

Croque la vie !

64
RECETTES
SANS GRAISSE
POUR SE RÉGALER



Croque la vie !

**64
RECETTES
SANS GRAISSE
POUR SE RÉGALER**

AVANT-PROPOS

Sous l'impulsion des associations de patients, la direction générale de l'offre de soins (DGOS) a mis en place successivement des plans maladies rares. Après la publication du premier en 2005-2008 qui a conduit à l'instauration des centres experts maladies rares, elle a initié dans le second plan 2011-2016 (PNMR 2), la création de 23 filières de santé maladies rares. Ces structures ont pour but d'animer le réseau d'acteurs (centres de référence, centres de compétence, associations, professionnels, structures médicosociales, équipes de recherche, laboratoires, réseaux de soins etc.) intervenant dans les domaines du soin et de la recherche. Ces structures sont régies par la législation française en vigueur.

Le comité de pilotage de la filière G2M est composé de professionnels de santé médicaux et paramédicaux experts, d'associations de patients et d'une équipe d'animation.

Les objectifs de la filière de santé maladies rares G2M sont de mettre à profit l'expertise et les remontées expérientielles afin d'harmoniser les pratiques de soin de la recherche, de la formation, de l'éducation thérapeutique et d'extension du dépistage néonatal à 7 nouvelles maladies de la filière. Egalement, elle favorise toutes les actions permettant de réduire l'errance et impasse diagnostique en améliorant l'orientation dans le système de santé des personnes atteintes, en augmentant la visibilité du réseau de soin impliqué dans la prise en charge de ces pathologies et en facilitant les échanges entre les acteurs impliqués. L'innovation fait partie intégrante des actions de la filière au niveau diagnostique, thérapeutique, recherche clinique, fondamentale, translationnelle et médico-social.

La filière réunit un nombre important de pathologies très variées qui sont la conséquence d'un déficit d'origine génétique d'une enzyme ou d'un transporteur impliqué dans de nombreuses voies métaboliques ; elles sont classées en 3 groupes : les maladies par intoxication, les maladies par déficit énergétique et les maladies des molécules complexes

En raison de la rareté de ces maladies, le souhait de la filière est de renforcer le lien entre les différents acteurs concernés : les professionnels de santé, les patients et associations de patients. Dans ce but, elle organise des journées à thématiques variées dont une journée qui leur est dédiée, autour de l'éducation thérapeutique du patient et des aspects psychosociaux. Toutes ces journées ainsi que les activités de la filière sont référencées sur son site internet (<https://www.filiere-g2m.fr/>).

Pour une navigation facilitée, cliquez sur

SOMMAIRE

situé à côté du numéro de page.



CLAIRE
Diététicienne

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

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

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

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

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

Elles vous apprendront à jouer avec les épices, bouillons, aromates, herbes, et avec les différents modes de cuisson, pour une cuisine gustative, conviviale et 100 % sans gras. Certaines contiennent de l'huile TCM*, d'autres non. Vous pourrez donc les utiliser en fonction de votre régime ou de celui de votre enfant. Si votre traitement est l'utilisation de l'huile Triheptanoïne, veuillez vous rapprocher de votre diététicien(ne) référent(e) pour les recettes contenant de l'huile TCM.

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

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

BON APPÉTIT !

*Huile TCM : huile à triglycérides à chaînes moyennes

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

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

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

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

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

Alors ... Croquez la vie ...

DÉVOREZ LE LIVRE !



Professeur
PASCALE DE LONLAY



BON À SAVOIR

Pour varier les plaisirs !

5ml d'huile de noix = 8g de
cerneaux de noix sèche

HUILE DE NOIX

Pourquoi est-il important d'ajouter de l'huile de noix lorsque l'on suit un régime contrôlé en lipides ?

La prise en charge diététique des déficits de la β -oxydation mitochondriale des acides gras repose notamment sur un régime contrôlé quantitativement et qualitativement en acides gras à longues chaînes. C'est pourquoi, elle nécessite un apport indispensable en acides gras non synthétisables par le corps : les oméga 3 et les oméga 6.

L'huile de noix est l'une des meilleures huiles végétales en raison de sa composition équilibrée entre ces différents acides gras. Elle contient entre 12 à 15 % d'oméga 3 et entre 53 et 56 % d'oméga 6.

Ce rapport équilibré comble donc très bien les besoins quotidiens pour les enfants et adultes avec un déficit de la β -oxydation.

Ces apports sont calculés par votre diététicienne et sont variables en fonction de l'âge.

Astuces de dégustation

- À consommer de préférence crue
- S'associe bien avec des crudités, des légumes cuits ou des féculents. Variez les plaisirs !
- Vous pouvez aussi ajouter des noix dans les bons desserts de ce livre !
- Pour changer, faites des noix caramélisées ou des noix aromatisées aux épices !

SOMMAIRE

L'APÉRO TAPAS !

CHAMPIGNONS DE PARIS À LA PROVENÇALE	15
HOUMOUS AUBERGINE	17
NAAN	19
RILLETES DE THON	21
ROULÉS DE JAMBON AU FROMAGE	23
CHIPS	25
MOUSSE AU JAMBON	27

LES SAUCES SO GOOD !

SAUCE BÉCHAMEL	71
SAUCE AU YAOURT	73
SAUCE TZATZIKI	75

LES PETITS PLATS SALÉS !

BOULETTES DE VIANDE EN SOUPE	31
BLANQUETTE DE VEAU	33
COUSCOUS DE LÉGUMES ET POULET	35
COUSCOUS DE LÉGUMES	37
BROCHETTES DE POULET MARINÉ	39
CAKE AU THON ET KETCHUP	41
FRITES	43
POULET MASSALA	45
POULET YASSA	47
POULET AUX ABRICOTS	49

POULET BASQUAISE	51
QUICHE AU THON ET AU CARRÉ FRAIS	53
RISOTTO AUX CHAMPIGNONS	55
ROULEAUX DE PRINTEMPS AUX CREVETTES	57
BŒUF BOURGUIGNON	59
CURRY DE BŒUF HACHÉ	61
PAELLA	63
PIZZA	65
QUICHE	67

BRIOCHE	79
BISCUIT DE SAVOIE	81
CRÊPES MAROCAINES	83
CAKE SUCRÉ	85
CHARLOTTE AUX POMMES	87
COURONNE DE FRUITS	89
CROISSANTS	91
DRÔLE DE GÂTEAU SANS BEURRE NI ŒUFS	93
GÂTEAU DES ANGES	95
MOUSSE DE FRAMBOISES	97
MARBRÉ CHOCOLAT VANILLE	99
GÂTEAU AU FROMAGE BLANC	101
GÂTEAU AUX BANANES ET FRAMBOISES	103
QUATRE QUARTS	105
MERINGUES	107
GÂTEAU AU YAOURT	109

MOUSSE AU CITRON	111
GÂTEAU À LA VANILLE	113
PAIN AU LAIT	115
MÔELLEUX À LA CRÈME DE MARRONS	117
CHARLOTTE POIRES CHOCOLAT	119
PAIN PERDU	121
PANCAKES	123
PETITS POTS DE CRÈME AU NESQUIK	125
RIZ AU LAIT	127
SABLÉS SANS BEURRE	129
PETITS POTS DE CRÈME AU CARAMEL	131
TUILES CRAQUANTES	133
PAIN D'ÉPICES	135
CRÊPES	137
GÂTEAU À L'ORANGE	139
PANCAKES AMERICAINS	141



L'APÉRO TAPAS !



CHAMPIGNONS DE PARIS À LA PROVENÇALE

L'APÉRO
TAPAS !

Ingrédients

- 400 G DE CHAMPIGNONS DE PARIS
- 2 GOUSSSES D'AIL
- PERSIL
- SAUCE TOMATE EN TUBE
- CHAPELURE
(pain rassis émietté)
- SEL, POIVRE

1. Retirer les queues des champignons.
2. Mettre les têtes sur un plat avec 1 cuillère à soupe d'eau et passer les 5 min au micro-ondes puis réserver.
3. Mixer les queues avec l'ail et le persil, mettre dans une casserole avec 1 cuillère à soupe de sauce de tomates en tube, saler et poivrer.
4. Mixer du pain rassis.
5. Garnir les champignons et les saupoudrer de chapelure.
6. Dorer au four 5 minutes.



HOUMOUS AUBERGINE

L'APÉRO
TAPAS !

Ingrédients

- 200 G DE POIS CHICHES
(rincés et pelés)

- 1 AUBERGINE MOYENNE

- 1 À 2 GOUSSSES D'AIL

- JUS D'1/2 CITRON

- SEL, POIVRE

1. Couper l'aubergine en deux dans le sens de la longueur, puis la cuire au four pendant 1h à 190°C faces coupées vers le bas.

2. Une fois cuite : récupérer la chair à l'aide d'une petite cuillère dans un saladier et laisser refroidir.

3. Mixer les pois chiches déjà pelés, l'ail, le jus de citron, le sel, le poivre et l'aubergine jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.



NAAN

Ingrédients

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

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

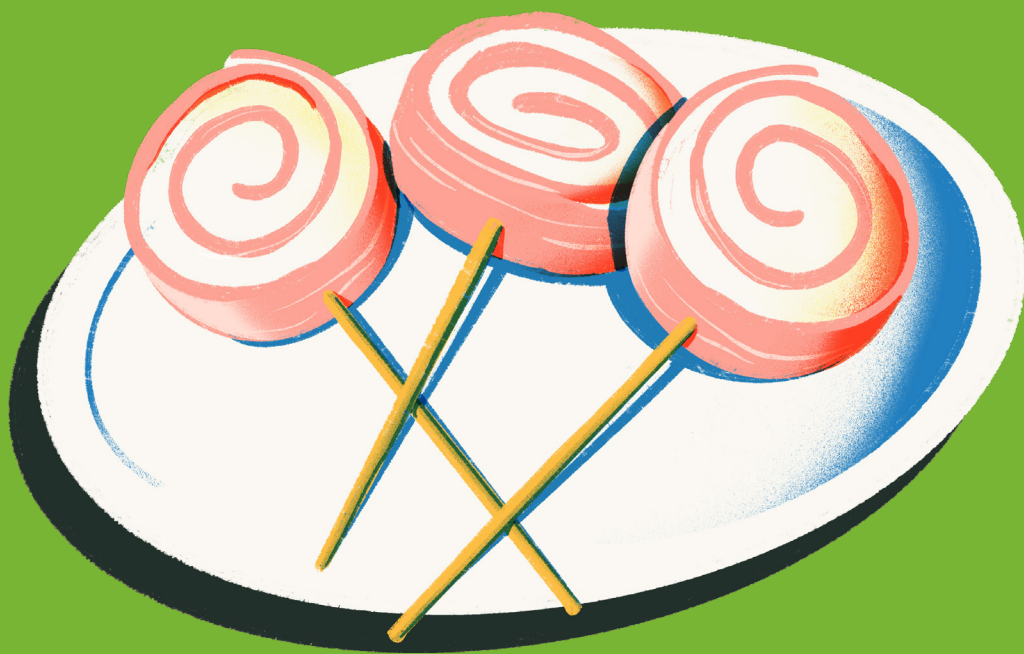


RILLETTES DE THON

Ingrédients

- 200 G DE THON NATUREL
- JUS D'1/2 CITRON
- 1 C. À S. DE FROMAGE BLANC 0%
- 4 CARRÉS FRAIS À 0%
- CIBOULETTE
- BASILIC
- POIVRE

1. Dans un saladier, émietter le thon après l'avoir égoutté.
2. Ajouter le jus d'1/2 citron, les carrés frais à 0%, le fromage blanc à 0%, la ciboulette, le basilic et le poivre.
3. Réserver au frais au moins pendant 2h.



ROULÉS DE JAMBON AU FROMAGE

L'APÉRO
TAPAS !

Ingrédients

- 2 TRANCHES DE JAMBON
(dégraissées, découennées)
- 8 CARRÉS FRAIS À 0%
- 1 C. À S. DE FROMAGE BLANC À 0%
- HERBES DE PROVENCE
- POIVRE

1. Dans un saladier, mélanger les carrés frais à 0%, le fromage blanc à 0%, les herbes de Provence et le poivre.
2. Étaler cette préparation sur les 2 tranches de jambon.
3. Rouler les jambons.
4. Laisser au frais au minimum 2h.
5. Puis, les couper en 2 cm de longueur.



CHIPS

Ingrédients

- 2 POMMES DE TERRE

- 1 C. À C. DE SEL

- 1 C. À C. D'ÉPICES
(paprika, curry...)

