulé à la confiture	248
Galette des Rois express	251
Bûche de Noël.....	252
Muffins aux framboises	254
Muffins aux pépites chocolatées	255
Brioche (recette de base)	257
Brioche au sucre	258
Brioche en machine à pain.....	259
Tarte briochée aux abricots.....	260
Cake sucré (recette de base).....	263
Cake aux fruits confits	264
Mini cakes aux pâtes de fruits	265
Marbré.....	266
Pain d'épices	269
Crêpes sucrées (recette de base).....	271
Croustillante aux pommes	272
Clafoutis aux cerises	273
Gaufres (recette de base)	275
Gaufres croustillantes.....	277
Beignets sucrés (recette de base).....	279
Beignets aux pommes	280
Pâte feuilletée sucrée (recette sucrée).....	283
Croissant.....	284
Pain au chocolat	285
Chausson aux pommes.....	286
Tartelette feuilletée aux pommes	287
Pâte brisée sucrée (recette de base).....	289
Tarte aux pommes	291
Tarte tatin aux pommes	292
Tarte aux mirabelles	293
Tarte au citron	294
Crumble aux poires	296
Crumble aux framboises	297
Sablés	298
Fruits poêlés (recette de base).....	301
Ananas et bananes caramélisés.....	302
Trio de fruits pochés	303
Gratinée de pommes au four	304

Millefeuille pomme et framboise	305
Croq'fruits.....	306
Brochette raisin, fraise et kiwi.....	307
Brochette pamplemousse, fraise et mangue.....	308
Pamplemousse aux fruits d'été.....	309
Terrines de fruits	311
Terrines de fruits d'été	312
Aspic de fruits rouges	315
Mousses sucrées (recette de base).....	317
Mousse de bananes	318
Mousse de fraises	319
Mousse de kiwis.....	320
Mousse au chocolat	321
Crème pâtissière (recette de base).....	323
Crème pâtissière à la vanille.....	324
Crème pâtissière au chocolat.....	325
Crème pâtissière façon poire Belle-Hélène	326
Île flottante	327
Charlotte aux mangues.....	328
Crème de tapioca au coulis de framboises.....	330
Riz au lait de coco et mangues	331
Semoule au coulis de fruits rouges	332
Flan vanille aux fraises	334
Flan chocolat aux poires.....	335
Tiramisu aux framboises.....	337
Bavarois au café	338
Verrines poire et chocolat	342
Verrines de compotes	344
Terrine de fruits en verrines.....	345
Meringues (recette de base).....	347
Meringues aux fruits rouges.....	348
Meringues pastel	349
Meringues façon macarons à la framboise.....	350
Milk-shakes (recette de base).....	353
Milk-shake carotte/ananas/pomme	354
Milk-shake fraise/banane.....	355
Roses des sables	358
Lingots de Noël	361



Pâte à biscuit moelleux

Biscuits & muffins

Biscuit moelleux - Recette de base

15 MIN DE PRÉPARATION

25 MIN DE CUISSON

POUR 6 PERSONNES

- 100 g de beurre + 10 g pour le moule
- 100 g de sucre
- 150 g de farine HP
- 50 g de maïzena
- 30 g de substitut d'œuf
- 80 ml de boisson HP
- 1 c à c de levure chimique
- 1 c à c rase de bicarbonate de sodium
- 2 sachets de sucre vanillé
- parfum au choix : extrait de vanille ou fleur d'oranger ou zeste de citron ou extrait d'amande

Pour 1 portion

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

- 1 Sortir le beurre 30 min avant la préparation du gâteau.
- 2 Faire préchauffer le four à 130°C (Th 4-5).
- 3 Beurrer puis fariner un moule à manqué ou à savarin ou des moules individuels.
- 4 Dans un saladier, battre en crème le beurre, le sucre, le sucre vanillé et le parfum avec un peu de farine jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- 5 Mélanger la levure chimique, le bicarbonate de sodium et le substitut d'œuf à la farine.
- 6 Ajouter alternativement des petites quantités de boisson HP et de farine + levure.
- 7 Verser la pâte dans un moule et faire cuire au four pendant 25 min.



Makeleines : Cuire cette préparation dans des moules à madeleines.

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.





Galette des Rois express

25 MIN DE PRÉPARATION
30 À 40 MIN DE CUISSON
POUR 6 PERSONNES

- 200 g de farine HP
- 125 g de beurre
- 60 g de sucre de canne
- 50 g de sucre
- 200 g de pommes
- 1 c à c de substitut d'œuf
- 1 c à c rase de xanthane
- 1 sachet de levure chimique
- 2 sachets de sucre vanillé

► fève, couronne

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
375	parts	N	¼	¼	N	N	N	¼
	g/mg	(0,3)	5	5	(8)	(1)	(4)	5

- 1 Couper les pommes en morceaux et les cuire dans un peu d'eau avec 1 sachet de sucre vanillé.
- 2 Faire fondre doucement le beurre. Préchauffer le four à 210°C (Th 7).
- 3 En attendant, dans un saladier, mélanger la farine, le substitut d'œuf, le xanthane et la levure.
- 4 Dans une terrine, mélanger les sucres avec le beurre fondu. Ajouter le mélange des ingrédients en poudre. Commencer à mélanger, puis ajouter les pommes cuites.
- 5 Bien mélanger et si besoin, ajouter un peu d'eau. La préparation doit rester épaisse.
- 6 Beurrer un moule à tarte et y verser la préparation. Insérer la fève. À l'aide d'un couteau, dessiner un quadrillage.
- 7 Cuire pendant 30 à 40 min.

Bûche de Noël

1H DE PRÉPARATION
10 MIN DE CUISSON
POUR 6 PERSONNES

- moitié des ingrédients de la pâte à biscuit moelleux (recette p. 247)
- orange confite (décor) du commerce ou préparée selon la recette du pain d'épices p. 269

pour la crème au beurre :

- 150 g de beurre doux en pommade
- 150 g de sucre glace
- 50 g de chocolat noir à cuire
- 50 g de confiseries HP goût chocolat
- 20 g de substitut d'œuf
- 1 c à s de boisson HP
- 2 c à s de rhum ou Grand-Marnier
- 2 sachets de sucre vanillé

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
605	parts	1/2	2	2	1	1 1/2	3	2
	g/mg	1,2	45	55	65	15	70	45

- 1 Préparation de la crème : dans un saladier, délayer le substitut d'œuf dans un peu d'eau.
- 2 Mettre dans une casserole 30 ml d'eau (3 c à s) et le sucre glace et porter à ébullition ; retirer du feu lorsque le mélange commence à épaissir et le verser sur le substitut d'œuf tout en fouettant. Bien battre le tout.
- 3 Ajouter progressivement le beurre tout en mélangeant bien, puis ajouter le chocolat et les confiseries préalablement fondus au bain-marie. Terminer par le rhum ou le Grand-Marnier.
- 4 Faire préchauffer le four à 180°C (Th 6). Préparer la pâte du biscuit moelleux.
- 5 Verser la pâte dans un moule à biscuit roulé ou sur une plaque recouverte de papier sulfurisé beurré.
- 6 Faire cuire 15 à 20 min en surveillant.
- 7 Dès la fin de cuisson, démouler sur un torchon propre. Attendre qu'il refroidisse quelques instants.
- 8 Napper la bûche de cette crème. Rouler à l'aide du torchon ; décorer avec le reste de la crème et des oranges confites ; placer au frais.



LÉGUMES
CHAUDS

LÉGUMES
FROIDS

FÉCULENTS

SNACK

SAUCES

DESSERTS

IDÉES MENU
ET INDEX



Muffins aux pépites chocolatées

10 MIN DE PRÉPARATION
20 MIN DE CUISSON
POUR 12 MUFFINS

- pâte du biscuit moelleux (recette p. 247)
- remplacer le sucre par 120 g de cassonade
- 40 g de confiseries HP goût chocolat

► moule à muffins pour 12 pièces en silicone

Pour 1 muffin

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

- 1 Faire préchauffer le four à 130°C (Th 4-5).
- 2 Préparer la pâte du biscuit moelleux.
- 3 Ajouter les confiseries.
- 4 Verser dans les moules à muffins en les remplissant aux trois quarts.
- 5 Faire cuire 20 à 25 min.
- 6 Laisser reposer 5 min avant de démouler.

Muffins aux framboises

10 MIN DE PRÉPARATION
20 MIN DE CUISSON
POUR 12 MUFFINS

- pâte du biscuit moelleux (recette p. 247)
- remplacer le sucre par 120 g de cassonade
- 100 g de framboises ajoutées à la pâte

► moule à muffins pour 12 pièces en silicone

Pour 1 muffin aux framboises

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
210	parts	N	¼	½	¼	½	½	½
	g/mg	(0,3)	5	10	15	5	10	10



Muffins aux pommes : remplacer les framboises par 100 g de pommes coupées en dés.

Pour 1 muffin aux pommes

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
205	parts	N	N	N	N	N	N	N
	g/mg	(0,1)	(1)	(1,5)	(2)	(0,5)	(1)	(2)



Pâte à brioche

Brioche - Recette de base

30 MIN DE PRÉPARATION + 3H (LEVÉE)
20 MIN DE CUISSON
POUR 6 PERSONNES

- 160 ml de boisson HP tiède
- 15 g de substitut d'œuf
- 375 g de farine HP
- 80 g de sucre
- 100 g de beurre en pommade
- 2 c à c d'eau de fleur d'oranger
- ½ c à c rase de xanthane
- 1 c à c de sel
- 2 sachets de sucre vanillé
- 1 sachet de levure de boulanger déshydratée

- 1 Mélanger la boisson HP avec l'eau de fleur d'oranger. Prélever 2 c à s de ce mélange et y ajouter le sachet de levure ; laisser « pousser » à température ambiante le levain pendant 15 à 20 min.
- 2 Dans une terrine, mélanger la farine avec le substitut d'œuf, le xanthane, les sucres, le sel. Bien mélanger.

- 3 Au centre, faire un puits et y déposer le levain. Commencer à pétrir en incorporant progressivement la farine. Ajouter petit à petit le beurre et la boisson HP + eau de fleur d'oranger jusqu'à l'obtention d'une pâte souple mais non collante.
- 4 Diviser en 4 pâtons : 3 gros et 1 petit et leur donner la forme de boules.
- 5 Dans un moule à brioche, déposer au fond, côte à côte les 3 plus gros pâtons puis poser dessus le plus petit.
- 6 Couvrir d'un film alimentaire et laisser pousser 2h30 (l'été) à 3h (l'hiver) selon la température ambiante. Les pâtons doivent doubler de volume.
- 7 Dorer de beurre fondu à l'aide d'un pinceau.
- 8 Préchauffer le four à 200°C (Th 7) et cuire durant 20 min.



