
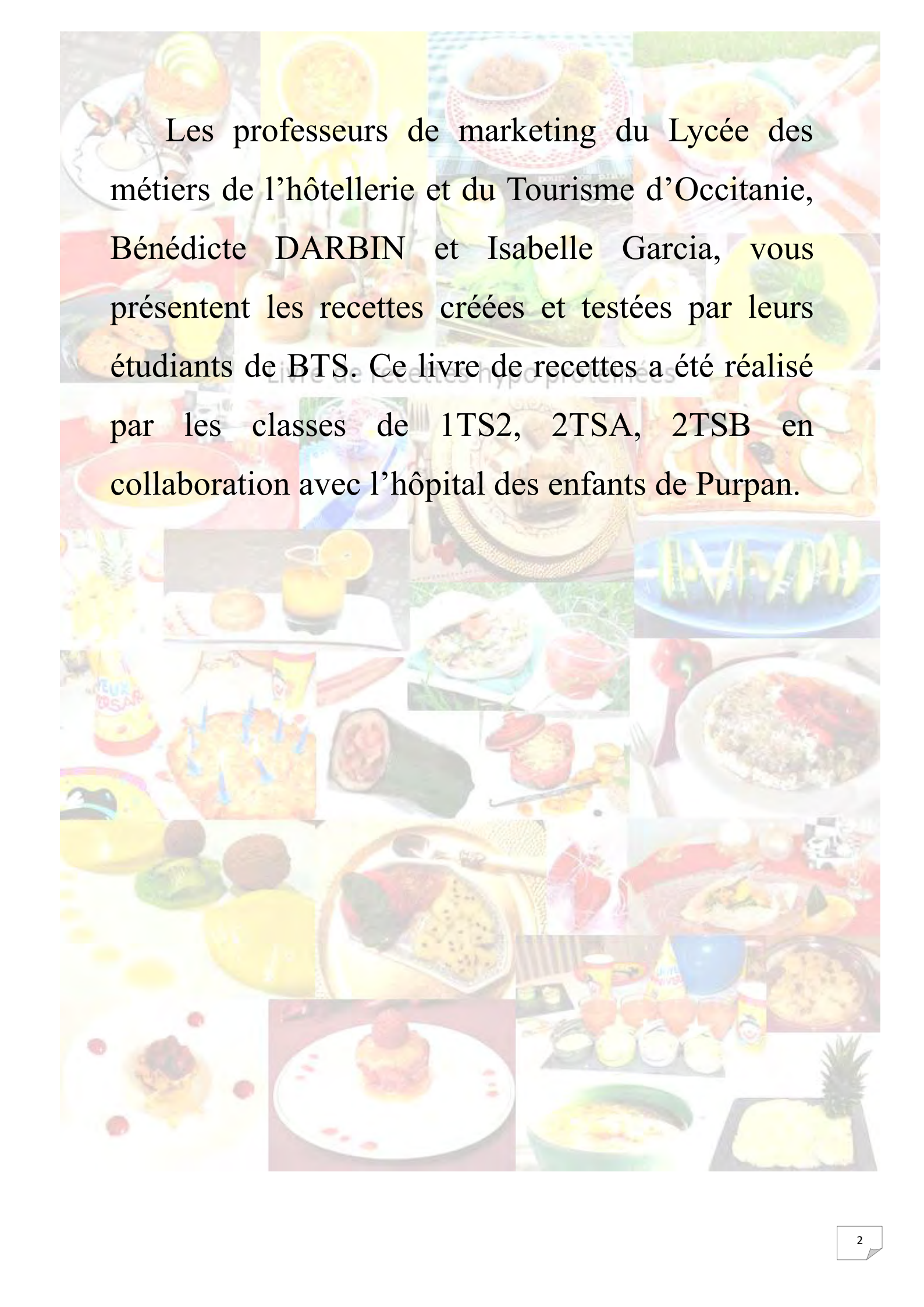

Tome 1 : Menus pique-nique et apéritifs dinatoires hypo protéinés






Les professeurs de marketing du Lycée des métiers de l'hôtellerie et du Tourisme d'Occitanie, **Bénédicte DARBIN** et **Isabelle Garcia**, vous présentent les recettes créées et testées par leurs étudiants de BTS. Ce livre de recettes a été réalisé par les classes de 1TS2, 2TSA, 2TSB en collaboration avec l'hôpital des enfants de Purpan.

<b>Menus pique-nique :</b>	
<u>Menu 1 :</u> Clafoutis de carotte au cumin Hamburger végétal Sauces aux oignons doux Sauce piquante à la tomate Chips de carottes Crum'Pote	<u>Menu 2 :</u> Cake aux courgettes Chips de carottes Salade de pâtes Milk-shake Salade de fruits ananas, pomme, mangue, orange...
<u>Menu 3 :</u> Gaspacho tomate, poivron, céleri.... Sandwich tomate, oignon, curry... Salade de fruits ananas, raisin, poire, vanille	<u>Menu 4 :</u> Un Muffin nommé « Basile la Tomate » Le casse-tête de shérifs croquants sous une pluie aigre de Curcuma : courgette, carotte, panais, aubergine... Les tatineries de Sablo-Mango : tarte à la mangue
<b>Apéritifs dinatoires :</b>	
<u>Menu 1 :</u> Bouchée aux 3 légumes Purée de Rutabaga vinaigrette Pan con tomate Gaspacho Carotte-Ananas Gaspacho Poivron-Framboise Mini pomme au caramel de Xérès Sucette de fraise au basilic	
<b>Menus de fêtes :</b>	
<u>Menu 1 :</u> Velouté de potimarron Brick et tagliatelles de légumes Citron glacé et ses cookies	<u>Menu 2 :</u> Tarte fine aux légumes Croustillant de caviar d'aubergine, Julienne de poivrons, sauté de chayottes et sa sauce cocktail Carpaccio d'ananas aux épices
<u>Menu 3 :</u> Gaspacho carottes/citrouilles, Zeste de citron vert Couscous végétarien, Coulis poivrons rouges Poire pochée à la badiane, Dôme en caramel et Sablé à la cannelle	<u>Menu 4 :</u> Velouté de potimarron à la cannelle Risotto asperges et cèpes Salade de fruits frais exotiques
<u>Menu 5 :</u> Jeunes navets glacés au cidre sur un sablé croustillant, lamelles de panais marinées à l'huile de noisette et à la cannelle Risotto crémeux aux tomates et aux pleurotes parfumé au basilic Carpaccio en rosace de pomme, mangue, ananas et kiwi, sirop citronné et granité d'hibiscus	
<b>Repas d'anniversaire</b>	
<u>Menu 1 :</u> Maki de légumes Crumble de courgettes et granité de tomate Fideua de légumes Kouign-amann Mini Pommes d'amour Brochettes d'ananas flambées	<u>Menu 2 :</u> Billes de melon et granité au muscat Millefeuille de bricks, caviar d'aubergines et tagliatelles de courgettes – risotto aux pleurotes Passion d'ananas et son chutney à la mangue

<p><u>Menu 3 :</u>          Cake au taro et son cocktail : le Sweet Sunrise          Salade de radis noirs, carottes et pommes vertes à la fleur de ciboulette et saké          Gratin de chayottes, banane plantain et riz exotique          Pressée de pommes aux marrons dorés</p>	
<p><b>Menus invitation au voyage</b></p>	
<p><u>Menu 1 :</u>          Première escale : Bouillon du soleil levant, fine raviolle de châtaigne.          Seconde escale : Tajine de légume de la place Jamel El Fna. Semoule à l'orange, menthe et aspérule.          Retour aux traditions : Une soupe vichyssoise, cardamome-aspérule et fondue de poireau au Sauternes.          Départ aux Antilles :          Smoothie de fruit à la cannelle, sorbet mangue et des chips de fruits.</p>	<p><u>Menu 2 :</u>          Wok de légumes d'Asie (crosne, chou chinois, carottes, poivron, gingembre, coriandre...)          Crumble forestier (girolles, cèpes, pleurotes...)          Brochettes de fruits exotiques, coulis de mangue (ananas, banane, sapotille....)</p>
<p><u>Menu 3 :</u>          Une journée (pas) comme les autres          Entrée : Velouté courgette, basilic et cumin          Plat principal : Croquettes aux herbes et chou chinois au chili          Dessert : Ananas à la cannelle et au safran</p>	
<p><b>Repas de tous les jours</b></p>	
<p><u>Menu 1 :</u>          Gaspacho de melon à la menthe fraîche          Riz à la sauce printanière, frites de carottes et caviar d'aubergines          Pêches au four, crumble maïzena et coulis de chocolat</p>	<p><u>Menu 2 :</u>          Velouté de carottes au cumin          Mijoté de riz et ses petits légumes (tomate, oignon, radis noir)          Happy crumble (pomme et coing)</p>
<p><u>Menu 3 :</u>          Tartine de légumes (aubergine, tomate confite, concombre, radis...)          Wok de légumes (courgette, carotte, aubergine) et purée de patate douce          Crumble de sapotilles</p>	
<p><b>Les élèves de seconde vous présentent :</b></p>	
<p>Cannelloni de courgette</p>	<p>Ravioles de mangue et kiwi, sauce au miel et fruit de la passion</p>
<p>Mignardise de fruits exotiques et ses framboises</p>	<p>Salade de fruit façon milles feuilles</p>
<p><b>Les sauces :</b></p>	
<p>La sorcière et le poireau magique (sauce blanche, poireau)</p>	<p>Une sauce tomate revisitée (tomate, poivron, basilic)</p>
<p>La Cannelle et l'Oignon</p>	<p>Vinaigrette à l'orange</p>
<p>Vinaigrette à l'huile de sésame grillée</p>	<p>Méli-mélo de légumes</p>
<p>Sauce pimentée</p>	<p>Sauce Arrabiata</p>
<p>Coulis fraise, fraise des bois et fleurs de sureau</p>	

