

Recettes

VERSION 2020

Hypoprotidiques

★
AVEC LA
PARTICIPATION DE
Jean-Marie Guilbault,
ancien chef étoilé



+37
nouvelles
recettes !



Recettes et calculs validés par Isabelle SARUGGIA,
Diététicienne au C.H.U. de la TIMONE, Marseille,
et par Joëlle WENZ, Diététicienne à l'Hôpital BICETRE, A.P.H.P

Recettes élaborées
à partir des produits



une marque de

NUTRICIA
Metabolics



NUTRICIA

Metabolics

est très heureux de vous offrir ce livre de recettes, qui vous accompagnera facilement dans la réalisation de vos plats préférés grâce à **son format pratique!**

Plus de **60 savoureuses recettes hypoprotidiques** ont été choisies avec soin et testées avec l'aide du **chef Jean-Marie Guilbault**.

Simple, rapides à réaliser et inspirées de plats originaires de différents pays, elles vous simplifieront la vie au quotidien et vous permettront de faire le tour du monde!

Vous retrouverez les **précieux conseils & astuces du chef** pour cuisiner hypoprotidique au fil des recettes! Soucieux d'offrir un outil complet aux patients atteints de maladies métaboliques et à leurs familles, nous avons sollicité l'aide de deux diététiciennes, Isabelle Saruggia et Joëlle Wenz, afin qu'elles calculent les **apports en différents acides aminés** par portion pour chaque recette. Vous retrouverez les tableaux détaillés à la fin du livret.

Et maintenant à vos fourneaux!

L'équipe Nutricia Metabolics



Le mot du chef

Voilà quinze années que je pratique la cuisine hypoprotidique sollicité par un ami médecin spécialiste du métabolisme qui pensait que l'implication d'un chef apporterait créativité et méthode. Cette implication continue a été un challenge en remettant en cause une bonne partie de mes habitudes professionnelles.

Cette nouvelle approche culinaire m'a amené également à reconsidérer la cuisine sous son aspect le plus essentiel : l'alimentation source de santé. Mais ce qui restera pour moi l'élément moteur de cette démarche c'est la possibilité d'apporter aux familles, même modestement, les moyens de confectionner et de savourer des recettes autour de la même table.

Jean-Marie Guilbault



Retrouvez toutes les recettes Toque Chef en vidéo sur www.nutricia.fr!



Sommaire

Avec la participation de **Jean-Marie Guilbault**, ancien chef étoilé

Les aliments hypoprotidiques 4
La gamme hypoprotidique Loprofin 5

Entrées

Galettes croustillantes de tomate et de concombre, sauce curry 7
 Concombres farcis aux pommes à la créole 7
 Salade de fusillis au curry de Madras 8
 Salade de riz 8
 Petites galettes aux légumes avec salsa à la tomate et au concombre 9
 Potage de carottes à la coriandre 10
 Soupe Minestrone 10
 ✦ Galettes de patates douces 11
 ✦ Poivrons au risotto 11
 ✦ Houmous à la betterave et au citron vert 12
 ✦ Houmous méditerranéen 12
 ✦ Houmous au piment et au poivron rôti 13

Plats

Tortillas de légumes 15
 Omelette aux fines herbes 15
 Tomates farcies 16
 Poivrons rouges farcis 16
 Pizza à la tomate à l'origan et au basilic 17
 Pizza Calzone 17
 Pommes de terre paysannes 18
 Pelote de tagliatelles et de légumes 18
 Spaghettis sauce pesto 19
 Gratin de Penne 19
 Fusillis aux légumes verts 20
 Riz au curry indien 20
 Riz cantonnais 21
 Makis 21
 Riz frit 22
 Paëlla de légumes 22
 Petites tartelettes aux herbes 23
 Tchatchouka 23

Gnocchis aux oignons 24
 Canapés aux olives et aux épinards 24
 ✦ Courge butternut farcie 25
 ✦ Lasagnes à la courge butternut 25
 ✦ Légumes grillés de Noël 26
 ✦ Chou-fleur rôti 26
 ✦ Steak de betterave 27
 ✦ Gratin d'aubergines 27
 ✦ Burger végétarien 28
 ✦ Buddha Bowl tout veggie 28
 ✦ Lasagnes végétariennes 29
 ✦ Rouleaux de printemps 29
 ✦ Salade de pâtes tomate et basilic 30
 ✦ Spätzle 30
 ✦ Tacos aux légumes 31

Desserts

Crumble aux pommes, sauce framboise 33
 Meringues à la française 33
 Riz au lait 34
 Crème caramel 34
 Biscuits à la cuillère 35
 Langues de chat 35
 Tuiles à l'orange 36
 Muffins aux framboises et à la vanille 36
 Petites madeleines 37
 Pain perdu 37
 Crêpes 38
 Pancakes aux fruits 38
 Gâteau au citron 39
 Gâteau à la banane et à la cannelle 39
 Base de gâteau d'anniversaire 40
 ✦ Bûche de Noël 41
 ✦ Pâte à choux hypoprotidique 41
 ✦ Gâteaux aux fruits rouges 42
 ✦ En-cas Banane-Cannelle / Cerise-Abricot / Pruneau 42
 ✦ Chocolats de Pâques 43
 ✦ Cupcakes au citron 43
 ✦ Biscuits de la Saint Patrick 44
 ✦ Glace à la vanille 44

✦ Gâteau au chocolat et sa crème anglaise 45
 ✦ Gaufres 45
 ✦ Cupcakes de betteraves 46
 ✦ Petites galettes à la mande 46
 ✦ Gâteaux de Noël aux fruits confits 47
 ✦ Biscuits de Noël aux épices 47
 ✦ Sucettes d'Halloween 48

Recettes de base

Pain Loprofin 50
 ✦ Pain tressé 50
 Astuces pour ne jamais rater son pain ! 51
 Pain Naan 52
 Croûtons de pain 52
 Brioche 53
 Pain d'épices 53
 Pâte brisée 54
 Pâte sablée 54
 Génoise 55
 Crème pâtissière 55
 Crème chantilly 55
 Béchamel 56
 Mayonnaise Tartare 56
 Sauce coriandre 57
 Sauce citronnette 57
 Aioli 57

Boissons

Milk-shake Poire et Caramel 59
 Yog SNO-PRO Loprofin 59
 Smoothie Fraise 60
 Smoothie Banane 60
 Smoothie Rayon de Soleil 60
 ✦ Smoothie vert / Smoothie aux fruits rouges 61
 ✦ Smoothie aux myrtilles / Smoothie à la mangue 61

Qu'est-ce qu'un aliment hypoprotidique ?

Les aliments hypoprotidiques de la gamme **Loprofin** sont des produits contenant de très faibles quantités de protéines. Ils conviennent aux patients sous régime restreint en protéines notamment aux patients souffrant de troubles métaboliques héréditaires : Ex : phénylcétonurie, leucinose, tyrosinémie, acidémie méthylmalonique/propionique, homocystinurie, acidurie glutarique, acidémie isovalérique, déficit en sulfite oxydase, déficits du cycle de l'urée...

Les aliments hypoprotidiques dans le régime des patients

Les aliments hypoprotidiques permettent de remplacer certains aliments non autorisés* pour les patients souffrant de maladies métaboliques. Ils limitent ainsi l'apport en acides aminés tout en assurant la ration énergétique des patients sous régime restreint en protéines. Ces produits sont donc complémentaires aux traitements nutritionnels à base de mélanges d'acides aminés.

*car contenant trop de protéines



Les trucs et astuces : principes généraux pour cuisiner hypoprotidique

- ✓ Pour réussir les recettes, il faut respecter rigoureusement les proportions d'ingrédients, en particulier pour les substituts utilisés.
- ✓ Pour bien mélanger un ingrédient liquide avec un substitut solide, incorporer le solide dans le liquide et non l'inverse en mélangeant assez rapidement avec une spatule ou un fouet.
- ✓ Il est essentiel de bien « relever » l'aromatisation des mets. Utiliser herbes, épices et aliments riches en goût.
- ✓ Les légumes sont des ingrédients privilégiés des recettes hypoprotidiques. Ils apportent, en complément des mélanges d'acides aminés à destination des maladies métaboliques héréditaires, de l'énergie, des vitamines, des minéraux et des oligoéléments, mais aussi des textures, des couleurs et des saveurs.

Les trucs et astuces spécifiques du chef pour certains aliments hypoprotidiques

- ✓ En pâtisserie, les pâtes ont besoin d'être plus malaxées que d'habitude pour obtenir une texture homogène et plus d'élasticité.
- ✓ En pâtisserie, chauffer le four de 40 à 60 °C de plus qu'habituellement pour avoir des pâtes croustillantes. Préférer la cuisson à sec à la cuisson humide (extracteur de buée ouvert).
- ✓ Pour les féculents, leur cuisson nécessite 1,5 à 2 fois plus d'eau que pour des aliments traditionnels. Le riz doit être bien lavé et rincé. Les 2 premières minutes, il faut bien mélanger le riz avec l'eau de cuisson. Une cuisson avec de l'eau froide au départ est conseillée.

La gamme

Loprofin



Petit-déjeuner



Pain tranché
Paquet de 400 g



Céréales Crousti-Loops
Paquet de 375 g



Céréales LP Flakes
Paquet de 375 g

Plats chauds ou froids



Riz
Paquet de 500 g



Penne
Paquet de 500 g



Fusilli
Paquet de 500 g



Tagliatelle
Paquet de 250 g



Lasagne
Paquet de 250 g



Animal Pasta
Paquet de 500 g



Spaghetti
Paquet de 500 g



Desserts et en-cas



Crackers nature ou aux herbes
Paquet de 150 g



Gâteau au chocolat
Boîte de 500 g

Aide à la cuisine



Farine
Paquet de 500 g
+ sachet de levure



Substitut de blanc d'œuf
Boîte de 100 g



Substitut d'œuf
Paquet de 500 g

Substitut de lait

SNO-PRO
Tetra-Brick de 200 mL





Entrées



Galettes croustillantes de tomate et de concombre, sauce curry	7
Concombres farcis aux pommes à la créole	7
Salade de fusillis au curry de Madras	8
Salade de riz	8
Petites galettes aux légumes avec salsa à la tomate et au concombre	9

SOUPES

Potage de carottes à la coriandre	10
Soupe Minestrone	10

★ Galettes de patates douces	11
★ Poivrons au risotto	11
★ Houmous à la betterave et au citron vert	12
★ Houmous méditerranéen	12
★ Houmous au piment et au poivron rôti	13

★ Nouvelle recette 2020

Galettes croustillantes de tomate et de concombre, sauce curry

4X PERSONNES • MOYEN • PRÉPARATION 30 MN • CUISSON 20 MN • REPOS 2 MN



Ingrédients

Pâte :

- ✓ 150 g de **Farine Loprofin**
- ✓ 1 brique de **SNO-PRO Loprofin** (soit 200 mL)
- ✓ 50 g de **Substitut d'œuf Loprofin**
- ✓ 50 g de beurre fondu
- ✓ Sel, poivre

Garniture :

- ✓ 1 tomate
- ✓ ½ concombre
- ✓ 25 g de beurre
- ✓ ½ botte de ciboulette émincée

Sauce curry :

- ✓ ¼ de pomme Golden et ¼ de poire
- ✓ ½ oignon haché
- ✓ ¼ de citron vert en rondelles
- ✓ 60 g de beurre doux
- ✓ Curry doux
- ✓ Sel

Préparation

Pâte : Mélanger la **Farine Loprofin** avec le **Substitut d'œuf Loprofin**, le beurre fondu et le **SNO-PRO Loprofin** sans trop remuer. Assaisonner. Laisser reposer 2 h à température ambiante. Préchauffer le four à 160°C (thermostat 5).

Sur une plaque anti-adhésive, badigeonner la pâte au pinceau de manière à faire 8 cercles de 7 cm de diamètre. Cuire les cercles pour qu'ils soient bien croustillants. Les réchauffer au four une minute avant utilisation.

Sauce curry : Éplucher et tailler en dés la pomme et la poire. Les faire revenir avec l'oignon haché dans 20 g de beurre.

Ajouter le citron vert et le curry, mouiller dans la cocotte à hauteur d'eau (eau au même niveau que les aliments). Laisser cuire doucement pendant 20 mn. Passer au mixer puis au travers d'une passoire. Ajouter au fouet le reste du beurre. Saler.

Garniture : Éplucher, retirer les pépins et tailler le concombre en dés. Faire revenir dans le beurre en train de fondre, moussant le concombre et les tomates en dés. Ajouter la ciboulette. Assaisonner.

Dressage : Au centre des assiettes, dresser un rond de garniture tiède, poser dessus une galette, recouvrir à nouveau de garniture puis d'une seconde galette.

Napper autour de sauce curry.

Pour une portion

- 1 ¼ part de Phe
- 259 kcal

Concombres farcis aux pommes à la créole

4X PERSONNES • FACILE • PRÉPARATION 20 MN • CUISSON 15 MN



Ingrédients

- ✓ 2 concombres moyens

Farce pommes à la créole :

- ✓ 2 pommes Granny Smith (150 g)
- ✓ 35 g de beurre doux
- ✓ 1 gousse d'ail hachée
- ✓ 50 g d'oignon haché
- ✓ 1 brique de **SNO-PRO Loprofin** (soit 200 mL)
- ✓ 1 c. à café rase de curry doux type Madras ou Colombo
- ✓ Sel fin

Décoration (facultatif) :

- ✓ Pousses de cerfeuil



Préparation

Éplucher les concombres, les couper en 2 dans le sens de la longueur, retirer les pépins à l'aide d'une petite cuillère. Tailler les demi-concombres en petits tronçons de 5 à 6 cm.

Réserver au froid.

Farce de pommes à la créole :

Éplucher les pommes et les tailler en petits cubes. Dans une sauteuse, faire chauffer le beurre, ajouter l'ail, l'oignon, laisser revenir 2 minutes en remuant sans laisser colorer. Ajouter les cubes de pommes.

Laisser revenir 2 minutes en remuant.

Ajouter le curry ou le Colombo et le **SNO-PRO Loprofin**.

Laisser compoter doucement jusqu'à complète évaporation du liquide de cuisson.

Laisser refroidir.

Garnir les barquettes de concombre de cette préparation.

Décorer de pousses de cerfeuil.

Pour une portion

- 1 part de Phe
- 98 kcal

Entrées

Salade de fusillis au curry de Madras



4X PERSONNES • FACILE • PRÉPARATION 15 MN • CUISSON 13 MN



Ingrédients

Cuisson des pâtes :

- ✓ 250 g de Fusillis (pâtes torsadées) Loprofin
- ✓ 40 g d'huile d'olive
- ✓ 2 pincées de gros sel

Sauce au curry de Madras :

- ✓ 125 g de Substitut d'œuf Loprofin
- ✓ 5 g de moutarde
- ✓ 150 g d'eau tiède
- ✓ 75 g d'huile d'olive
- ✓ 1 jus de citron (20 g)
- ✓ 4 g de curry de Madras
- ✓ Sel

Garniture de légumes :

- ✓ 30 g de laitue finement émincée
- ✓ 20 g de carottes râpées
- ✓ Coriandre hachée (facultatif)

Préparation

Sauce au curry Madras : Dans un bol, mettre la moutarde, le curry et un peu de sel. En fouettant, ajouter le **Substitut d'œuf Loprofin**, puis progressivement l'huile, l'eau tiède et enfin le jus de citron. Réserver la sauce.

Cuisson des pâtes : Mettre à chauffer à feu vif une cocotte contenant de l'eau, l'huile et le sel. À ébullition, ajouter en remuant les **Fusillis Loprofin**. Laisser cuire 13 minutes en remuant de temps en temps. Égoutter et rafraîchir.

Finitions : Assaisonner les pâtes à votre goût avec la sauce au curry. À la fin, ajouter les feuilles de laitue finement émincées et les carottes râpées.

ASTUCE Toque Chef :

Ajouter de la coriandre hachée pour donner à votre préparation encore plus de fraîcheur aromatique !



Pour une portion

- 1 part de Phe
- 509 kcal

Salade de riz

6X PERSONNES • FACILE • PRÉPARATION 20 MN • CUISSON 10 MN



Ingrédients

- ✓ 3 grosses tomates bien mûres (soit 210 g)
- ✓ 500 g de Riz Loprofin
- ✓ 100 g de céleri branche
- ✓ 200 g de haricots verts cuits
- ✓ 1 c. à soupe de ciboulette ciselée
- ✓ 1 c. à soupe de cerfeuil haché
- ✓ 250 g de sauce citronnette (Recette p 38)
- ✓ Sel et poivre
- ✓ Décors de pousses d'herbes
- ✓ Feuilles de laitue (facultatif)



Préparation

Laver le **Riz Loprofin**. Le cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 10 mn. Rafraîchir et égoutter. Réserver.