Brioche en machine à pain

5 MIN DE PRÉPARATION
3H À 3H30 (PROGRAMME PAIN SUCRE)
POUR 6 PERSONNES

• ingrédients de la recette de base p. 257

Pour 1 portion

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

- 1 Mettre les éléments liquides au fond de la cuve avec le sel.
- 2 Ajouter la farine mélangée avec le xanthane et le substitut d'œuf ; faire un puits et y déposer la levure ; ajouter les sucres et le beurre coupé en dés.
- 3 Démarrer le programme de la machine « brioche » ou « pain sucré ».

Brioche au sucre

30 MIN DE PRÉPARATION
2H30 À 3H (POUSSE DE LA PÂTE)
20 A 25 MIN DE CUISSON
POUR 6 PERSONNES

- confiture d'abricots
- 30 g de sucre en grains
- autres ingrédients de la recette de base p. 257

Pour 1 portion

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

- 1 Suivre la recette de base.
- 2 Avant d'enfourner, répartir la moitié des grains de sucre.
- 3 A la sortie du four, badigeonner très légèrement la brioche de confiture d'abricots et répartir le reste du sucre en grains.



Tarte briochée aux abricots

60 MIN DE PRÉPARATION
20 MIN DE CUISSON
POUR 6 PERSONNES

- 200 g de farine HP + 50 g pour travailler la pâte
- 500 g d'abricots au sirop
- 60 g de sucre
- 150 ml de boisson HP
- 3 c à s d'huile de tournesol
- 1 c à c de substitut d'œuf
- ½ c à c de sel
- 2 sachets de sucre vanillé
- 1 sachet de levure de boulanger

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
295	parts	¼	1½	1	1	½	1	2
	g/mg	0,6	30	25	45	5	25	45

- 1 Préchauffer le four à 200°C (Th 7).
- 2 Egoutter les abricots au sirop.
- 3 Préparer une pâte à pizza sucrée et la laisser pousser selon la recette de la pizza salée p. 203.
- 4 Couper les abricots en lamelles et les disposer sur la pâte.
- 5 Enfourner et cuire pendant 20 min.



Pâte à cake sucrée

Cake sucré Recette de base

20 MIN DE PRÉPARATION + 1H DE REPOS
1H DE CUISSON
POUR 6 PERSONNES (MOULE DE 26 CM)

- 120 g de sucre en poudre
- 60 g de miel
- 250 g de farine HP
- 10 g de levure chimique
- 200 g de beurre
- 100 g de garniture (fruits confits, pâtes de fruits...)
- 50 g de crème fraîche épaisse
- 1 c à c de substitut d'œuf + 120 ml d'eau
- 1 c à c rase de xanthane
- ½ c à c d'extrait d'amande
- 2 c à s de rhum
- 1 sachet de sucre vanillé

- 1 Mélanger le substitut d'œuf avec le sucre et le xanthane ; délayer avec les 120 ml d'eau puis bien mélanger pour que la préparation blanchisse. Ajouter l'extrait d'amande.
- 2 Dans un autre saladier, mélanger la farine avec la levure puis la garniture.
- 3 Mélanger les deux préparations en ajoutant la crème fraîche, le miel et le beurre en pommade. Si besoin ajouter un peu d'eau, la préparation doit rester épaisse.
- 4 Ajouter le rhum puis laisser reposer au réfrigérateur pendant 1h.
- 5 Préchauffer le four à 160°C (Th 5). Chemiser un moule à cake avec du papier sulfurisé beurré et fariné. Faire cuire pendant 1h ; vérifier la cuisson à l'aide d'une pique qui doit ressortir sèche.



Cake aux fruits confits

20 MIN DE PRÉPARATION + 1H DE REPOS
1H DE CUISSON
POUR 6 PERSONNES

- pâte à cake sucrée (recette p. 263)
- 150 g de fruits confits

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
650	parts	¼	1	1	½	1	½	1
	g/mg	0,4	15	20	30	10	15	20

Mini cakes aux pâtes de fruits

20 MIN DE PRÉPARATION + 1H DE REPOS
30 À 40 MIN DE CUISSON
POUR 8 MINI CAKES

- pâte à cake sucrée (recette p. 263)
- 150 g de pâtes de fruits coupées en dés

Pour 1 mini cake

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
610	parts	¼	1	1	½	1	½	1
	g/mg	0,6	20	20	30	10	15	20



Marbré

inspiré de la recette du Gâteau d'anniversaire du livre « Pour manger sans compter » d'Éliane DEPONDT et Estelle FRADET, 1991.

30 MIN DE PRÉPARATION

45 MIN DE CUISSON

POUR 6 PERSONNES

- 220 g de farine HP
- 50 g de chocolat noir à cuire
- 150 g de sucre
- 50 g de crème fraîche
- 90 g de beurre
- 1 c à c rase de xanthane
- 1 c à c de substitut d'œuf
- 2 c à c de levure chimique
- 2 sachets de sucre vanillé
- jus d'1 orange (70 ml) et zeste d'½ orange

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
460	parts	1	4	3	2	2½	3	2½
	g/mg	1,6	80	80	95	25	75	65

- 1 Préchauffer le four à 160°C (Th 5). Beurrer un moule à cake.
- 2 Dans un saladier, mélanger les sucres avec le xanthane, le substitut d'œuf et la farine ; délayer avec la crème fraîche et le jus d'orange.
- 3 Faire fondre le chocolat au bain-marie ou dans le four à micro-ondes. Ajouter le beurre fondu.
- 4 Répartir le mélange dans 2 saladiers : les 2/3 pour la préparation à l'orange et 1/3 pour la préparation au chocolat. Ajouter le zeste d'orange dans la première et le chocolat fondu dans la deuxième.
- 5 Remplir le moule à cake en alternant les couches de préparation : commencer par une couche à l'orange, puis une couche au chocolat etc., de façon à avoir 3 couches à l'orange et deux au chocolat.
- 6 Cuire au four pendant 45 min, en surveillant la cuisson à l'aide d'une pique qui doit ressortir sèche.





Pain d'épices

25 MIN DE PRÉPARATION
50 À 60 MIN DE CUISSON
POUR 6 PERSONNES

- 135 ml de boisson HP
- 90 g de beurre
- 80 g de vergeoise, à défaut du sucre de canne
- 110 g de miel liquide de sapin de préférence
- 165 g de farine HP
- 75 g de sucre semoule
- 2 c à c de substitut d'œuf
- 2 oranges pour le confit de zeste d'orange
- 1 c à c rase de sel
- 1 c à c rase de bicarbonate de sodium
- 1 g de gingembre en poudre
- 1 c à c pleine de levure chimique
- 1 clou de girofle
- 2 g de cannelle en poudre
- 2 g d'épices à pain d'épices ou quatre épices
- 1 g de réglisse en poudre ou 10 pastilles « Cachou » infusées dans 30 ml d'eau
- 20 g de cassonade
- 20 g de gingembre confit
- ½ c à c d'extrait d'amande
- 1 c à c rase de xanthane



Pour gagner du temps, préparer 2 pains d'épices ; lorsqu'ils sont encore tièdes, couper l'un des pains en 6 portions et les placer au congélateur. Décongeler 1h avant la consommation.

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
390	parts	N	N	N	N	N	N	N
	g/mg	(0,4)	(5)	(5)	(7)	(2)	(2)	(7)

- 1 Préparer le confit d'orange : peler à l'aide d'un rasoir à légumes le zeste d'orange sans la peau blanche. Faire blanchir 3 fois les écorces, départ à l'eau froide. Faire cuire ensuite à petits bouillons pendant 50 min avec le jus et le sucre. Quand il ne reste que quelques cuillers à soupe de jus, mixer à chaud.
- 2 Porter la boisson HP à ébullition, ajouter le clou de girofle et laisser infuser 5 min hors du feu puis filtrer. Ajouter l'extrait d'amande.
- 3 Dans une casserole, faire fondre à feu doux le beurre, la vergeoise et le miel.
- 4 Dans une terrine, mélanger les ingrédients en poudre (farine, épices, levure...), ajouter le confit d'orange puis la boisson HP.
- 5 Préchauffer le four à 180°C (Th6) ; beurrer et fariner un moule à cake. Verser la pâte aux ¾ et laisser reposer 10 min. Cuire pendant 40 à 50 min en surveillant la cuisson à l'aide d'une pique qui doit ressortir pratiquement sèche.

Pâte à crêpes sucrée

Crêpes sucrées - Recette de base

10 MIN DE PRÉPARATION
5 MIN DE CUISSON PAR CRÊPE
POUR 6 CRÊPES

- 80 g de farine HP
- 40 g de maïzena
- 40 g de sucre
- environ 150 ml de boisson HP
- 2 c à s d'huile
- 2 c à c de substitut d'œuf
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 pincée de sel

Pour 1 crêpe nature

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

1 Dans une terrine, mélanger la farine, la maïzena, le substitut d'œuf, le sucre, le sucre vanillé et le sel.

2 Délayer progressivement avec la boisson HP jusqu'à l'obtention d'une pâte fluide. Ajouter l'huile. Laisser reposer 30 min.

3 Huiler une poêle ou une crêpière et faire cuire les crêpes à feu vif.



Fourrages variés :

sucre en poudre + beurre, confiture, miel, compote, coulis de fruits, barre chocolatée fondue.

Croustillante aux pommes

20 MIN DE PRÉPARATION
20 À 30 MIN DE CUISSON
POUR 6 PERSONNES

- Pâte à crêpes sucrée (recette p. 271)
- 300 g de pommes
- 40 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 noix de beurre
- 1 pincée de cannelle

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
195	parts	¼	¼	½	¼	N	¼	½
	g/mg	0,4	5	10	15	(2)	5	10

- 1 Couper les pommes en lamelles, les mélanger avec le sucre, le sucre vanillé et la cannelle ; dans une poêle, faire dorer les lamelles dans la noix de beurre et laisser mijoter sans couvrir.
- 2 En attendant, préparer la pâte à crêpes sucrée et la répartir sur les pommes cuites. Couvrir et laisser cuire à feu doux 10 à 12 min.
- 3 Retourner la préparation à l'aide d'un plat et faire cuire l'autre face 10 à 12 min.
- 4 Servir chaud ou tiède.



Clafoutis aux cerises

15 MIN DE PRÉPARATION
45 MIN DE CUISSON
POUR 6 PERSONNES

- 300 g de cerises dénoyautées au sirop
- 125 g de farine HP
- 100 g de sucre
- 30 g de substitut d'œuf
- 50 g de beurre
- 300 ml de boisson HP
- 2 sachets de sucre vanillé
- ½ sachet de levure chimique
- sel

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
300	parts	¼	1	1	½	1	1	1
	g/mg	0,5	15	20	25	10	20	20

- 1 Préchauffer le four à 180°C (Th 6). Egoutter les cerises au sirop.
- 2 Dans un saladier, mélanger le substitut d'œuf avec le sucre et le sel ; délayer avec la moitié de la boisson HP et bien mélanger au fouet pendant 5 min.
- 3 Verser la farine, la levure et mélanger. Ajouter le beurre fondu refroidi et le reste de la boisson HP.
- 4 Beurrer un plat à gratin et disposer les cerises puis verser la préparation.
- 5 Faire cuire environ 40 min. Saupoudrer de sucre avant de servir.