Les recettes de base :	
Donuts	Crêpes
Muffins :	
Banane – vanille – rhum, Kiwi – gingembre frais, Pomme – cannelle, Fraise –citron yuzu	
Pancakes	Pain d'épices
Cake au citron vert	Beignets de potimarron

# Menu pique-nique

## Clafoutis de carottes au cumin

Préparation	Pour 4 personnes	Gramme de protides pour 1 personne
Clafoutis carotte cumin	Carottes 750g	1,7g
	Eau ½ verre	0
	Ail ½ gousse	Traces
	Laurier 1 feuille	0
	Persil	0
	Farine substitution 2 cuillères soupe	0
	Lait de riz 2 verres	0
	Œuf de substitution 4	0
	Graines cumin 1 cuillère café	0
	Sel/Poivre	0
		Total : 1,7g

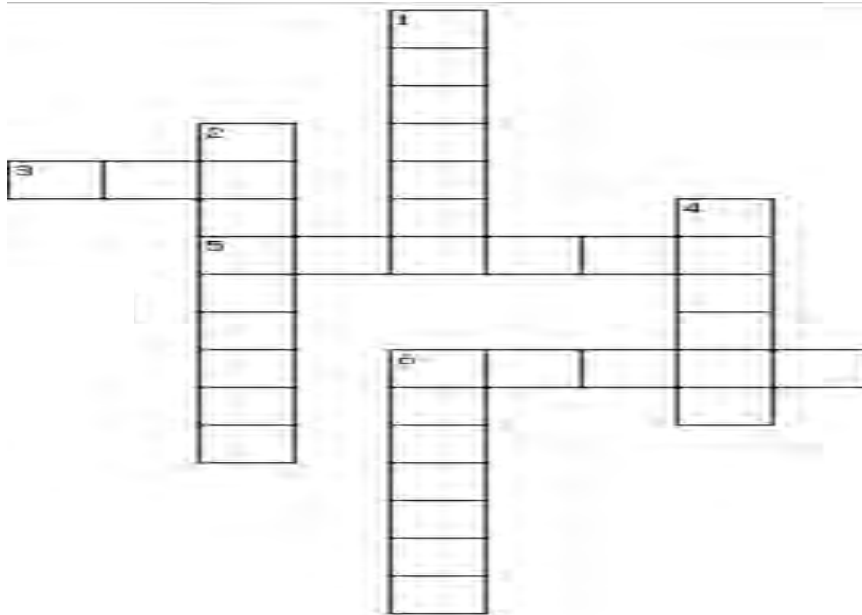


Épluchez et coupez les (6)\_\_\_\_\_ en rondelles. Les cuire à l'étouffée avec l'eau, l'(3)\_\_\_\_ écrasé, le (1)\_\_\_\_\_ et du (4)\_\_\_\_\_ haché.

Délayez la (5)\_\_\_\_\_ avec un peu de lait de riz, ajoutez les œufs et battez le mélange en versant le reste du lait de riz, salé, poivré.

Mélangez les carottes et leur jus de cuisson dans l'appareil à (2)\_\_\_\_\_. Versez dans un moule à manquer huilé et parsemez la surface de graines de (6)\_\_\_\_\_.

Mettez au four 30 minutes à thermostat 7-8, bien gonflé et doré.



### Horizontal

- 3. repousse le vampire
- 5. se faire rouler dans la ""
- 6. graine aromatiques servant de condiment

### Vertical

- 1. ne pas se reposer sur ses " "
- 2. pâtisserie faite d'une pâte à flan contenant généralement des cerises
- 4. lisse ou frisotté
- 6. elles sont cuites

Clafoutis de carottes au cumin :

- 1 laurier
- 2 clafoutis
- 3 ail
- 4 persil
- 5 farine

## Hamburger végétal

Préparation	Pour 4 personnes	Protéines par personne = 1.11g
Pain Hamburger	Courgettes 225g	0,70g
	Riz de substitution 100g	0
	Tomate ½ : 50 à 60g	0,25g
	Oignon ½ : 50 à 60g	0,13g
	Ail gousses 2	Traces
	Sel et Poivre	0
Galette	Farine hypoprotéinée 225g	0
	Sucre en poudre 1 cuillère café	0
	Levure ½ sachet	0
	Eau tiède 75ml	0
	Lait de riz tiède 75ml	0.03



## Galette de légumes

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Râper les légumes. Monder, Épépiner, couper les (2)\_\_\_\_\_ en petits dés. Cuire le riz à l'eau.

Mélanger tous les ingrédients et former des galettes.

Disposer les sur une feuille de papier cuisson et les faire cuire au four 15 minutes de chaque côté.

## Pain Hamburger

Mélanger la farine et le sel dans un saladier, ajouter le sucre et la (3)\_\_\_\_\_. Former un (1)\_\_\_\_\_, verser à l'intérieur du puits le mélange eau et lait . Puis pétrir jusqu'à ce que la pâte forme un mélange homogène et ne colle plus au saladier. Travailler la pâte au rouleau à pâtisserie tout en continuant à la (5)\_\_\_\_\_ pendant 10 minutes jusqu'à ce que la pâte soit élastique.

Graisser un saladier avec l'huile. Y déposer à l'intérieur la pâte sous forme de boule et laisser reposer pendant 1 heure dans un coin chaud jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

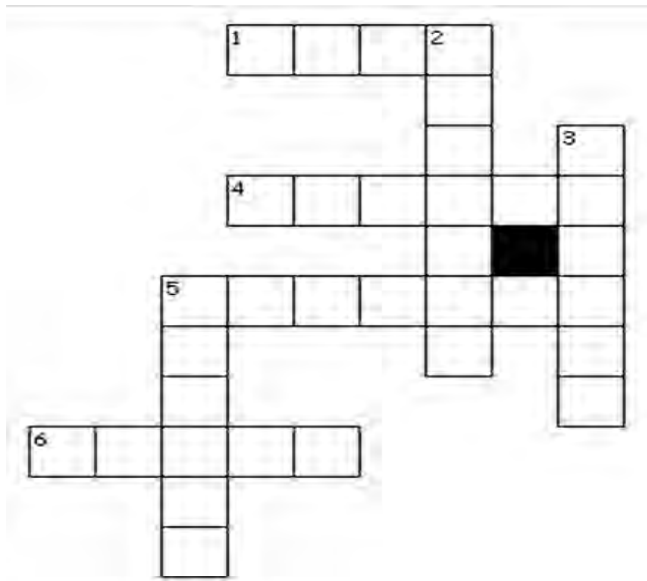
Graisser une plaque à pâtisserie. Travailler à nouveau la pâte un court moment à l'aide du rouleau à pâtisserie, former 4 boules de taille égale. Laisser reposer pendant 30 minutes dans un endroit chaud. Préchauffer le four à 200°C.

A l'aide d'un (5)\_\_\_\_\_, passer de l'huile sur le dessus des pains et saupoudrer de (4)\_\_\_\_\_.

Mettre les pains au four pendant 15-20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient (6)\_\_\_\_\_.

1	puit
2	tomates
3	levure
4	sésame
5	pinceau
5*	pétrir
6	dorés





### Horizontal

1. tomber dans un "...." sans fond
4. Alibaba: "....." ouvre toi
5. c'est le meilleur ami de Picasso et Matisse
6. Julien "" dépasse les limites

### Vertical

2. rouge comme une "....."
3. sans elle, le pain serait plat
5. être dans le "....." (verbe)

## Sauces

Préparation	Pour 4 personnes	Par personne
Sauce oignons doux	Oignon 330g Eau 7cl Beurre 7g Romarin 2 Têtes	Protéines : 0,75g Phé : 25 mg Leu : 35 mg
Sauce piquante	Tomates 300g Oignon 150g Gingembre poudre 1 pincée Piment poudre 1 Càc Sel	Protéines : 0,75g Phé : 30 mg Leu : 40 mg
Chips de carottes	120g Carottes	Protéines : 0,3 g Phé : 11 mg Leu : 15 mg



## Sauce aux oignons doux

Faites revenir à feu doux les (5) \_\_\_\_\_ dans un peu de beurre.

Lorsqu'ils sont transparents, ajoutez l'eau, chauffez à feu doux. Ajoutez du thym, du romarin ou de l'estragon.

## Sauce piquante à la tomate

Pelez et épépinez les (2) \_\_\_\_\_ après les avoir passées 10 sec dans l'eau bouillante.

Mettez-les dans le bol du blinder et mixez-les légèrement.

