



**DES
RECETTES
POUR FAIRE LA**

**LIMITÉES
EN
PHÉNYLALANINE**

FÊTE

Recommandations pour les menus de fête



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



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



Autres repas
hypoprotidiques

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



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

Menu de Noël



Mini-brochettes



Etoiles de légumes



Ganache à la framboise



Bûche de Noël framboise arôme pistache

Mini-brochettes



*Joyeux
Noël*










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

Améliorons la qualité de vie des patients



Mini-brochettes

	Personne	1 (5 brochettes)
	Temps de préparation	35 min
	Temps de cuisson	15min
	Difficulté	Facile
	Phénylalanine en parts de 20 mg	4.5 parts
	Phénylalanine en mg	90 mg
	Énergie	95

Ingrédients

45 g de carottes cuites
25 g de concombre
75 g de tomates cerises (5 tomates)
55 g de coeur de palmiers
5 ml d'huile d'olive
1/2 càs de vinaigre
2 càs de jus d'orange
Sel, poivre

Ustensiles :

5 piques à brochettes de 12 cm

Préparation

1. Laver soigneusement les légumes.
2. Éplucher les carottes et les plonger dans un grand volume d'eau bouillante salée ; faire cuire 15 min.
3. Couper le concombre non épluché en très fines rondelles ; coupez les tomates cerises en 2.
4. Coupez les coeurs de palmiers en rondelles d' 1 cm d'épaisseur.
5. Réserver ces légumes au frais.
6. Egoutter les carottes, les laisser refroidir puis les couper en dés d'1 cm.
7. Réaliser les brochettes en enfilant dans l'ordre une demi tomate, 2 rondelles de concombre pliées en 2, 1 rondelle de coeur de palmiers, 1 cube de carotte et poursuivre en miroir pour terminer la brochette.
8. Disposer les brochettes en étoile sur une assiette.
9. Réaliser la sauce vinaigrette à l'orange et servir très frais.

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

Étoiles de légumes










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

Améliorons la qualité de vie des patients



Étoiles de légumes

	Personne	1 (3 à 4 étoiles)
	Temps de préparation	30 min
	Temps de cuisson	20 min
	Difficulté	Assez facile
	Phénylalanine en parts de 20 mg	7 parts
	Phénylalanine en mg	145 mg
	Énergie	320

Ingrédients

150 g de courgettes
50 g de carottes
50 g de pommes de terre
25 g d'oignons
5 g de beurre
30 g de maïzéna
persil, thym
Cumin, paprika
sel, poivre
1 càs d'huile olive
Mâche en décoration
Ustensiles : Emporte-pièces en forme d'étoile

Préparation

1. Laver, éplucher puis peser les légumes.
2. Les râpez assez finement.
3. Faire fondre le beurre.
4. Dans un saladier, mélanger les légumes avec le beurre, la maïzéna, les herbes et les épices.
5. Avec un emporte-pièce, façonner les galettes.
6. Démouler délicatement les étoiles de légumes obtenues.
7. Dans une poêle, faire cuire à feu moyen, dans l'huile, pendant 10 minutes sur chaque face.
8. Présenter sur quelques feuilles de mâche.

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

Ganache à la framboise (pour fourrage et glaçage de pâtisseries)










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

Améliorons la qualité de vie des patients



Ganache à la framboise (recette à préparer la veille)

	Personne	6 personnes
	Temps de préparation	15 min
	Temps de cuisson	10 min
	Difficulté	Facile
	Phénylalanine en parts de 20 mg	3.5 parts
	Phénylalanine en mg	70 mg
	Énergie	1060

Préparation

1. Au bain-Marie, faire fondre le beurre de cacao en remuant de temps en temps.
2. Réaliser la purée de framboise en les mixant avec le sucre vanillé. Passer au chinois pour éliminer les pépins.
3. Y ajouter la crème fleurette et mélanger.
4. Lorsque le beurre de cacao est fondu, retirer du bain-Marie et y ajouter le tiers du mélange crème fraîche-framboises ; bien mélanger avec une spatule type "Maryse". Procéder de même avec les 2 tiers restants. L'émulsion obtenue doit être lisse et homogène.
5. Verser la ganache dans un récipient avec couvercle et placer au réfrigérateur pendant 24 heures.

Ingrédients

80 g beurre de cacao en pastilles

40 g de crème fraîche fleurette 30% MG

40 g de purée de framboises

50 g sucre glace

Adresses utiles :



beurre de cacao en pastilles : www.cook-shop.fr ou www.patikrea.com

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

Bûche de Noël framboise - arôme pistache



Joyeux Noël



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




Améliorons la qualité de vie des patients



Bûche de Noël framboise - arôme pistache

	Personne	6 personnes
	Temps de préparation	30 min
	Temps de cuisson	50 min
	Difficulté	Difficile

Apports nutritionnels pour 1 portion

	Phénylalanine en parts de 20 mg	3 parts
	Phénylalanine en mg	60 mg
	Énergie	520

Ingrédients

100 g de farine hypoprotidique

100 g de maïzéna

60 g de sucre roux

2 sachets de sucre vanillé

50 g de beurre

20 cl de crème liquide fleurette 30% MG

10 cl de boisson hypoprotidique

1 sachet de levure chimique

1 càc d'arôme pistache

colorant vert

+ ingrédients de la ganache framboise (voir recette)

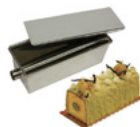
Décorations de Noël et perles de sucre argentées

Préparation

1. Préparer la ganache framboise la veille.
2. Versez la farine, le sucre en poudre et la levure dans un grand saladier.
3. Versez le beurre et le lait dans une casserole.
4. Faites chauffer à feu doux jusqu'à ce que le beurre soit entièrement fondu.
5. Hors du feu, ajoutez la crème liquide. Versez la préparation dans le saladier.
6. Mélangez bien jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
7. Prélever 1/3 de la pâte dans un autre saladier ; ajouter l'arôme pistache et 2 gouttes de colorant vert.
8. Bien mélanger.
9. Faire préchauffer le four à 160°C.
10. Huilez légèrement le moule. Versez-y la pâte à la vanille, puis la pâte à la pistache.
11. Cuire pendant 50 minutes ; laisser refroidir puis démouler délicatement, en retirant l'insert.
12. Garnir l'insert de ganache à la framboise
13. Disposer les perles de sucre et les décorations de Noël. Placer au frais jusqu'à la consommation.

Adresses utiles :

moule à cake avec insert : www.cook-shop.fr



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

crédits photographies :
www.fr.freepik.com
laurent FRANÇOIS

Une création filière G2M 2020.



www.filiere-g2m.fr

Reproduction interdite sans autorisation.