Pâte à gaufres

Gaufres - Recette de base

15 MIN DE PRÉPARATION
8 MIN DE CUISSON PAR GAUFRE
POUR 6 PERSONNES (12 GAUFRES)

- 150 g de farine HP
- 30 g de maïzena
- 80 g de beurre fondu
- 6 g de substitut d'œuf
- 200 ml de boisson HP
- 50 ml d'eau
- 1 c à c de levure chimique
- 2 sachets de sucre vanillé
- sucre glace ou confiture

Pour 1 gaufre nature

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

- 1 Faire fondre le beurre et laisser refroidir ; mélanger la farine, la maïzena, la levure, le substitut d'œuf et le sucre vanillé.
- 2 Délayer progressivement avec la boisson HP puis l'eau jusqu'à l'obtention d'une pâte assez fluide.
- 3 Ajouter le beurre fondu froid ; laisser reposer la pâte 20 min.
- 4 Faire cuire et servir avec du sucre glace ou de la confiture.



Gaufres croustillantes

15 MIN DE PRÉPARATION
5 À 8 MIN DE CUISSON PAR GAUFRE
POUR 6 PERSONNES (12 GAUFRES)

- ingrédients de la recette de base p. 275
- 100 g de crème fraîche

Pour 1 gaufre croustillante nature

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
140	parts	¼	½	½	½	½	½	½
	g/mg	0,3	10	15	25	5	10	15

- 1 Remplacer 100 ml de boisson HP par la crème fraîche.
- 2 Suivre la recette de base.

Pâte à beignets sucrée

Beignets sucrés Recette de base

10 MIN DE PRÉPARATION
10 MIN DE CUISSON
POUR 4 PERSONNES

- 200 g de farine HP
- 200 ml de boisson HP
- 30 ml d'huile
- ½ c à c de sel
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 sachet de levure chimique
- bain d'huile pour friture

- 1 Dans une terrine, mélanger la farine, la levure, le sel et le sucre vanillé.
- 2 Verser la boisson HP en fouettant jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.
- 3 Faire chauffer l'huile dans une bassine à friture ou une casserole. Lorsqu'elle est chaude, plonger des boulettes de pâte formées à l'aide d'une cuiller à café.
- 4 Lorsque les beignets remontent à la surface, les faire dorer en les retournant sans cesse.
- 5 Les retirer à l'aide d'une écumoire et les faire égoutter sur du papier absorbant.

Beignets aux pommes

15 MIN DE PRÉPARATION

5 MIN DE CUISSON

POUR 30 BEIGNETS ENVIRON

- ingrédients de la recette des beignets sucrés (p. 279)
- 500 g de pommes

Pour 1 portion (1 beignet)

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
185	parts	N	N	N	N	N	N	N
	g/mg	(0,1)	(3)	(5)	(5)	(1)	(2)	(5)

- 1 Préparer la pâte à beignets sucrée.
- 2 Couper les pommes évidées en tranches d'environ 5 mm d'épaisseur.
- 3 Faire chauffer le bain d'huile.
- 4 Enrober les tranches de pomme de pâte à beignets et faire frire les deux faces.



Chichis : Déposer dans le bain d'huile de la pâte à beignets avec une poche à douille de gros calibre.



LÉGUMES
CHAUDS

LÉGUMES
FROIDS

FÉCULENTS

SNACK

SAUCES

DESSERTS

IDÉES MENU
ET INDEX

Pâte feuilletée sucrée

Tartes & viennoiseries

Pâte feuilletée sucrée - Recette de base

2H30 DE PRÉPARATION
15 À 20 MIN DE CUISSON
POUR 8 PERSONNES

- 300 g de farine HP
- 160 g de beurre
- 35 g de sucre
- 100 ml d'eau froide
- 1 c à c de sel
- 1/3 d'1 c à c de xanthane
- 1 sachet de levure de boulanger déshydratée

- 1 La veille, peser tous les ingrédients et les réserver au réfrigérateur.
- 2 Diluer la levure dans 75 ml d'eau froide.
- 3 Dans une terrine, mélanger la farine, le sucre, le sel, puis ajouter en 2 fois la levure réhydratée.
- 4 Bien pétrir pour incorporer toute la farine, en ajoutant si besoin de l'eau. La pâte doit être élastique.

5 Former une boule et l'inciser en croix : c'est la détrempe. Filmer avec du film alimentaire et faire lever pendant 1h30 à température ambiante.

6 Dégazer la détrempe en l'écrasant avec le poing. Filmer à nouveau et placer au réfrigérateur 30 min. En attendant, aplatir le beurre filmé en forme de rectangle.

7 Étaler la détrempe en un grand rectangle et y poser le beurre au milieu. Rabattre la pâte de façon à emprisonner le beurre. Souder tout autour.

8 Donner 2 tours simples à la pâte (recette de la pâte feuilletée salée p. 45) et terminer par un tour portefeuille.

9 Remettre 30 min la pâte au frais et la détailler selon l'usage prévu.

Croissant

4H DE PRÉPARATION
15 MIN DE CUISSON
POUR 12 CROISSANTS

- pâte feuilletée sucrée (recette p. 283)

Pour 1 croissant

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

- 1 Abaisser la pâte en formant une longue bande de 15 à 20 cm de largeur.
- 2 Découper la pâte en triangles, les rouler en terminant par la pointe et les courber pour leur donner la forme de demi-lune.
- 3 Disposer les croissants sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et faire cuire au four à 220°C (Th 7) pendant 15 min.



Pain au chocolat

4H DE PRÉPARATION
15 MIN DE CUISSON
POUR 12 PAINS AU CHOCOLAT

- pâte feuilletée sucrée (recette p. 283)
- 6 barres chocolatées HP

Pour 1 pain au chocolat

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

- 1 Abaisser la pâte en formant une longue bande de 15 à 20 cm de largeur.
- 2 Découper la pâte en rectangles de 15 cm de longueur et environ 8 cm de largeur.
- 3 Déposer une barre chocolatée sur une extrémité du rectangle et rouler la pâte en formant les petits pains.
- 4 Disposer les pains au chocolat sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et faire cuire au four à 220°C (Th 7) pendant 15 min.



Chausson aux pommes

4H DE PRÉPARATION
15 MIN DE CUISSON
POUR 12 CHAUSSONS

- pâte feuilletée sucrée (recette p. 283)
- 250 g de compote de pommes

Pour 1 chausson

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
210	parts	N	N	N	N	N	N	N
	g/mg	(0,1)	(5)	(5)	(5)	(2)	(5)	(5)

- 1 Découper la pâte en cercles d'environ 12 cm de diamètre.
- 2 Déposer la compote sur la moitié du cercle.
- 3 Former le chausson en rabattant l'autre moitié.
- 4 Souder en pinçant le bord du chausson.
- 5 Faire cuire au four à 180°C (Th 6) pendant 25 à 30 min.

Tartelette feuilletée aux pommes

3H DE PRÉPARATION
10 MIN DE CUISSON
POUR 8 TARTELETTES

- pâte feuilletée sucrée (recette p. 283)
- 400 g de pommes
- 40 g de sucre
- 2 c à c de cannelle
- 1 sachet de sucre vanillé

► moules à tartelettes

Pour 1 tartelette

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
365	parts	N	½	½	¼	N	½	½
	g/mg	(0,3)	10	10	15	(3)	10	10

- 1 Couper les pommes en lamelles et les faire cuire brièvement avec les sucres, la cannelle et un peu d'eau.
- 2 Garnir 8 moules individuels de pâte feuilletée et disposer les lamelles de pommes refroidies.
- 3 Faire cuire au four 200°C (Th 7) pendant 10 min.



Pâte Brisée sucrée

Tartes & crumbles

Pâte Brisée sucrée - Recette de base

15 MIN DE PRÉPARATION
POUR **8 PERSONNES** (1 TARTE FAMILIALE)

- 250 g de farine HP + 50 g pour abaisser la pâte
- 125 g de beurre mou
- 40 g de sucre en poudre
- 6 g de sel fin
- 1 kg environ de fruits
- 90 ml d'eau
- 1 c à c rase de xanthane
- 2 sachets de sucre vanillé

1 Sur un plan de travail, tamiser la farine. Couper en morceaux le beurre, ajouter les sucres et mélanger du bout des doigts en incorporant la farine.

2 « Sabler » le mélange en prenant des petites quantités de mélange et en le frottant entre les mains, les doigts écartés.

3 Creuser une fontaine, y déposer le sel et le faire fondre dans un peu d'eau.

4 Ajouter la moitié de l'eau et mélanger ; incorporer la farine peu à peu en ajoutant l'eau au fur et à mesure des besoins. Pour rendre la pâte lisse, homogène, appuyer sur la pâte, pousser devant soi, l'écraser.

5 Former une boule lisse et homogène. Réserver dans un torchon ou dans du papier film alimentaire pour éviter qu'elle ne sèche. Laisser reposer 30 min.

6 Abaisser la pâte sur du papier sulfurisé saupoudré de farine. Déposer la pâte dans un moule à tarte beurré, en retournant la pâte et en retirant doucement le papier sulfurisé.



Tarte aux pommes

10 MIN DE PRÉPARATION
20 MIN DE CUISSON
POUR 8 PERSONNES

- pâte brisée sucrée (recette p. 289)
- 1 kg de pommes
- 2 c à c de cannelle
- 2 sachets de sucre vanillé

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
330	parts	¼	1	1	½	N	½	1
	g/mg	0,6	15	20	25	(3)	10	20

- 1 Préparer la compote en faisant cuire 2 pommes coupées en morceaux avec 1 sachet de sucre vanillé.

- 2 Couper les autres pommes en fines lamelles et les faire cuire brièvement avec le sachet de sucre vanillé et la cannelle ; laisser refroidir.
- 3 Préparer la pâte brisée sucrée.
- 4 Étendre la pâte au rouleau à pâtisserie et en tapisser un moule à tarte.
- 5 Faire cuire à blanc pendant 10 à 12 min à 220°C (Th 8-9).
- 6 Une fois refroidie, garnir la pâte avec la compote puis les lamelles de pommes.
- 7 Faire cuire dans un four préchauffé, pendant 20 min à 190°C (Th 6-7).



Tarte aux mirabelles

30 MIN DE PRÉPARATION
10 MIN DE CUISSON
POUR 8 PERSONNES

- pâte brisée sucrée (recette p. 289)
- 1,2 kg de mirabelles dénoyautées
- 25 g de beurre
- 50 g de sucre

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
400	parts	½	2	1½	1	1½	2	2
	g/mg	1,2	40	40	55	15	50	55

- 1 Faire préchauffer le four à 180-200°C (Th 6-7). Étaler la pâte brisée.
- 2 Disposer les mirabelles, face bombée au-dessus.
- 3 Faire fondre le beurre, y mélanger le sucre et verser sur la tarte.
- 4 Faire cuire 30 min à 180-200°C (Th 6-7). En cours de cuisson, retirer le jus formé s'il devient trop abondant.