Pelez et coupez les oignons, ajoutez-les à la tomate et mixez très fin.

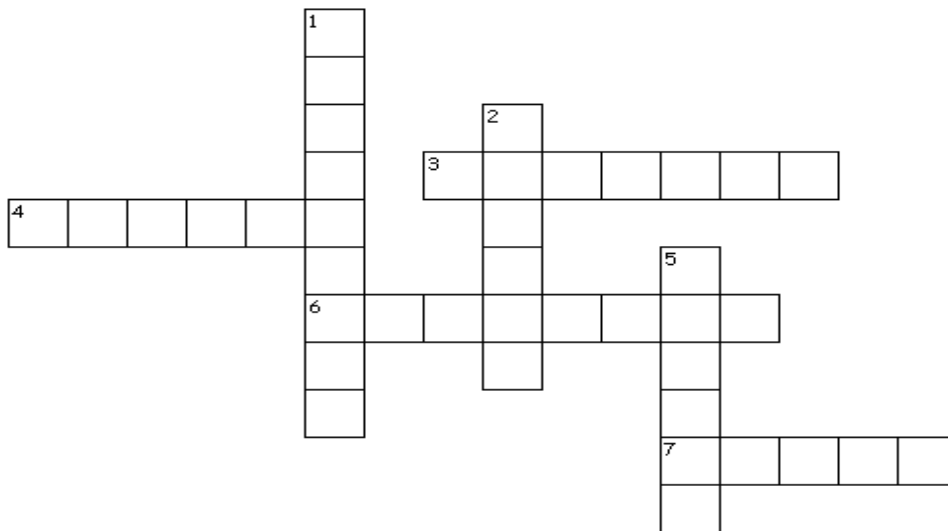
Ajoutez le (6) \_\_\_\_\_, le sucre, le (7) \_\_\_\_\_, le (4) \_\_\_\_\_ et le sel.

Mixez 15 secondes et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Mettez au frais.

## Chips

Préchauffez le four à 130°C. Épluchez et lavez les carottes, coupez-les en tranches très fine à la mandoline. Faites les (1) \_\_\_\_\_ quelques secondes dans l'eau bouillante, trempez-les dans l'eau très froide, épongez-les et déposez-les sur la plaque. A l'aide d'un pinceau badigeonnez-les d'huile d'(3) \_\_\_\_\_ et de sel. Enfourez-les pour une heure environ.



### Horizontal

- 2. être rouge comme une ""
- 4. être pressé
- 6. aphrodisiaque
- 7. mettre du "" dans sa vie

### Vertical

- 1. se faire "" de tous soupçons
- 3. copine de Popeye
- 5. s'occuper de ces ""

# Crum'Pote

Préparation	Pour 4 personnes	Par personne
Crum'potes	Pommes 1kg Sirop Agave 3 cuillères soupe Vanille 1 gousse Margarine végétale 50g Sucre roux 5 cuillères soupe Cannelle 2 cuillères café Farine substitution 10/12 cuillères soupe	Protéines : 0,7g Phé : 20 mg Leu : 35 mg



## Pour la compote de pommes :

Eplucher les pommes, ôter les pépins, tailler en cubes et mettre à cuire à feu doux une vingtaine de minutes avec le sirop d'agave et la gousse de vanille (coupée en 2 dans le sens de la longueur). Remuer régulièrement tout au long de la cuisson.

## Pour le crumble :

Dans un saladier, mélanger la margarine ramollie à température ambiante avec le sucre et la cannelle. Rajouter de la farine jusqu'à l'obtention d'un « sable grossier » en pétrissant avec les doigts.

Faire cuire au four une dizaine de minute sur papier cuisson à 180°C.

## Assemblage :

Les pommes étant cuites et formant une marmelade épaisse, verser les dans les verrines et recouvrir de crumble.

6 blanchir  
4 tomate  
7 olive  
5 citron  
3 oignon  
1  
gingembre  
2 piment

# MENU PIQUE-NIQUE

## Apport par personne :

Protéines : 1,1 g

Phé : 35 mg

Leu : 55 mg

## CAKE AUX COURGETTES :

### Ingrédients pour 4 personnes :

- 250g courgettes (2 courgettes)
- 120 ml eau
- 200g de farine (substitut)
- sel
- 30g œufs (substitut)
- 10 cl de lait de riz
- levure
- poivre

*Gus et Jack, réalisent une recette pour le pique-nique de Cendrillon et son prince charmant..*

Vite vite Gus , Allume le four à 180°C

Je vais laver et tailler en dès les courgettes.. Et les faire rissoler dans un filet d'huile d'olive. Oh, oui oui ! Je vais mélanger les œufs, le lait de riz et la farine jusqu'à obtenir un mélange homogène !

Attention ! Pour l'utilisation de substitut d'oeuf : Je mélange 30g de substitut à 120ml d'eau.

Viens Gus , on va ajouter les courgettes à ta préparation. On mélange et on la met dans un moule à cake légèrement huilé. Je vais faire cuire durant 45 minutes, sortir, démouler, déguster !

## CHIPS :

### Apport par personne :

Protéines : 1.1 g

Phé : 55 mg

Leu : 70 mg



### Ingrédients pour 4 personnes :

- 150g de carotte
- Huile
- 150g de pomme de terre
- Sel

*Mickey et Minnie veulent faire plaisir à leurs voisins Donald et Daisy en leur confectionnant de véritables chips maison !*

Je préchauffe le four à 150°C, et je lave et épluche les carottes et les pommes de Terre ! Que vas tu faire Minnie ?

Je vais faire chauffer de l'huile dans une casserole. Puis je vais couper en très fines lamelles, à la mandoline les carottes et les pommes de terre

Une fois coupées, je vais répartir les carottes sur une feuille de papier cuisson préalablement huilée.

Et je vais les mettre au four 20 à 30 minutes. Occupe-toi des pommes de terre Minnie !

Très bien Mickey ! Je plonge donc les pommes de terre dans l'huile chaude jusqu'à coloration, je les sors et les égoutte sur du papier absorbant. N'oublions pas de saler Mickey ! Bonne dégustation !

## SALADE DE PATES :

### Apport par personne :

Protéines : 0,7 g

Phé : 20 mg

Leu : 30 mg

### *Ingrédients pour 4 personnes :*

- 500g de macaroni hypoprotitiques
- 150g de tomates
- 100g de concombre
- 100g de radis noir
- 6 feuilles de menthe
- 6c à soupe d'huile
- 3c à soupe de vinaigre
- 1c à café de moutarde
- Sel
- Poivre

Épluchez et lavez les légumes tu dois. A ta convenance tu les couperas

Je fais bouillir de l'eau salée dans une casserole puis à EBULLITION j'y jetterais les macaronis !

Les laissez cuire pendant 6 à 8 minutes tu dois. Les égouttez et les laisser refroidir il te faudra. Pendant ce temps- là, réaliser la sauce vinaigrette je vais. Moutarde, vinaigre, sel et poivre dans un bol se mélangeront et l'huile il me faudra rajouter.

Je vais mélanger les macaronis, les tomates, Les concombres, les radis noirs et les feuilles de menthe hachée! Je mets le mélange dans le Tupperware

## SALADE DE FRUITS :

Apport par personne : protéines : 1 g – Phé : 35mg – Leu : 45mg

### *Ingrédients pour 4 personnes :*

- 200g d'ananas
- 200g de mangue
- 200g de pommes
- 200g de poire au sirop
- 100g d'orange
- 1 gousse de vanille
- 10g de sucre
- Goutte de citron

Il faut nous éplucher et nous couper en morceaux !

Ajoutez une goutte de citron pour ne pas faire noircir les pommes ! Une gousse de vanille pour le goût et du sucre selon vos envies !

Réservez dans un récipient et le filmer. Laissez reposer une heure au moins au réfrigérateur.

## MILK-SHAKE :

Apport par personne : 1 g – Phé : 35mg – Leu : 55mg

### *Ingrédients pour 4 personnes :*

- 150g de fraise (ou purée de fraise)
- 125g de banane
- 1L de lait de riz
- 50g de sucre

Retirez la peau des bananes, lavez Les fraises et coupez- les en morceaux.

Ajoutez le tout dans un mixeur avec le lait de riz. Goutez et ajoutez le sucre selon vos envies. Réservez au frais.

# MENU PIQUE-NIQUE



## Gaspacho

### Pour 4 portions

8,8 g de protéines

### Pour 1 portion

2,2 g de protéines - 60 mg Phe - 90mg Leu

### INGREDIENTS pour 4 portions :

- 2 gousses d'ail
- 600 g de tomates
- 200 g de poivrons
- 100 g d'oignons
- 30 g de céleri
- 10 g de concentré de tomate
- 10 cl vinaigre
- Jus d'un demi-citron
- 5 cl d'huile d'olive
- Sauce tabasco, sel, poivre...