1. Couper les pommes de terre en fines rondelles à l'aide d'une mandoline.
2. Ajouter une cuillère à café de sel et une cuillère à café d'épices.
3. Bien mélanger pour imprégner toutes les pommes de terre.
4. Mettre une feuille de papier sulfurisé sur un plat allant au micro onde et disposer les rondelles de pommes de terre dessus. Recouvrir avec une deuxième feuille de papier sulfurisé.
5. Faire cuire 3 minutes 30 à 900 watts au micro ondes.

CONSEILS

- Vous pouvez servir ces chips avec la sauce au yaourt sans graisse.



MOUSSE AU JAMBON

Ingédients

- 3 BLANCS D'ŒUFS
- 240 G DE JAMBON
(dégraissées, découennées)
- 225 G FROMAGE BLANC
(0% MG)
- 3 FEUILLES DE GÉLATINE
- 15 ML DE PORTO (facultatif)
- SEL, POIVRE
- PERSIL

1. Couper le jambon en lanières.
2. Mélanger le fromage blanc 0 % MG, le sel, le poivre, et le persil.
3. Mixer le tout.
4. Ajouter une pincée de sel aux blancs d'oeufs puis les battre en neige.
5. Chauffer le porto dilué dans un peu d'eau. Y tremper les feuilles de gélatine pour les ramollir.
6. Égoutter.
7. Mélanger la préparation aux blancs en neige, puis ajouter la gélatine en dernier.
8. Réserver au froid dans un moule adapté.



LES PETITS PLATS SALÉS DANS LES GRANDS !



BOULETTES DE VIANDE EN SOUPE

Ingrédients

- 200 G DE VIANDE HACHÉE À 5% DE MG
- 1,5 OIGNONS
- 1 GOUSSE D'AIL
- SEL, POIVRE
- 200 G DE PURÉE DE TOMATES
- 100 G DE SPAGHETTIS CRUES
- MENTHE SÉCHÉE

1. Découper en petits morceaux le $\frac{1}{2}$ oignon et la gousse d'ail et les mélanger avec la viande hachée en y ajoutant du sel et du poivre.
2. Former de petites boulettes de viande de 1,5cm de diamètre environ.
3. Faire cuire les pâtes dans de l'eau bouillante.
4. Faire revenir l'oignon dans un fond d'eau.
5. Y ajouter la purée de tomates, du sel et du poivre.
6. Pour le dressage, mettre le mélange oignon/purée de tomates dans un bol, y ajouter de l'eau bouillante, puis les boulettes, les spaghettis déjà cuites et la menthe séchée.



BLANQUETTE DE VEAU

Ingédients

- 1,5 KG DE VEAU
(cuisse coupée en dés)
- 1 GROS OIGNON
- 3 CAROTTES
- 250 G DE CHAMPIGNONS DE PARIS
- 35 G DE MAÏZENA
- 200 ML DE LAIT ÉCRÉMÉ
- 3 CUBES DE BOUILLON DE LÉGUMES
(dégraissés)
- UN BOUQUET GARNI
(laurier, thym, persil)
- PERSIL CISELÉ
(pour la présentation)
- 3 C. À S. DE JUS DE CITRON
- MUSCADE
- POIVRE

1. Nettoyer, éplucher et couper les carottes en rondelles.
2. Porter un demi-litre d'eau à ébullition avec l'oignon émincé, le bouquet garni et les cubes de bouillon. Y plonger les dés de veau et laisser cuire sur feu doux, casserole fermée, pendant 2h00. Ajouter à mi-cuisson les rondelles de carottes.
3. Laver, éplucher et émincer les champignons en tranches. Dans une poêle anti-adhésive, faire suer les champignons puis ajouter le jus de citron en fin de cuisson. Laisser évaporer et retirer du feu et réserver.
4. Dans une casserole : mélanger le lait écrémé, la maïzena à froid et la muscade. Rajouter un peu de jus de cuisson du veau puis faire chauffer tout en remuant jusqu'à épaississement et obtenir la consistance souhaitée.
5. Y ajouter les morceaux de veau, les carottes, oignons et les champignons.
6. Parsemer de persil ciselé et poivrer.
7. Server sans attendre accompagné de riz nature.



COUSCOUS DE LÉGUMES ET POULET

Ingrédients

- 300 G DE BROCOLIS
- 100 G DE POIVRONS
(rouges et verts)
- 2 COURGETTES
- 200 G DE CAROTTES
- 200 G DE SEMOULE
- 3 C. À S. DE RAISINS SECS
- 4 BLANCS DE POULET
- CORIANDRE
- 1 CUBE DE BOUILLON DE LÉGUMES
(dégraissé, dilué dans un peu d'eau)
- SEL ET POIVRE

1. Mettre les raisins secs à gonfler dans un verre d'eau.
2. Laver les courgettes et les poivrons et les couper en dés (avec la peau).
3. Faire dorer dans une poêle anti-adhésive les légumes pendant 8 minutes, avec un cube de bouillon dégraissé et un peu d'eau.
4. Détailler les brocolis en bouquets et les carottes en bâtonnets.
5. Cuire les carottes dans l'eau bouillante salée pendant 5 min, puis ajouter les brocolis et cuire à nouveau pendant 6 minutes (garder l'eau de cuisson).
6. Pendant ce temps, cuire les blancs de poulet dans la poêle.
7. Mettre la semoule, le sel et le poivre dans un saladier et recouvrir d'eau de cuisson des brocolis et des carottes. Laisser gonfler.
8. Incorporer à la semoule gonflée : les raisins secs, l'ensemble des légumes et la coriandre. Assaisonner avec du sel et du poivre.
9. Servir chaud accompagné des blancs de poulet.



COUSCOUS DE LÉGUMES

Ingédients

- 2 COURGETTES
- 2 CAROTTES
- 1 BLANC DE POIREAU
- 1 NAVET
- 250 G DE POIS CHICHES
- 200 G DE COULIS DE TOMATES
- 1 OIGNON
- 2 CUBES DE BOUILLON DE LÉGUMES
(dégraissés, dilués dans un peu d'eau)
- 1 À 2 C. À S. DE RAS EL-HANOUT
- SEL ET POIVRE

-
- 1 GROS OIGNON
 - 80 G DE RAISINS SECS
 - 1 CUBE DE BOUILLON DE LÉGUMES
(dégraissé, dilué dans un peu d'eau)
 - 1 C. À S. DE SUCRE
 - 1 ÉCORCE DE CANNELLE
(ou cannelle en poudre)
 - HARISSA
(facultatif)
 - POIVRE

1. Commencer par faire revenir l'oignon avec 2 cubes de bouillon de légumes dégraissés à feu moyen. Ajouter un fond d'eau pour finir la cuisson.

2. Pendant ce temps, découper les carottes et les courgettes en bâtonnets, le navet en cubes et le poireau en rondelles.

3. Une fois les oignons à votre goût, verser tous les légumes coupés, le ras el-hanout, le sel et le coulis de tomate (La quantité du coulis de tomates dépend de la consistance finale souhaitée. Il est recommandé de le verser progressivement, puis laisser mijoter pour que les légumes ramollissent et que l'eau du coulis s'évapore).

4. Dix minutes avant la fin de cuisson, rajouter les pois chiches pour les réchauffer. Puis poivrer.

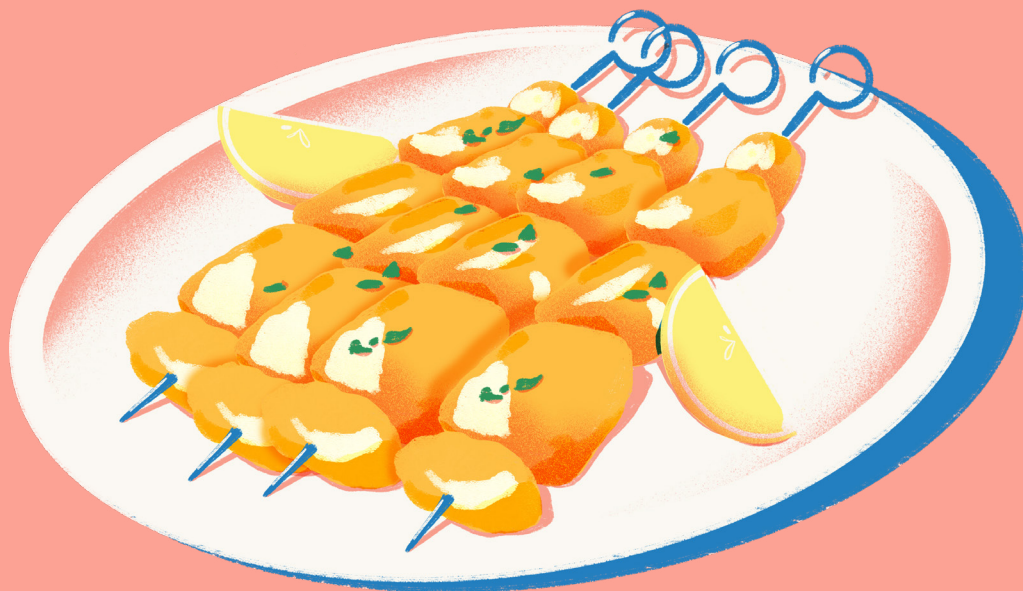
TFAYA

(pour accompagner le couscous)

1. Faire colorer à feu moyen l'oignon avec un cube de bouillon de légumes dégraissé et attendre que le bouillon s'évapore avant d'ajouter un peu d'eau.

2. Une fois les oignons colorés, rajouter à nouveau un peu d'eau sans la laisser évaporer, les raisins secs, le sucre, le ras el-hanout, la cannelle, le poivre et éventuellement la harissa.

3. Bien mélanger tous les ingrédients à feu doux et laisser épaissir jusqu'à obtenir une sorte de confit.



BROCHETTES DE POULET MARINÉ CITRON ROMARIN

Ingrédients

- 4 ESCALOPES DE DINDE OU POULET
- 1 YAOURT NATURE 0% DE MG
- 1 C. À C. DE ROMARIN
- 1/2 C. À C. DE PAPRIKA
- JUS D'1/2 CITRON
- SEL ET POIVRE
- 1/2 POIVRON
- PICS À BROCHETTE

1. Couper les escalopes en gros dés.
2. Préparer la marinade dans un saladier en mélangeant le yaourt à 0%, le romarin, le paprika, le sel, le poivre et le jus de citron.
3. Mélanger le poulet à la marinade. Filmer et mettre au frais pendant au moins 10 minutes.
4. Piquer sur des brochettes en bois, en alternance avec des morceaux de poivrons.
5. Faire cuire les brochettes au barbecue ou à la plancha.
6. Servir chaud.

CONSEILS

- Vous pouvez aussi faire des brochettes marinées dans du miel et du piment d'espelette.

LES PETITS
PLATS SAÏÉS !