Tarte tatin aux pommes

35 MIN DE PRÉPARATION
50 MIN DE CUISSON
POUR 8 PERSONNES

- ingrédients de la pâte brisée sucrée p. 289
- 600 g de pommes
- 100 g de sucre en poudre
- 80 g de beurre

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
425	parts	N	½	½	½	N	½	½
	g/mg	(0,4)	10	15	20	(3)	10	15

- 1 Préparer la pâte brisée.
- 2 Dans un moule à manqué, faire fondre le beurre et le sucre jusqu'à l'obtention d'un caramel brun.
- 3 Disposer ensuite les pommes coupées en quartiers.
- 4 Recouvrir avec la pâte brisée.
- 5 Cuire au four à 200°C (Th 7) pendant 50 min.
- 6 Démouler la tarte lorsqu'elle est encore chaude.



Tarte au citron

10 MIN DE PRÉPARATION
10 MIN DE CUISSON
POUR 8 PERSONNES

- pâte brisée sucrée (recette p. 289)
- 10 g de maïzena
- 90 g de sucre en poudre
- 30 g de beurre
- 100 ml de boisson HP
- 1 c à c de substitut d'œuf
- 1 citron (décoration)
- 2 citrons (160 ml de jus)
- 3 sachets de sucre vanillé

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
360	parts	N	N	N	N	N	N	N
	g/mg	0,2	(5)	(5)	(10)	(3)	(5)	(5)

1 Préchauffer le four à 200°C (Th 7). Préparer la pâte brisée ; la disposer dans un moule à tarte, piquer avec une fourchette puis placer dessus du papier sulfurisé maintenu par quelques légumes secs pour éviter le gonflement de la pâte. Faire cuire la pâte à blanc pendant 10 min.

2 Presser les citrons puis râper le zeste d'un seul.

3 Dans une casserole, mélanger la maïzena avec le substitut d'œuf puis délayer avec la boisson HP et le jus de citron ; ajouter le zeste et faire épaissir ce mélange à feu doux 1 à 2 min.

4 Ajouter le sucre, le sucre vanillé et bien mélanger.

5 Répartir sur la pâte, décorer avec des rondelles de citron et faire cuire au four à 180°C (Th 6) pendant 35 à 40 min environ.



Crumble aux poires

20 MIN DE PRÉPARATION
40 MIN DE CUISSON
POUR 8 PERSONNES

- ingrédients de la pâte brisée sucrée p. 289
- 600 g de poires
- jus de 2 oranges et zeste d'une orange
- 1 sachet de sucre vanillé

Pour 1 portion - Crumble aux poires

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
315	parts	¼	½	½	¼	¼	½	½
	g/mg	0,5	10	15	15	2	10	15

- 1 Préchauffer le four à 180°C (Th 6) et préparer la pâte jusqu'à l'obtention d'un mélange sableux, en la travaillant du bout des doigts.
- 2 Mélanger le sucre et les poires coupées en morceaux puis arroser du jus des oranges et saupoudrer du zeste d'une orange.
- 3 Disposer les poires dans 8 moules individuels. Répartir le mélange sableux sur les poires.
- 4 Faire cuire 15 à 20 min environ ; servir tiède ou froid.



Crumble aux framboises

20 MIN DE PRÉPARATION
40 MIN DE CUISSON
POUR 8 PERSONNES

- ingrédients de la pâte brisée sucrée p. 289
- 250 g de framboises
- 50 g de sucre
- 400 g de pommes
- 2 sachets de sucre vanillé

Pour 1 portion - Crumble aux framboises

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
330	parts	¼	1	1	½	½	1	1
	g/mg	0,7	20	25	30	5	25	25

Pour 1 portion - Crumble aux abricots

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
340	parts	¼	1	1	½	½	½	1
	g/mg	0,5	15	20	25	5	15	25

- 1 Procéder comme la recette du crumble aux poires p. 296.



Crumble aux abricots : remplacer les framboises par 250 g d'abricots au sirop.

Sablés

20 MIN DE PRÉPARATION
15 MIN DE CUISSON
POUR 12 SABLÉS ENVIRON

- 60 g de beurre ou de margarine
- 110 g de farine HP
- 40 g de sucre
- 1 c à c de substitut d'œuf
- 2 sachets de sucre vanillé

Pour 1 sablé

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



Sablés au citron : ajouter à la pâte le zeste d'un citron.

Sablés au café : ajouter à la pâte 1 c à café de café soluble dilué au préalable dans un peu d'eau.

Sablés à la confiture : étaler sur les sablés de la confiture (framboise, abricot...) puis saupoudrer de sucre glace.

Sablés à la cannelle : ajouter à la pâte une pincée de cannelle.

- 1 Travailler du bout des doigts la farine et le beurre.
- 2 Ajouter le sucre en poudre, le sucre vanillé, le substitut d'œuf.
- 3 Travailler bien la pâte, la mettre entre 2 films étirables ; aplatir sur 3 mm d'épaisseur, retirer les films et former des petites galettes avec un emporte-pièce ou un verre.
- 4 Disposer les sablés sur une tôle huilée et farinée ; faire cuire à 180°C (Th 6) pendant 5 à 7 min.
- 5 Laisser refroidir.



LÉGUMES
CHAUDS

LÉGUMES
FROIDS

FÉCULENTS

SNACK

SAUCES

DESSERTS

IDÉES MENU
ET INDEX

Desserts fruitiers

Recettes de base

Fruits poêlés

10 MIN DE PRÉPARATION
10 MIN DE CUISSON
POUR 4 PERSONNES

- 600 g environ de fruits
- 20 g de sucre
- 20 g de sucre vanillé
- 30 g de beurre
- vanille en poudre

- 1 Couper les fruits en gros morceaux et mélanger avec les sucres et la vanille.
- 2 Dans une poêle, faire fondre le beurre et faire dorer les fruits. Déguster tiède ou froid.

Fruits pochés

10 MIN DE PRÉPARATION
10 MIN DE CUISSON
POUR 4 PERSONNES

- 600 g de fruits
- 20 g de sucre
- 20 g de sucre vanillé
- vanille en poudre

- 1 Mélanger 200 ml d'eau avec les sucres et la vanille et laisser frémir le mélange environ 5 min.
- 2 Cuire les fruits coupés en morceaux de 5 à 10 min en fonction des fruits choisis.
- 3 Retirer les fruits et laisser réduire l'eau de cuisson jusqu'à l'obtention d'un sirop léger.
- 4 Disposer les fruits dans des coupes, arroser de sirop puis napper de confiture.



Trio de fruits pochés

10 MIN DE PRÉPARATION
10 MIN DE CUISSON
POUR 6 PERSONNES (6 COUPES)

- 200 g de poires
- 200 g de pêches
- 200 g d'abricots
- 50 g de sucre
- 20 g de confiture (facultatif)
- vanille en poudre
- étoiles décoratives en sucre

Pour 1 portion (1 coupe)

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
90	parts	¼	1	1	1	½	1	2
	g/mg	0,7	25	30	40	5	25	50

- 1 Couper les fruits en gros morceaux et les cuire dans un peu d'eau contenant le sucre et la vanille.
- 2 Disposer dans 6 coupes et couvrir de confiture à la framboise ou de décors en sucre.



Ananas et bananes caramélisés

10 MIN DE PRÉPARATION
10 MIN DE CUISSON
POUR 6 PERSONNES (6 COUPES)

- 500 g d'ananas frais (6 tranches)
- 200 g de bananes
- 25 g de beurre
- 20 g de cassonade
- 1 pincée de vanille en poudre

Pour 1 portion (1 coupe)

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
120	parts	½	2	1½	1	1½	1½	1½
	g/mg	0,8	35	35	40	15	35	40

- 1 Eplucher l'ananas et le couper en rondelles. Eliminer le centre et couper les tranches en deux. Couper les bananes en biais en 8 tronçons.
- 2 Dans une poêle, faire fondre le beurre et ajouter le sucre et la vanille ; mélanger et lorsque le sucre est fondu, ajouter les fruits et faire cuire à feu assez vif pour les caraméliser. Commencer par les bananes puis terminer par l'ananas.
- 3 Dans 6 coupes, disposer les fruits. Déglacer la poêle avec 3 c à s d'eau et verser sur les fruits. Servir aussitôt.

Gratinée de pommes au four

5 MIN DE PRÉPARATION
15 MIN DE CUISSON
POUR 4 PERSONNES

- 600 g de pommes (4 pommes)
- 40 g de confiture
- 20 g de beurre
- 2 sachets de sucre vanillé

Pour 1 portion (1 pomme)

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
160	parts	¼	½	1	½	N	½	1
	g/mg	0,5	10	20	20	(2)	10	20

1 Evider les pommes à l'aide d'un évideur. Couper la base pour qu'elles tiennent à la verticale.

2 Les disposer dans une cocotte, ajouter un peu d'eau. Déposer 1 c à c de confiture au centre de chaque pomme ; répartir le sucre vanillé et le beurre. Couvrir et faire cuire au four à 180°C (Th 6) pendant 15 min.



Millefeuille pomme et framboise

20 MIN DE PRÉPARATION
5 MIN DE CUISSON
POUR 1 PERSONNE

- 120 g de pommes
- 100 g de framboises
- 10 g de sucre en poudre
- 10 g de beurre
- quelques feuilles de menthe

Pour 1 portion (1 millefeuille)

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
200	parts	1	2	2	1½	1½	2½	3
	g/mg	1,7	45	55	70	15	65	70

1 Laver les pommes, les évider et les couper en rondelles d'environ 4 mm d'épaisseur.

2 Faire fondre une noix de beurre dans une poêle anti-adhésive, y faire revenir les rondelles de pomme saupoudrées de sucre. Les faire cuire à feu doux pendant 5 min en les tournant à mi-cuisson.

3 Monter les millefeuilles directement dans l'assiette, en alternant rondelles de pomme et couches de framboises sur trois niveaux. Terminer par une rondelle et décorer avec une framboise et une feuille de menthe. Servir aussitôt.

Croq'fruits

10 MIN DE PRÉPARATION
10 À 15 MIN DE CUISSON
POUR 1 PERSONNE
(1 CROQ' PÊCHE + 1 CROQ' POMME)

- 50 g de pain HP (2 tranches)
- 15 g de beurre
- 40 g de pêches au sirop
- 40 g de pommes
- 2 c à c de confiture fraise ou framboise
- 1 sachet de sucre vanillé

Pour 1 croq' pêche

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
185	parts	N	1/2	1/2	1/4	1/2	1/4	1/2
	g/mg	(0,2)	10	15	15	5	5	10

Pour 1 croq' pomme

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
175	parts	N	1/4	1/2	1/4	N	1/4	1/2
	g/mg	(0,1)	5	10	10	(2)	5	10

- 1 Préchauffer le four à 210°C (Th 7).
- 2 Beurrer les tranches de pain. Disposer les lamelles de pêche sur un toast et celles de pomme sur l'autre.
- 3 Saupoudrer de sucre vanillé et parsemer du reste du beurre.
- 4 Cuire au four pendant 10 à 15 min.
- 5 Décorer avec la confiture. Déguster tiède.



