

Bûche de Noël



Préparation

Pour réaliser votre bûche de Noël hypoprotidique :

- 1) Commencer par confectionner votre **génoise hypoprotidique**
- 2) Puis garnissez-là d'une **crème pâtissière hypoprotidique** et/ou de confiture et/ou de fruit de saison
- 3) **Roulez la bûche**. Vous pouvez éventuellement la recouvrir d'un **glaçage au beurre**.

Retrouvez le détail de chacune de ces étapes ci-dessous.

Attention à bien calculer la quantité de protéines et/ou d'acides aminés apporté(e)s par la bûche et sa garniture. N'hésitez pas à demander conseil à votre équipe médicale.

Génoise

8X personnes •  Moyen •  Préparation 10 mn •  Cuisson 20 à 30 mn



Ingrédients

- ✓ 400 g de **Farine Loprofin**
- ✓ 2 briques de **SNO-PRO Loprofin** (soit 400 mL)
- ✓ 4 c. à café = 20 g de **Substitut d'œuf Loprofin**
- ✓ 200 g de sucre semoule
- ✓ 1 sachet = 10 g de levure biologique
- ✓ 150 g de beurre doux fondu




Préparation

Mélanger la **Farine Loprofin**, la levure biologique, le **Substitut d'œuf Loprofin**, le sucre semoule, le **SNO-PRO Loprofin** et le beurre fondu pour obtenir une pâte assez liquide.

Verser sur une plaque recouverte d'un papier cuisson ou dans un moule à génoise antiadhésif.

Faire cuire 20 mn dans un four préchauffé à 190°C, ou 30 mn pour la génoise en moule. Le biscuit doit être légèrement coloré.

Retirer le papier quand la génoise est tiède. Démouler sur grille. Laisser refroidir.

 **ASTUCE Toque Chef:** Cette recette permet de réaliser diverses préparations (fraisier, bûche, entremet divers). Elle peut être réalisée la veille et conservée dans un linge au réfrigérateur.

Pour une portion	Valeur énergétique	EP	PHE	VAL	MET	LEU	LYS	TYR
	473 kcal	0,62 g	26 mg	33 mg	10 mg	47 mg	39 mg	20 mg
			1 1/3 part	1 1/3 part	1 part	1 part	1 3/5 part	



Crème pâtissière

8x  personnes •  Facile •  Préparation 15 mn

Ingrédients

- 4 briques de **SNO-PRO Loprofin** (soit 800 mL)
- 150 g de sucre semoule
- 8 cuillères à café = 40 g de **substitut d'œuf Loprofin**
- 100 g de **farine Loprofin**
- 60 g de beurre doux
- 1 cuillère à café = 4 g d'arôme vanille

Préparation

Faire bouillir le **SNO-PRO Loprofin** avec l'arôme vanille. Verser sur le mélange sucre, **Substitut d'œuf Loprofin** et **Farine Loprofin**. Faire cuire jusqu'à épaississement.

ASTUCE Toque Chef:

Une fois froide, garnir un plat ou une assiette creuse de crème et décorer de fruits de saison: fraises, framboises, poires, melon, pêche, abricot, etc... Aromatiser avec d'autres essences pour varier. Peut se servir chaude pour les soupes de fruits.

Pour une portion	Valeur énergétique	EP	PHE	VAL	MET	LEU	LYS	TYR
	267 kcal	0,34 g	13 mg	19 mg	6 mg	30 mg	23 mg	9 mg
			2/5 part	3/4 part	3/5 part	3/5 part	1 part	

Attention ces valeurs ne prennent pas en compte les ingrédients de l'Astuce Toque Chef.



Glaçage au beurre

- ✓ 100 g de beurre, ramolli
- ✓ 200 g de sucre glace
- ✓ Zeste d'un citron
- ✓ 1 c. à soupe de jus de citron
- ✓ 1 c. à soupe de colorant alimentaire jaune

Fouetter l'ensemble des ingrédients jusqu'à obtenir un glaçage lisse puis déposer-le sur la bûche refroidie.

	Valeur énergétique	Prot *	PHE	VAL	MET	LEU	LYS
Pour un cupcake	131 Kcal	0,12 g	3,42 mg	4,67 mg	1,75 mg	6,47 mg	5,08 mg
			0,17 part	0,19 part	0,18 part	0,13 part	0,20 part