Pendant ce temps : Éplucher le céleri, le tailler en petits dés réguliers.

Peler les tomates, retirer les pépins, puis les tailler en petits dés.

Dans une bassine, verser le riz cuit, les dés de céleri, les dés de tomate, les haricots verts taillés en petits morceaux, les herbes et assaisonner avec la sauce citronnette.

Servir dans un saladier sur un lit de feuilles de laitue. Décorer de pousses d'herbes.

ASTUCE Toque Chef :

utiliser des salades de saison (frisée, mesclun, mâche...).

Pour une portion

- 3 parts de Phe
- 353 kcal

Entrées

Petites galettes aux légumes avec salsa à la tomate et au concombre

2X PERSONNES • FACILE • PRÉPARATION 15 MN • CUISSON 15 MN



Ingrédients

- ✓ 100 g de **Farine Loprofin**
- ✓ ½ c. à café de **Substitut d'œuf Loprofin**
- ✓ 125 mL de **SNO-PRO Loprofin**
- ✓ 2 feuilles de basilic hachées
- ✓ 2 grosses pincées de sel
- ✓ 65 g de courgettes râpées
- ✓ 40 g de carottes râpées
- ✓ 15 g de doignons
- ✓ 1 c. à soupe d'huile pour cuisson

Salsa au concombre et à la tomate

- ✓ ¼ de concombre, haché
- ✓ 2 tomates sans pépins et hachées
- ✓ ½ petit oignon, haché
- ✓ 1 c. à soupe de coriandre fraîche hachée
- ✓ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 c. à café de vinaigre de vin
- ✓ Sel et poivre

Préparation

Verser la **Farine Loprofin** dans un grand bol puis ajouter le **Substitut d'œuf Loprofin**. Incorporer graduellement le **SNO-PRO Loprofin** pour épaissir la pâte.

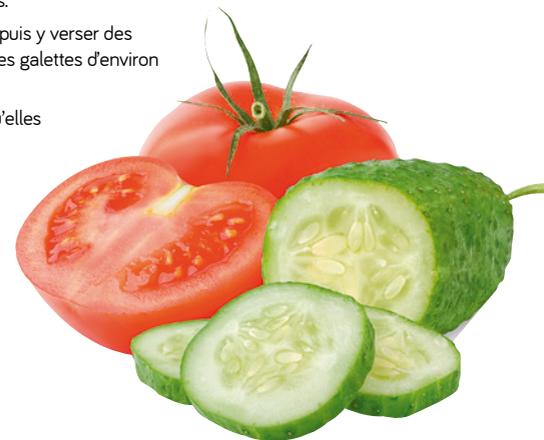
Ajouter le basilic, le sel, les courgettes et les carottes.

Faire chauffer une grande poêle légèrement huilée, puis y verser des cuillerées de pâte. Étaler rapidement pour former des galettes d'environ 7,5 cm de diamètre.

Cuire à feu moyen pendant 3 minutes, jusqu'à ce qu'elles brunissent légèrement. Les retourner au moins deux fois au cours de la cuisson.

Répéter les étapes ci-dessus jusqu'à ce que les 8 galettes soient cuites. Garder au chaud.

Servir les galettes aux courgettes et aux carottes avec la salsa à la tomate et au concombre



ASTUCE *Toque Chef*:

Mélanger tous les ingrédients de la sauce Salsa dans un bol puis réfrigérer jusqu'au moment de consommer.

Pour plus de saveur, préparer la veille.

Pour une portion

- 4 parts de Phe*
- 376 kcal

*Les parts de Phe ont été arrondies au 1/4 près.



Entrées

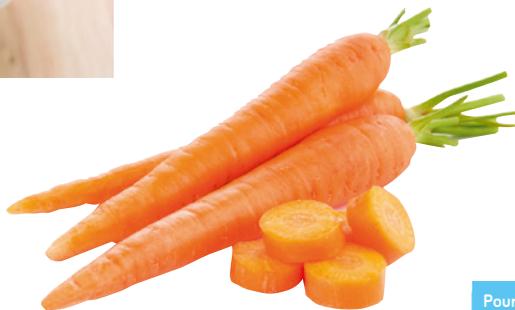
Potage de carottes à la coriandre

6 À 8X PERSONNES • FACILE • PRÉPARATION 10 MN • CUISSON 20 MN



Ingrédients

- ✓ 1 c. à soupe d'huile
- ✓ 90 g d'oignon haché
- ✓ 1 gousse d'ail écrasée
- ✓ 450 g de carottes
- ✓ 600 mL de bouillon de légumes
- ✓ 1 grande pincée de muscade moulue
- ✓ 1 c. à soupe de coriandre hachée
- ✓ 1 brique de **SNO-PRO Loprofin** (soit 200 mL)



Préparation

Chauffer l'huile dans une grande casserole et faire revenir l'oignon et l'ail à feu moyen pendant 2 minutes, jusqu'à ce que les ingrédients ramollissent.

Ajouter les carottes et le bouillon dans la casserole et porter à ébullition.

Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant 10 mn. Laisser refroidir légèrement.

Réduire en purée (ou mixer pendant 30 secondes) jusqu'à obtenir un mélange lisse.

Ajouter la noix de muscade, la coriandre hachée, le **SNO-PRO Loprofin**, le sel et le poivre au goût.

Réchauffer doucement la soupe, jusqu'à ébullition.

ASTUCE Toque Chef:

Servir avec des croûtons (recette Page 52).



Pour une portion

- 1 1/2 part de Phe
- 67 kcal

Soupe Minestrone

4X PERSONNES • FACILE • PRÉPARATION 20 MN • CUISSON 25 MN



Ingrédients

- ✓ 3 grosses carottes
- ✓ 1 gros oignon
- ✓ 4 branches de céleri
- ✓ 2 grosses patates douces
- ✓ 1 petit navet
- ✓ 100 g de champignons
- ✓ 100 g de chou râpé
- ✓ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ✓ 2 gousses d'ail écrasées
- ✓ 2 c. à soupe de purée de tomates
- ✓ 1,5 L de bouillon de légumes
- ✓ 400 g de tomates hachées
- ✓ 150 g de **Spaghettis Loprofin** non cuits, coupés en petites longueurs

Préparation

Chauffer l'huile dans une grande casserole et faire revenir l'oignon, l'ail et les champignons à feu vif pendant 5 mn, jusqu'à ramollissement.

Ajouter le céleri, la patate douce, le navet, la purée de tomates, le bouillon et les carottes et porter à ébullition.

Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant 10 mn.

Ajouter les **Spaghettis Loprofin**, puis cuire encore 10 mn, ajouter le chou pour les 2 dernières minutes.

Assaisonner au goût et servir.

Pour une portion

- 8 parts de Phe
- 275 kcal



Entrées

Galettes de patates douces

2X PERSONNES • FACILE • PRÉPARATION 20 MN • CUISSON 15 MN



Ingrédients

- ✓ 1 patate douce de taille moyenne, râpée
- ✓ 4 c. à soupe de **Farine Loprofin**
- ✓ 2 c. à café de persil frais haché
- ✓ 1 pomme râpée
- ✓ 2 oignons nouveaux finement hachés
- ✓ 2 c. à soupe d'huile d'olive

Préparation

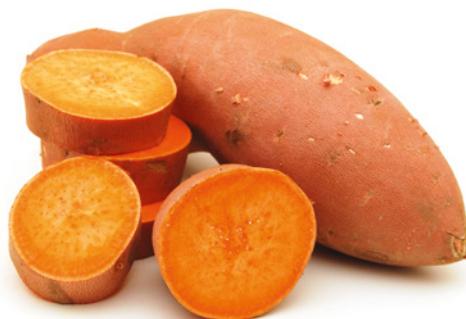
Mélanger la patate douce râpée, la **Farine Loprofin**, le persil, la pomme et l'oignon nouveau dans un grand saladier.

Dans une petite poêle à frire, faire chauffer l'huile d'olive, verser une partie du mélange en appuyant dessus pour former une grande galette ou 2-3 petites.

Faire cuire pendant 5-7 minutes à feu doux et retourner. Continuer la cuisson pendant encore 4 minutes ou jusqu'à ce que les galettes soient dorées.

Pour une portion

- 7 1/2 parts de Phe
- 327 kcal



Poivrons au risotto

3X PERSONNES • MOYEN • PRÉPARATION 15 MN • CUISSON 45 MN



Ingrédients

- ✓ 25 g de beurre doux
- ✓ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1/2 oignon, finement haché
- ✓ 1 gousse d'ail, finement hachée
- ✓ 1 poireau (le blanc uniquement), haché
- ✓ 1 c. à soupe de sauge
- ✓ 100 g de champignons hachés
- ✓ 100 g de **Riz Loprofin**
- ✓ 1 verre de vin blanc
- ✓ 350 ml de bouillon de légumes chaud
- ✓ 1 c. à soupe de persil haché
- ✓ Sel et poivre noir frais moulu.
- ✓ 3 poivrons rouges
- ✓ Fines herbes fraîches
- ✓ Vinaigre balsamique (facultatif)

Préparation

Faire chauffer le beurre et l'huile dans une casserole à feu moyen. Ajouter l'oignon, l'ail, le poireau, les champignons et la sauge et faire revenir pendant 2 minutes pour qu'ils ramollissent.

Ajouter le **Riz Loprofin** dans la casserole et remuez pendant une minute supplémentaire.

Verser le vin blanc puis le bouillon et bien remuer en portant à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant 15 minutes - remuer souvent pendant la cuisson afin d'éviter que le riz ne colle à la casserole. Pendant la cuisson, vérifier que le bouillon ne réduise pas trop ; en rajouter un peu si le risotto devient trop sec. Assaisonner selon votre goût avec du sel et le poivre noir frais moulu. Déposer à la cuillère le risotto dans des poivrons rouges épinés, arroser d'un filet d'huile d'olive, saupoudrer de fines herbes fraîches et recouvrir d'une feuille de papier d'aluminium. Faites rôtir au four à 180°C pendant 20 minutes. Une fois cuit ajouter du vinaigre balsamique et du persil.

ASTUCE Toque Chef :

Ajouter 50 mL de **SNO-PRO Loprofin** en même temps que le bouillon pour obtenir un risotto crémeux.

Pour une portion

- 5 2/3 parts de Phe
- 290 kcal

Entrées

🌟 Houmous à la betterave et au citron vert

6X PERSONNES • FACILE • PRÉPARATION 10 MN



Ingrédients

- ✓ 200 g de betteraves cuites
- ✓ 1 gousse d'ail écrasée
- ✓ Poignée d'aneth frais (ou autre herbe aromatique)
- ✓ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ✓ Jus d'1/2 citron vert
- ✓ Sel et poivre



Préparation

Mixer tous les ingrédients jusqu'à ce que le mélange soit lisse.

Si besoin ajouter davantage d'huile d'olive pour obtenir une consistance plus fluide.

Assaisonner avec du sel et du poivre.

ASTUCE Toque Chef:

Cet houmous apporte une belle touche de couleur à toutes les salades. Il se marie très bien aux **Crackers Loprofin**.

*Les parts de Phe ont été arrondies au 1/4 près.



Pour une portion

- 1 part de Phe*
- 31 kcal

🌟 Houmous Méditerranéen

6X PERSONNES • FACILE • PRÉPARATION 10 MN • CUISSON 30 MN



Ingrédients

- ✓ 1 poivron rouge, épépiné et coupé en morceaux de quelques centimètres
- ✓ 1 oignon rouge, épluché et coupé en morceaux de quelques centimètres
- ✓ 1 petite aubergine coupée en cubes
- ✓ 2 tomates italiennes, épépinées et coupées en quatre
- ✓ 1 1/2 c. à café de sel
- ✓ 100 g de **Riz Loprofin**, cuit et égoutté
- ✓ 3 gousses d'ail, pelées et hachées
- ✓ 3 c. à café de cumin
- ✓ 3 c. à café d'olives dénoyautées
- ✓ 4-5 c. à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1/4 c. à café de piment de Cayenne
- ✓ Quelques feuilles de basilic

Préparation

Préchauffer le four à 200°C.

Mélanger l'aubergine, le poivron, l'oignon, les tomates, l'ail, le basilic, l'huile et le sel dans un saladier. Étaler une couche de ce mélange sur une plaque de cuisson et faire rôtir pendant 20-30 minutes jusqu'à ce que les légumes soient très légèrement dorés et tendres, puis laisser refroidir.

Dans un robot, mettre les légumes rôtis, les olives, le **Riz Loprofin** cuit, du basilic et mixer jusqu'à ce que le mélange forme une pâte. Selon les goûts rajouter le cumin et le piment de Cayenne, puis mixer jusqu'à ce que le mélange soit presque lisse, en laissant un peu de consistance et quelques morceaux de légumes rôtis et d'olives visibles.

Rajouter de l'huile d'olive ou un peu de bouillon de légumes pour une consistance plus fluide. Servir à température ambiante.



Pour une portion

- 2 2/3 parts de Phe
- 161 kcal

Entrées

🌟 Houmous au piment et au poivron rôti

6X PERSONNES • FACILE • PRÉPARATION 20 MN • CUISSON 20 MN



Ingrédients

- ✓ 2 gros poivrons rouges épépinés et coupés en deux
- ✓ 1 c. à café de cumin moulu
- ✓ 1 piment rouge coupé en deux
- ✓ 100 g de **Riz Loprofin** cuit
- ✓ 1 c. à café d'huile d'olive
- ✓ 1/2 gousse d'ail écrasée
- ✓ 1 petit oignon finement haché
- ✓ 1/2 citron, jus et zeste finement râpé
- ✓ 1/2 c. à café de coriandre moulue
- ✓ Sel et poivre

Préparation

Préchauffer le four à 200° C. Arroser le piment et les poivrons rouges d'huile d'olive et les faire rôtir pendant 20 minutes au four.

Pendant ce temps, faire chauffer l'huile d'olive dans une petite poêle. Ajouter l'oignon haché et l'ail écrasé.

Faire revenir à feu moyen pendant cinq minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit ramolli. Incorporer la coriandre moulue et le cumin moulu, puis verser le jus et le zeste du citron. Laisser ensuite refroidir pendant cinq minutes.

Dans un robot, mixer les poivrons rouges rôtis, l'oignon et l'ail épicié et le **Riz Loprofin** cuit jusqu'à ce que le mélange soit lisse.

Il vous faudra peut-être ajouter quelques cuillères d'eau ou d'huile d'olive pour allonger le houmous pour obtenir une consistance plus légère. Assaisonner avec du sel et du poivre noir frais moulu, à votre goût.

Verser le houmous dans un plat à servir et trempez-y vos bâtonnets de carotte, de concombre ou de pain hypoprotidique.



👨‍🍳 ASTUCE *Toque Chef*:

S'il ne vous reste pas de **Riz Loprofin** cuit, vous pouvez aussi utiliser les **Pâtes Loprofin** pour faire de ce houmous. Cela donne une jolie texture.



Pour une portion

- 1 1/2 part de Phe
- 85 kcal

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

Entrées



Plats

Loprofin

Tortillas de légumes 15	Riz au curry indien 20	★ Légumes grillés de Noël 26
Omelette aux fines herbes 15	Riz cantonnais 21	★ Chou-fleur rôti 26
Tomates farcies 16	Makis 21	★ Steak de betterave 27
Poivrons rouges farcis..... 16	Riz frit 22	★ Gratin d'aubergines 27
Pizza à la tomate à l'origan et au basilic 17	Paëlla de légumes 22	★ Burger végétarien 28
Pizza Calzone 17	Petites tartelettes aux herbes 23	★ Buddha Bowl tout veggie 28
Pommes de terre paysannes 18	Tchatchouka 23	★ Lasagnes végétariennes 29
Pelote de tagliatelles et de légumes 18	Gnocchis aux oignons 24	★ Rouleaux de printemps 29
Spaghettis sauce pesto 19	Canapés aux olives et aux épinards 24	★ Salade de pâtes tomate et basilic 30
Gratin de Penne 19	★ Courge butternut farcie 25	★ Spätzle 30
Fusillis aux légumes verts 20	★ Lasagnes à la courge butternut 25	★ Tacos aux légumes 31

★ Nouvelle recette (2020)

Tortillas de légumes

4X PERSONNES • FACILE • PRÉPARATION 15 MN • CUISSON 7 MN



Ingrédients

Tortillas :

- ✓ 1 sachet de **Substitut d'œuf Loprofin** (soit 250 g)
- ✓ 1 brique de **SNO-PRO Loprofin** (soit 200 mL)
- ✓ 30 g de beurre doux fondu
- ✓ 1 c. à café soit 5 g de ciboulette ciselée
- ✓ 1 pincée de curry
- ✓ 4 g de sel fin
- ✓ 15 g d'huile de colza

Garniture de légumes :

- ✓ 80 g de carottes épluchées et râpées
- ✓ 60 g de courgettes râpées avec la peau
- ✓ 40 g de blancs de poireaux émincés
- ✓ 20 g d'oignon haché
- ✓ 20 g d'huile de colza

Préparation

Pâte à tortillas : Mettre la poudre de **Substitut d'œuf Loprofin** dans un grand bol, y ajouter progressivement le **SNO-PRO Loprofin** tout en mélangeant au fouet afin d'obtenir un mélange bien homogène. Ajouter en remuant le beurre fondu, le sel, le curry et la ciboulette.