CAKE AU THON ET KETCHUP

Ingrédients

- 2 PETITS-SUISSES NATURE 0%
- 6 POTS (*celui du petit-suisse*) DE FARINE
- 1 BOÎTE DE THON AU NATUREL À ÉMIETTER (130G)
- 1 SACHET DE LEVURE CHIMIQUE
- 3 BLANCS D'ŒUFS
- 4 C. À S. DE KETCHUP
- SEL, POIVRE
- 30 ML D'HUILE TCM

1. Mélanger tous les ingrédients.
2. Dans un moule à cake, faire cuire à 180°C (Thermostat 6) pendant 25 minutes.



FRITES

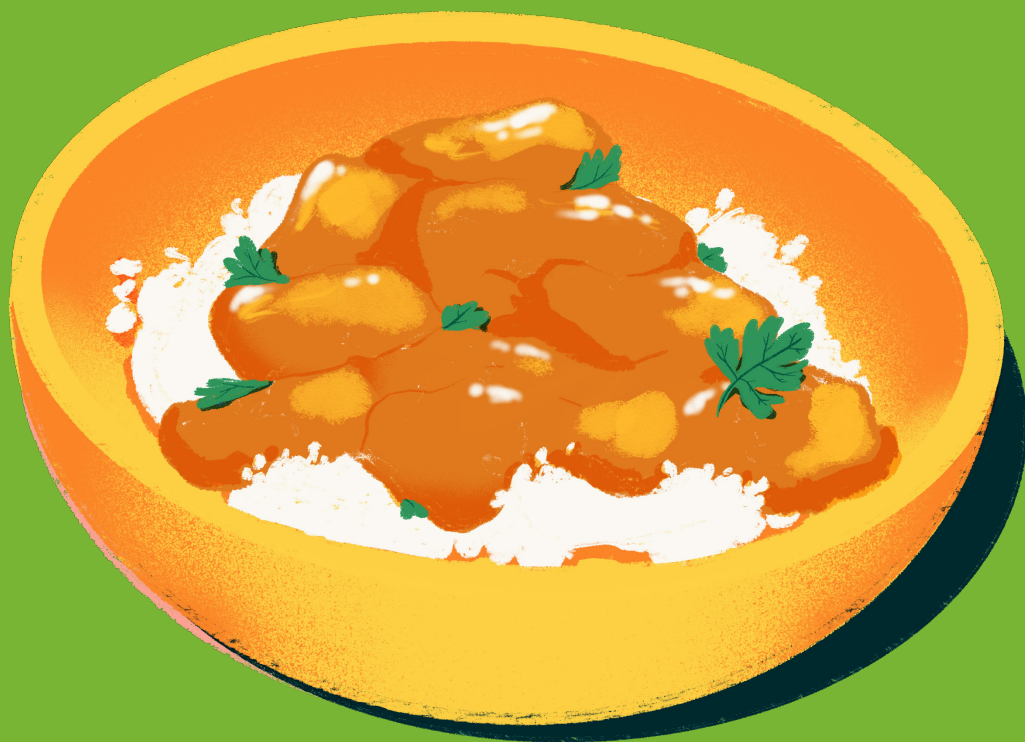
Ingrédients

- 200 G DE POMMES DE TERRE À
CHAIR FERME

- 1 C. À S. D'HUILE TCM

1. Couper les pommes de terre en forme de frites.
2. Les faire cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 6 minutes.
3. Les étaler sur une plaque et y ajouter un peu d'huile TCM dessus à l'aide d'un pinceau.
4. Faire cuire à 180°C (Thermostat 6) au four.

LES PETITS
PLATS SALÉS !



POULET MASSALA

Ingrédients

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

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



POULET YASSA

Ingrédients

- 4 ESCALOPES DE POULET
- 2 CITRONS VERTS
- 1 C. À C. MOUTARDE
(à l'ancienne)
- 1 OIGNON
- 1 PETIT PIMENT ENTIER SÉCHÉ
(facultatif)
- 1 CUBE DE BOUILLON DE LÉGUMES
(dégraissé, dilué dans un peu d'eau)
- SEL
- 250 G DE RIZ

1. Découper les escalopes de poulet en morceaux et émincer l'oignon.
2. Préparer la marinade : presser le jus des citrons dans un bol puis mélanger à la moutarde. Ensuite, y ajouter les oignons émincés (et le piment éventuellement).
3. Y laisser mariner le poulet assaisonné pendant 3 heures.
4. Faire dorer le poulet et les oignons au four ou dans une poêle. Réserver la marinade.
5. Une fois le poulet et les oignons bien dorés, mettre le tout dans une cocotte et ajouter le reste de la marinade. Laisser mijoter 30 minutes à feu doux puis ajuster votre assaisonnement avec le cube de bouillon de légumes dégraissé et le sel.
6. À servir chaud accompagné de riz blanc.



POULET AUX ABRICOTS

Ingrédients

- 4 ESCALOPES DE POULET
- 3 OIGNONS
- ABRICOTS SECS (SELON GOÛT)
- 2 CUBES DE BOUILLON DE LÉGUMES
(dégraissés, dilués dans un peu d'eau)
- 1 BOUQUET DE CORIANDRE FRAÎCHE
- 1 À 2 C. À S. DE RAS EL-HANOUT
- POIVRE
- 250G DE SEMOULE

1. Saisir les morceaux de poulet à sec dans une poêle et réserver.
2. Puis, ramollir les oignons dans un bouillon de légumes dégraissé dilué dans un peu d'eau.
3. Y remettre le poulet, rajouter les abricots secs, le ras el-hanout et compléter par le reste du bouillon qui ne doit jamais s'évaporer.
4. En fin de cuisson, rajouter la coriandre fraîche et le poivre.
5. Servir avec de la semoule.



POULET BASQUAISE

Ingrédients

- 2 OIGNONS
- 2 GOUSSES D'AIL
- 2 POIVRONS ROUGES ET JAUNES
- 4 BLANCS DE POULET
- COULIS DE TOMATES
- THYM
- 2 CUBES DE BOUILLON DE LÉGUMES
(dégraissés, dilués dans un peu d'eau)

1. Faire colorer à sec les morceaux de poulets préalablement coupés et réserver.
2. Puis, dans la même poêle, faire revenir les oignons dans un fond de bouillon de légumes dégraissé à feu moyen/doux, rajouter un fond de bouillon dès évaporation du précédent. Répéter l'opération jusqu'à ce que les oignons se colorent.
3. Pendant ce temps, découper les poivrons en lanières et les ajouter une fois les oignons à votre goût.
4. Rajouter le poulet, l'ail entier, le thym et un peu de coulis de tomate pour avoir un liant (la quantité du coulis de tomates dépend de la consistance finale souhaitée).
5. Laisser mijoter 30 min à feu doux.



QUICHE AU THON

Ingrédients

PÂTE BRISÉE

- 210 G DE FARINE
- 1 YAOURT NATURE À 0% MG
- 2 BLANCS D'ŒUF
- 1 PINCÉE DE SEL

APPAREIL AU THON ET AU CARRÉ FRAIS À 0%

- 200 G DE THON AU NATUREL
- 200 G DE CARRÉ FRAIS À 0% MG
- 400 G DE FROMAGE BLANC 0% MG
- 3 BLANCS D'ŒUFS
- 2 C. À S. DE FÉCULE DE POMME DE TERRE
- 1 C. À S. DE MOUTARDE
- 1 PETIT OIGNON
- 1 BOTTE DE CIBOULETTE
- SEL, POIVRE
- NOIX DE MUSCADE

PÂTE BRISÉE

1. Dans un saladier, mélanger la farine et le sel, puis faire un puits au centre. Verser le yaourt à 0% MG et mélanger avec une spatule.
2. Puis, ajouter le blanc d'œuf. Retourner le saladier sur la table et agglomérer la pâte sans trop la travailler. Réfrigérer 30 min à 1 h. Préchauffer le four à 180 °C.
3. Abaisser la pâte entre deux feuilles de papier cuisson, puis foncer la dans un moule à tarte et piquer la pâte avec une fourchette.
4. Enfourner 15 min à 180 °C.

APPAREIL AU THON ET AU CARRÉ FRAIS

1. Éplucher et ciseler finement l'oignon. Ciseler aussi la ciboulette.
2. Égoutter le thon et l'émietter. Déballez les carrés frais à 0% MG et les couper en petits morceaux.
3. Dans un saladier, mélanger le fromage blanc à 0%, la fécule de pomme de terre et la moutarde. Assaisonner.
4. Ajouter le thon, l'oignon, la ciboulette et les dés de carrés frais délicatement et mélanger à nouveau. Monter les blancs d'œuf en neige puis les incorporer délicatement au mélange précédent.

ASSEMBLAGE ET CUISSON

1. Verser l'appareil au thon et au carré frais dans le fond de tarte précuit. Enfourner 30 à 40 min à 180 °C.
2. Déguster accompagné d'une salade composée de salade verte, de carottes coupées en cubes et de tomate. Assaisonner avec une sauce au fromage blanc à 0 % MG, du vinaigre balsamique, de la moutarde, du sel, du poivre et un peu de miel.



RISOTTO AUX CHAMPIGNONS

Ingrédients

- 150 G DE RIZ SPÉCIAL RISOTTO
- 70 G DE CHAMPIGNONS
- 1/2 OIGNON BLANC
- 2 CUBES DE BOUILLON DE LÉGUMES (dégraissés)
- 70 ML DE VIN BLANC SEC
- 1 GOUSSE D'AIL
- 1 C. À S. (maximum) DE LEVURE DE BIÈRE GERBLÉ (à 3.5% de MG)
- 1 C. À S. DE SAUCE SOJA SALÉE
- PERSIL
- POIVRE

1. Couper les champignons en tranches et les faire revenir à sec dans une poêle jusqu'à évaporation de leur jus et coloration, puis réserver.

2. Chauffer une casserole à feu moyen, ajouter un bouillon de légumes dégraissé dilué dans un peu d'eau et faire revenir l'oignon émincé et l'ail dedans en remuant sans cesse. Ajouter un peu de bouillon et d'eau si l'oignon adhère à la casserole.

3. Faire bouillir environ 300ml d'eau avec un cube de bouillon de légumes dégraissé.

4. Une fois que l'oignon est translucide, ajouter le riz et la sauce soja. Bien remuer avant d'ajouter le vin blanc à feu vif jusqu'à évaporation. Puis, verser le bouillon chaud au fur et à mesure de son absorption en tournant le riz très régulièrement jusqu'à ce qu'il soit "crémeux" (le temps de cuisson dépend du riz).

5. Dix minutes avant la fin de cuisson, rajouter les champignons dans le riz.

6. Une fois la cuisson terminée, ajouter la levure hors du feu (la levure de bière va remplacer la texture du parmesan).

7. Assaisonner si besoin. Servir immédiatement, parsemer de persil haché.



ROULEAUX DE PRINTEMPS AUX CREVETTES

Ingrédients

- 4 GAULETTES DE RIZ
(1 par rouleau de printemps)
- 1 PAQUET DE VERMICELLES DE RIZ
- 4 FEUILLES DE LAITUE
(1 par rouleau)
- 4 CREVETTES ROSES
- 8 FEUILLES DE MENTHE
(2 par rouleau)
- 1 BOÎTE DE POUSSES DE SOJA
- 1 CONCOMBRE
- 2 CAROTTES
- SAUCE SOJA
(pour accompagnement)

1. Faire de fins bâtonnets de concombre et de carotte. Égoutter les pousses de soja.
 2. Couper les crevettes en deux dans l'épaisseur.
 3. Faire ramollir les vermicelles de riz dans de l'eau chaude (ils doivent rester un peu fermes).
 4. Étaler un torchon propre humide sur votre plan de travail. Vous munir d'un récipient rempli d'eau et tremper une galette de riz dans l'eau pendant 3-4 secondes. La poser sur le torchon.
 5. Disposer une crevette et les feuilles de menthe sur le tiers inférieur de la galette.
 6. Placer une feuille de salade par-dessus (la salade est le seul ingrédient qui recouvre l'ensemble de la galette).
 7. Disposer des pousses de soja, du concombre, de la carotte, des vermicelles de riz (prenez soin de laisser une marge de 2-3 cm à gauche et à droite et 1,5 cm en bas).
 8. Rabattre les côtés de la galette pour que la garniture ne s'échappe pas.
 9. Rouler la galette en partant du bas et en prenant soin de serrer la garniture. Attention : les galettes de riz sont fragiles. Le rouleau se ferme de lui-même puisque la galette humide colle.
- Servir frais avec de la sauce soja.

CONSEILS

- Vous pouvez remplacer les crevettes par du blanc de poulet.