### RECETTE :

Il était une fois, plusieurs légumes qui discutaient dans le potager de M JARDINIER et se disputaient pour savoir lequel était le plus important. M JARDINIER eu alors l'idée de tous les rassembler pour leur prouver qu'ils étaient aussi important les uns que les autres. Comme le climat était chaud, il pensait faire une boisson rafraîchissante. Il vous donne les légumes qu'il a ramassés avec la liste des ingrédients et vous indique la recette pour faire un gazpacho :

Laver et éplucher les légumes,  
Couper tous les légumes en dés,  
Ajouter le concentré, le vinaigre, le jus de citron, et l'huile,  
Passer le tout au mixeur,  
Ajouter sel, poivre, sauce tabasco à votre convenance,

# Sandwich



Pour 4 portions

8,5 g de protéines

Pour 1 portion

2,1 g P – 90 mg Phe – 130 mg Leu

## INGREDIENTS pour 4 portions :

- Pain :
- 500 g de farine hypoprotidique
- 25 cl d'eau
- Sel
- 150 g de pommes de terre
- 150 g de tomates
- Coriandre
- Levure chimique
- 100 g de salade verte
- 100 g d'oignons
- Beurre
- Curry

## RECETTE:

M. JARDINIER cueillant ses légumes en plein été, poursuivit son idée et rassembla d'autres légumes ensemble pour créer un casse-croûte comme il commençait à avoir faim. Il donna tous les légumes au cuisinier du village qui vous indique la recette suivante :

- Laver et éplucher les légumes
- Blanchir les pommes de terre pendant 10 minutes
- Couper les tomates et oignons en rondelles
- Couper les pommes de terre en dés

Le boulanger du village trouva cette idée magnifique et décida d'accompagner les légumes avec le pain qu'il fabriquait. Il vous livre son secret pour fabriquer du pain :

- Mélanger la farine, la levure chimique, le sel, et l'eau,
- Pétrir la pâte, et laisser reposer pendant au moins 5 heures sous un torchon humide,
- Cuire au four à 180°C pendant 45 à 50 minutes.

Et c'est ainsi que naquit le sandwich :

Découpez donc 2 tranches de pain par sandwich.

Montez le sandwich en superposant 1 feuille de salade, les dés de pommes de terre, les rondelles de tomates et d'oignons, assaisonnez de curry et de coriandre, remettez 1 feuille de salade.

# Salade de Fruits

## Pour 1 portion

1 g de protéines - 30 mg Phe - 40 mg Leu.

## INGREDIENTS pour 4 portions :

- 400 g d'ananas au sirop
- 200 g de raisin blanc
- 150 g de pommes
- 150 g de poires
- Jus d'un citron vert
- 900 g de sirop de sucre
- 2 g de vanille

## RECETTE :

Pour terminer sur une note sucrée, M. JARDINIER prit les fruits gorgés de soleil et eu l'idée de créer une délicieuse salade de fruits. Il fit la recette lui-même et vous dit comment il l'a réalisé :

- ↳ Laver et éplucher les fruits,
- ↳ Couper les pommes, poires, et ananas en dés,
- ↳ Presser le jus d'un citron,
- ↳ Mélanger le tout dans un récipient,
- ↳ Ajouter le sirop de sucre et la vanille.

Tous les fruits et légumes se sont ainsi réconciliés en voyant que personne n'était inutile et que grâce à chacun d'eux, ils pouvaient créer un menu pique-nique pour le plus grand plaisir du jardinier et des artisans du village qui ont pu participer à l'élaboration de ce menu.





# Menu pique-nique

Pour 4 personnes

## Un Muffin nommé « Basile la Tomate »

### Ingrédients

160 g Farine hypoprotidique  
110 g Substitut d'œuf  
40 g Beurre fondu  
100 ml d'Eau  
Sel 1 pincée  
½ paquet Levure chimique  
Basilic ciselé  
50 g Tomate concassé (0,5 de protéine)

### Apports par personne

Protéines : 0,4 g  
Phe : 10 mg  
Leu : 20 mg



Il faisait une chaleur insupportable dans la ville...

Un bon samaritain nommé Basile la Tomate a été assassiné cette nuit au fond du bar « la cocotte ».

Maryse, la serveuse a découvert le corps couvert de tâches rouge tomate, elle a donc appelé à la rescousse les shérifs croquants ...

### Recette

Préchauffer le four à 160 °C.

Mélanger dans un grand récipient la farine, le substitut d'œuf réhydraté selon la méthode indiquée par le fabricant, le sel, l'eau et la levure.

Ajouter le beurre fondu.

Bien mélanger la pâte pour obtenir un mélange homogène.

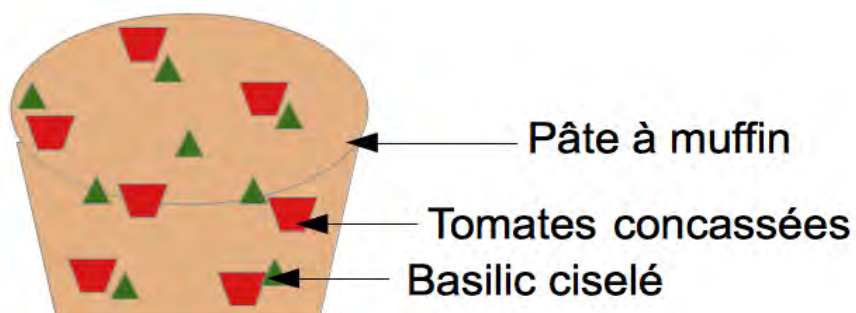
Terminer l'appareil à muffin en rajoutant la tomate concassé et le basilic.

### Cuisson

Verser l'appareil dans des moules à muffin ou des barquettes en papier.

Enfourner les muffins dans le four pendant 25-30 minutes en surveillant.

Les muffins sont cuits lorsqu'une lame de couteau en sort sèche.



# Le casse-tête de shérifs croquants sous une pluie aigre de Curcuma

## Ingrédients pour 4 personnes

250 g Courgette  
250 g Carotte  
250 g Panais  
250 g Aubergine  
250g Avocats

### Vinaigrette :

100 g Huile d'olive  
50 g Vinaigre Balsamique  
5 g Curcuma  
4 gouttes Tabasco  
Poivre  
Sel  
10 g Échalotes

### **Apports par personne**

Protéines : 3,9 g  
Phe : 2 10 mg  
Leu : 250 mg



Arrivés sur le lieu du crime, les shérifs croquants eurent un coup de chaud avant de se glacer le sang. Ils ont remarqué tout de suite les traces de pas jaune laissées par le céréales-killer, trempé par la pluie aigre de curcuma. On distinguait nettement la marque de santiags « Tabasco ».

Or, une seule ordure en possède dans tout le Far West...

### Recette

Laver tous les légumes, éplucher les carottes et panais.

Tailler les légumes en bâtonnets de 1cm sur 3 cm.

Cuire dans de l'eau salée bouillante les légumes, sauf les avocats, jusqu'à ce que le légume soit cuit et encore croquant.

Arrêter la cuisson en plongeant les légumes dans de l'eau glacée.

### Réaliser la vinaigrette

Tailler les échalotes très finement.

Mélanger tous les ingrédients pour la vinaigrette dans un récipient

Mélanger les avocats aux légumes et ajouter la vinaigrette.

## Les tatineries de Sablo-Mango

### Apports par personne

Protéine : 0,9 g

Phe : 20 mg

Leu : 55 mg

### Ingrédients pour 4 personnes

600 g Mangue (soit environ 1,5/2 pièces)

100 g Sucre roux

50 g Beurre

### Biscuit :

130 g Farine hypoprotidique

75 g Sucre glace

1 sachet Sucre vanillé

100 g Beurre

10 g Substitut d'œuf

40 ml d'Eau

Sel



Les indices laissés par les bottes les menèrent jusqu'au ranch de Sablo-Mango. Ils y entrèrent et trouvèrent le corps de Mozzarella, le frère de Basile :

– Ne bouge plus Mango ! Tu es en état de cuisson pour les meurtres de Basile et Mozzarella

– Non ! Il est bien trop tard... J'ai bien plus de tomate sur les mains que vous ne le pensez.

– N'insiste pas ! Tu es dans le biscuit jusqu'au cou. Met tes mains derrière le noyau et suis-nous sans faire de pulpe !!

Sablo-Mango tira dans un baril de jus d'orange et pris la fuite et on ne le retrouva jamais... Mais une rumeur court comme quoi il habiterait vos placards !!!

FAIM !!!!

### Recette

Préchauffer le four à 180°C.

Travailler le beurre avec un fouet à température ambiante, jusqu'à l'obtention d'une consistance de pommade.

Ajouter le sucre glace et blanchir.

Mélanger le substitut d'œuf réhydraté selon la méthode indiquée par le fabricant, l'eau, le sel, et le sucre vanillé, puis l'ajouter au premier mélange.

Ajouter la farine en pluie.

Étaler la pâte et détailler des cercles.

Cuire jusqu'à obtention de la couleur dorée (environ 20min).

Eplucher les mangues et les couper en lamelles (pas trop fines).

Faire un caramel dans une poêle anti-adhésive avec le sucre roux, un peu d'eau et une cuillère à soupe de beurre.

Une fois le sucre fondu, passer les lamelles dans le caramel 2 à 3 minutes, pour bien les enrober.

Disposer les lamelles de mangue sur le biscuit.