Garniture de légumes : Mettre une cuillère à soupe d'huile dans une sauteuse. Faire revenir les légumes à feu vif en remuant régulièrement. Égoutter les légumes dans une passoire. Verser un peu de préparation à tortillas sur la garniture de légumes placée dans une petite poêle huilée. Faire cuire sans coloration en remuant fréquemment, retourner pour finir la cuisson. Servir chaud ou même froid en été.

ASTUCE *Toque Chef* :

A déguster avec un coulis de tomate, c'est délicieux.

Pour une portion

- 1 ²/₃ part de Phe
- 403 kcal

Retrouvez la recette des tortillas de légumes en vidéo sur www.nutricia.fr !

Omelette aux fines herbes

4X PERSONNES • FACILE • PRÉPARATION 10 MN • CUISSON 5 MN

Ingrédients

- ✓ 1 sachet de **Substitut d'œuf Loprofin** (soit 250 g)
- ✓ 2 briques de **SNO-PRO Loprofin** (soit 400 mL)
- ✓ 30 g de beurre doux fondu
- ✓ 1 c. à soupe de ciboulette ciselée
- ✓ 1 c. à café de cerfeuil haché
- ✓ 1 pincée de curry
- ✓ 4 g de sel fin
- ✓ 25 g de beurre (pour la cuisson)



Préparation

Mettre la poudre de **Substitut d'œuf Loprofin** dans un grand bol, y ajouter progressivement le **SNO-PRO Loprofin** tout en mélangeant au fouet afin d'obtenir un mélange bien homogène.

Ajouter en remuant le beurre fondu, le sel, le curry et les herbes. Le mélange obtenu doit avoir la consistance d'une pâte épaisse, et non celle d'une omelette. Faire chauffer une poêle, y ajouter le beurre ; quand le beurre est moussant mais sans coloration, faire cuire l'omelette, pas trop épaisse. Retourner l'omelette et laisser finir de cuire. Servir bien chaud.

ASTUCE *Toque Chef* :

Le beurre fondu permet de rendre l'omelette plus moelleuse. Les fines herbes peuvent être remplacées par 125 g de légumes râpés (courgettes, carottes) ou concassés (tomates) ou finement taillés (céleri branche).

Pour une portion

- 1 part de Phe
- 355 kcal

Tomates farcies

2X PERSONNES • FACILE • PRÉPARATION 10 MN • CUISSON 30 MN



Ingrédients

- ✓ 2 grosses tomates
- ✓ 30 g de champignons de Paris
- ✓ 60 g d'oignons, coupés en dés
- ✓ 1 tranche de **Pain tranché Loprofin** (transformée en chapelure)
- ✓ 1 gousse d'ail écrasée
- ✓ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 c. à soupe de persil plat ciselé

Préparation

Couper le dessus de chaque tomate et retirer la chair.
Faire revenir les champignons hachés avec le persil, l'oignon coupé en dés, l'ail et la chapelure de **Pain tranché Loprofin** dans l'huile d'olive.
Assaisonner au goût.
Farcir les tomates creusées avec le mélange.
Faire cuire au grill jusqu'à ce que le dessus soit doré.



Pour une portion

- 4 1/4 parts de Phe
- 122 kcal

Poivrons rouges farcis

2X PERSONNES • MOYEN • PRÉPARATION 20 MN • CUISSON 50 MN



Ingrédients

- ✓ 2 poivrons rouges (plutôt ronds que longs, avec une bonne assise)
 - ✓ 4 c. à soupe d'huile d'olive
- Pour la farce :
- ✓ 50 g de **Fusillis** (pâtes torsadées) **Loprofin**
 - ✓ 2 c. à soupe d'huile d'olive
 - ✓ 2 gros poivrons
 - ✓ 75 g de poireaux émincés
 - ✓ 1 brique de **SNO-PRO Loprofin** (soit 200 mL)
 - ✓ 1 pointe de couteau de noix de muscade râpée
 - ✓ 1 c. à soupe de persil frais haché
 - ✓ 2 c. à café de **Farine Loprofin**
 - ✓ Sel fin, poivre du moulin

Préparation

Remplir une grande casserole aux trois quarts d'eau, ajoutez une c. à soupe d'huile d'olive et du sel. Portez à ébullition. Y verser les **Fusillis Loprofin** tout en remuant régulièrement. Cuire pendant 8 mn. Au bout de ce temps, les égoutter et les rafraîchir à l'eau tiède. Réserver les pâtes.

Dans une autre casserole, faire bouillir de l'eau salée et cuire les poivrons 3 mn pour les attendrir et diminuer leur amertume. Les refroidir dans une grande baignoire d'eau.

Dans une poêle, faire revenir les poireaux émincés dans 1 c. à soupe d'huile d'olive pendant 2 à 3 mn à feu moyen pour les faire légèrement colorer. Tout en remuant, ajouter les 3/4 du **SNO-PRO Loprofin**, la pointe de noix de muscade, porter à ébullition et laisser cuire à feu doux pendant 3 mn.

Ajouter la **Farine Loprofin** au reste du **SNO-PRO Loprofin** et mélanger jusqu'à l'obtention d'un liquide homogène. Ajouter progressivement aux ingrédients de la poêle, porter à ébullition jusqu'à épaississement de la sauce. Ajouter les pâtes cuites, le persil haché. Saler et poivrer.

Verser dans un plat allant au four 2 c. à soupe d'huile d'olive, saler. Couper l'extrémité des poivrons, côté queue, et les conserver. Evider les poivrons avec précaution. Remplir les poivrons avec la farce en tassant bien, recouvrir de l'extrémité du poivron avec queue.

Saler les poivrons et poivrer. Enfourner pendant 30 mn au four préchauffé à 220°C, en arrosant régulièrement les poivrons avec l'huile contenue dans le plat.

Pour une portion

- 4 1/2 parts de Phe
- 352 kcal

Pizza à la tomate à l'origan et au basilic



4X PERS. • DIFFICILE • PRÉPARATION 30 MN LA VEILLE + 30 MN • CUISSON 12 À 15 MN



Préparation

La pâte : Au batteur muni d'un bras, ou à la main, mélanger la **Farine Loprofin**, la levure, puis l'huile et progressivement l'eau contenant le sel. Pétrir 5 mn à bonne vitesse. Le pâton doit devenir lisse et peu collant, la texture est souple, mais la pâte a une bonne tenue. Laisser pousser 1 heure. Retravailler un peu la pâte à la main. Étaler finement au rouleau la pâte et la placer sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier de cuisson. Huiler légèrement la pâte au pinceau.

La tombée de tomate : Peler les tomates. Couper les tomates en 2. Presser les pour retirer les pépins. Concasser grossièrement les tomates. Dans une sauteuse assez large, faire revenir sans coloration l'oignon haché dans un peu de beurre en train de fondre. Au bout de 2 mn, ajouter la tomate concassée, le sucre, l'origan. Laisser cuire en remuant de temps en temps avec une cuillère en bois jusqu'à l'évaporation totale de l'eau des légumes. Laisser refroidir, ajouter le basilic ciselé, assaisonner suivant votre goût.

Finitions : Préchauffer le four à 240°C. Précuire les bandes de pâte 5 mn. Étaler finement la sauce tomate à l'aide d'une spatule. Disposer dessus les fines tranches de tomates en rangées sans qu'elles se chevauchent. Assaisonner. Enfourner pour finir la cuisson durant 7 min. Servir chaud ou froid.

ASTUCE *Toque Chef* :

Remplacer la sauce tomate par de la béchamel aux herbes (voir recette 56). La sauce tomate peut se préparer la veille et se congeler très bien.



Retrouvez la recette de la pizza en vidéo sur www.nutricia.fr !

Ingrédients

Pâte à pizza :

- ✓ 250 g de **Farine Loprofin**
- ✓ 1/2 de sachet = environ 5 g de levure (contenu dans le paquet de **Farine Loprofin**)
- ✓ 3 c. à soupe d'huile d'olive
- ✓ Environ 210 mL d'eau
- ✓ 4 g de sel fin

La sauce tomate à l'origan :

- ✓ 6 tomates mûres (soit 500 g)
- ✓ 1 oignon (soit 80 g)
- ✓ 60 g de beurre doux
- ✓ 1 c. à soupe de sucre semoule
- ✓ 1 c. à café d'origan séché
- ✓ Sel fin, Poivre du moulin
- ✓ 10 feuilles de basilic

Finitions :

- ✓ 2 tomates taillées en très fines tranches
- ✓ Sel fin, poivre du moulin

Pour une portion

- 2 ²/₃ parts de Phe
- 582 kcal

Pizza Calzone



2X PERSONNES • MOYEN • PRÉPARATION 20 MN • CUISSON 15 MN

Ingrédients

- ✓ 150 g de **Farine Loprofin** + 40 g pour le travail de la pâte
- ✓ 1 c. à café = 5 g de **Substitut d'œuf Loprofin**
- ✓ 1,5 c. à café de levure chimique
- ✓ Une pincée de sel
- ✓ 45 g de beurre doux à température ambiante
- ✓ 100 mL d'eau à température ambiante
- ✓ ½ boîte de ratatouille (environ 200 g)
- ✓ ¼ c. à café de fines herbes séchées
- ✓ Huile d'olive

Préparation

Mélanger la **Farine Loprofin**, le **Substitut d'œuf** **Loprofin** et la levure dans un grand saladier. Couper le beurre en petits morceaux et l'incorporer dans le mélange en malaxant jusqu'à obtenir comme une pâte à crumble.

Verser sur la préparation précédente l'eau à température ambiante, dans laquelle vous aurez dissout le sel.

Pétrir la pâte sur un plan de travail légèrement fariné pendant 30 secondes.

La pâte doit être lisse.

Au rouleau, étaler la pâte pour obtenir un disque de 22 cm environ. Disposer le disque sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier sulfurisé huilé. Répartir la ratatouille sur la moitié du disque en arrêtant à 1 cm du bord.

Humidifier le bord, puis replier la moitié sans ratatouille sur l'autre partie et souder en pressant les bords du disque.

Au pinceau, huiler la surface de la pâte d'un peu d'huile d'olive. Enfourner pendant 15 mn au four préchauffé à 220°C pour que la pizza devienne dorée.

ASTUCE *Toque Chef* :

Servir avec un mesclun assaisonné.



Pour une portion

- 3 parts de Phe
- 514 kcal

Pommes de terre paysannes

2X PERSONNES • FACILE • PRÉPARATION 10 MN • CUISSON 30 MN



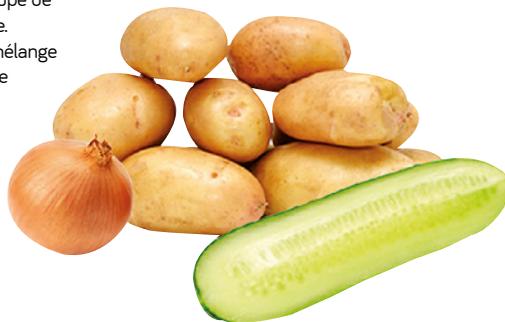
Ingrédients

- ✓ 120 g de pommes de terre
- ✓ 60 g de concombres
- ✓ 20 g de paprika
- ✓ 1 brique de **SNO-PRO Loprofin** (soit 200 mL)
- ✓ 20 g de **Substitut d'œuf Loprofin**
- ✓ 20 g de beurre
- ✓ 20 g d'oignons rouges ou blancs
- ✓ 100 mL d'eau
- ✓ Sel, poivre, muscade

Préparation

Cuire les pommes de terre avec la peau, pendant 15 à 20 mn, puis les peler et les couper en rondelles. Peler et couper en rondelles le concombre, y ajouter le paprika, puis le mélanger aux pommes de terre.

La sauce : Faire revenir et blondir les oignons dans le beurre. Diluer le **Substitut d'œuf Loprofin** dans 2 à 3 c. à soupe de **SNO-PRO Loprofin**, puis ajouter le reste de la brique. Mélanger les oignons revenus dans le beurre et le mélange **Substitut d'œuf Loprofin/SNO-PRO Loprofin** et cuire quelques minutes pour obtenir une consistance de sauce (attention c'est assez rapide) ; si le mélange est trop épais, ajouter un peu d'eau. Bien mélanger les légumes et la sauce chaude. Servir.



Pour une portion

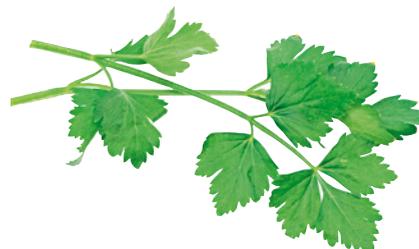
- 3 1/3 parts de Phe
- 290 kcal

Pelote de tagliatelles et de légumes

4X PERSONNES • FACILE • PRÉPARATION 20 MN • CUISSON 12 MN

Ingrédients

- ✓ 300 g de **Tagliatelles Loprofin**
- ✓ 1 carotte de sable (soit 100 g)
- ✓ 1 courgette bien verte (soit 200 g)
- ✓ 5 g de persil plat haché
- ✓ 1 pincée de thym en poudre
- ✓ 50 g d'huile d'olive (20 g +30 g)
- ✓ Sel fin



Préparation

Les légumes : Éplucher la carotte. À l'aide d'un épluche-légumes, prélever sur la longueur des légumes, de fines bandelettes. Ébouillanter les bandelettes dans de l'eau bouillante salée (10 secondes pour la courgette, 20 secondes pour la carotte). Égoutter, rafraîchir.

Les pâtes : Mettre à chauffer à feu vif une grande casserole remplie d'eau avec 20 g d'huile d'olive et le sel fin. À l'ébullition, cuire les **Tagliatelles Loprofin** (en remuant très souvent) pendant 9 à 11 mn selon votre goût.

Finitions : Au terme de la cuisson, égoutter, rincer les pâtes à l'eau tiède. Dans un plat, placer les pâtes encore chaudes. Ajouter les bandelettes de légumes, la pincée de thym, le persil haché et le reste d'huile d'olive. Saler à votre goût et bien mélanger.

ASTUCE Toque Chef :

Ne jamais rincer les pâtes à l'eau froide, elles risquent de se coller entre elles. Le secret de la bonne cuisson : remuer constamment les pâtes durant les 2 premières minutes de cuisson.

Pour une portion

- 2 1/4 parts de Phe
- 404 kcal

Spaghettis sauce pesto

4X PERSONNES • FACILE • PRÉPARATION 13 MN • CUISSON 13 MN



Ingrédients

Pour les spaghettis :

- ✓ 1/2 paquet de **Spaghettis Loprofin** (soit 250 g)
- ✓ 20 g d'huile d'olive
- ✓ Sel, poivre

Pour la sauce :

- ✓ 60 g de feuilles de basilic frais
- ✓ 300 mL d'huile d'olive fruitée
- ✓ 1 paquet de **Crackers aux herbes Loprofin** (soit 150 g)
- ✓ Sel, poivre



Pour une portion

- 1 1/3 part de Phe
- 1071 kcal

Préparation

Cuire dans un grand volume d'eau bouillante salée et contenant un peu d'huile les **Spaghettis Loprofin** "al dente" soit à peu près 13 mn. Rafraîchir à l'eau tiède. Bien les égoutter.

Les placer dans un plat contenant la sauce pesto et mélanger les de bas en haut. Servir aussitôt.

Sauce pesto : Passer au mixer les **Crackers aux herbes Loprofin** afin de les réduire en poudre. Mixer ensemble l'huile et les feuilles de basilic. Assaisonner. Ajouter la poudre de crackers. Mélanger rapidement au fouet. Ajouter la sauce sur les pâtes au moment de servir.

Retrouvez la recette des spaghettis au pesto en vidéo sur www.nutricia.fr !



Gratin de Penne

4X PERSONNES • FACILE • PRÉPARATION 15 MN • CUISSON 22 MN



Ingrédients

- ✓ 1/2 paquet de **Penne Loprofin** (soit 250 g)
- ✓ 1/2 paquet de **Crackers aux herbes Loprofin** (soit 75 g)
- ✓ 20 g + 10 g d'huile d'olive
- ✓ 10 g de **Substitut d'œuf Loprofin**
- ✓ Béchamel (voir recette p age 56)

Préparation

Pour une portion

- 1 1/3 part de Phe
- 714 kcal

Préchauffer le four à 100°C.