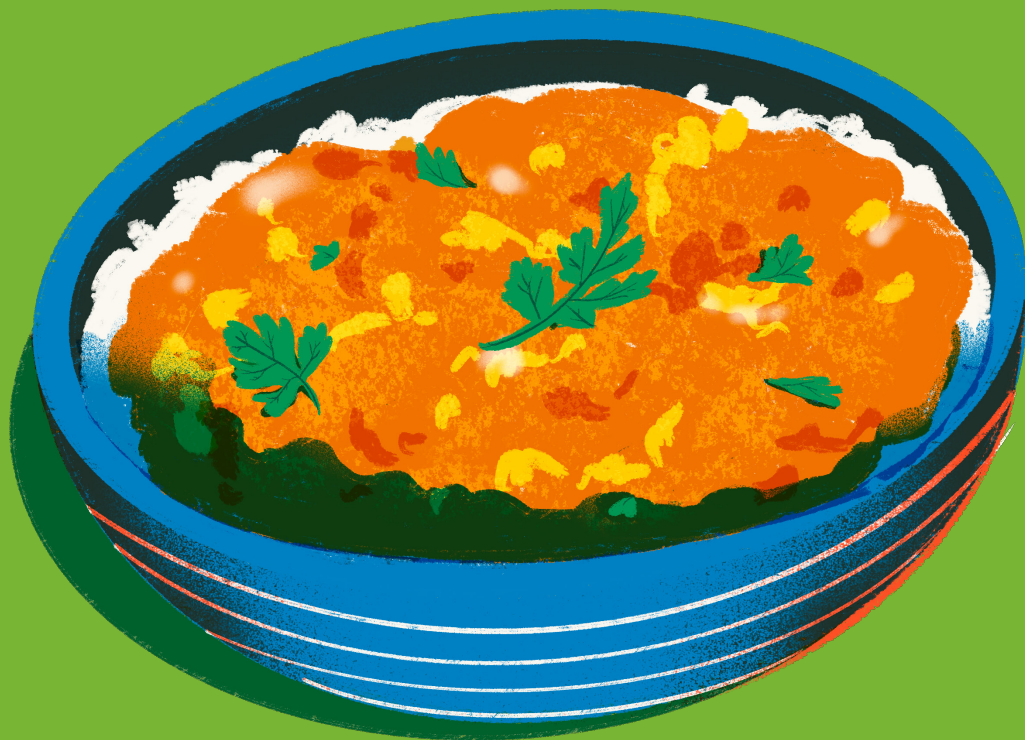


BOEUF BOURGUIGNON

Ingrédients

- 700 G DE MACREUSE DE BOEUF
- 3 CAROTTES
- 250 ML DE VIN ROUGE
- 2 CUBES DE BOUILLON DE LÉGUMES
(dégraissés, dilués dans 75ml d'eau)
- 3 ÉCHALOTES
- 3 PETITS OIGNONS ENTIERS
- 300 G DE CHAMPIGNONS DE PARIS
- 1 BOUQUET GARNI (thym, laurier, persil)
- 2 GOUSSES D'AIL
- 1 C. À S. DE FARINE
- SEL, POIVRE

1. Tailler le bœuf en cubes de 5 cm de côté.
2. Peler les oignons, l'ail et les échalotes et les couper.
3. Peler et couper les carottes en gros morceaux.
4. Dans une grande cocotte anti-adhésive, faire dorer les morceaux de viande puis réserver. Ajouter l'ail, les échalotes et les oignons et déglacer avec un fond de bouillon de légumes dégraissé en remuant constamment. Laisser colorer tant que souhaité en laissant évaporer le bouillon et en récupérant les sucs.
5. Dans la même cocotte, ajouter les carottes, et faire revenir encore 5 mn. Si le bouillon s'est complètement évaporé, ajouter un peu d'eau.
6. Puis, ajouter la viande, saupoudrer de farine et laisser roussir en remuant toujours.
7. Verser le reste du bouillon et le vin rouge. Saler, poivrer et ajouter le bouquet garni.
8. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter doucement pendant 3 heures (Ajouter de l'eau si besoin).
9. Au bout de ce temps, ajouter les champignons émincés, et mettre à cuire encore une demi-heure.
10. Retirer le bouquet garni et verser dans un plat. Servir avec des pâtes, du riz ou des pommes de terre vapeur (la sauce doit être liée, mais non épaisse. Sinon, rajouter un peu d'eau).



CURRY DE BŒUF HACHÉ

Ingrédients

- 650 G VIANDE DE BŒUF HACHÉE
À 5% MG

- 200 ML COULIS DE TOMATES

- 2 CAROTTES

- 1 OIGNON JAUNE

- 1 GOUSSE AIL

- 1 C. À S. DE CASSONADE

- 4 C. À C. DE CURRY

- 1 C. À S. DE FARINE

- 2 CUBES DE BOUILLON DE
LÉGUMES (dégraissés)

- SEL ET POIVRE

- PERSIL FRAIS

1. Peler et ciseler finement l'oignon et l'ail. Peler les carottes puis les couper en rondelles.

2. Dans une cocotte, faire revenir l'oignon, l'ail et les carottes dans un fond de bouillon de légumes à feu moyen, rajouter un fond de bouillon dès l'évaporation du précédent. Répéter l'opération jusqu'à ce que les oignons se colorent.

3. Faire suer et dorer à sec le bœuf haché dans une poêle anti-adhésive, saler et poivrer.

4. Une fois cuit, l'ajouter aux mélanges oignons, ail et carottes dans la cocotte. Ajouter le coulis de tomates, la cassonade, la farine, le sel, le poivre, le curry et bien remuer le tout.

5. Couvrir à hauteur avec de l'eau et cuire à frémissement pendant au moins 20 minutes en remuant de temps en temps.

6. Servir bien chaud avec du riz blanc ou des pommes de terres. Vous pouvez parsemer de persil frais finement ciselé pour décorer.



PAËLLA

Ingédients

- 200 G DE BLANC POULET
- 3 ENCORNETS
- 6 GAMBAS OU CREVETTES CUITES
- 18 MOULES CUITES
- 150 G DE RIZ CRU
- 2 OIGNONS
- 3 GOUSSES D'AIL
- 12 PETITS CHAMPIGNONS DE PARIS
(entiers en conserve)
- 3 C. À S. DE PETITS POIS FRAIS
- 6 C. À S. DE PULPE DE TOMATES
- 150 ML DE VIN BLANC
- 2 CUBES DE BOUILLON DE LÉGUMES
(dégraissés)
- 1 C. À C. D'ÉPICES À PAELLA
- PERSIL
- SEL ET POIVRE

1. Émincer le poulet en dés, le faire dorer à sec dans une poêle anti-adhésive puis réserver.

2. Faire de même avec l'encornet, puis avec les champignons.

3. Dans la même poêle, faire revenir l'oignon dans un fond de bouillon de légumes dégraissé à feu moyen en prenant soin de bien récupérer les sucs de la viande, rajouter un fond de bouillon dès l'évaporation du précédent. Répéter l'opération jusqu'à ce que les oignons se colorent.

4. Une fois les oignons dorés, y verser le poulet, l'encornet et les champignons.

5. Mettre le vin blanc, l'ail écrasé, les épices à paella et le persil finement haché et bien remuer.

6. Ajouter la pulpe de tomates, les petits pois, les moules (préalablement cuites) et le riz.

7. Recouvrir à hauteur d'eau bouillante et laisser mijoter jusqu'à la fin de cuisson du riz.

8. Saler et poivrer.



PIZZA

Ingrédients

POUR LA PÂTE

- 300 G DE FARINE
- 1/2 CUBE DE LEVURE DE BOULANGER FRAÎCHE
(ou 1 sachet déshydraté)
- 1 C. À C. DE SUCRE
- 1 PINCÉE DE SEL
- 170 ML D'EAU

POUR LA GARNITURE

- 150 ML DE COULIS DE TOMATE
- 100 G CHAMPIGNONS FRAIS
- 50 G D'OIGNONS
- 1 GOUSSE D'AIL
- 4 CŒURS D'ARTICHAUT EN BOÎTE
- 100 G DE JAMBON DÉGRAISSÉ
- 5 CARRÉS FRAIS À 0 % MG
- 1 CUBE DE BOUILLON DE LÉGUMES
(dégraissé, dilué dans 75ml d'eau)

POUR LA PÂTE

1. Verser la farine dans un grand saladier et y faire un puits.
2. Diluer le ½ cube de levure de boulanger fraîche dans 170ml d'eau tiède. Y ajouter le sel et le sucre et bien mélanger. Couvrir d'un film plastique et laisser reposer environ 10 minutes (jusqu'à l'apparition d'une mousse brune bien épaisse en surface).
3. Verser le mélange dans le saladier, mélanger à la main. Puis, quand la pâte n'est plus collante, pétrir environ 10 minutes à la main sur une surface farinée. Vous pouvez ajouter un peu d'eau si nécessaire.
4. Laisser reposer au moins 1 h sous un linge humide dans un endroit tiède (à côté d'un radiateur, d'une cheminée ou d'un poêle en hiver).
5. Après repos, pétrir quelques instants puis étaler la pâte sur une surface farinée.

POUR LA GARNITURE

1. Peler les oignons et l'ail et les couper.
2. Dans une grande cocotte anti adhésive, faire dorer les oignons et l'ail, puis déglacer avec un fond de bouillon de légumes dégraissé en remuant constamment. Laisser colorer tant que souhaité en laissant évaporer le bouillon.
3. Ensuite, y ajouter les champignons frais et laisser cuire pendant environ 10 minutes.

LE DRESSAGE ET LA CUISSON

1. Mettre le coulis de tomate sur la pâte et enfourner à 190 °C pendant 10 minutes.
2. Puis, y ajouter le mélange oignon/ail/champignons, le jambon et les cœurs d'artichaut coupés en morceaux, puis les carrés frais à 0% MG préalablement coupés.
3. Enfourner de nouveau à 190 °C pendant environ 10 minutes.



QUICHE

Ingrédients

- 4 BLANCS D'ŒUFS
- 200 G DE FROMAGE BLANC
NATURE À 0% MG
- 100G DE FARINE
- 1/2 C. À C. DE PAPRIKA
(optionnel)
- 100 G DE JAMBON DÉGRAISSÉ EN
ALLUMETTES (fumé)
- 6 BRINS DE CIBOULETTE
- SEL, POIVRE

1. Préchauffer le four à 200 °C.
2. Battre le blanc d'œuf avec le fromage blanc, puis la farine, le paprika, la ciboulette ciselée, le sel et le poivre.
3. Incorporer le jambon, mélanger bien et verser dans des mini moules ronds.
4. Enfourner pour 20 à 30 min (selon les fours) jusqu'à ce que ce soit bien doré.



**LES SAUCES
SO GOOD !**



SAUCE BÉCHAMEL

Ingrédients

-10 G DE FARINE

-10 ML HUILE DE TCM, SOIT 1 C. À S.

-100 ML DE LAIT ÉCRÉMÉ

-SEL, POIVRE, NOIX DE MUSCADE

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

CONSEILS

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

LES SAUCES
SO GOOD !



SAUCE AU YAOURT

Ingrédients

- 1/2 YAOURT À 0% MG
- 50 G DE FROMAGE BLANC À 0% MG
- 1 C. À C. DE MOUTARDE
- 1 C. À S. DE VINAIGRE BALSAMIQUE
- 1 C. À S. DE MIEL (facultatif)
- SEL, POIVRE
- CIBOULETTE

1. Mélanger tous les ingrédients.

CONSEILS

- Cette sauce peut être utilisée pour assaisonner des crudités.

LES SAUCES
SO GOOD !



TZATZIKI

Ingrédients

- 400 G DE FROMAGE BLANC NATURE 0% DE MG
- 1/2 CONCOMBRE
- 10 GROSSES FEUILLES DE MENTHE
- 1/2 CITRON
- 1 PETITE GOUSSE D'AIL

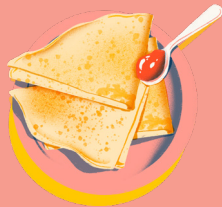
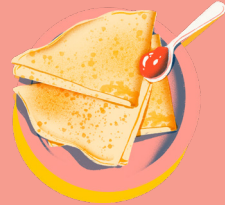
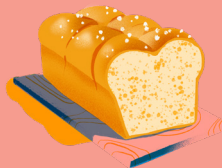
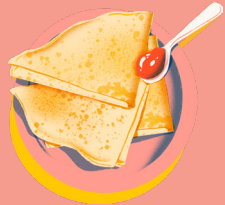
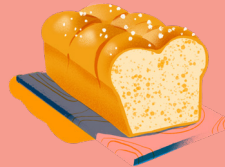
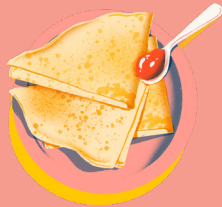
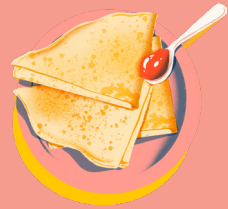
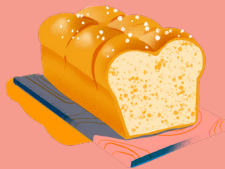
1. Couper le concombre en petits dés (en prenant soin de retirer la pulpe pour ne pas risquer d'avoir d'eau dans la sauce).