Brochette raisin, fraise et kiwi

10 MIN DE PRÉPARATION
POUR 1 PERSONNE (2 BROCHETTES)

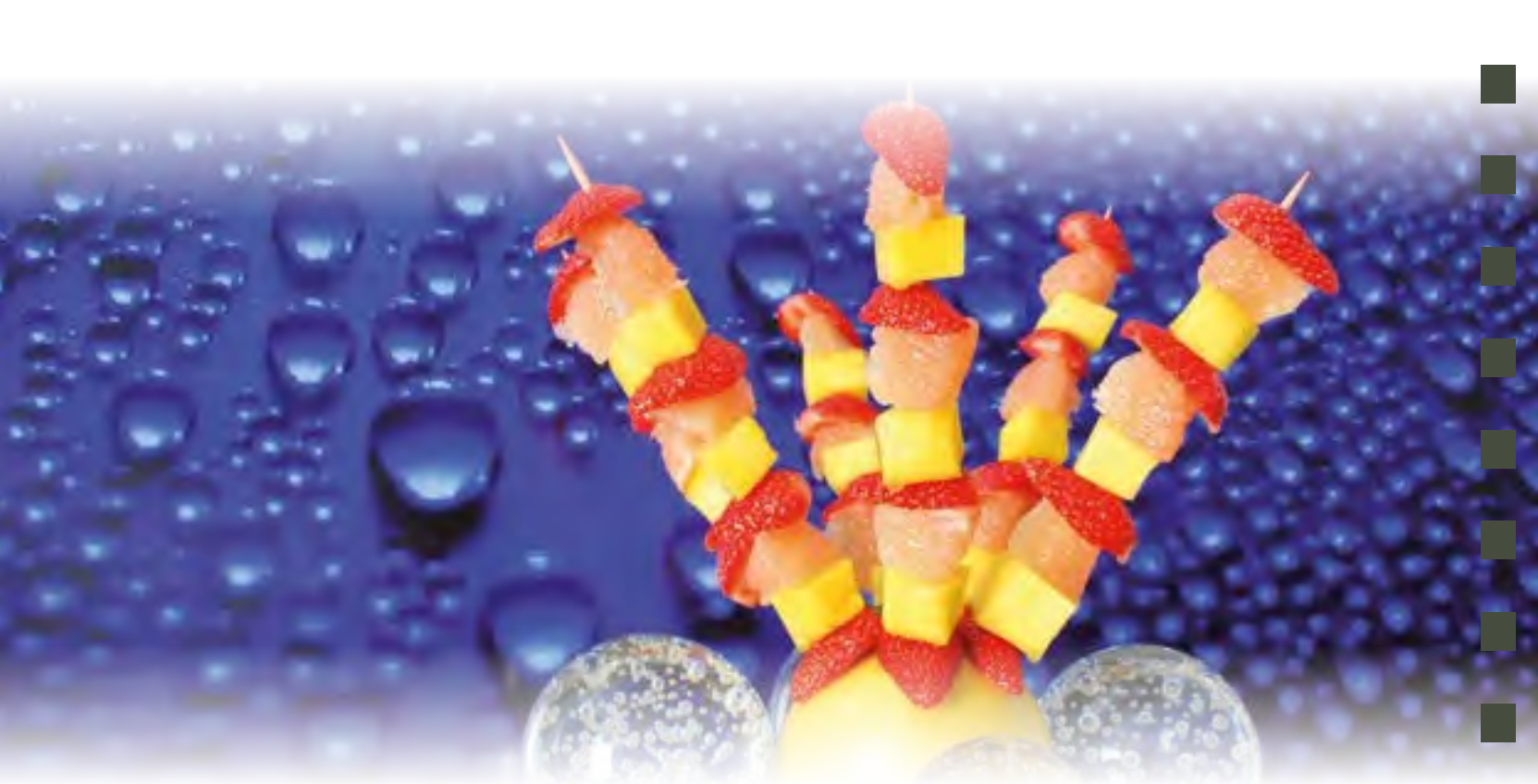
- 50 g de fraises
- 50 g de raisins
- 50 g de kiwis
- 5 g de sucre vanillé
- jus de citron

► piques à brochettes

Pour 2 brochettes

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
100	parts	1/2	2	2	1	2	5	2 1/2
	g/mg	1,3	40	50	60	20	120	60

- 1 Couper les fruits en rondelles ou cubes. Sur des piques à brochettes, les enfiler alternativement. Arroser de jus de citron puis saupoudrer de sucre vanillé.



Brochette pampleousse, fraise et mangue

15 MIN DE PRÉPARATION
POUR 1 PERSONNE (2 BROCHETTES)

- 50 g de pampleousse
- 50 g de fraises
- 50 g de mangues
- 5 g de sucre vanillé

► piques à brochettes

Pour 2 brochettes

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
85	parts	1/2	2	1	1	1/2	2	1 1/2
	g/mg	1	35	25	40	5	55	40

- 1 Suivre la recette des brochettes raisin, fraise et kiwi p. 307.
- 2 Planter les brochettes sur un pampleousse. Servir frais.

Pampleousse aux fruits d'été

15 MIN DE PRÉPARATION
POUR 6 PERSONNES

- 1/2 pampleousse évidé par personne
- 300 g de chair de pampleousse
- 150 g de fraises
- 100 g de kiwis
- 150 g de poires au sirop
- 20 g de sucre vanillé

Pour 1 portion (1/2 pampleousse)

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
65	parts	1/4	1 1/2	1	1/2	1	2	1
	g/mg	0,7	30	20	25	10	55	25

- 1 Éviter les pampleousses et réserver la chair en prenant soin de retirer la peau. Couper les autres fruits en petits morceaux ou rondelles.
- 2 Mélanger les fruits coupés avec la chair de pampleousse et le sucre vanillé.
- 3 Garnir 6 moitiés de pampleousse avec le mélange de fruits. Décorer avec des parapluies ou palmiers en papier.



Terrines de fruits



Recette de base

15 MIN DE PRÉPARATION
1 MIN DE CUISSON
POUR 6 PERSONNES

- 300 g environ de fruits
- 750 ml de jus de fruits
- 1 c à s rase d'agar-agar

- 1 Diluer l'agar-agar dans le jus de fruits puis porter à ébullition
- 2 Incorporer les fruits, faire cuire 1 min puis verser dans un moule familial ou des coupes individuelles.
- 3 Laisser refroidir puis mettre au réfrigérateur.
- 4 Démouler lorsque la préparation est gélifiée ou servir les coupes telles quelles.

Terrines de fruits d'été

10 MIN DE PRÉPARATION
10 MIN DE CUISSON
+ 2H DE RÉFRIGÉRATION
POUR 6 PERSONNES

- 200 g de compote de pêches
- 150 g d'abricots coupés en dés
- 300 g de pêches coupées en dés
- 100 g de mirabelles coupées en 2
- 100 g de prunes reines-claude coupées en 4
- 100 g de poires coupées en dés
- 500 ml de jus d'orange
- 1 c à s rase d'agar-agar
- 2 c à s de kirsch



Suggestion de présentation :

Démouler la terrine et la couper en tranches ; servir agrémenté d'un coulis de fruits rouges.

Pour 1 portion (1 coupe individuelle)

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
170	parts	½	2	1½	1	1	1	2
	g/mg	1,1	35	35	50	10	30	55

- 1 Délayer l'agar-agar dans le jus d'orange puis porter à ébullition ; ajouter la compote.
- 2 Ajouter tous les fruits coupés et porter de nouveau à ébullition.
- 3 Verser dans 6 coupes individuelles et réserver au frais quelques heures.
- 4 Servir très frais.





Aspic de fruits rouges

10 MIN DE PRÉPARATION
5 MIN DE CUISSON + 2H DE RÉFRIGÉRATION
POUR 4 PERSONNES

- 150 g de fraises
- 150 g de framboises
- 400 ml de jus de raisin
- 1 c à c d'agar-agar



Plus de saveur : ajouter 3 c à s de liqueur de cassis.

Pour 1 portion (1 coupe individuelle)

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
65	parts	1/2	1	1	1/2	1/2	1	1
	g/mg	0,9	20	20	35	5	30	30

- 1 Diluer l'agar-agar dans le jus de raisin puis porter à ébullition.
- 2 Incorporer les fruits, faire cuire 1 min puis verser dans un moule à cake ou 4 coupes individuelles.
- 3 Mettre à refroidir au réfrigérateur ; déguster bien frais.

Mousses sucrées

Recette de base

10 MIN DE PRÉPARATION
POUR 2 PERSONNES

- 15 g de sucre en poudre
- 30 g de crème fraîche liquide
- 10 g d'épaississant HP
- 150 g environ de fruits
- 1 sachet de sucre vanillé
- boisson HP selon besoin



La quantité d'épaississant est à ajuster en fonction du caractère plus ou moins juteux des fruits utilisés.

1 Mixer tous les ingrédients et les $\frac{3}{4}$ des fruits jusqu'à l'obtention d'un mélange mousseux et homogène ; si le mélange est trop épais, ajouter un peu de boisson HP. Déposer dans le fond de 2 coupes individuelles un peu de fruits en morceaux puis verser la mousse.

2 Décorer avec quelques lamelles de fruits et des feuilles de menthe. Placer au réfrigérateur pendant 4h avant de servir.



Mousse de bananes

10 MIN DE PRÉPARATION
POUR 2 PERSONNES (2 COUPES)

- ingrédients de la recette de base p. 317
- 150 g de bananes

Pour 1 portion (1 coupe)

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
185	parts	½	3	2½	2	1½	1½	2½
	g/mg	1,3	60	60	90	15	40	65

1 Suivre la recette de base.

Mousse de fraises

10 MIN DE PRÉPARATION
POUR 2 PERSONNES (2 COUPES)

- ingrédients de la recette de base p. 317
- 150 g de fraises

Pour 1 portion (1 coupe)

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
140	parts	½	2	1½	1	1	1	2
	g/mg	1	35	40	65	10	20	45

1 Suivre la recette de base.





Mousse de kiwis

10 MIN DE PRÉPARATION
POUR 2 PERSONNES (2 COUPES)

- ingrédients de la recette de base p. 317
- 150 g de kiwis

Pour 1 portion (1 coupe)

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
155	parts	½	2½	2½	2	3	2½	3
	g/mg	1,2	50	65	90	30	65	70

- 1 Suivre la recette de base.