Passer les **Crackers aux herbes Loprofin** au mixer pour les réduire en poudre.

Cuire dans un grand volume d'eau bouillante salée contenant un peu d'huile d'olive (20 g) les **Penne Loprofin** pendant 14 mn. Bien les rafraîchir à l'eau tiède et égoutter.

Huiler un plat à gratin avec 10 g d'huile d'olive.

Disposer dessus les **Penne Loprofin**. Recouvrir de la béchamel. Enfourner 8 mn.

Pour gratiner les pâtes :

Reconstituer le **Substitut d'œuf Loprofin** avec très peu d'eau. Mélanger avec les **Crackers aux herbes Loprofin** réduits en poudre. Saupoudrer le mélange sur les **Penne Loprofin** sortant du four et passer au grill 3 mn. Servir très chaud.

ASTUCE *Toque Chef* :

Disposer une sauce tomate dans le fond du plat à gratin. Servir avec une salade de saison.



Fusillis aux légumes verts

2X PERSONNES • FACILE • PRÉPARATION 15 MN • CUISSON 20 MN



Ingrédients

- ✓ 150 g de **Fusillis (pâtes torsadées) Loprofin**
- ✓ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 c. à café de sel
- ✓ 25 g de beurre
- ✓ 100 g de jeunes courgettes
- ✓ 50 g de pointes d'asperges
- ✓ 100 g de jeunes poireaux
- ✓ 50 g de haricots verts
- ✓ 250 ml de bouillon de légumes
- ✓ 2 c. à café d'estragon frais haché
- ✓ 1 c. à soupe de **Farine Loprofin**
- ✓ 4 c. à soupe de **SNO-PRO Loprofin**
- ✓ Sel et poivre

Préparation

Remplir une grande casserole aux trois quarts avec de l'eau, porter à ébullition, ajouter les **Fusillis Loprofin**, l'huile et le sel. Ramener à ébullition tout en remuant. Réduire légèrement le feu et cuire pendant 8 mn, en remuant de temps en temps pour éviter que les pâtes ne collent. Quand les pâtes sont cuites, bien les égoutter et les garder au chaud.

Pendant ce temps, préparer les légumes : couper les courgettes en quatre de façon à obtenir des bâtonnets épais ; couper les pointes d'asperges en deux, couper les poireaux en tranches d'une épaisseur de 2,5 cm, enlever les queues et couper les haricots en deux.

Faire fondre le beurre dans une casserole, ajouter les légumes, couvrir et faire revenir à feu moyen pendant 2 mn. Ajouter le bouillon et l'estragon, et porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant 5 mn, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajuster l'assaisonnement.

Dans un bol, mélanger la **Farine Loprofin** et le **SNO-PRO Loprofin** jusqu'à homogénéisation ; incorporer aux légumes et à la sauce, puis porter à ébullition tout en remuant. Mélanger les pâtes cuites aux légumes et à la sauce.

Décorer le plat avec des fines herbes avant de servir.

 **ASTUCE Toque Chef :** Varier les couleurs des légumes !

Pour une portion

- 5 1/3 parts de Phe
- 439 kcal

Riz au curry indien

4X PERSONNES • MOYEN • PRÉPARATION 15 MN • CUISSON 30 MN



Ingrédients

- ✓ 400 g de légumes finement hachés, par ex. :
 - 100 g de patates douces
 - 40 g de navets
 - 60 g de champignons de Paris
 - 120 g de chou-fleur
 - 80 g de poivrons (rouge, jaune ou vert)
- ✓ 3 c. à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 oignon moyen finement haché
- ✓ 3 c. à café de purée d'ail
- ✓ 1 clou de girofle écrasé
- ✓ 100 g de carotte finement coupée
- ✓ 1 c. à café de piment d'Espelette
- ✓ 2 c. à café de cumin
- ✓ 2 c. à café de curcuma
- ✓ 2 c. à café de coriandre
- ✓ 1 c. à café de gingembre moulu
- ✓ 400 g de tomates bien mûres coupées en tranches fines
- ✓ 200 mL d'eau
- ✓ 2 c. à café de coulis de tomates
- ✓ 1 botte de coriandre hachée très finement (facultatif)
- ✓ 450 g de **Riz Loprofin**

Préparation

Remplir une grande casserole aux trois quarts avec de l'eau froide, saler et ajouter une c. à soupe d'huile d'olive. Allumer le feu et ajouter le **Riz Loprofin** après l'avoir lavé durant 2 mn à l'eau courante. Remuer avec un fouet jusqu'à l'ébullition. Après ébullition, remuer de temps en temps et laisser cuire 10 à 12 mn. Quand le riz est cuit, bien le rincer à nouveau. Laisser égoutter.

Dans une deuxième casserole, faire revenir dans 1 c. à soupe d'huile d'olive, l'oignon haché jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajouter le clou de girofle,

l'ail en purée, le piment, le coulis de tomate, la carotte coupée, la moitié de la botte de coriandre et les légumes finement taillés. Les cuire en incorporant progressivement les légumes du plus dur au plus tendre. Laisser cuire jusqu'à ce qu'ils soient encore un peu croquants.

Ajouter le reste des épices, les tomates coupées et l'eau. Laisser cuire 10 mn jusqu'à ce que la sauce soit suffisamment épaisse. Bien mélanger et laisser infuser le tout 3 à 4 mn. Enfin, ajouter le reste de coriandre haché, saler.

Servir avec le riz réchauffé à la poêle avec le reste d'huile d'olive.

Pour une portion

- 6 1/2 parts de Phe
- 590 kcal

Riz Cantonnais

4X PERSONNES • FACILE • PRÉPARATION 10 MN • CUISSON 15 MN



Ingrédients

- ✓ 300 g de **Riz Loprofin**
- ✓ 100 g de haricots verts fins frais ou surgelés
- ✓ 1 poireau, soit 200 g brut (50 g net)
- ✓ 1 petit oignon, soit 60 g
- ✓ 100 g d'omelette froide ou tortilla (voir recettes page 15)
- ✓ 20 g d'huile de colza
- ✓ Sel, poivre



Préparation

Laver le **Riz Loprofin** et le mettre dans une casserole. Recouvrir d'eau froide. Porter à ébullition puis baisser à feu doux.

Saler, couvrir et laisser cuire 10 mn. Égoutter. Rafrâchir.

Faire cuire les haricots verts dans un grand volume d'eau bouillante salée. Égoutter, rafraîchir. Sécher sur un linge.

Tailler les haricots en petits tronçons réguliers. Laver les poireaux. Couper la partie blanche et réserver à un autre usage. Couper la partie verte en une fine julienne.

Éplucher l'oignon, le tailler en fines lanières.

Couper l'omelette ou la tortilla en petits morceaux.

Faire sauter l'oignon dans un wok (ou une poêle) avec de l'huile chaude pour le colorer légèrement. Ajouter le poireau et remuer pendant 1 mn. Ajouter les morceaux d'haricots verts. Remuer.

Ajouter le riz refroidi ainsi que les petits morceaux d'omelette ou de tortilla. Assaisonner.

Servir aussitôt.

Pour une portion

- 2 1/4 parts de Phe
- 390 kcal

Makis

4X PERSONNES • DIFFICILE • PRÉPARATION 20 MN • CUISSON 25 MN



Ingrédients

Pour les fines galettes de substitut d'œuf :

- ✓ 125 g de **Substitut d'œuf Loprofin**
- ✓ 1 brique de **SNO-PRO Loprofin** (soit 200 mL)
- ✓ 15 g d'huile de colza
- ✓ 2 g de sel fin
- ✓ 1 c. à café de ciboulette ciselée (optionnel)

Pour la garniture :

- ✓ 100 g de **Riz Loprofin**
- ✓ 100 g de carotte épluchée en bâtonnets
- ✓ 100 g de concombre épluché en bâtonnets
- ✓ 5 g de vinaigre blanc de riz ou à défaut vinaigre cristal
- ✓ 10 g d'huile de colza
- ✓ Sel fin

Ustensile spécial : rouleau en bambou spécial pour les makis ou à défaut du papier film.

Préparation

Pour les fines galettes de substitut d'œuf :

Pour une portion

- 1 part de Phe
- 308 kcal

Mélanger progressivement au **Substitut d'œuf Loprofin** le **SNO-PRO Loprofin**, saler, incorporer la ciboulette. Fouetter un peu.

Confectionner à feu vif, dans des poêles à crêpes huilées, de fines galettes avec la préparation. Éviter de les colorer. Réserver.

Pour la garniture :

Cuire dans de l'eau bouillante salée le **Riz Loprofin** pendant 10 mn. Stopper la cuisson et laisser gonfler le riz dans la casserole couverte pendant 10 autres minutes. Bien égoutter le riz, ajouter le vinaigre blanc, l'huile et ajuster le sel.

Confection des makis :

Étaler une par une les galettes sur le tapis ou le film, garnir d'une couche de riz gluant, disposer au milieu les bâtonnets de carotte et de concombre. Rouler le tout en vous aidant du support. Bien serrer. Tailler les makis au couteau.

ASTUCE Toque Chef :

Disposer les makis sur un plat décoré d'herbes de saison. Varier les saveurs en utilisant d'autres légumes !

Riz frit

2X PERSONNES • FACILE • CUISSON 13 MN



Chine



Ingrédients

- ✓ 2 c. à soupe d'huile d'olive
- ✓ 150 g de **Riz Loprofin**, cuit

Préparation

Chauffer un wok ou une poêle antiadhésive. Verser 2 c. à soupe d'huile d'olive. Ajouter le **Riz Loprofin** et remuer pendant 2 mn jusqu'à ce que le riz commence à dorer. Servir immédiatement.

ASTUCE Toque Chef :

Pour une préparation plus rapide, faire revenir quelques secondes le riz non cuit dans un wok ou une poêle huilée puis ajouter 1 à 2 verres d'eau. Remuer et laisser revenir jusqu'à ce que le riz soit tendre et doré.



Pour une portion

- 1/2 part de Phe
- 365 kcal

Paëlla de légumes

2X PERSONNES • MOYEN • PRÉPARATION 15 MN • CUISSON 30 MN



Espagne



Ingrédients

- ✓ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ✓ ½ oignon émincé finement
- ✓ 1 gousse d'ail, écrasée
- ✓ 50 g de céleri, finement coupé
- ✓ 25 g de poivron rouge, finement coupé
- ✓ 25 g de poivron jaune, finement coupé
- ✓ ½ courgette, finement coupée
- ✓ 100 g de **Riz Loprofin**
- ✓ 400 mL de bouillon de légumes
- ✓ 1 c. à café de paprika
- ✓ ½ cuillère à café de curcuma
- ✓ 2 c. à soupe de coulis de tomates
- ✓ 1 petite boîte de tomates concassées (250 g)
- ✓ 1 pincée de piment de Cayenne (facultatif)
- ✓ 1 c. à soupe de persil frais, finement haché

Préparation

Dans une grande poêle, chauffer l'huile et faire frire l'oignon et l'ail pendant 2 à 3 mn. Ajouter le céleri, les poivrons et la courgette. Faire cuire pendant 4 mn. Ajouter le **Riz Loprofin**, le bouillon de légumes, les tomates concassées et le coulis de tomates. Tout en remuant, ajouter le curcuma, le paprika et le piment de Cayenne. Porter à ébullition, puis réduire le feu. Laisser mijoter 20 à 25 mn jusqu'à ce que le riz soit tendre. Si le mélange est sec, ajouter un peu de bouillon ou d'eau. Ajouter le persil avant de servir.

Pour une portion

- 5 1/3 parts de Phe
- 318 kcal

Petites tartelettes aux herbes

4X PERSONNES • FACILE • PRÉPARATION 20 MN • CUISSON 10 MN



Ingrédients

- ✓ 8 tranches de **Pain tranché Loprofin**
- ✓ 3 c. à soupe de **Substitut d'œuf Loprofin**
- ✓ 3 c. à soupe d'eau
- ✓ 1 c. à café de persil haché
- ✓ 1 c. à café de ciboulette hachée
- ✓ ½ c. à café de thym haché
- ✓ 2 c. à soupe d'huile d'olive
- ✓ 2 c. à soupe de **Farine Loprofin**
- ✓ 1 brique de **SNO-PRO Loprofin** à température ambiante (soit 200 mL)
- ✓ 1/3 c. à café de noix de muscade
- ✓ 2 c. à soupe de jus de citron
- ✓ Sel et poivre

Préparation

Préchauffer le four à 210°C.

Verser 2 c. à soupe de **Farine Loprofin** dans une casserole contenant le **SNO-PRO Loprofin** en fouettant. Porter à ébullition. Retirer le mélange du feu puis ajouter sel, poivre, noix de muscade et le jus de citron.

Aplatir les 8 tranches de **Pain tranché Loprofin** à l'aide d'un rouleau à pâtisserie et les badigeonner d'huile d'olive.

Disposer les tranches de **Pain tranché Loprofin** aplaties dans des moules à muffins et découper les contours à l'aide d'un emporte-pièce.

Dans un saladier à part, mélanger le **Substitut d'œuf Loprofin** et l'eau, puis y ajouter le premier mélange. Saler, poivrer et ajouter les herbes.

Garnir les tartelettes du mélange. Enfourner et cuire pendant 10 à 15 mn.

ASTUCE Toque Chef:

Servir chaud accompagné d'une salade mélangée.



Pour une portion

- 3/4 part de Phe
- 238 kcal

Tchatchouka

4X PERSONNES • FACILE • PRÉPARATION 20 MN • CUISSON 20 MN



Ingrédients

- ✓ 250 g de **Substitut d'œuf Loprofin**
- ✓ 2 briques de **SNO-PRO Loprofin** (soit 400 mL)
- ✓ 30 g de beurre doux fondu
- ✓ 3 c. à soupe de coriandre ciselée
- ✓ 100 g d'oignons ciselés
- ✓ 320 g de tomates concassées
- ✓ 1 c. à café de Raz el Hanout
- ✓ 4 g de sel fin
- ✓ 25 g de beurre (pour la cuisson)



Préparation

Mélanger progressivement avec un fouet le **SNO-PRO Loprofin** au **Substitut d'œuf Loprofin**, pour obtenir un mélange bien homogène.

Ajouter en remuant le beurre fondu, le sel, le Raz el Hanout et la coriandre.

Cuire sans coloration du beurre fondant dans une poêle antiadhésive, les oignons et les tomates.

Ajouter dans la poêle le mélange précédent, en mélangeant constamment.

Servir immédiatement.

Pour une portion

- 2 1/3 parts de Phe
- 378 kcal



Gnocchis aux oignons

4X PERSONNES • MOYEN • PRÉPARATION 10 MN • POUSSÉ 20 MN • CUISSON 20 MN



Ingrédients

- ✓ 250 g de **Farine Loprofin**
- ✓ 1 c. à café de levure (inclue dans le paquet de **Farine Loprofin**)
- ✓ 2 c. à café rase de curry
- ✓ ¼ c. à café de sel
- ✓ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ✓ 125 mL d'eau chaude
- ✓ 50 mL de **SNO-PRO Loprofin**
- ✓ 1 gros oignon (200 g), épluché et haché
- ✓ Huile de cuisson



Préparation

Dans un grand saladier, mélanger la **Farine Loprofin** avec la levure et le curry.

Saler le **SNO PRO Loprofin** et le mélanger avec le premier mélange, l'huile d'olive et l'eau chaude. Avec un batteur électrique, battre le mélange jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et brillante.

Recouvrir le saladier d'un film étirable et réserver dans un endroit chaud (pas plus de 25°C) pour que la pâte lève, jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume (environ 20 mn).

Au bout de ce temps, à l'aide d'une spatule, incorporer l'oignon haché dans la pâte.

Préchauffer l'huile dans une petite poêle. Laisser tomber une cuillère à soupe de pâte dans l'huile chaude et faire frire à feu doux jusqu'à ce que le gnocchi gonfle et devienne doré.

Égoutter sur du papier absorbant. Répéter l'opération avec la pâte restante.

Servir immédiatement.

ASTUCE Toque Chef: Servir les gnocchis saupoudrés d'herbes fraîches (ciboulette, basilic, cerfeuil...).

*Les parts de Phe ont été arrondies au 1/4 près.