# Menu Pique-Nique

< Pour 4 personnes >



Coût par personne : 3,80€  
3,17g

Teneur en protéines par personne :

Menu réalisé par Océane Duprat, Roxane Sourbier & Agathe Baudry

# Entrée

## Tapenade & Dip Tomate Basilic

Coût : 1,14€ par personne

Ces différents dips sont idéaux pour les emporter à vos prochains pique-niques et la réalisation est très facile.



### Tapenade

- 150g d'olives noires dénoyautées
- La pulpe d'une aubergine
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- Le jus d'un demi citron
- 

### Dip Tomate Basilic

- 2 tomates épépinées
- 10 tranches de tomates séchées
- 20g d'olives noires dénoyautées
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Une poignée de basilic hâché
- Sel et poivre

Pour les deux recettes, mixez le tout pour obtenir une mixture à la consistance onctueuse.

Vous pourrez déguster cette tapenade et ce dip avec des bâtonnets de légumes : céleris branche, carottes, concombres (18g de chaque par personne), des radis (20g par personne), des tomates cerises (3 par personne).

# Plat

## Tartelettes aux 3 légumes, tout en spirale

Coût : 0,64€ par personne

**Cette tartelette aux couleurs ensoleillées avec une confection ludique pourra être réalisée avec l'aide de vos enfants.**



### Pâte Sablée

- 200g de farine hypo-protidique
- 100g de beurre
- 50cl d'eau froide

Pétrir à la main la farine avec le beurre froid découpé en morceaux. Incorporer l'eau petit à petit pour obtenir une pâte homogène.

Beurrer les moules à tartes individuels puis mouler la pâte.

Précuire la pâte dans un four à 180°C pendant 10 minutes.

### Garniture

- 1 carotte
- 1 aubergine
- 1 courgette

A l'aide d'une mandoline, former de fines tranches de chaque légume. Recouper les à la bonne hauteur des moules à tarte.

Blanchir les légumes dans de l'eau bouillante 3 minutes, puis bien les égoutter.

Pour assembler le tout, placer les tranches de légumes dans les moules en spirales, badigeonner les de beurre et assaisonner avec du sel et poivre.

Cuire le tout au four à 180 degrés pendant 15 minutes de plus.

# Dessert

## Gelée d'ananas et de framboise avec ses petits sablés vanillés

Coût : 1,42€ par personne

**Ce dessert va ravir les enfants, par sa fraîcheur et ses fruits de saison. Il pourra donc être réalisé durant toute l'année avec des saveurs différentes.**



### Gelée de fruit

- 1l jus de fruit d'ananas (marque 'Joker')
- 80g d'ananas
- 1l jus de fruit de framboise (marque 'ocean spray')
- 80g de framboises
- 4g d'agar-agar

Placer 20g d'ananas en dés dans chacun des 4 bols. Faire pareil pour 20g de framboise.

Mélanger 2g d'agar-agar avec chaque litre de jus. Faire bouillir pendant 2 minutes le mélange.

Verser les mélanges chauds dans les bols puis laisser refroidir au frais au moins 2 heures.

### Sablés

- 130g farine hypo-protidique
- 113g de beurre
- 30g sucre glace
- 1 cuillère à café de sucre glace

Mélanger la farine et le sucre glace. Incorporer à la main le beurre froid en morceaux. Puis ajouter la vanille.

Étaler et découper des biscuits rectangulaires.

# Boisson

## « Bubble Tea aux Fruits de la Passion »

Coût : 0,60€ par personne

**Le 'Bubble Tea', ou le thé aux perles, est une boisson originaire de Taïwan. Un mélange de thé froid, des sirops de parfums divers et des boules noires de tapioca.**

**Cette boisson est servie avec une grosse paille qui permet de manger les perles en même temps que de boire le thé, ce qui rend la boisson plaisante à boire et vous fera découvrir de nouvelles sensations !**



### **Thé**

- 2 sachets de thé vert
- 1L d'eau
- 15cL de sirop de fruit de la passion

Infuser le thé dans de l'eau chaude. Faire refroidir. Une fois froid, mélanger avec le sirop de fruit de la passion.

### **Perles de tapioca**

- 120g de perles de tapioca
- 1,2L d'eau

Pour faire cuire les perles, cuire dans de l'eau bouillante pendant 16 minutes pour des perles fondantes. Laisser reposer dans l'eau de cuisson 5 minutes, puis égoutter.

Pour assembler le tout, diviser dans 4 verres les perles puis verser le thé froid. Servir avec une grosse paille.



# Apéritif dinatoire

Pierre Olivan – Jeannes Billes – Fanny Davasse

Quelques idées de combinaison de bouchées pour votre apéritif dinatoire !

## L'Espagnole :

### Salé

- 2 Pan con tomate
- 1 Purée de Rutabaga
- 2 Gaspachos Poivron-Framboise

### Sucré

- 3 Sucettes de fraise au Basilic
- 2 Minis Pommes au Caramel

Pour un total de **5,1** de protides.

## L'équilibré :

### Salé

- 2 Bouchées de légumes
- 2 Gaspachos Carotte-Ananas
- 1 Purée de Rutabaga
- 1 Pan con tomate

### Sucré

- 4 Sucettes de fraise au Basilic
- 2 Minis Pommes au Caramel

Pour un total de **4,8g** de protides.

## La Saine :

### Salé

- 2 Gaspachos Poivron-Framboise
- 2 Gaspachos Carotte-Ananas
- 1 Purée de Rutabaga
- 1 Pan con tomate

### Sucré

- 5 Sucettes de fraise au Basilic
- 1 Mini Pomme au Caramel

Pour un total de **4,7g** de protides.

## La Gaillarde :

### Salé

- 2 Purées de Rutabaga
- 2 Pan con tomate

### Sucré

- 2 Sucettes de fraise au Basilic
- 3 Minis Pommes au Caramel

Pour un total de **4,8g** de protides.

## La Sucrée :

### Salé

- 3 Bouchées de légumes
- 2 Gaspachos Poivron-Framboise

### Sucré

- 7 Sucettes de fraise au Basilic
- 1 Mini Pomme au Caramel

Pour un total de **5,2g** de protides.

# Bouchée aux 3 légumes

## Ingrédients :

Concombre : 35g  
Courgette : 35g  
Cornichon : 10g (soit 2 unités)  
Cure-dent : 20  
Épices : 2 à 3 au choix  
Huile d'Olive : 10cl  
Jus de Citron : 1cl

## Grammage d'une bouchée :

Protéines	0,7 g
Phe	20 mg
Leu	35 mg



## Recette :

Il était une fois 3 légumes.

Par une après-midi ensoleillé, 3 légumes décidèrent de partir se promener jusqu'au lac « Évier » pour se nettoyer.

Lors de la baignade, ils rencontrèrent M. Main et Mme Couteau, connus pour être très méchants.

En les voyant arriver, les 3 légumes décidèrent de partir mais le temps qu'ils sortent de l'eau, le couple les attrapa.

M. Main et Mme Couteau décidèrent de transformer les 3 légumes en rondelles.

M. Main eu ensuite l'idée de les tremper dans un bain de huile, de jus de citron et d'épices pour qu'ils aient plus de goût.

Vu la difficulté pour les transporter, le couple décida de les éponger et de les piquer sur de longues baguettes.

Cela permettra de faire une bonne brochette dit M. Main et une bonne bouchée de 3 légumes rajouta Mme Couteau.



# Purée de Rutabaga vinaigrette

## Ingrédients :

Rutabaga : 80g

Huile d'Olive : 1 càs

Sel : 1 pincée

Vinaigre : 1cc

Moutarde : ½ càc

## Grammage d'une portion :

Protéines	1g
Phe	25 mg
Phe	35 mg

## Recette:

Chère Rutabaga,

Je t'écris cette lettre car j'ai eu vent de tes soucis, alors je viens te faire part de mon secret pour bien se détendre et se vider la tête... Tout d'abord, il faudrait que tu enlèves ta belle peau, et que tu te mettes dans un bon bain d'eau frémissante.

Appelle Madame Moulinette, elle saura détendre ta chair et en faire ressortir la douceur.

Je pense que la vinaigrette que grande mère t'a envoyée serait utile pour cette purée divine qui fera de toi une personne totalement reposée.

Pour terminer je te couvre de mes bisous en décoration.

Ta pluche de persil.



# Pain con tomates

## Ingrédients :

Farine hypoprotéinée : 500g  
Eau : 30cl  
Levure de boulanger : 1 sachet  
Tomates : 40g  
Ail : 1 gousse  
Huile d'Olive : 1cl  
Huile de tournesol : 1cl

## Grammage d'une bouchée :

Protéines	0,4 g
Phe	10 mg
Phe	15 mg

## Recette :

Il était une fois l'histoire d'une amitié entre la farine, l'eau et la levure.

Elles décidèrent un jour de se lier par un pacte d'amitié en ajoutant un peu d'huile d'olive car elles adoraient l'huile d'olive. Et c'est ainsi que 500g de farine, 30cl d'eau et un sachet de levure se mélangèrent pour former une belle boule de pain. Au bout de quelques heures la boule avait bien gonflée et nos amies étaient ravies.

Mais pour lier à vie leur pacte, elles eurent l'idée de mettre cette boule au four à 220°C, pendant 35 minutes.