Mousse au chocolat

10 MIN DE PRÉPARATION
10 MIN DE CUISSON
POUR 2 PERSONNES (2 COUPES)

- 25 g de chocolat noir à cuire
- 75 g de confiseries HP goût chocolat
- 125 g de beurre
- 2 c à c de substitut de blanc d'œuf
- ½ c à c de xanthane
- 1 c à s de rhum
- 1 sachet de sucre vanillé

Pour 1 portion (1 coupe)

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
755	parts	1	3	3	2	2	4	2½
	g/mg	1,7	60	80	90	20	105	60

- 1 Faire fondre sur feu doux le chocolat et les confiseries au chocolat ; ajouter progressivement le beurre et bien mélanger. Laisser refroidir.
- 2 En attendant, mélanger le substitut de blanc d'œuf dans 300 ml d'eau chaude (50°C) et battre au fouet électrique. Mélanger le sucre vanillé avec le xanthane et incorporer progressivement au substitut de blanc d'œuf monté en neige, en continuant de battre.
- 3 Mélanger délicatement cette préparation avec le chocolat fondu refroidi ; ajouter le rhum et répartir dans 2 coupes.
- 4 Déguster très frais.



Crèmes & entremets



Crème pâtissière Recette de base

10 MIN DE PRÉPARATION
5 MIN DE CUISSON
POUR 1 PERSONNE

- 150 ml de boisson HP
- 5 g de substitut d'œuf
- 10 g de maïzena
- 5 g de sucre
- 15 g de beurre
- 1 sachet de sucre vanillé
- parfum

- 1 Mélanger la maïzena avec le substitut d'œuf.
- 2 Dans une casserole, délayer le sucre, le sucre vanillé et la maïzena avec la boisson HP.
- 3 Porter à ébullition et laisser cuire 2 min.
- 4 Ajouter le beurre, le parfum puis laisser refroidir.



Crème pâtissière au chocolat

5 MIN DE PRÉPARATION
3 MIN DE CUISSON
POUR 1 PERSONNE

- ingrédients de la recette de base p. 323
- 10 g de poudre de cacao amer

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
295	parts	1½	5½	5½	3	3	4½	5
	g/mg	3,2	110	135	150	30	110	125

1 Procéder comme pour la crème à la vanille.

Crème pâtissière à la vanille

5 MIN DE PRÉPARATION
3 MIN DE CUISSON
POUR 1 PERSONNE

- ingrédients de la recette de base p. 323
- ½ c à c de vanille liquide

Pour 1 portion

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

- 1 Préparer la crème selon la recette de base.
- 2 Ajouter la vanille liquide.



- Crème pâtissière amande et kirsch : ajouter 1 c à c d'extrait d'amande liquide et 1 c à c de kirsch. Cette crème peut être utilisée pour les tartes aux fruits.
- Crème pâtissière au caramel : préparer une crème pâtissière ; préparer un caramel avec 40 g de sucre et 1 c à c d'eau. Lorsque le caramel commence à refroidir, l'incorporer à la crème.





Crème pâtissière façon poire Belle-Hélène

10 MIN DE PRÉPARATION
10 MIN DE CUISSON
POUR 4 PERSONNES

- 4 moitiés de poire au sirop (400 g)
- crème pâtissière (recette p. 323)
- 40 g de chocolat noir à cuire

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
425	parts	1½	5	4	2½	3½	3½	3½
	g/mg	2,8	95	100	120	35	85	90

- 1 Préparer la crème pâtissière et laisser refroidir dans des coupes individuelles.
- 2 Déposer dans chaque coupe une moitié de poire. Réserver au frais.

3 Dans une casserole, faire fondre doucement le chocolat additionné de 2 c à s d'eau.

4 Avant de servir, napper les poires de la sauce chocolat.



Crème pâtissière à la pêche : napper ½ pêche au sirop de crème vanille ; décorer avec des fruits confits.

Pour 1 portion - Crème pâtissière à la pêche

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
390	parts	¼	1	1½	1	1½	1	1½
	g/mg	0,7	20	35	45	15	20	35

Île flottante

1 H DE PRÉPARATION
5 MIN DE CUISSON
POUR 2 PERSONNES

- ingrédients de la recette de base p. 323

pour les blancs d'œuf sucrés :

- ingrédients de la recette des meringues (p. 347) en réduisant de moitié les quantités

pour le dôme en caramel :

- 60 g de sucre
- 1 c à c d'eau

Pour 1 portion

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

- 1 Préparer la crème pâtissière à la vanille.
- 2 Préparer l'appareil à meringues sans le faire cuire.
- 3 Préparer le caramel en faisant cuire à feu moyen le sucre et l'eau. Lorsque le caramel est coloré, diminuer le feu pour qu'il devienne filant mais non liquide.
- 4 Huiler le dos d'une louche ; avec un couteau, réaliser des filets de caramel qui s'entrecroisent, sur toute la surface de la louche.
- 5 Attendre que le caramel durcisse.
- 6 Détacher avec délicatesse le dôme.
- 7 Dans des coupes, verser la crème pâtissière, un flocon de blancs d'œuf puis recouvrir du dôme en caramel juste avant de servir, pour éviter qu'il ne fonde.



Charlotte aux mangues

1H DE PRÉPARATION
10 + 5 MIN DE CUISSON
+ 4H DE RÉFRIGÉRATION
POUR 6 PERSONNES

- 700 g de mangues coupées en dés
- 500 ml de boisson HP
- 60 g de sucre
- 40 g de maïzena
- 100 ml de rhum
- 12 biscuits HP type cakes HP
- 3 c à c rases d'agar-agar
- 2 c à c de substitut d'œuf
- 2 sachets de sucre vanillé

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
560	parts	½	1	1½	1	1½	1	2½
	g/mg	1	20	35	60	15	25	60

- 1 Faire pocher durant 10 min les mangues avec un sachet de sucre vanillé. Réserver une petite quantité pour la décoration
- 2 Préparer une crème pâtissière épaisse en mélangeant la maïzena, le substitut d'œuf, l'agar-agar, les sucres avec la boisson HP en remuant constamment.
- 3 Tapisser un moule à charlotte avec les biscuits trempés dans le rhum.
- 4 Garnir le moule de couches successives de crème à l'agar-agar, de mangues et de biscuits imbibés de rhum.
- 5 Terminer par une couche de biscuits ; tasser légèrement et laisser refroidir au moins 4h avant de démouler.



Crème de tapioca au coulis de framboises

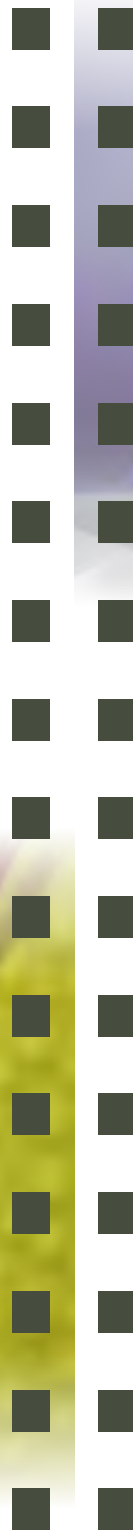
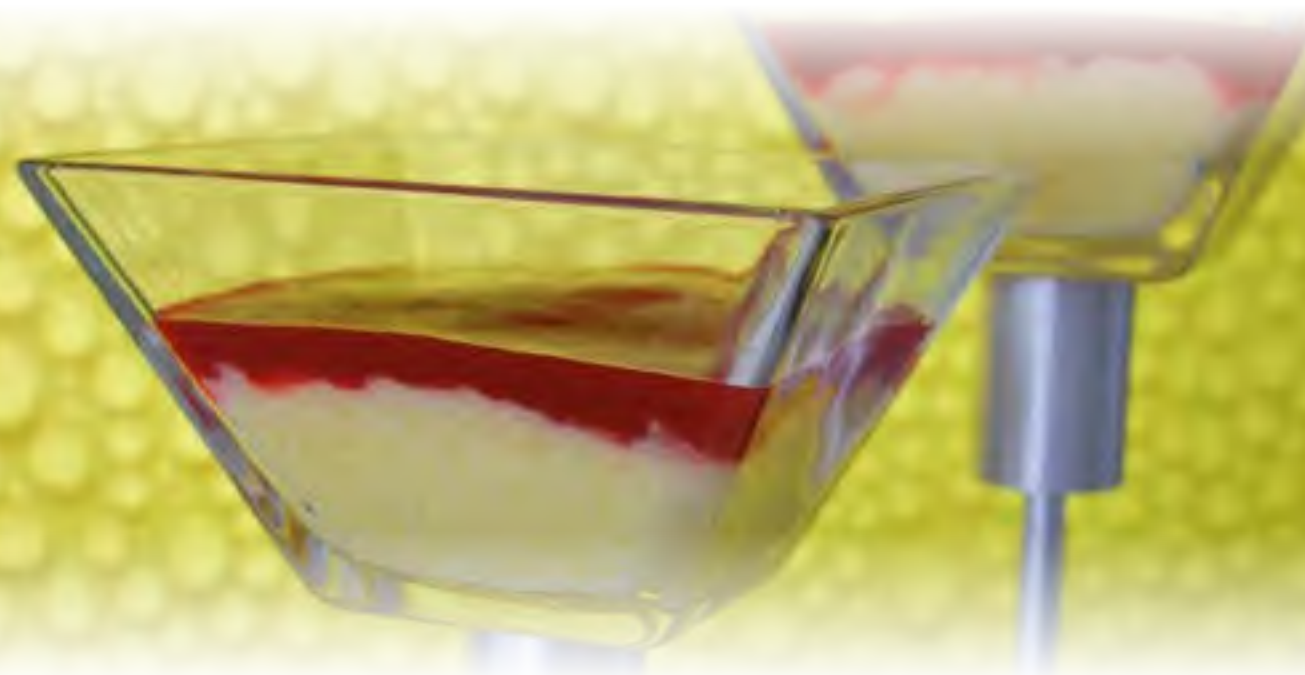
10 MIN DE PRÉPARATION
5 MIN DE CUISSON
POUR 2 PERSONNES

- 200 ml de lait de coco
- 150 ml de coulis de framboises
- 10 g de tapioca
- 15 g de sucre
- ½ c à c de substitut d'œuf
- 1 sachet de sucre vanillé

Pour 1 portion (1 coupe)

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
470	parts	1½	7	7	4	3	16½	5½
	g/mg	3,2	145	170	210	30	420	145

- 1 Mélanger les sucres, le substitut d'œuf et délayer avec le lait de coco.
- 2 Porter ce mélange à ébullition puis ajouter le tapioca ; faire cuire 5 min à feu doux en remuant.
- 3 Verser cette préparation dans deux coupes ; après refroidissement, napper de coulis de framboises.



Riz au lait de coco et mangues

20 MIN DE PRÉPARATION
35 MIN DE CUISSON
POUR 2 PERSONNES

- 70 g de riz HP
- 30 g de sucre
- 200 g de mangues mûres
- 200 ml de lait de coco
- 1 gousse de vanille
- 1 sachet de sucre vanillé

Pour 1 portion (1 coupe)

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
480	parts	1½	6½	6½	4	3	16	6
	g/mg	3,3	130	160	210	30	395	150

- 1 Dans une casserole, faire chauffer 200 ml d'eau, le lait de coco avec la gousse de vanille fendue en deux et le sucre.