2. Hacher finement les feuilles de menthe.

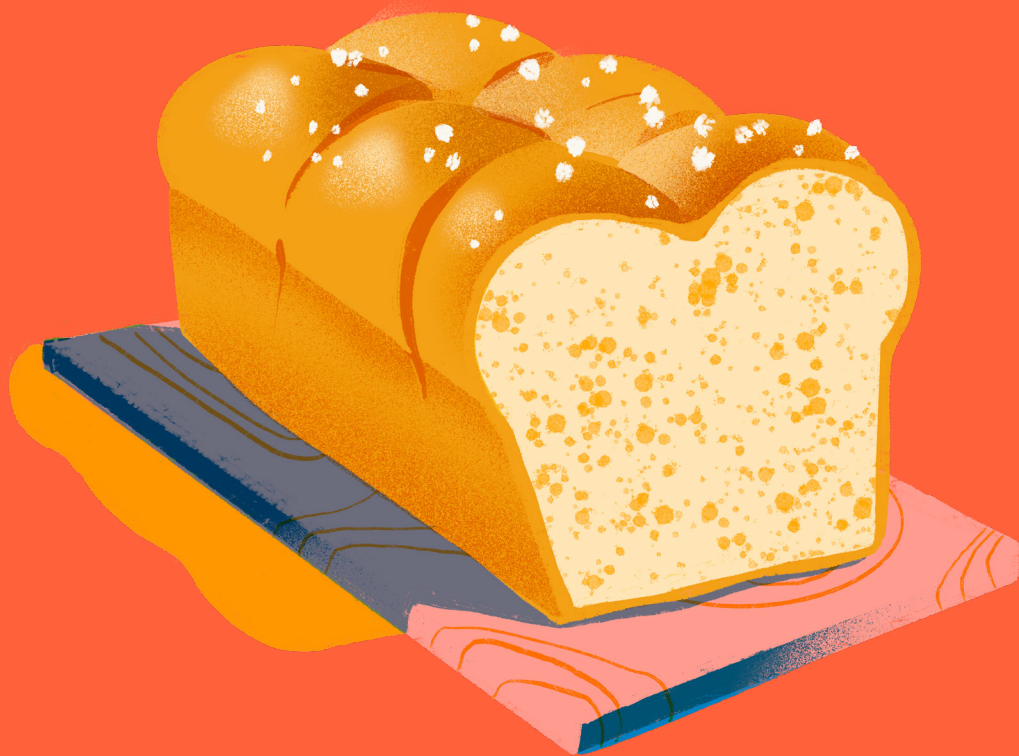
3. Mélanger le fromage blanc nature à 0% MG, le concombre et la menthe. Y ajouter le jus d'un demi citron ainsi que l'ail finement coupé. Bien mélanger.

CONSEILS

- Il peut être servi de suite mais l'idéal étant de le faire quelques heures avant pour bien libérer tous les arômes de menthe, de citron et d'ail.
- À servir avec les naans allégés ou du pain toasté.



LA TOUCHE SUCRÉE !



BRIOCHE

Ingédients

- 500 G DE FARINE
- 300 ML DE LAIT ÉCRÉMÉ
- 14 G DE LEVURE BOULANGÈRE FRAÎCHE OU 1 SACHET DE LEVURE BOULANGÈRE SÈCHE
- 70 G DE SUCRE
- 2 C. À S. DE COMPOTE DE POMME
- SUCRE PERLÉ

1. Tiédir légèrement le lait (pas trop pour ne pas tuer les levures).

2. Préparer un levain en diluant la levure boulangère dans le lait tiède. Ajouter 1 cuillère à café de sucre et 1 cuillère à soupe de farine prélevée sur la quantité totale. Laisser activer 15 min (au minimum).

3. Mélanger la farine restante et le sucre restant puis former un puits au centre. Y verser doucement le levain en mélangeant avec une spatule ou au robot pâtissier.

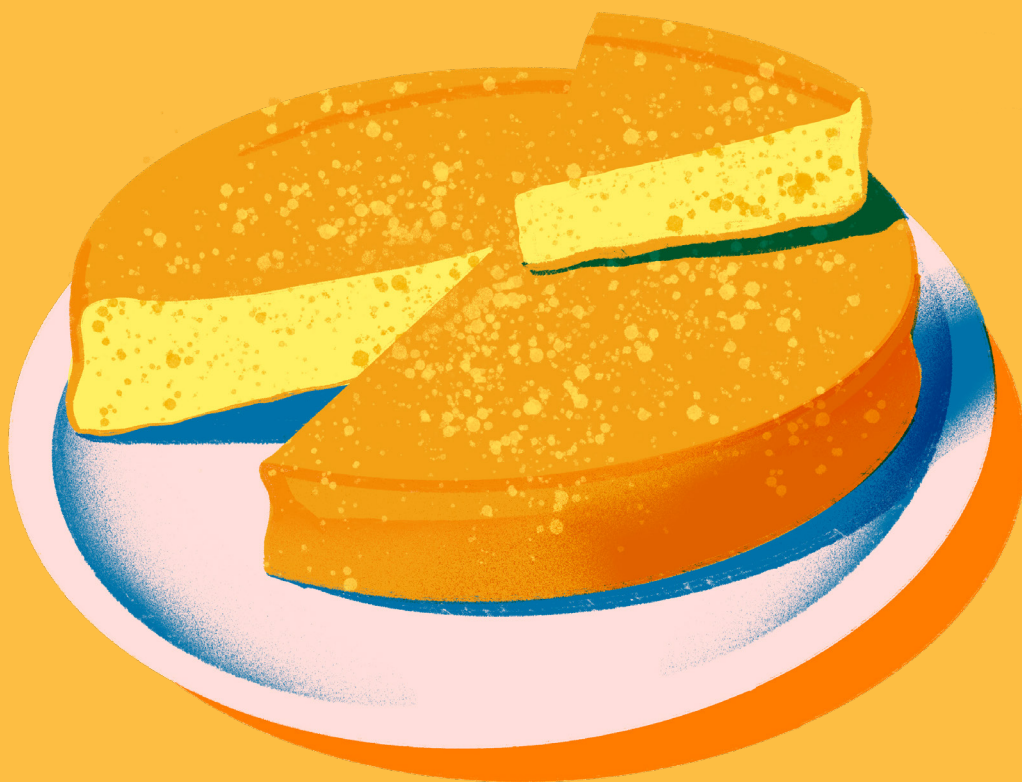
4. Ajouter la compote de pomme et mélanger à nouveau.

5. Quand la pâte s'agglomère, la retourner sur un plan de travail fariné et la pétrir 15 à 20 min (ou 10 min au robot) jusqu'à ce qu'elle ne colle plus aux doigts.

6. Laisser pousser au moins 1h dans un endroit tiède, l'idéal étant de la laisser lever 4 à 5h.

7. Quand la pâte a bien gonflé, façonner la brioche, la recouvrir de sucre perlé et la déposer sur une plaque recouverte de papier cuisson. Couvrir d'un torchon et laisser pousser à nouveau 30 min (minimum).

8. Au bout de 30 min, dorer avec un peu de lait supplémentaire et enfourner 30 min à 200°C.

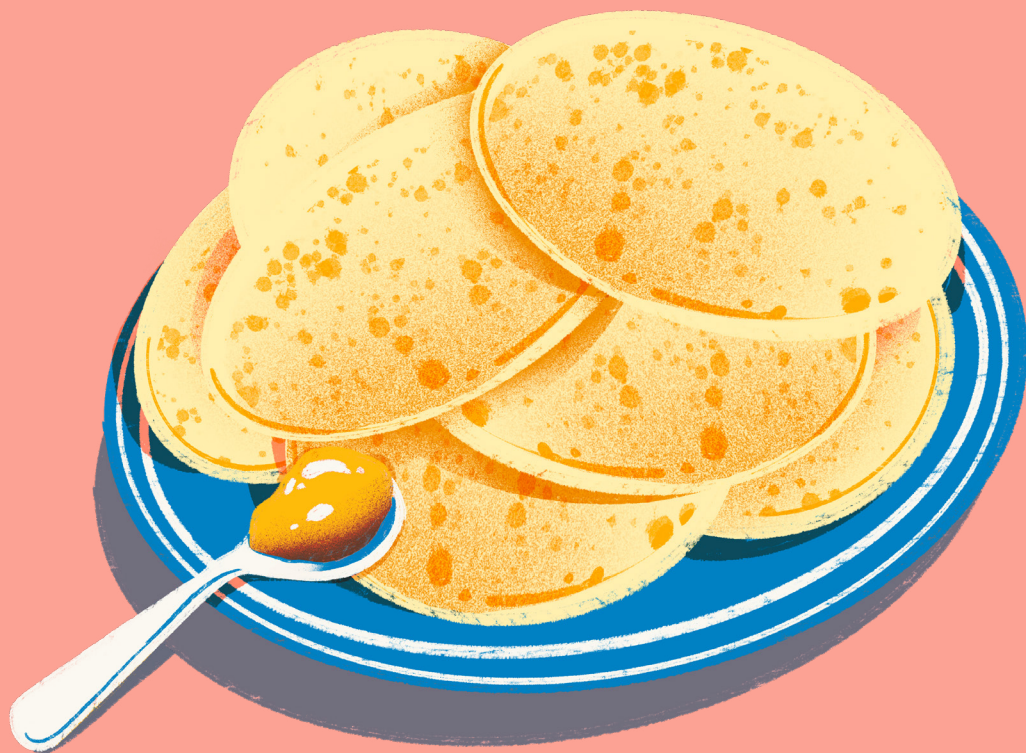


BISCUIT DE SAVOIE

Ingrédients

- 150 G DE SUCRE
- 60 G MAÏZENA
- 40 G FARINE
- 4 BLANCS D'ŒUFS
- 90 G COMPOTE DE POMME
(ou pomme/banane)
- 1 SACHET DE SUCRE VANILLÉ
- 1 PINCÉE DE SEL

1. Préchauffer le four à 180 °C (Thermostat 6).
2. Fouetter la compote avec le sucre et le sucre vanillé pour obtenir un mélange homogène. Ajouter petit à petit la farine et la maïzena.
3. Monter les blancs en neige ferme avec une pincée de sel. Ajouter délicatement les blancs à la préparation.
4. Verser la pâte dans un moule à manquer de 20 cm de diamètre.
5. Faire cuire 25 minutes à 180 °C puis monter la température à 200 °C et poursuivre la cuisson pour une quinzaine de minutes (plus ou moins selon les fours).
6. Laisser refroidir dans le moule à température ambiante.
7. Une fois refroidi, ne pas hésiter à le couper en deux ou trois dans le sens de la longueur et le tartiner de confiture de votre choix.



CRÊPES MAROCAINES

Ingrédients

- 250 G DE SEMOULE EXTRA FINE
- 300 G DE FARINE
- 1 POT DE YAOURT NATURE À 0% MG
- 2 C. À C. DE LEVURE CHIMIQUE
- 1 SACHET DE LEVURE BOULANGÈRE SÈCHE
- 1/2 CUILLÈRE DE SEL
- 1250 ML D'EAU TIÈDE

1. Mettre tous les ingrédients dans le mixeur et mixer 7 minutes.
2. Verser la pâte dans un grand saladier, la couvrir d'un linge et la laisser reposer une dizaine de minutes.
3. Faire chauffer une poêle anti-adhésive sur feu moyen. Avec une louche, remuer délicatement la pâte à baghrir du haut vers le bas puis remplir la louche.
4. La verser dans la poêle en la remuant pour avoir une crêpe ni trop épaisse ni trop fine.
5. Laisser cuire deux minutes, les trous se forment et le liquide s'évapore. A ce niveau, ne surtout pas retourner les crêpes, il faut les cuire d'un seul côté.
6. Mettre les crêpes à tiédir sur un linge propre en évitant de les tasser les unes sur les autres. Répéter l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.



CAKE SUCRÉ

Ingrédients

- 180 G DE FARINE
- 1/2 C. À S. DE LEVURE CHIMIQUE
- 3 BLANCS D'ŒUFS
- 250 G DE LAIT CONCENTRÉ
ÉCRÉMÉ SUCRÉ
- 1 COMPOTE

1. Préchauffer le four à 160 °C (Thermostat 5).
2. Dans un saladier, mélanger la farine et la levure.
3. Dans un autre saladier, verser le lait concentré écrémé. Ajouter les blancs d'œufs un à un et fouetter entre chaque énergiquement. Incorporer la compote et bien mélanger.
4. Ajouter le mélange farine et levure en mélangeant doucement avec une spatule ou une cuillère.
5. Verser dans le moule chemisé de papier sulfurisé (moule de 22 x 11 cm).
6. Enfourner pendant 45 minutes.
7. Démouler et laisser refroidir sur une grille.



CHARLOTTE AUX POMMES

Ingrédients

- 12 BISCUITS BOUDOIRS
- 40 G DE SUCRE
- 400 G DE POMMES
- 1 FEUILLE DE GÉLATINE
- CANNELLE OU VANILLE

1. Tremper les biscuits dans un sirop constitué de 10g de sucre et aromatisé à la cannelle (ou autre parfum de votre choix).
2. Les tapisser autour du moule.
3. Éplucher les pommes, les faire cuire avec le sucre (30g) et 1 parfum de vanille ou de cannelle jusqu'à ce que les pommes deviennent légèrement transparentes et caramélisées.
4. Ajouter, en fin de cuisson, une feuille de gélatine et bien mélanger à chaud.
5. Mettre la compotée dans le moule tapissé de biscuits et recouvrir de biscuits.
6. Laisser refroidir et réserver au réfrigérateur.