Lorsque la boule fut cuite, cela forma un pain, et elles décidèrent d'y goûter.

Mais elles ne voulaient pas gâcher leur œuvre ; elles firent donc griller des tranches de pain.

Elles eurent ensuite l'idée de mettre de l'huile d'olive avec un peu d'ail frotté sur chaque tranche.

Madame Tomate qui arrivait du potager leur dit : ma pulpe est si savoureuse que vous devriez en mettre un peu sur votre pain.

Et c'est ainsi que Madame Tomate lavée, épépinée et coupée en tranches se retrouva délicatement déposée sur chaque tranche de pain.

Ainsi, un nouveau pacte s'était formé et el pan con tomate était né.



# Gaspacho Carottes-Ananas

## Ingrédients :

Carotte : 45g  
Ananas : 25g  
Jus de citron : 2càc  
Gelée à la coriandre : 1càc

## Grammage d'une portion :

Protéines	0,5 g
Phe	20 mg
Leu	30 mg

## Recette:

**C'est un mélange étrange me direz-vous,  
Mais l'expérience n'est-elle pas de bon goût?  
Ne jugez surtout pas trop vite,  
Car cette recette le mérite.**

**Épluchez vos carottes gentiment,  
Puis, doucement, faites en des fragments,  
Promis, vous ne serez pas méchante,  
Si vous les jetez dans de l'eau bouillante.**

**C'est lassant un bain à remous trop long,  
Donc quinze minutes suffiront,  
N'oubliez pas l'Ananas dans son coin !  
Et rapprochez vite ces deux copains !**

**Carotte et Ananas dans un blinder,  
Prêts à se mélanger au dernier tiers,  
Gelée de coriandre et Jus de citron,  
Pour le plaisir des plus gloutons !**



# Gaspacho Poivron-Framboise

## Ingrédients :

Poivrons : 40g  
Framboises : 40g  
Jus de citron : 1cc  
Piment d'Espelette : 1/4cc

## Grammage d'une portion :

Protéines	0,9 g
Phe	25 mg
Leu	40 mg



## Recette:

### Nous le surnommerions le « Gaspacho Poivramboises » !

Un nom simple, explicite, sympathique, mélodieux (ou presque..) mais surtout efficace ! Tout comme notre recette, facile et rapide, tout en restant très convoitée par tous nos amis haut-placés du bon goût ! Par simple, je veux dire bien entendu très simple, nous savons que nous nous adressons à des maîtres suprêmes en matière de cuisine MAIS, nous savons aussi qu'un peu de répit est souvent apprécié. L'étape la plus dure consiste à éplucher vos poivrons et nous savons tous que ce n'est pas une mainte affaire ! Pour cela, plusieurs méthodes sont de bon ton :

- Une première consiste à ouvrir vos poivrons en deux, enlever les pépins, et mettre vos demi-poivrons dans un four chaud (tout le monde a le droit de se relaxer au soleil !) jusqu'à ce que la peau noircisse et se décolle.

- Une seconde vise à plonger vos poivrons dans le l'eau bouillante pendant quelques secondes et ensuite les plonger dans le l'eau glacée, le choc thermique provoquera le décollement de la peau de notre cher légume. (Ne vous inquiétez pas, l'association pour la protection des poivrons et leur insertion en milieu urbain ne vous en tiendra pas rigueur !)

La méthode qui vous va le mieux sera bien sûr la meilleure ! Après avoir épluché vos poivrons, enlevez les pépins et le pédoncule, ce moment venu, vous pourrez les couper en morceaux et attention aux doigts ! Avant de les mixer avec les framboises, il serait de bon goût que vous vérifiez qu'ils ne soient pas encore chauds, vous pourrez ainsi leur prévoir un séjour au ski.

Après cette vérification cruciale, vous pourrez mettre vos poivrons et framboises dans un mixeur... Et

un petit conseil de nous à vous, ajouter une pincée de piment d'Espelette en poudre, un peu de sel et une cuillère à café de jus de citron est apprécié par nos amis protecteurs du bon goût. Vous pouvez à présent mettre en marche votre mixeur pour un mélange de saveurs intéressant et « branché » car nous sommes tous ici des gens distingués ! Il est maintenant l'heure de préparer psychologiquement vos papilles en urgence ! (Astuce du chef : vous pouvez rajouter un peu d'eau de source à votre préparation si la texture que vous attendiez n'est pas au rendez-vous.)

En parlant de cela, NOUS, les protecteurs du bon goût, serons bel et bien au rendez-vous la semaine prochaine pour d'autres idées de bon goût !

*La Gazette du bon goût,  
Édition Décembre 2013*

# Mini pomme au caramel de Xérès

## Ingrédients :

Pommes : 80g  
Sucre : 200g  
Vinaigre de Xérès : 200ml

## Grammage d'une bouchée :

Protides par ingrédients	Total par bouchée
Pomme : 0,2g	<b>0,60g</b>
Sucre : 0g	
Vinaigre Xérès : 0,4g	

## Recette :

**Oh toi belle pomme rouge nettoyée,  
quand je vois ta peau aussi belle j'ai envie de te croquer.**

**Mais je sais que tu seras meilleure avec un caramel de Xérès.**

**Tout d'abord on fera fondre du sucre avec du caramel de Xérès.  
Ensemble on surveillera cela pour obtenir une jolie couleur.**

**Pour continuer, je te tremperai dans ce beau caramel  
pour te donner un plus beau teint.**

**Pour terminer, je t'exposerai sur un bâtonnet  
pour te montrer à tout le monde.**



# Sucettes de fraise au basilic

## Ingrédients :

Fraises : 10g  
Basilic : Une feuille  
Gelée basilic magasin bio : 2g

## Grammage d'une bouchée :

Protides par ingrédients	Total par bouchée
Fraises : 0,06g	<b>0,1g</b>
Basilic : 0g	
Gelée basilic : 0g	

## Recette :

Je me baladais lorsque je t'ai vu, toi petite fraise, je t'ai cueilli et nettoyé.

Pour te rendre brillante je t'ai enrobé de gelée de basilic, préalablement fondue.

C'était l'été alors je t'ai mise au réfrigérateur quelques minutes pour parfaire ton voile de basilic, sous une ombrelle de feuille de basilic.

Pour te savourer, il a suffi d'une pique et d'une bouchée.





## MENU APERITIF DINATOIRE

### *Pain hypoprotidique.*

- 1) Toujours commencer par les aliments solides : farine, levure, sel et ensuite ajouter les aliments liquides : huile et eau. Ainsi on évite les grumeaux.
- 2/ Faire le pain une fois par semaine, par exemple, et le congeler encore chaud pour qu'il garde sa souplesse.
- 3/ Pour que le pain à la cuisson ait un aspect doré et coloré, mélanger du substitut d'œuf avec de l'eau tiède. Badigeonner le mélange avec un pinceau les petits pains et les baguettes.
- 4/ Pour réaliser des baguettes bien proportionnées, rouler la pâte à pain avec les doigts bien écartés

#### **Ingrédients :**

500 g farine hypoprotidique  
1 sachet de levure chimique  
4 cuillères à soupe d'huile d'olive  
420 g d'eau tempérée  
8 g sel fin

**Apport protidiques :** 0,623g/pain

#### **Pour l'aspect coloré et doré des pains :**

4 cuillères à café de substitut d'œuf  
8 cuillères à soupe d'eau tiède



#### **Préparation :**

Huiler 16 moules ronds individuels en aluminium ou la plaque à baguette.  
Avec batteur muni d'un bras, mélanger la farine et la levure.  
Puis, ajouter progressivement l'huile et l'eau contenant le sel.  
Pétrir au batteur ou à la main 5 mn à bonne vitesse.  
Le pâton doit devenir lisse et peu collant. La texture est souple mais la pâte a une bonne tenue.

#### **Former des baguettes :**

Rouler la pâte avec les doigts bien écartés.  
Faire quelques entailles en biais avec la lame d'un couteau.  
Badigeonner les baguettes du mélange substitut d'œuf + eau tiède.  
Laisser lever les baguettes à température ambiante pendant 1 heure.  
Préchauffer votre four thermostat 8 (240°C).  
Une fois les pains levés, enfourner-les dans votre four avec de l'eau dans une plaque à lèche frites.  
Faire cuire pour que le pain soit bien doré.  
Puis réduire la température du four à thermostat 7 (210°C).  
Retirer la plaque d'eau. Démouler les pains. Retourner les pour qu'ils cuisent à l'envers (7 à 15 mn).Après cuisson, les réserver sur une grille.

## *Feuilles de Brick*

### **Ingrédients (4 personnes):**

400ml d'eau tiède  
250g de farine hypoprotidique  
1 càc de sel  
3 càs de semoule fine

**Apport protidiques :** 0,02/feuilles de brick.

### **Préparation:**

Mettre dans un blender tous les ingrédients. Mixer finement la semoule soit mixée.  
Sur un poêle anti adhésive sur le feu (à feu doux) étaler équitablement la préparation grâce à un pinceau, en fine couche.



## *Mayonnaise Hypoprotidique*

### **Ingrédients :**

3 càt de jus de citron, 210 ml de lait hypoprotidique, sel, 0,25 càt de paprika, 0,25 càt de moutarde, 6 càt d'huile végétale.