Pour une portion

- 1 ¼ part de Phe*
- 284 kcal

Canapés aux épinards et olives

2X PERSONNES • FACILE • PRÉPARATION 10 MN • CUISSON 4 MN



Ingrédients

- ✓ 6 tranches de **Pain tranché Loprofin**
- ✓ 150 g d'épinards
- ✓ 2 gousses d'ail hachées
- ✓ Un filet d'huile d'olive
- ✓ Sel
- ✓ 1 c. à café de vinaigre
- ✓ 3 c. à soupe de **Substitut d'œuf Loprofin**
- ✓ 1 c. à soupe d'huile de tournesol
- ✓ 12 olives noires, finement hachées
- ✓ 1 c. à café d'origan

Préparation

Pâte d'épinards: Verser l'huile d'olive dans une poêle à frire, ajouter les épinards et une gousse d'ail hachée. Saler et faire revenir pendant 3 à 4 mn. Retirer le mélange de la poêle, laisser refroidir légèrement, puis hacher finement le tout et ajouter quelques gouttes de vinaigre.

Tapenade d'olives: Dans un récipient séparé, ajouter le **Substitut d'œuf Loprofin**, une gousse d'ail, du sel et l'huile de tournesol. Mixer le tout pendant 1 mn jusqu'à l'obtention d'une sauce lisse. Ajouter les olives noires, l'huile d'olive et ¼ de c. à café d'origan, et mixer le tout pour obtenir une pâte.

Faire griller les tranches de **Pain tranché Loprofin** puis retirer la croûte de chaque tranche. Étaler la pâte d'épinards sur la moitié des tranches et la tapenade d'olives sur l'autre moitié.



Pour une portion

- 4 parts de Phe
- 297 kcal

🌟 Courge Butternut farcie

4X PERSONNES • FACILE • PRÉPARATION 15 MN • CUISSON 50 MN



Ingrédients

- ✓ 1 courge butternut
 - ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
 - ✓ 1 poignée de thym frais
 - ✓ Sel et poivre
- Farce :**
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
 - ✓ 2 gousses d'ail finement hachées
 - ✓ 1 oignon rouge finement haché
 - ✓ 150 g de champignons finement hachés
 - ✓ 6 tomates séchées finement hachées
 - ✓ 50 g d'olives noires
 - ✓ 100 g de **Riz Loprofin** cuit
 - ✓ 50 g de fromage hypoprotidique
 - ✓ 1 poignée de thym frais
 - ✓ Sel et poivre

Préparation

Préchauffer le four à 200°C. Couper la courge butternut en deux. Prélever la chair et retirer les graines. À l'aide d'un couteau, creuser une cavité dans chaque moitié de courge de façon à pouvoir les remplir de **Riz Loprofin**. Verser un filet d'huile d'olive, saupoudrer de thym frais et assaisonner avec du sel et du poivre. Faire rôtir les 2 moitiés de courge au four pendant 40 mn ou jusqu'à ce qu'elles soient suffisamment tendres.

Farce : Chauffer l'huile d'olive dans une casserole, faire fondre l'ail et l'oignon. Ajouter les champignons, les tomates séchées, les olives et le **Riz Loprofin** cuit dans la casserole et faire frire pendant 5 mn. Assaisonner avec du thym frais, du sel et poivre. Sortir les moitiés de courge butternut du four, laisser refroidir quelques minutes. Garnir les moitiés de courge butternut de la farce à base de **Riz Loprofin**. Saupoudrer de fromage hypoprotidique et de thym frais. Verser un filet d'huile d'olive et faire cuire au four pendant 10 minutes supplémentaires jusqu'à ce que le fromage fonde et que la courge butternut soit tendre.

Couper la courge butternut dans le sens de la longueur avant de servir.

ASTUCE Toque Chef : Ce plat s'accompagne très bien de légumes verts cuits à la vapeur ou d'une salade verte. Saupoudrer de quelques graines de grenade pour ajouter une note de couleur.

Pour une portion

- 9 1/2 parts de Phe
- 314 kcal

🌟 Lasagnes à la courge Butternut

6X PERSONNES • MOYEN • PRÉPARATION 20 MN • CUISSON 50 MN



Ingrédients

- ✓ 1 courge butternut moyenne
 - ✓ 4 gousses d'ail entières
 - ✓ 1 poignée de romarin
 - ✓ 2 c. à soupe d'huile d'olive
 - ✓ Sel et poivre
- Sauce tomate :**
- ✓ 1 c. à soupe d'huile d'olive
 - ✓ 2 gousses d'ail finement hachées
 - ✓ 1 oignon rouge coupé en dés
 - ✓ 1 poivron rouge coupé en dés
 - ✓ 200 g d'épinards
 - ✓ 400 g de purée de tomates
 - ✓ 1 c. à soupe de vinaigre balsamique

Sauce blanche :

- ✓ 40 g de beurre
 - ✓ 40 g de **Farine Loprofin**
 - ✓ 250 ml de **SNO-PRO Loprofin**
 - ✓ 1/2 c. à café de moutarde
 - ✓ Noix de muscade fraîche râpée
- Pour le montage des lasagnes :**
- ✓ 6 feuilles de **Lasagne Loprofin**
 - ✓ 50 g de fromage hypoprotidique
 - ✓ Feuilles de basilic
 - ✓ 1 c. à soupe d'huile d'olive

Préparation

Préchauffer le four à 200°C. Mélanger la courge butternut coupée en cubes, l'ail et le romarin avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et assaisonner avec du sel et du poivre. Faire rôtir au four pendant 20-25 mn.

Pour la sauce tomate, faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une grande poêle, ajouter l'ail, l'oignon rouge et le poivron rouge et faire revenir pendant 5 minutes sur feu moyen. Ajouter les épinards et la sauce tomate au mélange et laisser mijoter pendant 10 mn. Enfin, mettre les cubes de courge butternut dans la sauce tomate et assaisonner avec le vinaigre balsamique, le sel et le poivre.

Faire fondre le beurre dans une casserole et ajoutez la **Farine Loprofin** et continuer à mélanger. À feu doux, ajouter progressivement le **SNO-PRO Loprofin** jusqu'à ce que la sauce soit homogène et suffisamment épaisse. Assaisonner avec la noix de muscade râpée, la

moutarde et le sel et poivre. Répartir environ un tiers du mélange à base de tomates sur le fond d'un plat allant au four et recouvrir d'une feuille de **Lasagne Loprofin** puis d'une couche de sauce blanche. Répéter l'opération en finissant par la sauce. Pour terminer, saupoudrer de fromage hypoprotidique, de feuilles de basilic et d'un filet d'huile d'olive. Laisser cuire au four pendant 30 mn ou jusqu'à ce que les lasagnes soient cuites et bouillonnent.

ASTUCE Toque Chef : Servir avec une salade verte croquante et un peu de pain hypoprotidique à l'ail. S'il reste des lasagnes, il est possible de les congeler et les conserver jusqu'à 3 mois.

Pour une portion

- 6 1/2 parts de Phe
- 337 kcal

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

🌟 Légumes grillés de Noël

6X PERSONNES • MOYEN • PRÉPARATION 20 MN • CUISSON 20-25 MN



Préparation

Chou rouge poêlé : Faire fondre le beurre dans une grande poêle à feu moyen. Ajouter le chou et l'oignon, bien remuer, puis laisser cuire pendant quelques minutes pour qu'ils ramollissent. Assaisonner avec la cannelle, la noix de muscade, les clous de girofle, du sel et du poivre. Bien remuer. Ajouter le vinaigre et le sucre brun et laisser cuire pendant 5 mn. Placer la pomme sur le dessus, couvrir et laisser mijoter 10 mn. Retirer le couvercle et laisser cuire encore 10-15 mn.

Carottes et panais rôtis au sirop d'érable : Préchauffer le four à 200°C. Éplucher et couper les carottes et les panais. Mettre les légumes dans un plat allant au four et verser dessus l'huile d'olive et le sirop d'érable. Assaisonner avec les fines herbes fraîches, du sel et du poivre. Faire rôtir au four pendant 25 mn ou jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres et dorés.

Choux de Bruxelles grillés au citron : Préchauffer le four à 200°C. Éplucher et laver les choux de Bruxelles. Ajouter l'huile d'olive, le paprika et le zeste de citron. Saupoudrer avec des fines herbes fraîches et assaisonner avec du sel et poivre. Faire rissoler pendant 15 mn ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Servez ces 3 préparations à l'apéro, dans des bols séparés.

ASTUCE Toque Chef : Ajouter du fenouil, du rutabaga et du céleri-rave au mélange carottes panais pour plus de saveurs.

Pour une portion

- 7 parts de Phe
- 253 kcal

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

Ingrédients

Chou rouge poêlé :

- ✓ 35 g de beurre
- ✓ 400 g de chou rouge
- ✓ 1/2 oignon rouge
- ✓ 1/2 c. à soupe de cannelle moulue
- ✓ 1/2 c. à café de noix de muscade râpée
- ✓ 3 clous de girofle
- ✓ 35 mL de vinaigre de vin rouge
- ✓ 35 g de sucre brun
- ✓ 1 pomme à cuire
- ✓ Sel et Poivre

Carottes et panais rôtis au sirop d'érable :

- ✓ 3 carottes
- ✓ 3 panais
- ✓ 2 c. à soupe d'huile d'olive
- ✓ 2 c. à soupe de sirop d'érable
- ✓ Fines herbes fraîches par ex. thym, sauge, romarin
- ✓ Sel et Poivre

Choux de Bruxelles grillés au citron :

- ✓ 250 g de choux de Bruxelles
- ✓ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ✓ Zeste d'un citron
- ✓ 1 c. à café de paprika
- ✓ Fines herbes fraîches par ex. romarin
- ✓ Sel et Poivre

🌟 Chou-Fleur rôti

6X PERSONNES • MOYEN • PRÉPARATION 20 MN • CUISSON 1H30

Ingrédients

- ✓ 4 gousses d'ail
- ✓ 1 c. à café de paprika
- ✓ Bouquet de thym frais
- ✓ 2 c. à soupe d'huile d'olive
- ✓ Sel marin
- ✓ Poivre noir frais moulu
- ✓ 1 jus et zeste de citron
- ✓ 1 gros chou-fleur (1 kg) avec les feuilles
- ✓ 4 c. à soupe de vinaigre balsamique
- ✓ 400 g de tomates en conserve
- ✓ 1/2 bouquet de persil plat frais
- ✓ Huile d'olive extra vierge

Préparation

Éplucher et écraser l'ail. Mélanger avec le paprika et la moitié du thym. Ajouter 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre. Préparer le zeste du citron et le garder dans un bol séparé.

Couper les feuilles extérieures du chou-fleur. Jeter la tige du chou-fleur pour qu'il tienne à plat puis faites une croix dans sa base. Frotter toute sa surface avec le mélange au paprika, puis le mettre dans un plat creux de taille moyenne. Verser un filet de vinaigre balsamique et presser le jus du citron par-dessus. Couvrir et mettre au four à 180°C pendant 1 heure 20 mn environ ou jusqu'à ce qu'il soit tendre. Retirer le couvercle les 20 dernières minutes.

Sortir le plat du four et verser les tomates sur le chou-fleur. Saupoudrer du zeste de citron et des feuilles de thym restantes. Remettre le plat au four pour 10 mn supplémentaires ou jusqu'à ce que le chou-fleur soit doré. Arroser d'un filet d'huile d'olive extra-vierge et décorer de persil.

ASTUCE Toque Chef : Servir avec des abricots, de la sauge et des légumes de Noël.



Pour une portion

- 7 parts de Phe
- 297 kcal

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



🌻 Steak de Betterave

4X PERSONNES • FACILE • PRÉPARATION 15 MN • CUISSON 1H30



Ingrédients

- ✓ 200 g de betteraves non cuites
- ✓ 1 poivron jaune en morceaux
- ✓ 2 oignons nouveaux hachés
- ✓ 1 gousse d'ail écrasée
- ✓ 2 c. à soupe d'huile d'olive
- ✓ 40 g de fromage hypoprotidique
- ✓ 2 c. à soupe de menthe ciselée
- ✓ 75 g de **Pain Loprofin** émietté
- ✓ Jus d'un demi-citron
- ✓ Sel et poivre

Préparation

Préchauffer le four à 180 degrés. Faire bouillir les betteraves jusqu'à ce qu'elles soient molles (cela prend en général 40 mn en fonction de leur taille), laisser refroidir.

Dans un robot, mixer les betteraves et l'huile d'olive.

Dans un saladier, mélanger les betteraves, le **Pain Loprofin** émietté, les oignons nouveaux, l'ail, la menthe fraîche, le jus de citron et le fromage hypoprotidique. Assaisonner avec du sel et du poivre.

Former 4 steaks à partir du mélange. Les mettre dans un plat de cuisson avec quelques morceaux de poivron jaune et faire cuire pendant 25 mn.



Pour une portion

- 2 1/2 parts de Phe
- 172 kcal

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

🌻 Gratin d'Aubergines

4X PERSONNES • MOYEN • PRÉPARATION 40 MN • CUISSON 60 MN



Ingrédients

- ✓ 800 g d'aubergine
- ✓ Feuilles de basilic
- ✓ 1 gousse d'ail
- ✓ 1 oignon rouge
- ✓ 8 petites tomates
- ✓ 1 c. à soupe d'herbes de Provence
- ✓ 400 g de sauce tomate
- ✓ 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- ✓ 3-4 tranches de **Pain tranché Loprofin**
- ✓ 25 g de fromage hypoprotidique
- ✓ 3 c. à soupe d'huile d'olive
- ✓ Sel et poivre

Pain à l'ail :

- ✓ 3 tranches de **Pain tranché Loprofin**
- ✓ 2 c. à soupe de beurre fondu
- ✓ 2 gousses d'ail hachées
- ✓ 1 c. à soupe de persil

Préparation

Préchauffer le four à 180°C. Couper les aubergines en rondelles et les étaler dans un grand plat allant au four. Verser un filet d'huile d'olive,

saler, poivrer et ajouter une poignée de feuilles de basilic. Cuire 20 mn au four.

Sauce tomate : Verser un peu d'huile d'olive dans une poêle, puis ajouter une gousse d'ail et un oignon rouge hachés. Rajouter les tomates coupées en morceaux, les herbes de Provence, puis la sauce tomate et le vinaigre balsamique. Saler, poivrer et laisser mijoter en remuant.

Finitions : Dans un plat à gratin, mettre une couche d'aubergines grillées puis recouvrir de sauce tomate. Recommencer l'opération en alternant aubergine et sauce tomate en finissant par la sauce. Émietter les tranches de **Pain Loprofin** et les saupoudrer par-dessus la sauce tomate. Recouvrir ensuite de fromage hypoprotidique. Pour finir verser une cuillère à soupe d'huile d'olive, saler, poivrer et rajouter quelques feuilles de basilic. Cuire le tout 30 mn à 180°C.

Pain à l'ail : Mélanger le beurre fondu avec 2 gousses d'ail hachées, le persil et du poivre. Verser le mélange sur les tranches de **Pain Loprofin**. Faire cuire 10 mn à 180°C.

ASTUCE Toque Chef : Servir avec une salade verte croquante.

*Les parts de Phe ont été arrondies au 1/4 près.

Pour une portion

- 9 parts de Phe*
- 321 kcal

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

Burger Végétarien

Recette communiquée par les diététiciens de l'hôpital Trousseau à Paris

4X BURGERS • MOYEN • PRÉPARATION 25 MN • CUISSON 3 MN



Préparation

Tortillas de pomme de terre :
Éplucher et râper les pommes de terre. Les plonger dans une eau bien froide pour enlever l'amidon. Les essuyer avec attention dans un torchon bien propre. Réserver. Mettre la poudre de **Substitut d'œuf**

Loprofin dans un grand bol, y ajouter progressivement le **SNO-PRO Loprofin** tout en remuant au fouet afin d'obtenir un mélange bien homogène. Ajouter, en continuant de remuer, le beurre fondu, le sel, le curry et la ciboulette. Ajouter les pommes de terre râpées et mélanger le tout. Dans une poêle, faire chauffer un peu d'huile d'olive et former des galettes de la taille du pain avec la pâte à tortillas. Laisser dorer pendant 5/10 mn à feu moyen puis retourner pour griller l'autre côté. Sortir les galettes de la poêle, essuyer le surplus de gras avec du sopalin si besoin et réserver.

Garniture : Laver les légumes. Couper les tomates et l'aubergine en tranches épaisses. Saler l'aubergine et la faire griller au four pendant 10 à 15 mn. Couper la courgette, les champignons et l'oignon en lamelles. Faire revenir séparément les légumes à feu vif pendant 5 mn en remuant régulièrement. Les égoutter dans une passoire.

Pour monter le burger : Couper les petits pains/brioches en 2. Étaler une cuillère de sauce tomate sur les 2 faces internes. Ajouter sur une des deux moitiés la galette de pomme de terre, les légumes de votre choix ainsi qu'une tranche de fromage hypoprotidique. Refermer le burger avec la 2^{ème} moitié. Votre Burger est prêt !

ASTUCE Toque Chef :

Rajouter du sésame ou des graines de pavot sur votre burger ! Dans l'idéal, avant la cuisson du pain.