- 2 En attendant, rincer sous l'eau le riz et le précuire 2 min dans un peu d'eau additionnée du sachet de sucre vanillé et sans cesser de remuer.
- 3 Lorsque le lait de coco est chaud, verser le riz et faire cuire à feu doux pendant 30 min, en remuant de temps en temps et si besoin, en ajoutant un peu de boisson HP ou d'eau. Laisser refroidir.
- 4 Couper les mangues en cubes. Les disposer dans deux coupes individuelles puis verser le riz au lait. Déguster bien frais.



Si la mangue n'est pas assez mûre : faire pocher pendant 10 min les dés de mangues dans un peu d'eau sucrée.

Semoule au coulis de fruits rouges

10 MIN DE PRÉPARATION
10 MIN DE CUISSON
POUR 4 PERSONNES

- 100 g de semoule HP
- 100 g de sucre
- 100 g de beurre
- 200 g de framboises mixées
- 180 ml d'eau
- 200 ml de boisson HP
- 2 sachets de sucre vanillé
- graines de cardamome (décoration)

Pour 1 portion (1 ramequin) - Semoule au coulis de fruits rouges

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
430	parts	½	1½	1	1	1	1½	2
	g/mg	1,2	30	30	50	10	35	45

- 1 Faire bouillir dans une casserole l'eau, la boisson HP et le sucre. Ajouter les framboises mixées et remuer bien jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.

- 2 Dans un récipient, faire fondre le beurre et verser la semoule en pluie. Laisser cuire quelques minutes tout en remuant pour bien faire pénétrer la matière grasse.

- 3 Verser ensuite le mélange liquide sur la semoule. Laisser cuire jusqu'à ce que la semoule ait absorbé une grande partie du liquide.

- 4 Verser dans 4 ramequins et laisser refroidir. Décorer avec les graines de cardamome.



Semoule au chocolat : réaliser la recette sans les fruits, en ajoutant 20 g de poudre de cacao diluée dans un peu de boisson HP.

Pour 1 portion (1 ramequin) - Semoule au chocolat

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
425	parts	1	3	3	1½	1½	2½	2½
	g/mg	1,6	55	70	80	15	60	65



Flan vanille aux fraises

5 MIN DE PRÉPARATION
7 MIN DE CUISSON
POUR 1 PERSONNE

- 100 ml de boisson HP
- 15 g de préparation pour flan vanille du commerce (entre 0,1 à 0,2 g de protéines pour 100 g de produit vendu tel quel)
- 40 g de fraises

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
110	parts	½	1	1	½	½	½	1
	g/mg	1,1	20	20	35	5	10	30

Pour 1 portion sans fraise

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

- 1 Dans une casserole, porter à ébullition la boisson HP.
- 2 Hors du feu, verser la quantité pesée de préparation du commerce et mélanger jusqu'à complète dissolution ; faire cuire 2 min en remuant.
- 3 Dans un moule individuel, déposer la moitié des fraises coupées en petits dés et verser dessus la préparation.
- 4 Laisser refroidir puis placer au réfrigérateur pendant au moins 1h30. Avant de servir, décorer avec le reste des fraises coupées en lamelles.

Flan chocolat aux poires

5 MIN DE PRÉPARATION
7 MIN DE CUISSON
POUR 1 PERSONNE

- 100 ml de boisson HP
- 15 g de préparation pour flan chocolat du commerce (ne pas dépasser 4 g de protéines pour 100 g de produit vendu tel quel)
- 40 g de poires au sirop

Pour 1 portion avec ou sans poires au sirop

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
125	parts	1	2	2	1	2	1½	2
	g/mg	1,5	45	50	60	20	40	50

- 1 Suivre la recette du flan vanille aux fraises p. 334.





Tiramisu aux framboises

20 MIN DE PRÉPARATION
POUR 2 PERSONNES

- 80 g de framboises
- 5 g de substitut de blanc d'œuf (1 c à c)
- 20 g de crème fraîche
- 100 g de sucre
- 5 g de chocolat en poudre sucré
- 40 ml de sirop de framboise
- 8 biscuits HP type galettes
- ½ c à c d'extrait d'amande
- 1 c à c rase de xanthane
- 2 sachets de sucre vanillé

Pour 1 portion (1 coupe) - Tiramisu aux framboises

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
435	parts	½	2	1½	1	1½	1	2
	g/mg	1	35	40	55	15	30	45

Pour 1 portion (1 coupe) - Tiramisu au café

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
365	parts	¼	1	1	½	1	½	1
	g/mg	0,5	20	25	35	10	10	25

1 Mélanger les sucres et le xanthane.

2 Diluer le substitut de blanc d'œuf dans 120 ml d'eau chaude (50°C) additionnée de l'extrait d'amande ; battre au fouet électrique pendant 5 min puis ajouter, par étape de 2 c à c, le mélange sucres + xanthane, tout en continuant à battre. Le mélange va prendre progressivement de la consistance. Ajouter la crème fraîche et la moitié du sirop de framboise. Bien mélanger.

3 Dans 2 coupes individuelles, disposer une couche de biscuits trempés dans le sirop de framboise, une couche de crème au substitut de blanc d'œuf, une couche de framboises puis recommencer jusqu'à épuisement des ingrédients.

4 Décorer de cacao et d'une feuille de menthe ou de quelques fruits rouges. Servir très frais.



Tiramisu au café : remplacer le sirop de fruits et les fruits par un café fort.

Bavarois au café

1H DE PRÉPARATION
POUR 1 PERSONNE

- ingrédients de la crème pâtissière vanille et kirsch p. 323-324
- 4 biscuits HP type sablés
- ½ c à c rase d'agar-agar
- 2 c à c de café soluble
- 10 g de chocolat en poudre sucré (décoration)

► cercles à pâtisserie (p. 13)

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
460	parts	1	2	2	1	2	1	2
	g/mg	1,9	40	55	65	20	30	50

- 1 Préparer la crème pâtissière à la vanille en délayant avec la boisson HP les ingrédients en poudre et l'agar-agar.
- 2 Dissoudre le café soluble dans 40 ml d'eau. Huiler la paroi d'un cercle à pâtisserie d'au moins 10 cm de diamètre ; déposer une couche de 2 à 3 cm de crème pâtissière.
- 3 Tremper un à un les biscuits dans le café et les déposer sur la crème. Recouvrir avec le restant de crème et bien lisser. Laisser prendre au réfrigérateur pendant au moins 2h.
- 4 Saupoudrer le bavarois de poudre de chocolat ; le déposer sur l'assiette de service et retirer délicatement le cercle.



LÉGUMES
CHAUDS

LÉGUMES
FROIDS

FÉCULENTS

SNACK

SAUCES

DESSERTS

IDÉES MENU
ET INDEX

Verrines sucrées



Verrines poire et chocolat

45 MIN DE PRÉPARATION
5 MIN DE CUISSON
POUR 12 VERRINES DE 6 CL

Crème pâtissière à la vanille

- recette p. 324

Poires caramélisées

- 150 g de poires
- 10 g de beurre
- 10 g de cassonade (ou sucre vanillé)

Crème pâtissière au chocolat

- recette p. 325

Décoration

- 3 biscuits HP type sablés émiettés
- verrines finger food de 6 cl

Pour 2 verrines

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
135	parts	¼	1	1	½	½	½	1
	g/mg	0,6	20	30	30	5	10	25

- 1 Préparer les crèmes pâtissières. Partager la crème à la vanille dans 2 récipients.
- 2 Couper les poires en petits morceaux et les faire cuire 3 à 4 min dans le beurre et la cassonade.
- 3 Les incorporer dans un des bols de crème pâtissière vanille et laisser refroidir.
- 4 Déposer une première couche d'environ 1,5 cm de crème au chocolat dans le fond des verrines.
- 5 Déposer ensuite une couche de crème pâtissière nature (sans poire), puis une couche de crème au chocolat et terminer par une couche de crème pâtissière aux poires.
- 6 Émietter les biscuits et répartir dans 12 verrines. Déguster bien frais.





Verrines de compotes

15 MIN DE PRÉPARATION
POUR 1 VERRINE DE 6 CL

- 50 g de compote du commerce de parfums et couleurs variés
 - ½ biscuit HP émietté (facultatif)
- verrines finger food de 6 cl

L'analyse nutritionnelle étant fonction du choix des compotes, il n'est pas possible de donner des chiffres précis.

- 1 En fonction du système d'échanges d'aliments utilisé, panacher les parfums des compotes dont la quantité est identique.
- 2 Remplir les verrines doucement à l'aide d'un entonnoir ou d'une poche à douille pour éviter que les compotes ne se mélangent.
- 3 Pour certaines verrines, terminer par une fine couche de biscuits émiettés.

Terrine de fruits en verrines

25 MIN DE PRÉPARATION
1 MIN DE CUISSON
POUR 12 VERRINES DE 6 CL

- moitié des ingrédients de la recette de base p. 311 (terrines de fruits d'été)
- verrines cube de 6 cl

Pour 2 verrines

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
65	parts	¼	1	1	½	½	½	1
	g/mg	0,6	15	20	25	5	15	30



Meringues

Recette de base

20 MIN DE PRÉPARATION
1H30 À 2H DE CUISSON
POUR 12 MERINGUES

- 1 c à c pleine de substitut de blanc d'œuf
- 160 ml d'eau chaude (50°C)
- 50 g de sucre en poudre
- 55 g de sucre glace
- ½ c à c d'extrait d'amande
- ½ c à c rase de xanthane
- 2 gouttes de colorant alimentaire (facultatif)
- 1 sachet de sucre vanillé

► 1 plaque à cuisson perforée

- 1 Mélanger les sucres et le xanthane.
- 2 Dans un récipient à bords hauts, battre au fouet électrique le substitut de blanc d'œuf dilué dans l'eau chaude avec l'extrait d'amande.

- 3 Lorsque les blancs sont montés, ajouter par cuillers à café successives le mélange sucres + xanthane, tout en continuant de fouetter ; la préparation va se raffermir au fur et à mesure.

- 4 Lorsque tout le mélange sucres + xanthane est incorporé, le mélange obtenu doit être ferme et ne pas couler. Ajouter le colorant.

- 5 Préchauffer le four à 100°C (Th 3). À l'aide d'une poche à douille munie d'une douille de grand calibre, dresser les meringues d'environ 5 cm de diamètre sur la plaque perforée ou à défaut, une grille recouverte de papier sulfurisé.

- 6 Enfourner et cuire 1h30 à 2h. Ne pas ouvrir le four durant la cuisson, sous peine de voir retomber les meringues. Attendre le complet refroidissement pour décoller délicatement les meringues de la plaque.