### **Préparation :**

Mettre tous les ingrédients sauf l'huile dans un mixeur. Mixer doucement. Ajouter ensuite petit à petit (presque une goutte à la fois) l'huile jusqu'à ce que le mélange commence à épaissir. Continuer à mixer jusqu'à obtenir une consistance ferme.

## *Frites de panais*

**Apport protidiques :** 10g de panais = 0,14g de protide soit pour 75g de panais = 1g de protide.

Curry ; épice consommable en illimité

## *Nems aux légumes*

Pour un nem ½ feuille de brick.

**Apport protidiques :** 0,625g pour 1 nem.

Possibilité de transformer la feuille de brick par des légumes roulés dans une courgette ou carotte violette

Lexique :

càt : cuillère à thé

càc : cuillère à café

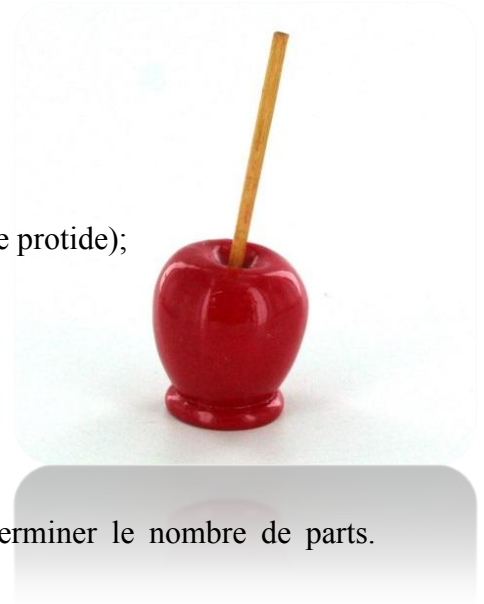
càs : cuillère à soupe



## *Fruits d'amour*

### **Ingrédients :**

Fruits : poire (pour 10g = 0,04g de protide); pommes (10g = 0,03g de protide);  
mangue (10g = 0,09g de protide)  
100 g de sucre  
1 cuillère à soupe d'eau  
1 cuillère à café de jus de citron  
Colorant alimentaire - 1 grosse pique en bois



### **Préparation :**

Laver la pomme, retirer le trognon et peser la pomme pour déterminer le nombre de parts.  
Enfiler ensuite la pomme sur la pique de bois. Réserver

Dans une casserole, verser le sucre, jus de citron, faire chauffer à feu moyen. Remuer de temps en temps sans utiliser d'ustensile, par simple mouvement de la casserole.

Quand votre caramel devient roux, ajouter le colorant alimentaire, mélanger et retirer la casserole du feu.

Tremper ensuite la pomme dans le caramel chaud et bien tourner la pomme pour que le sirop soit uniformément réparti.

Puis immerger la pomme dans de l'eau glacée pour refroidir le caramel plus rapidement. Poser la pomme sur une assiette légèrement huilée pour faire sécher.

## *Les muffins aux framboises.*

### **Ingrédients** : (pour 12 muffins)

100g de beurre mou  
100g de sucre semoule  
200g de farine hp - 20g de substitut d'œuf  
1/2 paquet (env.5g) de levure chimique  
1 pincée de sel - Vanille liquide (selon goût)  
150ml de boisson hp  
100 à 120g de framboises émietées.



**Apport protidique** : 0,56g/muffin

### **Méthode :**

Dans un saladier, fouetter le beurre mou et le sucre, jusqu'à l'obtention d'un mélange mousseux.

Incorporer au mélange, en alternant, les poudres mélangées et du "lait" hypo. Bien mélanger pour obtenir une pâte homogène (un mixer avec des fouets pour chantilly est utile).

Ajouter alors les framboises pesées, encore surgelées, le plus rapidement possible pour qu'elles ne déteignent pas trop dans la pâte.

Verser 1 à 2 cuillères à soupe de pâte dans des moules à muffin (à remplir aux 3/4). Enfourner dans un four préchauffé à 190°C pendant 20 minutes environ.

## Recettes amuse-bouche

### (C) de taro

#### Ingrédients (pour 4 personnes)

-Taro 200g

Le taro est une plante tropicale de la Famille des Aracées, cultivée pour son tubercule comestible et riche en amidon.

-1 bouillon en cube, compter 300 à 400 g cl d'eau

#### Réalisation :

Éplucher les taros, puis dans une casserole, les recouvrir d'eau froide.

Faire bouillir de l'eau avec le bouillon de cube.

Cuire les taros, pour vérifier la cuisson, piquer à l'aide d'un couteau (il doit pouvoir rentrer sans difficulté).

Couper grossièrement des morceaux de taro, mixer avec le bouillon : le mélange doit être onctueux.

Servir dans de petites verrines.

Il est possible de rajouter quelques gouttes d'huile de sésame, ou encore une feuille de basilic de coco pour une touche de couleur.

#### Teneur en protéines (Pour une personne) :

Bouillon cube : 0,06g

Taro : 0,1g

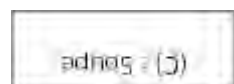
Total : 0,16g

#### Coût des produits :

Taro : 0,64 € pour 200 g

Un cube à 0,19 € en moyenne

Coût total pour 5 personnes à 0,85 €



## (D) de tomates et pistou

Pour 1 portion :  
Protéines : 1,2 g  
Phe : 30 mg  
Leu : 50 mg



### Ingrédients (pour 4 personnes)

- 400 g de tomates
- 1 Échalote
- Câpres
- Cornichon
- Huile d'olive
- Basilic
- Worcestershire sauce
- Persil

### Réalisation :

Monder les tomates (enlever la peau), en les plongeant dans l'eau bouillante quelques secondes, puis dans de l'eau très froide, les ouvrir, puis les couper en fines tranches.

Disposer les tranches sur une plaque couverte de papier sulfurisé, arroser d'huile, assaisonner, puis laisser sécher 2 heures au four à 100°C.

Ciseler les échalotes, le persil, ajouter les câpres et les cornichons, réserver.

Préparer le pistou en mixant du basilic et de l'huile d'olive.

Émincer les tomates, disposer dans une petite assiette avec la garniture sur le dessus et d'un trait de pistou.

### Teneur en protéines (Pour une personne) :

Tomate: 0,182g  
Echalotes, Câpres : une trace

### Coût des produits :

Tomates : 0,74 €  
Echalotes : 0,05 €

Coût total pour une personne : 0,79 €



(D) : Tartare

## Céleri glacé, gelée de (4)

### Ingrédients :

- 1 Céleri boule
- Gelée de (4)

### Réalisation :

Couper le céleri en deux, prélever des pièces à l'aide d'une cuillère pomme parisienne, réserver dans une eau citronnée

Dans un sautoir, faire revenir les boules avec la gelée chauffée, jusqu'à ce que la sauce soit nappante et les céleris cuits.

Servir dans de petits ramequins.

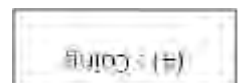
On peut également remplacer le (4) par du confit d'oignon.

### Teneur en protéines :

1,7 g pour 100 g de céleri

### Coût des produits :

Céleri boule: 3,50 €  
Pot de (4) à 3,5 € en moyenne



## Chips d'(5) et (2) avec guacamole de Chayotte



Pour 6 personnes :

Préparation : 20 min

Cuisson : 5 min

- 2 chayottes (environ 400g)
- 1 (5)
- 2 (2)
- de la coriandre
- ½ oignon

Pour 1 portion :  
Protéines : 1,25 g  
Phe : 50 mg  
Leu : 85 mg

Enlever la peau des chayottes, les dénoyauter et mixer la chayotte dans un blender. Ajouter l'oignon et la coriandre et remixer.

Ajouter le jus de citron et réfrigérer.

Couper l'(5) en fine rondelle (garder la peau selon les goûts, il est préférable de la garder pour garder la forme de l'(5) lors de la cuisson).

Faire de même avec les (2).

Cuire à la friteuse pendant environ 5 min (jusqu'à coloration).

Laisser sécher sur papier absorbant à l'air libre. Déguster avec le guacamole.

Teneur en protéines (Pour une personne) :

(5) : 0,16 g

(2) : 0,14 g

Chayotte : 0,16 g

Total : 0,466 g

Coût des produits :

Chayotte : 2€ le kg.

(5) : 2,1€ le kg.

(2) : 1€ le kg.

Coût total : 5,10 €



(5) : Aubergine

## Gaspacho de (A) et (7) verte, jus de citron

### Pour 2 personnes :

Préparation : 10 min  
Réfrigération : 1h

- 1 (A)
- 1 (7) verte
- Du jus de citron vert

Épépiner le (A), (vous pouvez enlever la peau, la peau donnant un peu d'amertume) et mixer avec la (7) verte. Ajouter le jus de citron.

Réfrigérer et déguster frais.

### Teneur en protéine (Pour une personne) :

(A) : 0,142g  
(7) verte : 0,054g  
Jus de citron : 0,08g  
Total : 0,276g

### Coût des produits :

(A) : 1€ l'unité.  
(7) verte : 1,30€ le kg.