Pour une portion

- 7 1/2 parts de Phe
- 751 kcal

Attention ces valeurs prennent en compte environ 30 g de chaque légume pour la garniture du burger. N'hésitez pas à adapter les calculs en fonction de vos ajouts et à contacter votre diététicien(ne) pour toute question.

Ingrédients

Tortillas de pomme de terre :

- ✓ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ✓ 3 grosses pommes de terre
- ✓ 125 g de **Substitut d'œuf Loprofin**
- ✓ 1 briquette de **SNO-PRO Loprofin** (soit 200 mL)
- ✓ 30 g de beurre doux fondu
- ✓ 1 c. à café soit 5 g de ciboulette ciselée
- ✓ 1 pincée de curry, sel fin

Garniture (selon les goûts) :

- ✓ 4 pains hypoprotidiques ronds de 10 cm (environ 2/3 recette du **Pain Loprofin**)
- ✓ 1 grosse tomate cœur de bœuf
- ✓ 1/2 aubergine
- ✓ 1 courgette
- ✓ 100 g de champignons de Paris
- ✓ 1 oignon
- ✓ 4 feuilles de salade type sucrine ou cœur de laitue
- ✓ Sauce tomate
- ✓ Fromage hypoprotidique

Buddha Bowl tout Véggie

Recette communiquée par les diététiciens de l'hôpital Necker à Paris

6X PERSONNES • FACILE • PRÉPARATION 10 MN • CUISSON 15 MN



Ingrédients

- ✓ Riz Loprofin : 300
- ✓ Carottes : 300 g
- ✓ Poivrons rouges : 300 g
- ✓ Mangues : 300 g
- ✓ Potimarrons : 300 g
- ✓ Courgettes : 300 g
- ✓ Coriandre fraîche : 1/2 botte
- ✓ Sel fin : 2 pincées
- ✓ Curry : 1 cuillère à café
- ✓ Jus de betteraves : 5 cuillères à soupe

Sauce :

- ✓ Huile de Noix de coco : 100 g
- ✓ Citrons verts : 2 pièces
- ✓ Coriandre : 1/4 botte

Préparation

Pour le bowl : Commencer par rincer le riz à l'eau claire en le versant dans un grand volume d'eau froide puis retirer l'eau. Répéter cette opération 3 fois d'affilée afin de bien retirer l'amidon.

Verser ensuite le riz en pluie progressivement dans une casserole avec deux fois son poids en eau froide. Saler. Sans jamais arrêter de mélanger, porter à ébullition puis baisser le feu et cuire jusqu'à ce que toute l'eau soit évaporée. Enfin rincer avec de l'eau chaude. Éplucher tous les légumes, tailler les poivrons, les courgettes, la mangue et les carottes en lamelles et le potimarron en cubes. Ciseler la coriandre finement. Dans une poêle, faire revenir séparément vivement les poivrons, les carottes et les courgettes puis réserver. Dans la même poêle, faire revenir les dés de potimarron, ajouter un fond d'eau si nécessaire et laisser compoter 7-8 mn. Réserver.

Pour la sauce : Mélanger l'huile, le sel, le jus et zeste des citrons et l'écurie.

Pour les finitions et le dressage : Égrainer le riz à l'aide d'une fourchette. Partager la quantité de riz en deux. Mélanger 1 cuillère à café de curry dans une moitié et mélanger l'autre moitié avec un peu de jus de betteraves. Assaisonner d'un filet d'huile d'olive et de coriandre ciselée. Dans une assiette creuse, disposer une couche de riz au fond, puis répartir tous les ingrédients indépendamment dessus : poivrons, courgettes, carottes, potimarrons et la mangue. Assaisonner avec la sauce.

ASTUCE Toque Chef : Pour gagner du temps, vous pouvez tout à fait faire cuire le potimarron avec la peau. Toujours bien rincer le riz avant de la cuisiner en commençant la cuisson à froid. Remuer au maximum pendant la cuisson. Enfin rincer le riz après cuisson pour en lever l'amidon.

Pour une portion

- 4 parts de Phe
- 321 kcal

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

Plats

Lasagne Végétariennes

4X PERSONNES • FACILE • CUISSON 25 MN



Préparation

Faire chauffer de l'huile dans une poêle puis faire revenir les légumes, les herbes et la feuille de laurier à couvert à feu moyen pendant quelques minutes, en remuant de temps en temps. Incorporer la sauce tomate et le bouillon en réchauffant doucement.

Dans une autre casserole faire fondre le beurre doucement puis ajouter la **Farine Loprofin**. Remuer l'ensemble avant d'ajouter le **Sno-Pro Loprofin** et de fouetter le tout. Porter à ébullition, en remuant rapidement pour obtenir une sauce onctueuse. Ajuster l'assaisonnement selon les goûts.

Verser environ un tiers des légumes et de la sauce tomate au fond d'un plat allant au four et recouvrir d'une couche de feuilles de **Lasagnes Loprofin** puis d'une couche de sauce blanche. Répéter l'opération en finissant avec une feuille de lasagne et de la sauce blanche. Il faut qu'il y ait suffisamment de liquide pour que les feuilles de lasagnes cuisent correctement.

Enfourner pendant 25 mn dans un four préchauffé à 200°C, jusqu'à ce que le dessus soit doré. Saupoudrer d'herbes fraîches coupées avant de servir avec une salade croquante.

ASTUCE Toque Chef:

Couvrir la casserole le temps de faire mijoter la sauce pour intensifier la saveur.

Pour une portion

- 4 parts de Phe
- 495 kcal

Ingrédients

Tortillas de pomme de terre :

- ✓ 1 c. à soupe d'huile végétale
- ✓ 200 g de légumes coupés en dés*
- ✓ 400 g de sauce tomate
- ✓ 100 mL de bouillon de légumes
- ✓ 1 pincée de curry, sel fin
- ✓ 2 briques de **SNO-PRO Loprofin** (soit 400 mL)
- ✓ 25 g de beurre
- ✓ 25 g de **Farine Loprofin**
- ✓ 9 feuilles de **Lasagnes Loprofin**
- ✓ 1 c. à soupe d'herbes fraîches hachées
- ✓ 1 feuille de laurier sèche
- ✓ Sel fin, poivre du moulin

*100 g de tomates, 50 g de courgettes et 50 g de carottes.



Rouleaux de printemps

4X PERSONNES • MOYEN • PRÉPARATION 30 MN



Ingrédients

- ✓ 8 feuilles de galettes de riz
- ✓ Bol d'eau chaude
- ✓ **Riz Loprofin** cuit
- ✓ 1/4 chou rouge, finement tranché
- ✓ 1 carotte
- ✓ 1 courgette
- ✓ Feuilles d'épinard
- ✓ 1/2 oignon, finement tranché
- ✓ Poignée de germes de soja
- ✓ Poignée de menthe
- ✓ Poignée de coriandre fraîche

Pour la sauce :

- ✓ 3 c. à soupe de sauce soja
- ✓ 2 c. à café de sucre semoule
- ✓ 4 c. à soupe de vinaigre de riz
- ✓ 2 c. à soupe de jus de citron vert
- ✓ 1 c. à café d'huile de sésame
- ✓ 1 gousse d'ail écrasée
- ✓ 1 piment rouge haché



Préparation

Découper la carotte et la courgette en spirale ou en bâtonnets. Découper le chou rouge et l'oignon puis préparer des bols avec chaque légume.

Verser l'eau chaude dans un grand saladier. Plonger les galettes de riz dans l'eau chaude pendant 10-15 secondes environ. Il faut que les feuilles soient souples tout en restant légèrement fermes et pliables. Dès que les feuilles sont sorties de l'eau, les mettre à plat sur une surface de travail.

Garnir les galettes de riz de plusieurs légumes selon vos goûts : épinards, courgette, carotte, chou, oignon, germes de soja. Il est possible d'ajouter du **Riz Loprofin** et une feuille de menthe. Attention à ne pas trop garnir les rouleaux. Rouler la feuille de riz immédiatement en y enveloppant tous les légumes aussi serrés que possible.

Pour faire la sauce, mélangez tous les ingrédients (il est possible de la conserver au réfrigérateur pendant une semaine maximum).

Servir les rouleaux de printemps avec beaucoup de coriandre fraîche, le piment, le citron vert et votre sauce pour les tremper.

Pour une portion

- 6 ^{2/3} parts de Phe
- 318 kcal

Salade de pâtes tomate et basilic

2X PERSONNES • FACILE • PRÉPARATION 20 MN • CUISSON 10 MN



Ingrédients

- ✓ 150 g de pâtes **Fusilli Loprofin**
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile végétale
- ✓ 1 cuillère à café de sel
- ✓ 75 g de tomate cerise
- ✓ 90 g de concombre
- ✓ 30 g d'oignon rouge
- ✓ 60 g de branches de céleri
- ✓ 1 cuillère à soupe de basilic frais, haché
- ✓ 40 g de poivron rouge

Sauce :

- ✓ 12,5 cL de jus de tomate
- ✓ 2 cuillères à café de jus de citron
- ✓ 1 gousse d'ail, écrasée
- ✓ 1 cuillère à soupe de ciboulette hachée
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ Sel et poivre

Préparation

Remplir une grande casserole d'eau aux trois quarts et porter à ébullition. Ajouter l'huile, le sel et les pâtes.

Ramener à ébullition, diminuer légèrement le feu et laisser cuire pendant 10 mn. Remuer pour éviter que les pâtes ne collent. Égoutter les pâtes et bien les rincer.

Couper les tomates cerises en deux et émincer le céleri. Couper le concombre en rondelles puis en quarts, le poivron en petits morceaux et hacher l'oignon.

Égoutter soigneusement les pâtes à nouveau, verser dans un grand saladier et ajouter les légumes préparés et le basilic.

Pour la sauce, mettre tous les ingrédients dans un bocal bien fermé suffisamment grand et secouer vigoureusement pendant 15 secondes. Verser la sauce sur les pâtes et les légumes, mélanger pour bien la répartir.

Réserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

ASTUCE Toque Chef:

Vous pouvez remplacer les fusilli par des penne et faire varier les légumes.



Pour une portion

- 2 3/4 parts de Phe
- 495 kcal

Spätzle

2X PERSONNES • FACILE • PRÉPARATION 10 MN • CUISSON 20 MN

Recette communiquée par les diététiciens de l'hôpital Trousseau à Paris

Ingrédients

- ✓ 200 g de **Farine Loprofin**
- ✓ 200 mL de **SNO-PRO Loprofin**
- ✓ 150 g d'eau
- ✓ 30 g de **Substitut d'œuf Loprofin**
- ✓ 1 pincée de sel

Préparation

Mélanger les ingrédients secs, puis rajouter le **SNO-PRO Loprofin** et l'eau. Mélanger pour obtenir une pâte lisse et homogène, un peu épaisse.

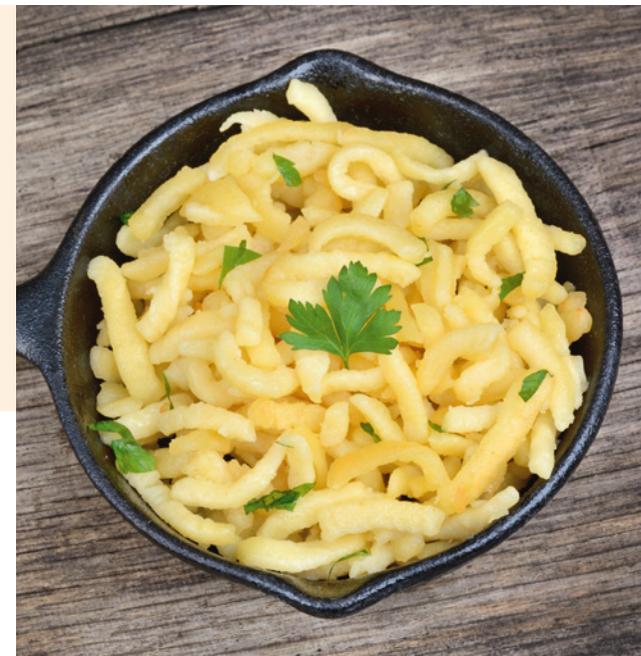
Faire bouillir une grande quantité d'eau salée. Passer la pâte dans un moulin à légumes avec de gros trous, ou avec la râpe à spätzle de Tupperware ou équivalent, et les faire tomber dans l'eau.

Les égoutter une fois remontés à la surface.

ASTUCE Toque Chef:

On peut les consommer tel que, ou les faire revenir dans une poêle antiadhésive, avec ou sans beurre, pour les rendre plus croustillants.

Accompagner de croûtons grillés, d'oignons frits ou de compote pour la version sucrée.



Pour une portion

- 1 part de Phe
- 500 kcal

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

Tacos aux légumes

4X PERSONNES • DIFFICILE • PRÉPARATION 30 MN • CUISSON 25 MN • REPOS 40 MN



Ingrédients

- ✓ 2 c. à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 gros oignon
- ✓ 4 gousses d'ail écrasées
- ✓ 1 c. à soupe de piment en poudre
- ✓ 1/2 piment rouge frais
- ✓ 1 poivron vert émincé
- ✓ 1 poivron rouge émincé
- ✓ 1 courgette verte émincée
- ✓ 1 patate douce en cubes
- ✓ 50 g de maïs doux
- ✓ 400 g de tomates concassées en boîte
- ✓ 1/2 c. à café d'origan séché
- ✓ Pincée de piment de Cayenne
- ✓ 4 c. à soupe de Riz Loprofin cuit
- ✓ 1 c. à soupe de coriandre fraîche
- ✓ Sel et poivre
- ✓ 8 tacos

Pour la sauce tomate :

- ✓ 200 g de tomates cerises
- ✓ 1/2 oignon rouge en petits dés
- ✓ Poignée de coriandre
- ✓ Jus d'1/2 citron vert
- ✓ 1 c. à soupe d'huile d'olive

Préparation

Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile puis verser l'oignon, l'ail, le piment et le piment en poudre et les faire dorer pendant 5 mn. Ajouter les poivrons, la patate douce, les courgettes, le maïs doux, le sel, le poivre et faire revenir pendant 5 mn supplémentaires.

Ajouter ensuite les tomates en conserve et assaisonner avec l'origan, le piment de Cayenne, le sel et le poivre. Laisser mijoter le mélange de légumes pendant 10 mn jusqu'à ce qu'ils soient tous ramollis et que la sauce ait épaissi. Enfin, ajouter le **Riz Loprofin** cuit et la coriandre et faire chauffer doucement.

Pour préparer la sauce, mélanger les tomates cerises, l'ail, l'oignon, la coriandre, le jus de citron vert et l'huile d'olive. Assaisonner avec le sel et poivre.

Garnir les tacos avec le mélange de légumes et un peu de sauce. Servir immédiatement sinon les tacos seront imbibés de sauce.



ASTUCE Toque Chef :

Pour la garniture aux légumes, il est possible d'utiliser n'importe quel légume qu'il vous reste dans votre réfrigérateur. Cette garniture se congèle très bien et peut simplement accompagner du **Riz Loprofin** pour un repas rapide.



Pour une portion

- 15 1/3 parts de Phe
- 395 kcal

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



Desserts



Crumble aux pommes, sauce framboise	33	Pancakes aux fruits	38	★ Biscuits de la Saint Patrick	44
Meringues à la française	33	Gâteau au citron	39	★ Glace à la vanille	44
Riz au lait	34	Gâteau à la banane et à la cannelle	39	★ Gâteau au chocolat et sa crème anglaise	45
Crème caramel	34	Base de gâteau d'anniversaire	40	★ Gaufres	45
Biscuits à la cuillère	35	★ Bûche de Noël	41	★ Cupcakes de betteraves	46
Langues de chat	35	★ Pâte à choux hypoprotidique	41	★ Petites galettes à l'amande	46
Tuiles à l'orange	36	★ Gâteaux aux fruits rouges	42	★ Gâteaux de Noël aux fruits confits	47
Muffins aux framboises et à la vanille	36	★ En-cas Banane-Cannelle / Cerise-Abricot Pruneau	42	★ Biscuits de Noël aux épices	47
Petites madeleines	37	★ Chocolats de Pâques	43	★ Sucettes d'Halloween	48
Pain perdu	37	★ Cupcakes au citron	43		
Crêpes	38				

★ Nouvelle recette (2020)

Crumble aux pommes, sauce framboise

4X PERSONNES • FACILE • PRÉPARATION 25 MN • CUISSON 30 MN



Ingrédients

- ✓ 2 pommes Granny Smith
 - ✓ 30 g de sucre semoule
- Pâte à crumble :**
- ✓ 15 g de beurre doux fondu à température ambiante
 - ✓ 20 g de cassonade
 - ✓ 45 g de **Farine Loprofin**
 - ✓ 4 ou 5 **Crackers Loprofin Nature** en chapelure
- Sauce framboise :**
- ✓ 80 g de purée de framboise
 - ✓ 20 g de sucre semoule
 - ✓ 10 g d'eau

Préparation

Éplucher les pommes et les tailler en dés assez gros. Mélanger les dés de pommes et les 30 g de sucre. Réserver.