CONSEILS

- Il est possible d'ajouter à la préparation des raisins secs.
- Il est possible de remplacer les pommes par une mousse de fruits (voir autre recette).



COURONNE DE FRUITS

Ingrédients

- 250 G DE FRUITS AU SIROP
- 2 FEUILLES DE GÉLATINE
- 1/2 JUS DE CITRON

1. Chauffer le sirop des fruits puis y dissoudre les 2 feuilles de gélatine et le ½ citron.
2. Attendre 2-3 minutes, puis ajouter les fruits.
3. Mettre dans un moule à savarin.
4. Réserver au réfrigérateur au minimum pendant 3h.
5. Démouler avant de servir.

CONSEILS

- Il est possible de le faire avec des fruits frais et de préparer un sirop.
- Il est possible de servir ce dessert avec une crème pâtissière de la marque Ancel® sans graisse ou une mousse de fruits (voir autre recette).



CROISSANTS

Ingédients

- 350 G DE FARINE
- 1 C. À C. DE SUCRE
- 1 C. À C. DE SEL
- 230 ML DE LAIT ÉCRÉMÉ
- 14 G DE LEVURE BOULANGÈRE FRAÎCHE
(ou 1 sachet de levure boulangère sèche)

1. Tiédir légèrement le lait (pas trop pour ne pas tuer les levures).

Préparer un levain en diluant la levure boulangère dans le lait tiède. Ajouter le sucre et 1 cuillère à soupe de farine prélevée sur la quantité totale. Laisser activer 15 min minimum. Mélanger la farine restante et le sel puis former un puits au centre.

2. Y verser doucement le levain en mélangeant avec une spatule ou un robot pâtissier. Quand la pâte s'agglomère, la retourner sur un plan de travail fariné et la pétrir 15 à 20 min (ou 10 min au robot) jusqu'à ce qu'elle ne colle plus aux doigts (quand on appuie sur la pâte, il faut qu'elle remonte légèrement).

3. Laisser pousser au minimum 1h dans un endroit tiède (l'idéal étant 4 à 5h). Quand la pâte a bien gonflé, l'abaisser sur 2 mm d'épaisseur et la découper en grand rectangle puis la tailler en triangles avec un couteau ou un coupe-pâte.

4. Façonner les croissants sur le plan de travail légèrement fariné et les déposer sur une plaque recouverte de papier cuisson. Couvrir d'un torchon et laisser pousser à nouveau 30 min (minimum).

5. Au bout de 30 min, dorer avec un peu de lait supplémentaire et enfourner 10 min à 200°C.

CONSEILS

- Il est possible de congeler la pâte une fois cuite.



DRÔLE DE GÂTEAU SANS BEURRE NI ŒUFS

Ingrédients

- 190 G DE FARINE TAMISÉE
- 125G D'EAU FROIDE
- 95 G DE SUCRE EN POUDRE
- 60 ML DE LAIT ÉCRÉMÉ
- 1 SACHET DE SUCRE VANILLÉ
- 1/2 SACHET DE LEVURE CHIMIQUE
- 1 PINCÉE DE SEL
- 1 COMPOTE

1. Préchauffer le four à 180 °C (Thermostat 6).
2. Mélanger la farine, la levure, la pincée de sel, le sucre et le sucre vanillé. Ajouter l'eau froide, le lait écrémé et la compote, puis mélanger au fouet pour obtenir une pâte homogène.
3. Remplir des moules à muffins et faire cuire pendant 25 minutes.



GÂTEAU DES ANGES

Ingrédients

- 360 G DE BLANCS D'OEUFS
- 150 + 90 G DE SUCRE
- 90 G DE FARINE
- 30 G DE MAÏZENA
- 1 C. À C. DE VANILLE EN POUDRE
- 1 PINCÉE DE SEL
- SUCRE GLACE

1. Préchauffer le four à 180 °C (Thermostat 6).
2. Dans un bol, mélanger la farine, la maïzena et les 150g de sucre. Tamiser 3 fois de suite ce mélange. Ajouter la vanille en poudre et réserver.
3. Monter les blancs en neige bien fermes avec la pincée de sel. Ajouter les 90g de sucre restants en pluie et continuer à battre jusqu'à ce que des pics se forment quand on lève le fouet.
4. Incorporer délicatement le mélange farine, maïzena, sucre aux blancs en neige en procédant progressivement, 2 cuillères à soupe à la fois.
5. Verser la pâte dans un moule à cheminée en silicone et enfourner pendant 25 à 30 min. Le gâteau est cuit lorsque le dessus reprend sa forme quand on le touche du bout du doigt.
6. À la sortie du four, démouler aussitôt et laisser refroidir sur une grille. Décorer de sucre glace.



MOUSSE DE FRAMBOISES

Ingrédients

- 150 G DE COULIS DE FRAMBOISES
- 1 BLANC D'OEUF
- 1 FEUILLE DE GÉLATINE
- 20 G DE SUCRE
- 100 G DE FROMAGE BLANC À 0% MG
- 1/4 DE JUS DE CITRON

1. Faire chauffer le coulis de framboises dans une casserole.
2. Tremper la feuille de gélatine dans un peu d'eau tiède pour la ramollir et l'ajouter au coulis chaud. Bien mélanger.
3. Dans un saladier, mélanger le coulis, le jus de citron, le fromage blanc à 0 % MG et le sucre.
4. Ajouter une pincée de sel au blanc d'œuf et le battre en neige.
5. Intégrer la préparation progressivement aux blancs d'œufs avec une spatule en bois.
6. Laisser prendre au réfrigérateur pendant 2h minimum puis consommer.

CONSEILS

- Consommer rapidement pour maintenir l'émulsion.
- Il est possible de faire un coulis de fruits frais en faisant cuire 100g de framboises + 30g de sucre + 30 ml d'eau, et de mixer le tout.
- Il est possible d'y ajouter un colorant alimentaire pour intensifier la couleur.



MARBRÉ CHOCOLAT VANILLE

Ingrédients

MÉLANGE POUR LE MARBRÉ CHOCOLAT

- 105 G DE FARINE
- 150 G DE FROMAGE BLANC
NATURE À 0% MG
- 50 G DE CHOCOLAT NESQUIK
- 90 G DE SUCRE
- 1/2 SACHET DE LEVURE CHIMIQUE
- 1 C. À C. DE JUS DE CITRON

MÉLANGE POUR LE MARBRÉ VANILLE

- 105 G DE FARINE
- 150 G DE FROMAGE BLANC
VANILLE À 0% MG
- 90 G DE SUCRE
- 1 C. À C. DE JUS DE CITRON
- 1/2 SACHET DE LEVURE CHIMIQUE

1. Mélanger tous les ingrédients pour l'appareil au chocolat.
2. Faire de même avec l'appareil à la vanille.
3. Puis, dans un moule, verser alternativement une couche de chocolat puis une couche de vanille.
4. Cuire dans un four à 180°C pendant 55 min.
5. Au bout de 15 minutes de cuisson, le sortir et entailler avec un couteau sur toute la longueur puis poursuivre la cuisson.



GÂTEAU AU FROMAGE BLANC

Ingrédients

- 3 BLANCS D'ŒUFS
- 1 POT DE FROMAGE BLANC 0% MG (100g)
- 1 SACHET DE LEVURE CHIMIQUE
- 1,5 POT DE FARINE
- 1/2 POT DE MAÏZENA
- 1,5 POT DE SUCRE

1. Préchauffer le four à 180 °C (Thermostat 6).
2. Mélanger les blancs d'œufs fouettés, le fromage blanc à 0% MG et la levure.
3. Ajouter la farine, la maïzena et le sucre.
4. Bien mélanger de façon à obtenir une pâte homogène.
5. Dans un moule à cake, mettre du papier sulfurisé et verser la préparation.
6. Enfourner pendant 30 minutes.

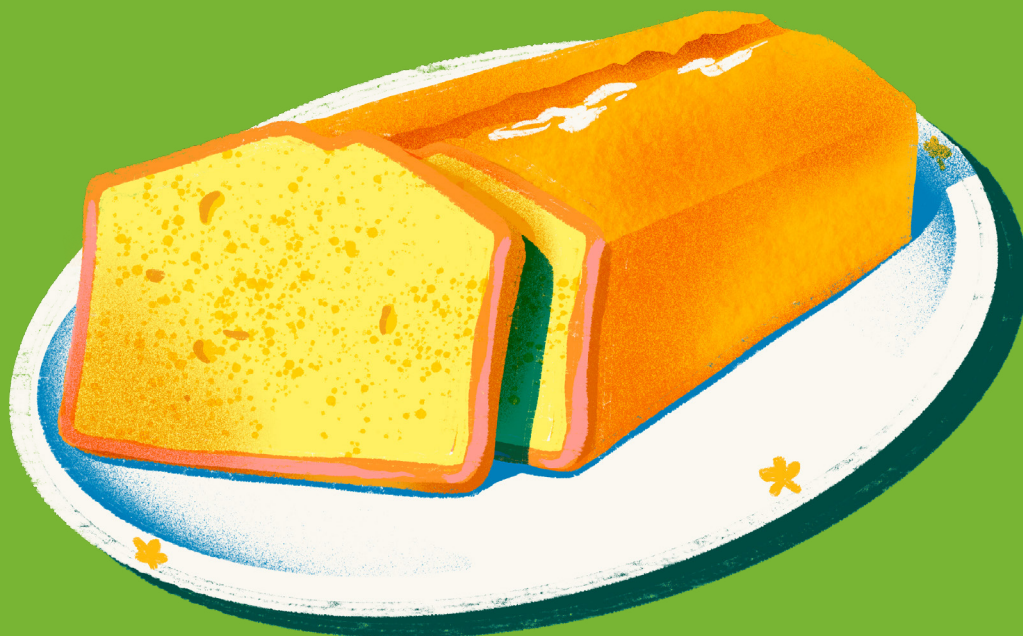


GÂTEAU AUX BANANES ET FRAMBOISES

Ingrédients

- 1 POT DE YAOURT NATURE A 0% MG
- 2 BLANCS D'ŒUFS
- 3 BANANES ÉCRASÉES
- 130 G DE FARINE
- 70 G DE SUCRE
- 1 SACHET DE LEVURE CHIMIQUE
- VANILLE EN POUDRE
- 100 G DE FRAMBOISES

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



QUATRE QUARTS

Ingrédients

- 4 BLANCS D'ŒUFS
- 200 G DE SUCRE
- 200 G DE FARINE
- 1 SACHET DE LEVURE CHIMIQUE
- 6 C. À S. D'EAU BOUILLANTE
- 2 C. À S. D'HUILE TCM

1. Préchauffer le four à 180 °C (Thermostat 6).
2. Blanchir les blancs d'œufs avec le sucre.
3. Ajouter la farine et la levure.
4. Ajouter les cuillères à soupe d'eau et d'huile TCM.
5. Verser dans un moule à cake, recouvert de papier sulfurisé.
6. Faire cuire au moins pendant 45 minutes.



MERINGUES

Ingredients

- 4 BLANCS D'ŒUFS
- 250 G DE SUCRE SEMOULE
- SEL

1. Sortir les œufs du réfrigérateur un quart d'heure avant de les utiliser pour qu'ils ne soient pas trop froids.
2. Ajouter une pincée de sel aux blancs d'œufs et les battre en neige.
3. Ajouter le sucre par petites quantités tout en continuant de battre.
4. Préchauffer le four à 120 °C (Thermostat 4).
5. Déposer des tas de meringue sur une plaque de four préalablement recouverte de papier sulfurisé.
6. Au bout de 30 minutes de cuisson à 120 °C, on obtient des meringues blanches et moelleuses.
7. Au bout d'1 heure, on obtient des meringues rosées, craquantes et fondantes avec un coeur moelleux.
8. Une fois cuites, décoller les meringues délicatement dès la sortie du four et laisser refroidir sur une grille.

CONSEILS

- Vous pouvez ajouter du colorant alimentaire dans une partie des blancs d'œufs battus en neige afin d'avoir des meringues de différentes couleurs !
- La meringue peut servir de décor pour d'autres gâteaux.