Coût total : 2,30€

Pour 1 portion :  
Protéines : 0,9 g  
Phe : 25 mg  
Leu : 40 mg



(A) : Concombre  
(7) : Pomme



## (1) au curry, piment d'Espelette et basilic, sauce au (E)

Pour 16 (1) :

Préparation : 2h

Cuisson : 15- 20 min.



– 200g de farine hypoprotidique

- 1 cs de sucre
- 2 cc d'huile
- 1 pincée de sel
- 2,5 cc de levure de boulanger
- 125 ml d'eau tiède
- Du Piment d'Espelette
- Du Curry
- Du basilic
- 100 g de (E)

Dans un petit bol, versez la levure de boulanger dans de l'eau tiède. Mélangez brièvement avec une cuillère et laissez agir pendant 5 minutes.

Placez la farine, le sucre et le sel dans un saladier. Après les cinq minutes de repos, ajoutez-y la levure et le reste de l'eau tiède, suivi de l'huile d'olive.

Avec une cuillère en bois, incorporez la farine aux ingrédients liquides pour former une pâte lisse et légèrement collante.

Sur un plan de travail fariné, pétrissez la pâte entre 5 et 10 minutes, jusqu'à ce qu'elle devienne élastique. Recouvrez-la avec un torchon propre humide et laissez détendre pendant 5 minutes.

Farinez vos mains, et tapotez très délicatement la pâte pour lui donner une forme rectangulaire. Avec un rouleau fariné, étalez la pâte. Elle doit former un rectangle de 40cm x 15cm environ. Recouvrez à nouveau avec un linge humide. Laissez gonfler à température ambiante pendant 1h30. Préchauffez le four à 220°C. Avec un pinceau, humidifiez la surface de la pâte puis parsemez un tiers de basilic haché, 1 tiers de curry et un tiers de piment d'espelette. A l'aide d'un long couteau tranchant, coupez la pâte en 16 longues bandes, chacune faisant environ 1cm de large. Roulez entre vos doigts les gressins pour leur donner une forme de bâton, puis déposez-les sur une plaque de four recouverte de farine.

Faites cuire environ 15 minutes, le temps qu'ils deviennent dorés et croustillants. Laissez refroidir sur une grille.

Mixer le potimarron et le chauffer pendant 10 min.

(E) : Potimarron  
(1) : Gressin



# Recettes sauces

## Vinaigrette au (F)

### Ingrédients :

0,1 L de vinaigre de xérès  
0,3 L d'huile d'arachide  
1 cuillère de (F)  
Sel et poivre

### Réalisation :

Réunir le sel et le poivre au fond d'un contenant, ajouter le vinaigre et fouetter.

Ajouter l'huile progressivement, puis le (F), mélanger et rectifier l'assaisonnement.

Cette sauce accompagne très bien les salades

### Teneur en protéines (Pour une personne) :

(F) : 0,07 g pour 20 g de (F)

### Coût des produits :

Le prix du (F) varie entre 3 et 6 € en moyenne



## Coulis de (B)

### Pour 4 personnes :

– 2 (B) de couleurs

Préparation : 10 min

Cuisson : 10-15min.

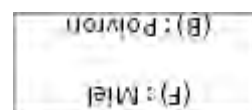
Épépiner les (B), les couper en dés, cuire jusqu'à ce qu'ils soient fondant. Mixer les (B) et ajouter un peu d'eau si nécessaire pour une consistance plus liquide.

### Teneur en protéine (Pour une personne) :

(B) : 0,18g

### Coût des produits :

2,5€ le kg



## Le (3) blanc

### Ingrédients :

0,4 kg de (3) de grande qualité et très froid  
1 d'échalote  
0,1 L de vin blanc sec (de préférence du Muscadet)  
5 cL de vinaigre de vin blanc



### Réalisation :

Ciseler finement les échalotes, puis les disposer au fond d'un sautoir avec le vin et le vinaigre. Réduire jusqu'à obtenir une consistance sirupeuse. Ajouter le (3) coupé en portions égales et très froid et fouetter vivement. Dès que le (3) est émulsionné, retirer immédiatement du feu et continuer de fouetter. Cette sauce accompagne très bien les légumes vapeurs ou cuits à l'anglaise.

### Teneur en protéines (Pour une personne) :

Beurre : 0,5g  
Vin blanc : 0,1g  
Échalote : une trace  
Total : 0,6g

### Coût des produits :

La bouteille de vin blanc se situe à une moyenne de 4 à 6 € pour une bonne qualité pour la cuisine.  
Echalote : 0,05 €

## (6) d'(G) aux (7)

Pour 4 personnes :

- 100 ml de (6) d'(G)
- 1 ou 2 (7)

Préparation : 10min

Cuisson : 10 min

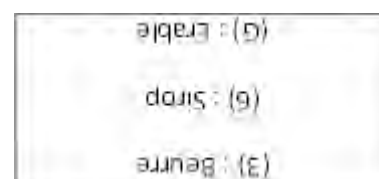
Cuire les (7) jusqu'à ce qu'elles soient fondantes. Ajouter le (6) d'(G) et servir en dessert. Consistance plutôt nappante.

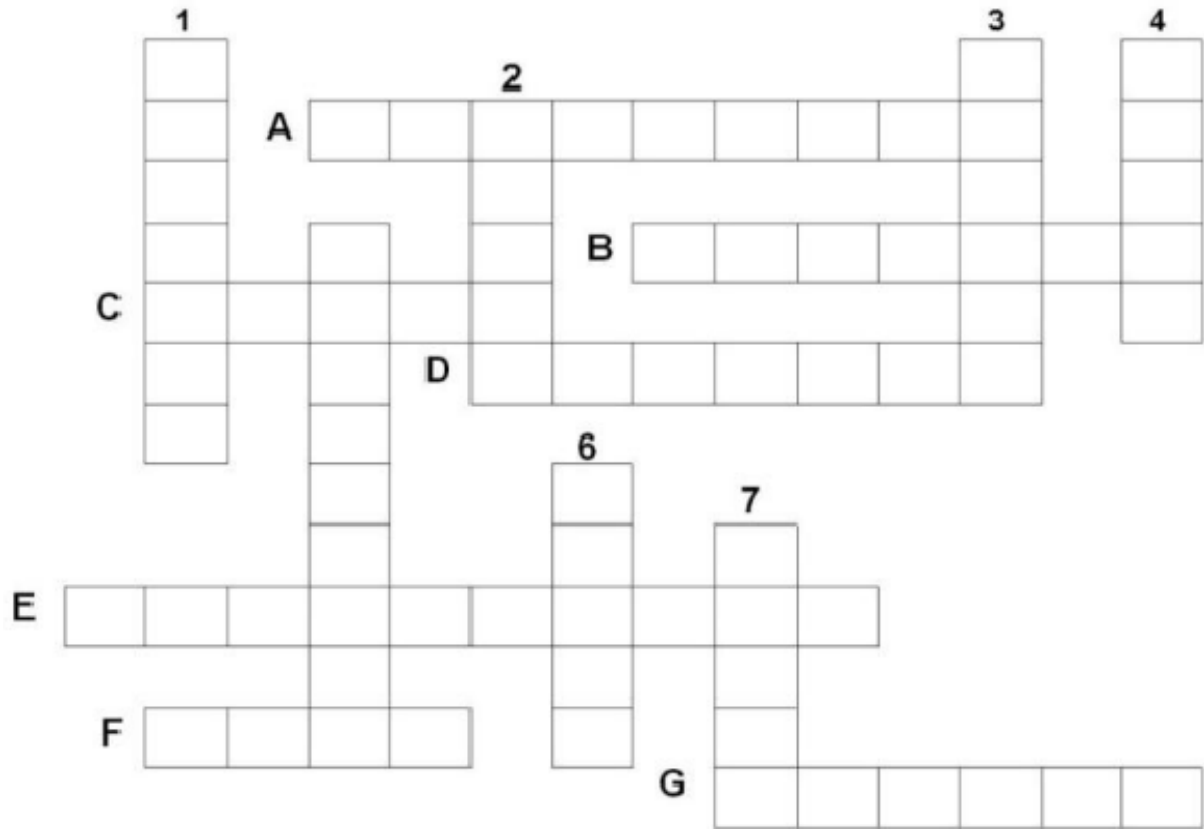
### Teneur en protéine (Pour une personne) :

(7) cuites : 0,05g

### Coût des produits:

(7) : 1,3€ le kg.  
(6) d'(G) : 5€ la bouteille.      Coût total : 6,3€





**Vertical :**

1. Petit pain allongé provenant d'Italie.
2. Désigne une œuvre sans valeur, étant également un légume blanc.
3. Préparation grasse à base de lait.
4. Fruit jaune du cognassier.
5. Long fruit de couleur violet cramoisi
6. Liquide sucré pouvant servir de médicament.
7. Fruit servant de refuge au ver.

**Horizontal :**

- A. Les tranches de ce fruit ont des propriétés cosmétiques.
- B. Sa couleur peut être associée à celles d'un feu tricolore.
- C. Préparation liquide de légume.
- D. Préparation française crue, principalement de viande.
- E. Courge dont le goût rappelle celui de la châtaigne.
- F. Fruit du labeur des abeilles.
- G. Arbre dont la feuille est le signe du drapeau canadien.