Pâte à crumble : Mélanger avec le bout des doigts la cassonade, la **Farine Loprofin**, puis ajouter le beurre fondu à température ambiante, et enfin les crackers en chapelure. Sabler pour obtenir une pâte qui doit rester irrégulière.

Dans des petits ramequins individuels, ajouter des dés de pommes sucrés jusqu'à 3/4, puis recouvrir de pâte jusqu'en haut des moules en tassant légèrement.

Cuire à 200°C (thermostat 7) durant 30 mn. Laisser refroidir avant de servir.

Sauce framboise : Mélanger ensemble les trois ingrédients, conserver au froid.

ASTUCE Toque Chef : La recette peut se décliner dans le même esprit avec différents fruits (framboises, poires, bananes, ananas). Il est possible également de les associer : poires et framboises, myrtilles et pommes, bananes et ananas, mangues et poires, cerises et pommes...



Retrouvez la recette du crumble aux pommes en vidéo sur www.nutricia.fr !

Pour une portion

- 1 part de Phe
- 220 kcal

Meringues à la française

POUR 120 MINI MERINGUES • MOYEN • PRÉPARATION 10 MN • CUISSON 1 H 30



Ingrédients

- ✓ 200 mL de solution de substitut de blanc d'œuf :
 - 5 g de poudre de **Substitut de blanc d'œuf Loprofin**
 - 200 mL d'eau tiède
 - 20 g de sucre semoule
- ✓ 100 g de sucre semoule
- ✓ 100 g de sucre glace tamisé
- ✓ 1 c. à café d'arôme vanille en poudre
- ✓ 1 c. à soupe de colorant : fraise, menthe, café (facultatif)

Préparation

Mélanger le **Substitut de blanc d'œuf Loprofin** avec les 20 g de sucre, diluer progressivement au fouet avec l'eau tiède pour ne pas faire de grumeaux.

Au batteur-mélangeur, fouetter 5 mn à vitesse maximum le mélange précédent et le colorant pour que le mélange devienne mousseux et bien ferme.

Incorporer à la spatule, le mélange sucre semoule, sucre glace tamisé et vanille en poudre.

Dresser sur plaque avec une poche munie d'une douille des petits dômes de meringue.

Cuire dans un four à pâtisserie (de préférence ventilé) à 130°C pendant 1h30.

ASTUCE Toque Chef : Présenter les meringues sur un coulis composé de :

- ✓ 120 mL de **SNO-PRO Loprofin**
- ✓ 10 g de sucre semoule
- ✓ 5 g de sucre vanillé
- ✓ 200 g de coulis de framboise
- ✓ 1 pointe de cannelle en poudre
- ✓ 6 feuilles de menthe

Mixer ensemble ces ingrédients jusqu'à obtenir un mélange mousseux.

Pour une portion (5 mini meringues)

- Part négligeable de Phe
- 180 kcal

Et voici l'île flottante revisitée par Toque Chef!

Desserts

Riz au lait

4X PERSONNES • MOYEN • PRÉPARATION 20 MN • CUISSON 40 MN



Ingrédients

- ✓ 1/2 paquet de **Riz Loprofin** (soit 250 g)
- ✓ 750 mL de **SNO-PRO Loprofin**
- ✓ 1 gousse de vanille Bourbon
- ✓ 60 g de sucre semoule
- ✓ 10 g dilué avec 40 g d'eau de **Substitut d'œuf Loprofin**
- ✓ 50 g de beurre doux



Préparation

Laver le **Riz Loprofin**. Le cuire 2 mn dans un grand volume d'eau bouillante salée. Égoutter. Rafraîchir.

Verser le riz dans une casserole contenant le **SNO-PRO Loprofin**.

Ajouter la gousse de vanille fendue et grattée puis le sucre semoule.

Cuire 30 à 40 mn à couvert sur feu doux en remuant très souvent. Au bout de ce temps, le riz doit devenir blanc et glutineux.

La totalité du liquide doit être absorbée.

Ajouter 50 g de beurre doux et le **Substitut d'œuf Loprofin** bien dilué. Remuer quelques secondes. Laisser refroidir.

Servir dans des petits moules dans lesquels vous aurez préalablement coulé du caramel liquide.

Pour une portion

- 1 1/2 part de Phe
- 557 kcal

Variante

Riz à la Condé : Dans de petits ramequins, dresser un tiers de fruits au sirop, deux tiers de riz au lait.

Décorer de fruits au sirop et/ou de fruits frais.

ASTUCE Toque Chef : Varier les compositions suivant les fruits de saison : fruits exotiques en hiver, fruits rouges en été.



Retrouvez la recette du riz au lait en vidéo sur www.nutricia.fr !

Crème caramel

6X PERSONNES • FACILE • PRÉPARATION 15 MN • CUISSON 1H45



Ingrédients

- ✓ 5 briques de **SNO-PRO Loprofin** (soit 1 L)
 - ✓ 12 c. à café = 60 g de **Substitut d'œuf Loprofin**
 - ✓ 200 g de sucre semoule
 - ✓ 1 gousse de vanille
- Le caramel :**
- ✓ 150 g de sucre semoule
 - ✓ 40 g d'eau

Préparation

Faire le caramel blond foncé dans une petite casserole sur feu vif. Le verser dans le fond des 6 ramequins. Laisser refroidir.

Préchauffer le four à 130° C.

Faire chauffer le **SNO-PRO Loprofin** avec la gousse de vanille fendue (prendre soin de bien retirer les graines de l'intérieur avec la pointe d'un couteau).

À ébullition, verser sur le mélange le **Substitut d'œuf Loprofin** et le sucre. Bien mélanger. Verser la préparation dans les ramequins. Dresser sur une plaque ou un plat creux contenant de l'eau tiède. Enfourner pendant 1h45. Mettre au froid les ramequins pendant 2 heures avant de servir.

Pour une portion

- 3/4 part de Phe
- 414 kcal



Biscuits à la cuillère

POUR 40 PETITES PIÈCES • MOYEN • PRÉPARATION 10 MN • CUISSON 15 MN



Ingrédients

- ✓ 185 g de solution de substitut de blanc d'œuf :
- 4 g de **Substitut de blanc d'œuf Loprofin**
- 25 g de sucre
- 160 g d'eau tiède
- ✓ 5 c. à café bombées = 30 g de **Substitut d'œuf Loprofin**
- ✓ 100 g de sucre semoule
- ✓ 125 g de **Farine Loprofin**
- ✓ Sucre cristal pour finition
- ✓ 1 c. à café d'arôme vanille
- ✓ 1 pincée de poudre de vanille

Préparation

Préchauffer le four à 200°C (thermostat 7).

Masse 1 : Mélanger le **Substitut d'œuf Loprofin** avec les 100 g de sucre semoule, incorporer la **Farine Loprofin** sans trop remuer, ajoutez l'arôme vanille et la poudre de vanille.

Masse 2 : Monter 5 mn à grande vitesse la solution de blanc d'œuf.

Verser en une seule fois la masse 2 sur la masse 1. Mélanger à la spatule délicatement mais rapidement.

Dresser à la cuillère dans des petites empreintes à éclair en silicone, saupoudrer chaque biscuit d'un peu de sucre cristal. Enfourner pendant 8 mn. Démouler et remettre à cuire sur plaque jusqu'à durcissement des biscuits.

ASTUCE Toque Chef : Les biscuits se conservent 15 jours en boîte isotherme fermée.

Pour une portion
(5 biscuits)

- Part négligeable de Phe
- 130 kcal



Langues de chat

4X PERSONNES • FACILE • PRÉPARATION 7 MN • REPOS 30 MN • CUISSON 5 MN



Ingrédients

- ✓ 60 g de beurre doux fondu
- ✓ 60 g de sucre glace
- ✓ 60 g de **Farine Loprofin**
- ✓ 5 g de **Substitut d'œuf Loprofin**
- ✓ 45 mL d'eau tiède
- ✓ 2 pincées de vanille en poudre
- ✓ 1 pincée de sel fin

Préparation

Mélanger ensemble le sucre glace, la **Farine Loprofin**, le sel fin, la vanille en poudre et le **Substitut d'œuf Loprofin**.

Ajouter progressivement le beurre fondu et l'eau tiède pour diluer le mélange. Laisser reposer ce mélange pendant 30 mn.

Dresser à la petite cuillère, sur une plaque recouverte de papier cuisson, des petites langues de chat.

Enfourner pendant 5 mn à 220°C. Laisser refroidir et conserver en boîte isotherme.

ASTUCE Toque Chef :

Vous pouvez faire des langues de chat à la cannelle, au gingembre en remplaçant la vanille par la même quantité d'épices.

Pour une portion

- 1/3 part de Phe
- 229 kcal



Tuiles à l'orange

6X PERSONNES • MOYEN • PRÉPARATION 15 MN • CUISSON 4 MN



Ingrédients

- ✓ 375 g de sucre semoule
- ✓ 150 g de beurre doux fondu
- ✓ 105 g de **Farine Loprofin**
- ✓ 150 g de jus d'orange frais
- ✓ 1 c. à café d'écorce d'orange râpée



Préparation

Mélanger le sucre, la **Farine Loprofin** et l'écorce d'orange. Incorporer progressivement le beurre fondu, puis le jus d'orange. Laisser prendre la préparation au froid pendant 1 heure.

Sur une plaque recouverte d'une feuille de cuisson, dresser à la petite cuillère des petits dômes du mélange en prenant soin de bien les écarter pour qu'ils puissent s'étaler à la cuisson sans se toucher.

Faire cuire à 200°C pendant 3 à 4 mn (jusqu'à obtenir une couleur blond brun). Retirer les tuiles encore tièdes à la spatule et leur donner la forme de tuiles en les plaçant encore tièdes sur un rouleau à pâtisserie.

Pour une portion

- 1 part de Phe
- 508 kcal



Muffins aux framboises et à la vanille

POUR 12 MUFFINS • MOYEN • PRÉPARATION 15 MN • CUISSON 20 À 25 MN



Ingrédients

- ✓ 100 g de margarine molle
- ✓ 100 g de sucre en poudre
- ✓ 200 g de **Farine Loprofin**
- ✓ 2 c. à café de levure chimique
- ✓ 2 c. à café = 10 g de **Substitut d'œuf Loprofin**
- ✓ 125 mL de **SNO-PRO Loprofin**
- ✓ 150 g de framboises
- ✓ 2 c. à café d'extrait de vanille

Préparation

Dans un grand saladier, mélanger la margarine et le sucre et remuer jusqu'à l'obtention d'un mélange léger et mousseux.

Mélanger le **Farine Loprofin**, la levure chimique et le **Substitut d'œuf Loprofin** ; ajouter le tout au mélange précédent, en même temps que le **SNO-PRO Loprofin**, puis fouetter jusqu'à obtention d'un mélange homogène et crémeux.

Ajouter les framboises et l'extrait de vanille en veillant à ne pas trop abîmer les fruits.

Répartir le mélange dans 12 grands moules à muffins.

Faire cuire dans le four préchauffé à 190°C pendant 20 à 25 mn, jusqu'à ce que la pâte ait bien levé et qu'elle soit ferme au toucher.

Attendre 10 mn avant de démouler et de laisser refroidir sur une grille.

ASTUCE Toque Chef : Vous pouvez remplacer la vanille et les framboises par 50 g de raisins de Smyrne et 100 g d'abricots en boîte (bien égouttés).

Pour une portion

- 1/3 part de Phe
- 171 kcal

Petites madeleines

POUR 20 MADELEINES •  MOYEN •  PRÉPARATION 10 MN •  CUISSON 13 MN



Ingrédients

- ✓ 200 g de beurre doux à température ambiante
- ✓ 125 g de sucre semoule
- ✓ 15 g de sucre roux
- ✓ 15 g de miel toutes fleurs liquide
- ✓ 165 g de **Substitut d'œuf Loprofin**
- ✓ 130 g de **Farine Loprofin**
- ✓ 170 g d'eau tiède
- ✓ 4,5 g de levure chimique
- ✓ 5 g d'eau de fleur d'oranger

Préparation

Mélanger le beurre bien ramolli, le sucre, le miel, le sucre roux, puis le **Substitut d'œuf Loprofin**, diluer avec l'eau tiède. Ajouter la **Farine Loprofin** dans laquelle a été ajoutée la levure chimique. Parfumer avec quelques gouttes de fleur d'oranger.

Garnir à ras des empreintes à madeleines en silicone. Cuire à 230°C pendant 8 mn et puis à 180°C pendant 5 mn. Démouler une fois refroidi.

 **ASTUCE Toque Chef** : Éviter de laisser colorer trop les madeleines à la cuisson, même si elles sont blondes, elles n'en seront que meilleures à la dégustation ! Pour obtenir de belles madeleines bien bombées, mettre les madeleines au congélateur 5 mn juste avant cuisson.



Pour une portion

- 1 part de Phe
- 625 kcal

Pain perdu

4X  PERSONNES •  MOYEN •  PRÉPARATION 20 MN •  CUISSON 5 MN

Ingrédients

- ✓ 500 mL de **SNO-PRO Loprofin**
- ✓ 1 c. à café (10 g) d'arôme vanille
- ✓ 300 g de sucre semoule
- ✓ 4 tranches de **Pain tranché Loprofin**
- ✓ 50 g de **Substitut d'œuf Loprofin**
- ✓ 200 g de beurre doux
- ✓ Sucre glace pour la décoration



Préparation

Réserver un peu de **SNO-PRO Loprofin** pour diluer le **Substitut d'œuf Loprofin**.

Faire bouillir le reste de **SNO-PRO Loprofin** avec l'arôme vanille et le sucre. Laisser refroidir.

Imbiber rapidement les tranches de **Pain Loprofin** dans ce mélange froid.

Les passer ensuite une à une dans le **Substitut d'œuf Loprofin** reconstitué et fouetté comme pour une omelette (voir recette page 15).

Les dorer à la poêle dans le beurre fondant (des deux côtés jusqu'à obtention d'une légère coloration).

Servir le pain perdu saupoudré de sucre glace.

 **ASTUCE Toque Chef** : Servir avec de la confiture, des pommes poêlées ou des fruits.

Pour une portion

- 1 1/2 part de Phe
- 875 kcal

Crêpes

POUR 10 CRÊPES •  FACILE •  PRÉPARATION 5 MN •  CUISSON 15 MN



Ingrédients

- ✓ 200 g de **Farine Loprofin**
- ✓ 1 brique de **SNO-PRO Loprofin** (soit 200 mL)
- ✓ 300 mL d'eau
- ✓ 2 c. à soupe = 30 g d'huile
- ✓ 4 c. à café = 20 g de **Substitut d'œuf Loprofin**
- ✓ 1 paquet de sucre vanillé
- ✓ 1 pincée de sel

Préparation

Verser la **Farine Loprofin**, le **Substitut d'œuf Loprofin** et l'huile. Mélanger en ajoutant progressivement le **SNO-PRO Loprofin** et l'eau. Ajouter le sucre vanillé et la pincée de sel. Mélanger.

ASTUCE Toque Chef:

Ajouter au choix de la confiture, du sirop d'érable ou du sucre !



Pour une portion
(1 grande crêpe)

- Part négligable de Phe
- 124 kcal

Pancakes aux fruits

POUR 6 PANCAKES •  FACILE •  PRÉPARATION 5 MN •  CUISSON 12 MN



Ingrédients

- ✓ 20 g de beurre fondu
- ✓ 1 brique de **SNO-PRO Loprofin** (soit 200 mL)
- ✓ 1 c. à café d'essence de vanille
- ✓ 125 g de **Farine Loprofin**
- ✓ 2 c. à café de sucre en poudre
- ✓ Huile de cuisson
- ✓ Fruits frais ou surgelés au choix : framboises, fraises, ou myrtilles



Préparation

Mélanger le beurre fondu, le **SNO-PRO Loprofin** et l'essence de vanille.

Placer la **Farine Loprofin** et le sucre en poudre dans un grand bol. Y incorporer graduellement le mélange **SNO-PRO Loprofin**, le beurre et l'essence de vanille jusqu'à ce que la pâte soit lisse.

Préchauffer une poêle antiadhésive et l'huiler très légèrement.

Mettre un peu de pâte dans la poêle et façonner rapidement un cercle (environ 6 cm de diamètre).

Faire cuire à feu moyen pendant 1 mn, jusqu'à ce que de petites bulles se forment sur la surface. Retourner le pancake et cuire l'autre face, jusqu'à obtenir une coloration dorée, garder au chaud.

Répéter l'opération avec le reste de la pâte.