GÂTEAU AU YAOURT

Ingrédients

- 1 POT DE YAOURT À 0% MG
(aux fruits, nature ou Taillefine au chocolat)
- 2 BLANCS D'ŒUFS
- 1 BANANE ÉCRASÉE
- 2 POTS DE MAÏZENA
- 1 POT DE FARINE
- 2 POTS DE SUCRE
- 1 SACHET DE LEVURE CHIMIQUE

1. Préchauffer le four à 180 °C (Thermostat 6).
2. Bien mélanger tous les ingrédients et mettre dans un moule en silicone.
3. Cuire au four pendant 30 minutes environ.

CONSEIL

- On peut aussi rajouter des morceaux de fruits caramélisés.



MOUSSE AU CITRON

Ingrédients

- 2 BLANCS D'OEUFS
- JUS DE 2 CITRONS
- 20 G DE SUCRE
- 100 G DE FROMAGE BLANC 0% MG
- 1 FEUILLE DE GÉLATINE
- 1 PINCÉE DE SEL

1. Faire chauffer le jus de citron dans une casserole.
2. Tremper la feuille de gélatine dans un peu d'eau tiède pour la ramollir et l'ajouter au jus chaud. Bien mélanger.
3. Dans un saladier, mélanger le jus de citron, le fromage blanc à 0 % MG et le sucre.
3. Ajouter une pincée de sel aux blancs puis les battre en neige.
4. Intégrer la préparation progressivement aux blancs avec une spatule en bois.
5. Laisser prendre au réfrigérateur 2 h puis consommer.

CONSEILS

- Consommer rapidement pour maintenir l'émulsion.
- Il est possible d'y ajouter un colorant alimentaire pour intensifier la couleur.



GÂTEAU À LA VANILLE

Ingrédients

- 300 G DE FROMAGE BLANC
0% MG À LA VANILLE
- 2 SACHETS DE SUCRE VANILLÉ
- 3 BLANCS D'ŒUFS
- 60 G DE SUCRE
- 60 G DE FARINE
- 1 SACHET DE LEVURE CHIMIQUE

1. Battre les blancs d'œufs et les mélanger au sucre et au sucre vanillé.
2. Incorporer le fromage blanc à 0% MG puis la farine et la levure.
3. Préchauffer le four à 180 °C (Thermostat 6).
4. Verser la pâte dans un moule à manqué et faire cuire pendant 30 minutes.
5. Laisser tiédir dans le four, le démouler et le réserver au frais.

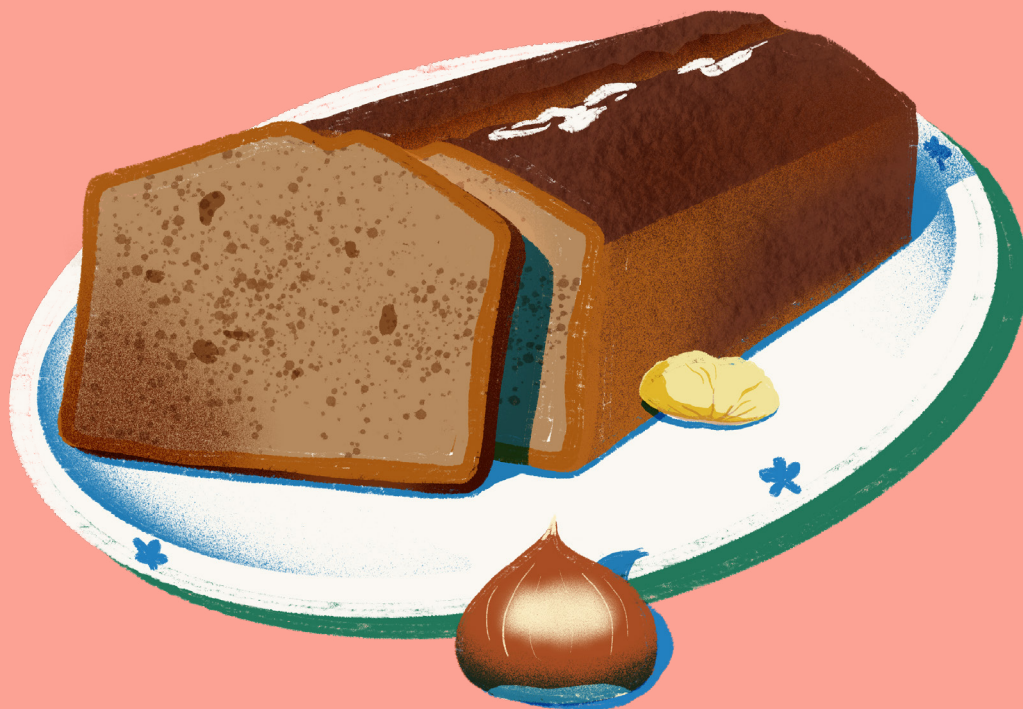


PAIN AU LAIT

Ingrédients

- 500 G DE FARINE
- 1 C. À C. DE SEL
- 60 G DE SUCRE
- 1 SACHET DE LEVURE BOULANGÈRE SÈCHE
- 255 ML DE LAIT ÉCRÉMÉ
- 1 BLANC D'ŒUF FOUETTÉ BATTU

1. Dans un robot, mélanger la farine, le sel, le sucre et la levure.
2. Incorporer doucement 250 ml de lait écrémé.
3. Y ajouter le blanc d'œuf bien battu (mais pas monté en neige) et bien pétrir.
4. Incorporer les 5/10ml de lait écrémé en plus.
5. Dans un récipient, couvrir et laisser reposer 45 minutes.
6. Malaxer la pâte et séparer en 12 pâtons. Les disposer sur une plaque avec du papier sulfurisé en formant des petites baguettes.
7. Laisser reposer pendant 30 minutes.
8. Mettre un peu d'eau au-dessus et faire cuire 12 minutes à chaleur tournante à 180 °C (Thermostat 6) dans un four préchauffé.



MOELLEUX À LA CRÈME DE MARRONS

Ingrédients

- 200 G DE CRÈME DE MARRONS
- 150 G DE FARINE
- 100 G DE SUCRE
- 1 SACHET DE LEVURE CHIMIQUE
- 1 PINCÉE DE SEL
- 1 COMPOTE POMME/VANILLE
- 3 BLANCS D'ŒUFS

1. Mélanger le sucre, la compote et la crème de marrons.
2. Puis, ajouter la farine, la levure et le sel.
3. Préchauffer le four à 180 °C (Thermostat 6).
4. Monter les blancs d'œufs en neige et les ajouter à la préparation délicatement.
5. Mettre dans un moule à manqué en silicone.
6. Cuire pendant 20 min à 180 °C en chaleur tournante.



CHARLOTTE POIRES CHOCOLAT

Ingrédients

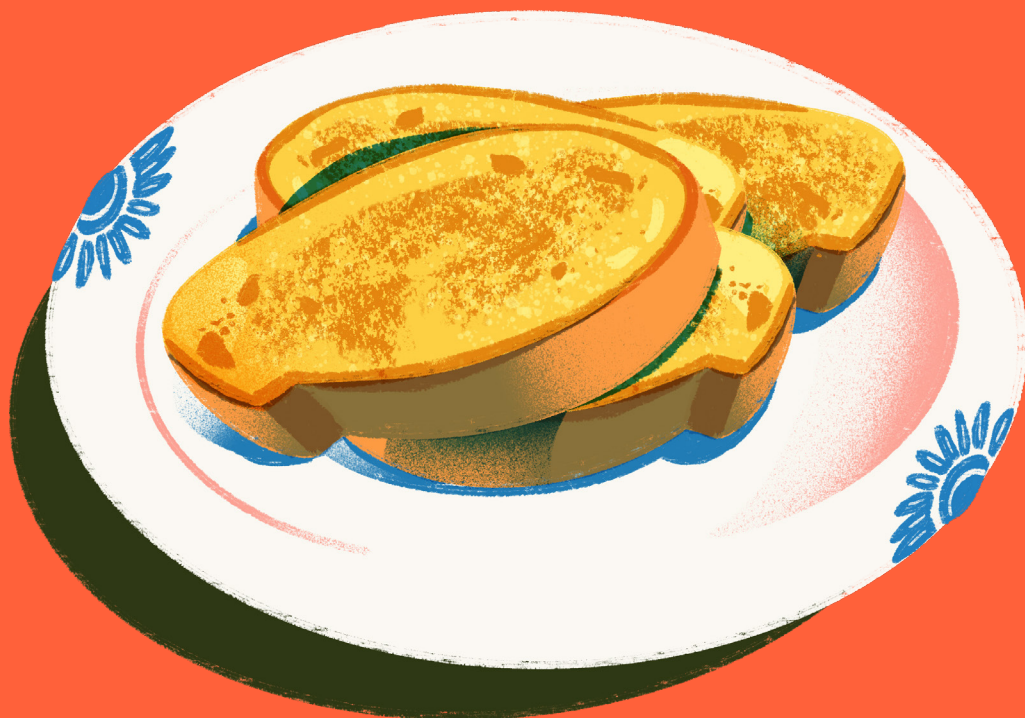
-30 BISCUITS CUILLÈRES
(environ)

**-2 CRÈMES DESSERT ALLÉGÉES
AU CHOCOLAT NOIR**
(0,9% de MG)

**-400 G DE FROMAGE BLANC
NATURE 0% MG**

-250 G POIRES EN SIROP
(égouttées)

1. Commencer par égoutter les poires, les couper en morceaux et conserver leur jus.
2. Imbiber chaque biscuit dans le jus des poires et les placer dans le moule.
3. Dans une jatte, mélanger les crèmes desserts au chocolat à 0,9% MG avec le fromage blanc nature à 0% MG.
4. Puis, remplir le moule à charlotte avec ce mélange, déposer dessus un étage de poires, et terminer par un étage de biscuits imbibés.
5. Répéter l'opération jusqu'à remplissage du moule.
6. Puis réserver au frigo pendant minimum 12h.



PAIN PERDU

Ingrédients

- 6 TRANCHES DE PAIN RASSIS
- 2 BLANCS D'ŒUFS
- 2 VERRES DE LAIT ÉCRÉMÉ
- 3 C. À S. DE SUCRE
- 2 SACHETS DE SUCRES VANILLÉS
- UN PEU D'HUILE TCM POUR LA POÊLE

1. Préparer 6 tranches de pain rassis.
2. Mélanger les blancs d'œufs battus avec le sucre, le sucre vanillé et le lait écrémé et bien fouetter.
3. Faire tremper le pain dedans (il faut qu'il soit parfaitement imbibé)
4. Faire cuire doucement à la poêle 5 min de chaque côté dans une petite quantité d'huile TCM.



PANCAKES

Ingrédients

- 115 G DE FARINE
- 250 ML DE LAIT ÉCRÉMÉ
- 1 SACHET DE LEVURE CHIMIQUE
- 1 SACHET DE SUCRE VANILLÉ

1. Mélanger la farine, le sucre vanillé et la levure.
2. Incorporer doucement 250ml de lait écrémé.
3. Laisser reposer pendant 1h.
4. Cuire dans une poêle anti-adhésive.



PETITS POTS DE CRÈME AU NESQUIK

Ingrédients

- 1/2 LITRE DE LAIT ÉCRÉMÉ
- 30 G DE MAÏZENA
- 50 G DE SUCRE
- 50 G DE NESQUIK

1. Mélanger la maïzena avec le sucre et le Nesquik.
2. Ajouter petit à petit le lait écrémé en mélangeant avec un fouet.
3. Mettre le tout dans une casserole. Dès ébullition, retirer la casserole.
4. Verser dans 4 pots. Laisser refroidir à température ambiante.
5. Puis, mettre au frais au minimum pendant 3h.



RIZ AU LAIT

Ingrédients

- 50 G DE RIZ ROND
- 300 ML DE LAIT ÉCRÉMÉ
- 1 C. À C. D'EXTRAIT DE VANILLE
- 25 G DE SUCRE

1. Jeter le riz en pluie dans de l'eau bouillante.
2. Laisser cuire 3 minutes et égoutter.
3. Chauffer le lait écrémé avec la vanille jusqu'à ébullition.
4. Verser le riz et cuire pendant 30 minutes en couvrant à moitié la casserole jusqu'à ce que le riz épaississe.
5. Ajouter le sucre.

CONSEILS

- Il est possible d'y ajouter des raisins secs.
- Il est possible de servir avec des fruits au sirop.