Meringues aux fruits rouges

20 MIN DE PRÉPARATION

1H DE CUISSON

POUR 2 PERSONNES (6 PETITES MERINGUES)

- moitié des ingrédients de la recette de base p. 347
- 100 g de framboises
- 100 g de fraises
- 50 g de mûres
- 2 gouttes de colorant rouge
- 2 sachets de sucre vanillé

Pour 1 portion (3 meringues)

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
95	parts	½	2	1½	1	1	2	2
	g/mg	1,4	40	40	60	10	55	55

- 1 Préparer les meringues selon la recette de base mais avec uniquement du colorant rouge et en dressant des petits meringues de 3 cm de diamètre.
- 2 Mélanger les fruits avec le sucre vanillé.
- 3 Sur une assiette à dessert, disposer au centre les fruits rouges puis les petites meringues tout autour.
- 4 Servir aussitôt.



Meringues pastel

20 MIN DE PRÉPARATION

1H30 À 2H DE CUISSON

POUR 12 MERINGUES

- 2 gouttes de colorant alimentaire vert
- 2 gouttes de colorant alimentaire rouge
- autres ingrédients de la recette de base p. 347

Pour 1 meringue

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

- 1 Débuter selon la recette de base.
- 2 Lorsque tout le mélange sucres + xanthane est incorporé, partager cette préparation dans 3 saladiers, ajouter dans l'une le colorant vert et dans l'autre, le colorant rouge.
- 3 Poursuivre selon la recette de base.

Meringues façon macarons à la framboise

40 MIN DE PRÉPARATION

1H DE CUISSON

POUR 3 PERSONNES (12 MACARONS)

- ingrédients de la recette de base p. 347 en remplaçant l'eau par 120 g de coulis de framboises + 40 ml d'eau

Pour la ganache :

- 25 g de coulis de framboises
- 10 g de crème fraîche épaisse
- 50 g de confiseries HP en barre vanille ou caramel ou beurre

Pour 1 portion (4 macarons)

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
335	parts	¼	1	1	½	1	1	1
	g/mg	0,7	20	25	35	10	30	30

1 Préparer la ganache en faisant fondre à feu doux les confiseries en barre ou le beurre ; ajouter le coulis de framboise, la crème fraîche et laisser refroidir.

2 Préparer les meringues suivant la recette de base. Pour former les macarons, utiliser une douille lisse. Maintenir la douille contre la plaque de cuisson en faisant un angle de 45° ; presser la poche, la préparation est libérée en forme de boule. Relâcher la pression lorsque le diamètre est d'environ de 2 cm et retirer la douille en suivant la base du macaron.

3 Après refroidissement, décoller délicatement les macarons de la plaque de cuisson. Coller 2 moitiés de macarons avec la ganache qui doit ressembler à une pâte molle après refroidissement. Confectionner les macarons jusqu'à épuisement des meringues.



Milk-shakes

Recette de base

10 MIN DE PRÉPARATION
10 MIN DE CUISSON
POUR 1 PERSONNE

- 100 à 150 g environ de fruits et légumes
- 50 ml de boisson HP
- 1 sachet sucre vanillé

- 1 Couper les fruits et les légumes.
- 2 Cuire environ 10 mn les légumes si nécessaire.
- 3 Mixer avec la boisson HP et le sucre vanillé.
- 4 Servir très frais.

LÉGUMES
CHAUDS

LÉGUMES
FROIDS

FÉCULENTS

SNACK

SAUCES

DESSERTS

IDÉES MENU
ET INDEX



Milk-shake carotte/ananas/pomme

10 MIN DE PRÉPARATION
POUR 1 PERSONNE

- 25 g de carottes
- 25 g de pommes
- 100 g d'ananas au sirop
- autres ingrédients de la recette de base p. 353

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
165	parts	½	1	1	1	1½	1	1½
	g/mg	1,1	25	30	40	15	25	40

Milk-shake fraise/banane

10 MIN DE PRÉPARATION
POUR 1 PERSONNE

- 50 g de bananes
- 50 g de fraises
- autres ingrédients de la recette de base p. 353

Pour 1 portion

Kcal		Prot	Phe	Val	Leu	Met	Arg	Lys
105	parts	½	2	1½	1	1	1½	2
	g/mg	1,4	40	40	60	10	40	50



Confiseries



Roses des sables

10 MIN DE PRÉPARATION
5 MIN DE CUISSON
POUR 6 PERSONNES
(4 ROSES PAR PERSONNE)

- 300 g de confiseries chocolatées HP
- 150 g de céréales HP
- 50 g de beurre
- 100 g de sucre glace

Pour 1 portion (4 roses)

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

- 1 Faire fondre au bain-marie les confiseries chocolatées et le beurre.
- 2 Ecraser légèrement les céréales puis les mélanger avec le sucre glace.
- 3 Mélanger délicatement avec les confiseries chocolatées fondues.
- 4 Répartir dans des petits moules ou corolles en papier.
- 5 Laisser durcir au réfrigérateur pendant 2h.





Lingots de Noël (recette de base)

45 MIN DE PRÉPARATION
5 MIN DE CUISSON
POUR ENVIRON 12 LINGOTS

- 150 g de confiseries chocolatées HP
- 50 g de pâtes de fruits
- 30 g de beurre
- colorant rouge et bleu selon recette
- parfums variés
- décors en sucre
- confiture ou miel liquide

► moule à lingots en silicone

Lingots nature

- 1 Suivre la recette de base sans ajout de parfum. Les lingots obtenus sont de couleur claire.

Lingots au café

- 1 c à c rase de café soluble

- 1 Dissoudre 1 c à c rase de café soluble dans 1 c à s d'eau et mélanger à la préparation. Les lingots obtenus ont une couleur plus foncée.

- 1 Faire fondre au bain-marie les confiseries chocolatées avec le beurre et les pâtes de fruits. Bien mélanger pour obtenir une préparation lisse.
- 2 Répartir cette préparation dans autant de récipients que le nombre de parfums.
- 3 Mélanger les parfums individuellement avec la préparation.
- 4 Remplir lentement les lingots, laisser refroidir puis démouler.
- 5 Avec un pinceau à cuisine, badigeonner légèrement quelques lingots de confiture ou de miel. Déposer les décors en sucre.

Lingots fruitiers

- 1 Suivre la recette de base sans ajout de parfum. Au moment de couler la préparation, déposer une pâte de fruit entière.

Lingots au rhum

- 4 gouttes de colorant rouge
- 4 gouttes de colorant bleu
- 2 c à c de rhum

- 1 Mélanger dans la préparation le rhum et les colorants puis remplir le moule à lingots.



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



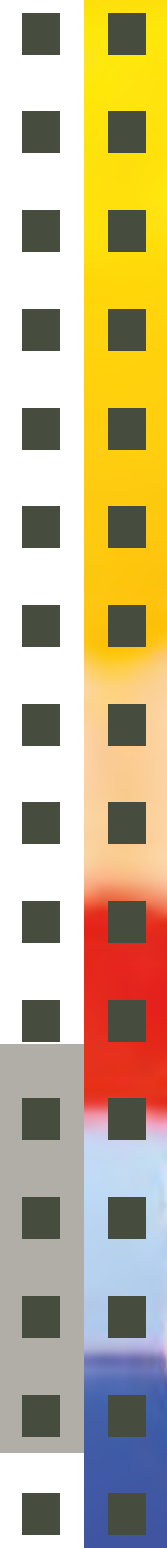
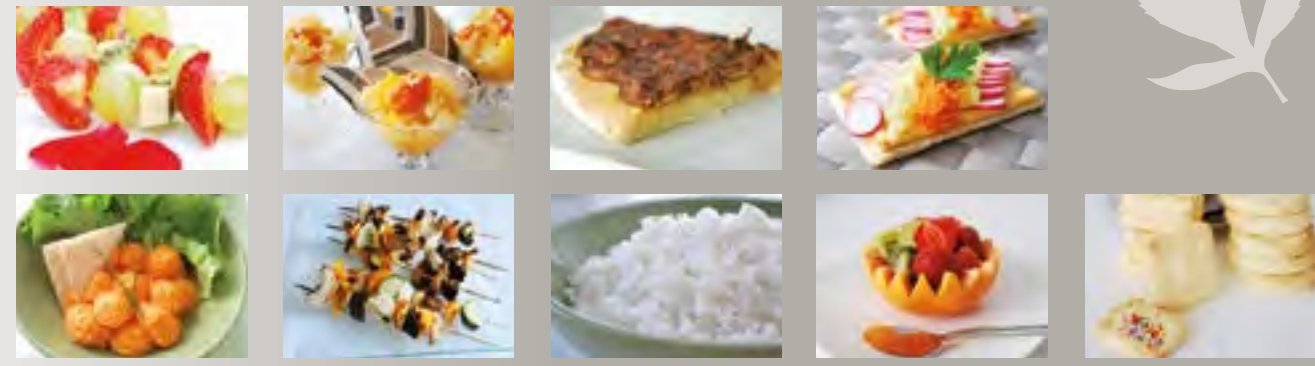


Menu de fête 

- 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



LÉGUMES CHAUDS

LÉGUMES FROIDS

FÉCULENTS

SNACK

SAUCES

DESSERTS

IDÉES MENU ET INDEX

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-Hélène	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 brocolis/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 1/2

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 1/2

Chou-fleur et ses légumes à la moutarde	79
Paillasson 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 1/2

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

½ 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 ½

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
Pennes 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
Samossas	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
Pennes 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 1/2

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 1/2

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 1/2

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 1/2

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 1/2

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

8 parts

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

8 parts 1/2

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 1/2

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
Paillason de pommes de terre et carottes	67
Salade zen	136

11 parts 1/2

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

12 parts 1/2

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

15 parts 1/2

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

16 parts 1/2

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 caramélisés	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 coeurs 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
Paillasson 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 1/2

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
Pennes 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 1/2

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 1/2

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
Pennes aux courgettes citronnées	176
Puits de courgettes aux champignons (sans crème) ..	61
Salade aux deux haricots	132

5 parts 1/2

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 1/2

Crêpes aux poireaux et champignons	209
Paillason 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 1/2

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

8 parts

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

8 parts 1/2

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
Caesars aux carottes	147
Caesars aux carottes, courgettes et poireaux	149
Caesars 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 cœurs 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
Paillason 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 caramélisés	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 ½

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 ½

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 ½

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 ½

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 ½

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 ½

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

10 parts

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

10 parts ½

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

11 parts ½

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 ½

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 ½

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

1/4 de part

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

1/2 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 1/2

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 1/2

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 1/2

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

5 parts

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

5 parts 1/2

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

6 parts

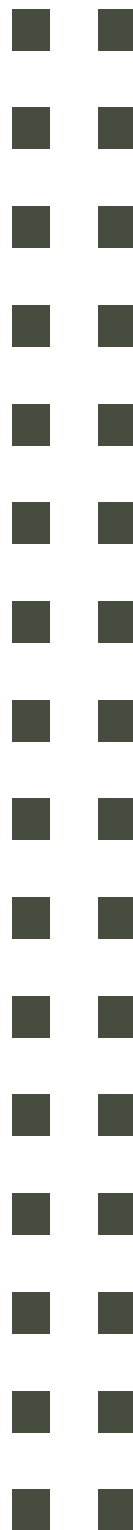
Riz au lait de coco et mangues	331
--------------------------------------	-----

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 DEPONDT
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 €