SABLÉS SANS BEURRE

Ingrédients

- 3 BLANCS D'ŒUFS
- 150 G DE SUCRE
- 1 SACHET DE SUCRE VANILLÉ
- 150 ML D'HUILE TCM
- 500 G DE FARINE
- 1 SACHET DE LEVURE CHIMIQUE

1. Battre les blancs d'œufs.
2. Ajouter tous les ingrédients : sucre, sucre vanillé, farine, levure et l'huile TCM.
3. Former une boule avec les mains et obtenir une boule qui ne colle pas.
4. Diviser cette boule en 5 boules égales qu'on étale entre 2 feuilles de papier sulfurisé. Découper à l'aide d'un verre pour faire la forme des sablés.
5. Préchauffer le four à 180°C (Thermostat 6).
6. Faire cuire sur le papier sulfurisé quelques minutes en surveillant.

CONSEILS

- On peut associer 2 sablés en y intégrant au milieu de la confiture, de la crème de marrons ou de la crème pâtissière sans graisse et on peut saupoudrer de sucre glace.
- Cette pâte peut aussi être utilisée pour faire une pâte à tarte.



PETITS POTS DE CRÈME AU CARAMEL

Ingrédients

- 1/2 LITRE DE LAIT ÉCRÉMÉ
- 30 G DE MAÏZENA
- 100 G DE SUCRE

1. Préparer le caramel avec le sucre.
2. Dans une casserole, mélanger le lait et la maïzena à froid.
3. Une fois le caramel prêt, tiédir le lait sans le porter à ébullition et l'incorporer au caramel en remuant avec un fouet.
4. Verser dans 4 pots. Laisser refroidir à température ambiante.
5. Puis, mettre au frais au minimum pendant 3h.

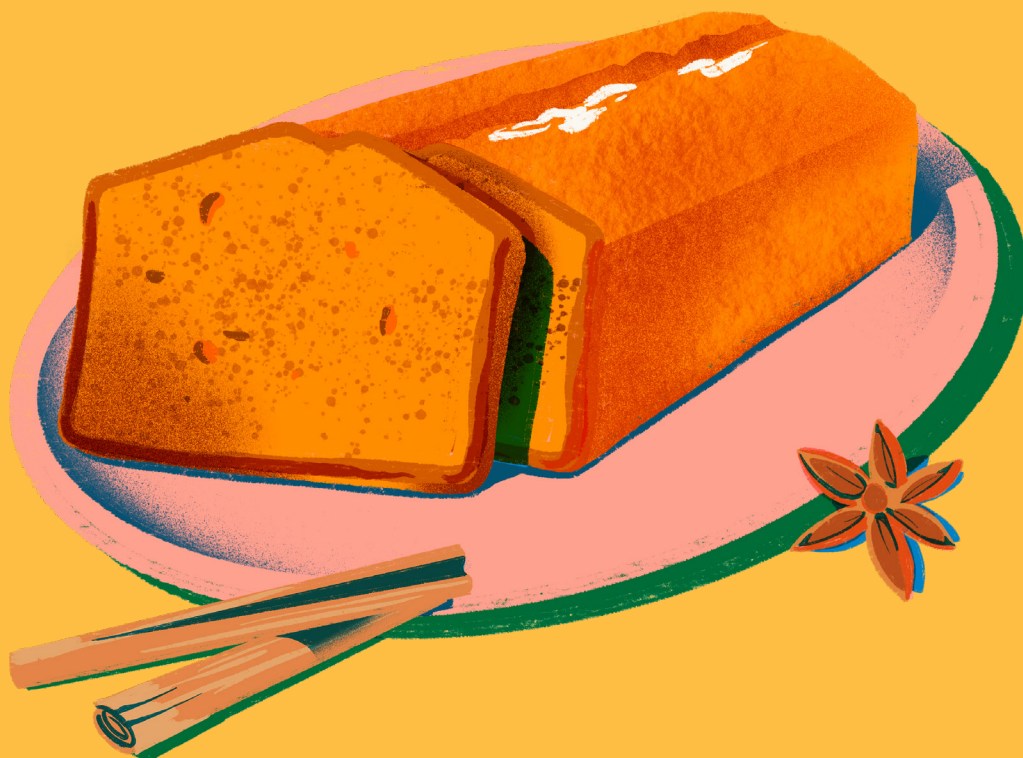


TUILES CRAQUANTES

Ingrédients

- 50 G DE FARINE
- 60 G DE FROSTIES
- 2 BLANCS D'ŒUFS
- 20 ML D'HUILE TCM
- 20 G DE SUCRE

1. Préchauffer le four à 180 °C (Thermostat 6).
2. Mélanger la farine, les blancs d'œufs, le sucre et l'huile TCM.
3. Dans un saladier, écraser les céréales et les ajouter à la préparation.
4. Étaler une fine couche de pâte entre 2 feuilles de papier sulfurisé. Vous obtiendrez 15 à 20 tuiles.
5. Les disposer sur une grille recouverte de papier sulfurisé.
6. Enfourner pendant 10 à 12 minutes.
7. Laisser refroidir.



PAIN D'ÉPICES

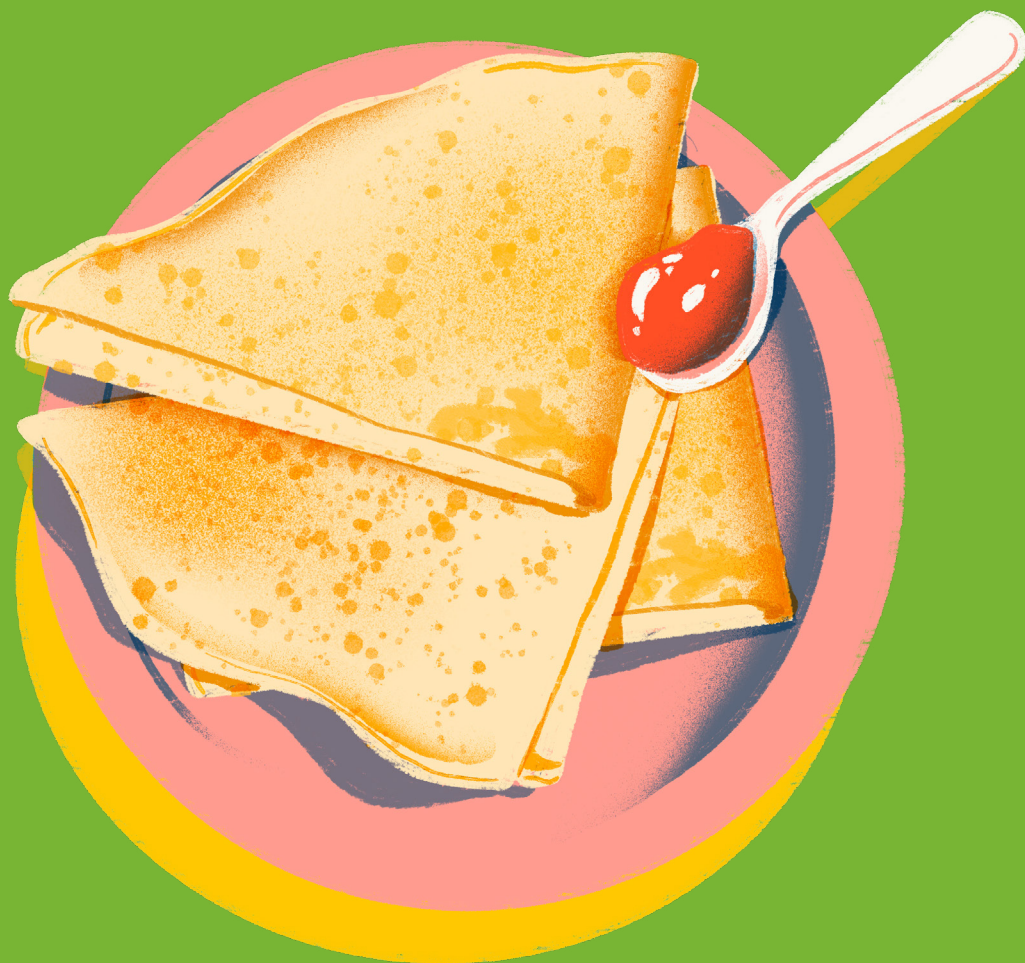
Ingrédients

- 200 ML DE LAIT ÉCRÉMÉ
- 120 G DE MIEL
- 250 G DE FARINE
- 100 G DE CASSONADE
- 1 C. À C. D'ÉPICES À PAIN D'ÉPICES
- 1 SACHET DE LEVURE CHIMIQUE

1. Préchauffer le four à 160° (Thermostat 5).
2. Faire chauffer sur feu doux le lait écrémé et y diluer le miel.
3. Une fois le mélange bien homogène, y ajouter la farine et la cassonade.
4. Puis, incorporer les épices à pain d'épices et la levure.
5. Verser la préparation dans un moule à cake et enfourner pendant 45 min.

CONSEIL

- Pour les enfants, n'hésitez pas à verser la préparation dans des moules en forme de bonhomme et de les décorer avec de la confiture ou du sucre glace.



CRÊPES

Ingrédients

- 250G DE FARINE
- 4 BLANCS D'ŒUFS
- 600 ML DE LAIT ÉCRÉMÉ
- 1 PINCÉE DE SEL
- HUILE DE TCM
(pour la cuisson)
- 1 SACHET DE SUCRE VANILLÉ

1. Mélanger la farine, le sucre vanillé et le sel.
2. Incorporer doucement le lait écrémé et les blancs d'œufs battus.
3. Laisser reposer pendant 1h.
4. Mettre un peu d'huile TCM dans le fond de la poêle.
5. Faire cuire vos crêpes doucement de chaque côté et recouvrir de papier d'aluminium.



GÂTEAU À L'ORANGE

Ingrédients

POUR LE GÂTEAU

- 300 G DE FARINE
- 180 G DE SUCRE
- 25 CL DE JUS D'ORANGE PRESSÉ
(avec pulpe)
- 180 ML DE LAIT ÉCRÉMÉ
- 1 SACHET DE LEVURE CHIMIQUE
- ZESTE DE 2 ORANGES
- 2 C. À S. DE RHUM
(optionnel)
- 1 C. À C. D'EXTRAIT DE VANILLE

POUR LE GLAÇAGE

- 100 G DE SUCRE GLACÉ
- 2 C. À S. DE JUS D'ORANGE
- 1 C. À C. D'EXTRAIT DE VANILLE
- ZESTES D'ORANGE
- 1 ORANGE COUPÉE EN TRANCHE

1. Mélanger la farine, le sucre et la levure.
2. Ajouter ensuite le lait écrémé et le jus d'orange, bien mélanger.
3. Puis, rajouter les zestes d'orange et l'extrait de vanille et éventuellement le rhum. Mélanger à nouveau.
4. Cuire au four à 180°C pendant environ 50 min (Utiliser un moule de 18cm).
5. Pour le glaçage, mélanger le sucre glace avec le jus d'orange petit à petit jusqu'à obtenir une consistance épaisse qui s'étale. Puis, y ajouter les zestes d'orange et l'extrait de vanille et quelques tranches d'oranges pour la décoration.



PANCAKES AMÉRICAINS

Ingrédients

- 3 BLANCS D'ŒUFS FOUETTÉS
- 1 SACHET DE LEVURE CHIMIQUE
- 175 G DE FARINE
- 2 C. À S. DE SUCRE
- 1 PINCÉE DE CANNELLE
- 200 ML DE LAIT ÉCRÉMÉ
- 3 C. À S. D'HUILE TCM
- 1 C. À C. DE SEL

1. Bien battre les blancs d'œufs (non montés en neige cependant), y verser le lait écrémé et ajouter le sucre.

2. Dans un saladier, mettre la levure, la farine, la cannelle et le sel. Créer un puit.

3. Y ajouter le mélange des blancs d'œufs, lait écrémé et sucre, puis l'huile TCM.

4. Faire chauffer doucement une poêle avec une petite quantité d'huile TCM.

5. Mettre une louche de pâte : quand on voit des bulles remonter à la surface du pancake, le retourner et laisser cuire tout doucement de l'autre côté pendant 1 à 2 minutes.

CONSEIL

- À déguster avec du sucre, de la confiture, du miel ou du sirop d'érable !

Copyright texte © Claire Belloche avec l'aide des parents d'enfants atteints de maladie héréditaire du métabolisme.

Illustrations © Marie Stum

Création graphique © Agence Sauvages

Tous droits réservés à la filière G2M. Filière de santé des maladies rares héréditaires du métabolisme.

Toute reproduction ou transmission même partielle, sous quelques formes que ce soit, est interdite sans autorisation écrite du détenteur des droits.

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

Imprimé en France