Servir les pancakes accompagnés de fruits.



Pour une portion
(1 pancake)

- 1/3 part de Phe
- 135 kcal

Gâteau au citron

8X PERSONNES • FACILE • PRÉPARATION 15 MN • CUISSON 25 MN



Ingrédients

- ✓ 150 g de **Farine Loprofin**
- ✓ 2 c. à café = 10 g de **Substitut d'œuf Loprofin**
- ✓ 50 g de sucre en poudre
- ✓ 50 g de margarine molle
- ✓ 75 g de marmelade de citron
- ✓ 100 mL de **SNO-PRO Loprofin**
- ✓ 1/4 de c. à café de bicarbonate de soude
- ✓ 1 c. à soupe de jus de citron

Glaçage :

- ✓ 25 g de margarine molle
- ✓ 25 g de marmelade de citron
- ✓ 100 g de sucre glace
- ✓ Zeste d'1 citron

Préparation

Mettre la **Farine Loprofin**, le **Substitut d'œuf Loprofin**, le sucre en poudre et la margarine molle dans un grand saladier.

Faire chauffer la marmelade (à la poêle ou au micro-ondes) jusqu'à ce qu'elle ramollisse, puis l'ajouter aux ingrédients du saladier avec le **SNO-PRO Loprofin**.

Mélanger les ingrédients jusqu'à obtention d'une pâte homogène et crémeuse.

Mélanger le bicarbonate de soude et le jus de citron puis les incorporer immédiatement au mélange crémeux, jusqu'à homogénéisation.

Verser la pâte dans un moule, égaliser la surface puis faire cuire dans le four préchauffé à 180°C pendant 25 mn ou jusqu'à ce qu'elle ait levé et soit ferme au toucher. Laisser refroidir sur une grille.

Glaçage : dans un bol, mélanger la margarine molle et la marmelade de citron ramollie, ajouter le sucre glace et fouetter vigoureusement, jusqu'à épaississement.

Quand le gâteau est refroidi, étaler le glaçage sur le dessus et décorer avec le zeste de citron.

ASTUCE Toque Chef : Vous pouvez remplacer la marmelade de citron par une autre marmelade d'agrumes. Avec des graines de pavot c'est encore meilleur !

Pour une portion

- Part négligeable de Phe
- 257 kcal

Gâteau à la banane et à la cannelle

6X PERSONNES • FACILE • PRÉPARATION 10 MN • CUISSON 45 MN



Ingrédients

- ✓ 200 g de **Farine Loprofin**
- ✓ 125 g de beurre
- ✓ 110 g de sucre
- ✓ 1 banane
- ✓ 1 sachet de levure chimique
- ✓ 50 mL d'eau
- ✓ Cannelle



Préparation

Mélanger le beurre ramolli et le sucre dans un saladier.

Ajouter la **Farine Loprofin**, le sachet de levure, la banane en morceaux, l'eau et la cannelle. Mélanger de nouveau pour obtenir une pâte homogène.

Verser dans un moule beurré. Faire cuire au four préchauffé à 190°C pendant 45 mn.

Pour une portion

- 1 part de Phe
- 370 kcal



Base de gâteau d'anniversaire

6X PERSONNES • FACILE • PRÉPARATION 20 MN • CUISSON 15 MN



Ingrédients

- ✓ 50 g de margarine (à température ambiante)
- ✓ 50 g de sucre en poudre
- ✓ 1 c. à café d'essence de vanille
- ✓ 115 g de **Farine Loprofin**
- ✓ 1 c. à café = 5 g de **Substitut d'œuf Loprofin**
- ✓ 1 c. à café de levure
- ✓ 100 mL de **SNO-PRO Loprofin**

Quelques idées d'arômes (facultatifs) :

- ✓ Zeste d'une petite orange
- ✓ Zeste d'un petit citron
- ✓ 1 c. à café de café soluble, dissous dans le **SNO-PRO Loprofin**
- ✓ ½ c. à café d'épices douces (par exemple un mélange 4 épices, de la cannelle)

Préparation

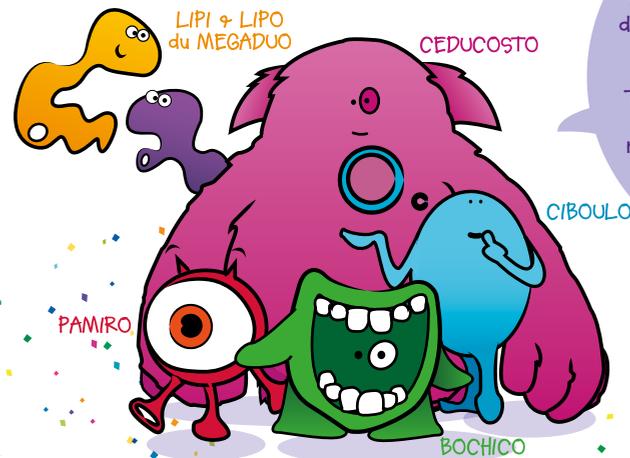
Mélanger la margarine, le sucre et l'essence de vanille dans un grand bol. Batta pendant 1 à 2 mn, jusqu'à obtenir une texture crémeuse.

Dans un autre récipient, bien mélanger ensemble la **Farine Loprofin**, le **Substitut d'œuf Loprofin** et la levure. Ajouter au premier mélange.

Incorporer le **SNO-PRO Loprofin** et mélanger jusqu'à obtenir une pâte lisse. Ne pas trop battre.

Transférer le mélange dans un moule rond de 17,5 cm de diamètre environ, légèrement graissé, ou recouvert de papier sulfurisé.

Cuire le gâteau dans un four préchauffé à 190°C pendant 15 mn, jusqu'à ce qu'il ait bien levé et qu'il soit ferme au toucher. Le gâteau sera très pâle. Laisser refroidir dans le moule pendant 5 mn avant de transférer le gâteau démoulé sur une grille.



Pour une portion

- Part négligeable de Phe
- 180 kcal

L'astuce des 6 ANS

Pour personnaliser ton gâteau d'anniversaire, tu peux le garnir de confiture ou de fruits, une fois qu'il aura refroidi. Tu peux aussi le recouvrir d'un délicieux glaçage (va voir la recette à la page précédente), de sucre glace ou de pâte à sucre! Bon appétit!!

🌟 *Bûche de Noël*

8X PERSONNES • MOYEN • PRÉPARATION 10 MN • CUISSON 20 À 30 MN



Préparation

Pour réaliser votre bûche de Noël hypoprotidique :

Commencer par confectionner votre

généoise hypoprotidique : Faire préchauffer le four à 190°C. 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 de cuisson ou dans un moule à génoise antiadhésif. Faire cuire 20 mn 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, entremets divers). Elle peut être réalisée la veille et conservée dans un linge au réfrigérateur.

Puis garnissez-la d'une crème pâtissière hypoprotidique et/ou de confiture et/ou de fruit de saison : 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.

Roulez la bûche. Vous pouvez éventuellement la recouvrir d'un glaçage au beurre : Fouetter l'ensemble des ingrédients jusqu'à obtenir un glaçage lisse puis le déposer sur la bûche refroidie.

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.

Pour une portion

- 2 parts de Phe
- 961 kcal

Ingrédients

Génoise

- ✓ 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

Crème pâtissière

- ✓ 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

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

🌟 *Pâte à choux hypoprotidique*

10X PERSONNES • FACILE • PRÉPARATION 20 MN • CUISSON 30 MN

Recette communiquée par les diététiciens de l'hôpital Necker à Paris

Ingrédients

- ✓ 550 ml d'eau
- ✓ 100 g de beurre doux
- ✓ 10 g de sucre en poudre
- ✓ 4 pincées de sel fin
- ✓ 150 g de **Farine Loprofin**
- ✓ 5 g de **Substitut de blanc d'œuf Loprofin**
- ✓ 100 g de sucre perlé ou en grain

Préparation

Préchauffer le four à 200°C (th. 6-7).

Dans un bol, mélanger le substitut de blanc d'**œuf Loprofin** avec 300 ml d'eau et réserver.

Dans une casserole, verser 250 ml d'eau, le sucre, le sel et le beurre coupé en petits morceaux.

Porter le mélange à ébullition, puis le retirer du feu.

Ajouter la farine et mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.

Remettre ensuite sur le feu et mélanger à nouveau, jusqu'à ce que le mélange ne colle plus au fond de la casserole.

Verser ensuite dans un saladier et ajouter le mélange de substitut de blanc d'**œuf Loprofin** moitié par moitié, en mélangeant énergiquement.

Mettre la pâte à choux dans une poche à douille puis la coucher sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Parsemer de grains de sucre.

Enfourner pendant 5 minutes à 200°C puis abaisser la température à 180°C et poursuivre la cuisson durant 25 minutes.

ASTUCE Toque Chef : pendant la cuisson de la pâte, n'ouvrez surtout pas la porte du four au risque de voir les choux redescendre. Ne cuire en même temps que 2 plaques par four pour éviter trop d'humidité dans le four.



Pour une portion

- Part négligeable de Phe
- 170 kcal

Desserts

Gâteaux aux fruits rouges

12 PETITS GÂTEAUX • MOYEN • PRÉP. 15 MN • CUISSON 12 MN • REPOS 4 H MINI.



Ingrédients

- ✓ 350 g de fruits rouges congelés
- ✓ 2 c. à soupe de sucre semoule
- ✓ Zeste d'1 citron
- ✓ 24 tranches de **Pain tranché Loprofin**

Pour la présentation :

- ✓ 100 g de fruits rouges frais
- ✓ Feuilles de menthe
- ✓ Sucre glace

Préparation

Faire chauffer les fruits rouges, le zeste du citron et le sucre dans une grande casserole. Porter le mélange à ébullition puis laisser mijoter pendant 2 minutes jusqu'à ce que les fruits soient mous et qu'il y ait beaucoup de jus bien rouge. Retirer la casserole du feu et filtrer les fruits dans une passoire, réserver le jus et les fruits séparément.

Recouvrir un moule à cupcakes de film alimentaire. À l'aide d'un emporte-pièce circulaire, découper des petits disques dans du **Pain tranché Loprofin**. Il faut 2 petits disques par gâteau (un dessous et un dessus). Découper les chutes de pain en petites bandes pour tapisser les bords du moule à cupcakes.

Pour chaque gâteau, tremper un disque dans le jus des fruits tant qu'il est encore chaud et le placer dans le fond du moule recouvert du film alimentaire. Tremper à leur tour les bandes de pain dans le jus et les utiliser pour tapisser les côtés du moule en les faisant se superposer légèrement. Garnir d'une cuillère de fruits et verser dessus un peu du jus en réservant une partie pour la présentation. Recouvrir chaque gâteau d'un deuxième disque imbibé puis refermer le film étirable et appuyer fermement avec la paume de la main.

Mettre au réfrigérateur pendant au moins 4 heures mais idéalement toute une nuit. Sortir les gâteaux de leurs moules et enlever le film alimentaire. Servir avec des fruits rouges frais et une partie du jus des fruits mis de côté. Éparpiller quelques feuilles de menthe et pour finir saupoudrer de sucre glace. Déguster dans les 2 jours.

Pour une portion

- 1 part de Phe
- 128 kcal

En-cas

8-12 EN-CAS

FACILE

PRÉPARATION 10 MN



Banane-Cannelle

Ingrédients

- ✓ 1/2 petite banane mûre
- ✓ 16 c. à soupe de **Riz Loprofin** cuit
- ✓ 13 c. à soupe de noix de coco râpée déshydratée
- ✓ 11 c. à café de miel
- ✓ 12 c. à café de cannelle
- ✓ Flocons d'avoine pour recouvrir

Préparation

Mixer ensemble la banane, le **Riz Loprofin**, la noix de coco en poudre, le miel et la cannelle.

Former des boules et les rouler dans l'avoine en poudre.

Pour une portion

- 1 1/4 part de Phe
- 41 kcal

Cerise-Abricot

Ingrédients

- ✓ 70 g de cerises confites
- ✓ 100 g d'abricots séchés
- ✓ 3 bonnes c. à soupe de **Riz Loprofin** cuit
- ✓ 35 g de flocons d'avoine
- ✓ Noix de coco râpée déshydratée pour recouvrir
- ✓ Baies de goji

Préparation

Mixer ensemble les cerises confites, les abricots secs, le **Riz Loprofin**, et les flocons d'avoine.

Former des boules et les rouler dans la noix de coco râpée. Ajouter une baie de goji sur chaque boule.

Pour une portion

- 2 1/3 parts de Phe
- 78 kcal

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

Pruneau

Ingrédients

- ✓ 80 g de pruneaux
- ✓ 20 g de flocons d'avoine
- ✓ 20 g de beurre de cacahuète
- ✓ 3 c. à soupe de **Riz Loprofin** cuit
- ✓ 2 c. à soupe de jus d'orange
- ✓ Noix de coco râpée déshydratée pour recouvrir

Préparation

Mixer ensemble les cerises confites, les abricots secs, le **Riz Loprofin**, et les flocons d'avoine.

Former des boules et les rouler dans la noix de coco râpée.

Ajouter une baie de goji sur chaque boule.

Pour une portion

- 2 2/3 parts de Phe
- 78 kcal

ASTUCE Toque Chef : Ces en-cas sont très pratiques pour les pique-niques ou les voyages. Vous pouvez varier les ingrédients à volonté. Si votre mélange est trop humide, rajoutez un peu plus de noix de coco déshydratée ou de flocons d'avoine. Il est possible de les conserver au réfrigérateur pendant une semaine maximum.

Desserts

🌟 Chocolats de Pâques

-20 PETITS CHOCOLATS • 👨‍🍳 MOYEN • ✂️ PRÉPARATION 20 MN • ❄️ REFROIDISSEMENT 30 MN



Ingrédients

- ✓ 200 g de chocolat au lait de riz
 - ✓ 2 g de poudre de beurre de cacao type MyCryo®
- Matériel :
- ✓ Thermomètre de cuisine
 - ✓ Moules en silicone

Pour une portion

- 2 1/3 parts de Phe
- 291 kcal

Préparation

Faire fondre le chocolat au bain-marie à feu doux ou au micro-ondes en mélangeant régulièrement pour répartir la chaleur. Ne pas dépasser 40°C.

Une fois le chocolat bien fondu, le laisser refroidir jusqu'à 35°C puis ajouter la poudre de beurre de cacao. Mélanger.

Remplir des moules et les placer au frigo 30 minutes.

Démouler et déguster !

👨‍🍳 ASTUCE Toque Chef:

Il existe d'autres types de chocolat avec de faibles quantités de protéines, n'hésitez pas à vous renseigner au près de votre diététicien(ne) ou des associations.



🌟 Cupcakes au citron

12 CUPCAKES • 👨‍🍳 FACILE • ✂️ PRÉPARATION 10 MN • 🍳 CUISSON 15 MN

Ingrédients

- ✓ 50 g de beurre, ramolli
- ✓ 50 g de sucre en poudre
- ✓ 1 c. à café d'essence de vanille
- ✓ 115 g de **Farine Loprofin**
- ✓ 1 c. à café de **Substitut d'œuf Loprofin**
- ✓ 1 c. à café de levure chimique
- ✓ 100 ml de **SNO-PRO Loprofin**
- ✓ Jus d'1/2 citron
- ✓ Zeste d'1 citron

Pour le glaçage :

- ✓ 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



Préparation

Préchauffer le four à 180°C. Mettre le beurre et le sucre dans un grand saladier. Batta pendant 1 à 2 minutes jusqu'à obtenir une texture légère et crémeuse. Bien mélanger avec la **Farine Loprofin**, le **Substitut d'œuf Loprofin**, la levure chimique, l'essence de vanille, le jus et le zeste de citron. Incorporer le **SNO-PRO Loprofin** dans le mélange crémeux pour obtenir une pâte lisse et homogène. Verser le mélange dans les moules à cupcakes.

Faire cuire les cupcakes au four pendant 10-15 minutes, jusqu'à ce qu'ils aient bien levé et qu'ils soient fermes au toucher. Les cupcakes auront une couleur très pâle. Laisser refroidir 5 minutes, puis les transférer sur une grille.

Pour le glaçage à la crème au beurre, fouetter le beurre, le sucre glace, le jus de citron, le zeste de citron et le colorant jaune jusqu'à obtenir un glaçage lisse. Une fois les cupcakes refroidis, déposer le glaçage à la crème au beurre sur les cupcakes, puis décorer.

👨‍🍳 **ASTUCE Toque Chef:** Ces cupcakes sont également délicieux décorés de quelques framboises et fraises ou tout simplement de quelques zestes de citron.

Pour une portion

- 1/3 parts de Phe
- 78 kcal

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

🌟 Biscuits de la Saint Patrick

18 BISCUITS • 🍳 FACILE • ✂️ PRÉPARATION 10 MN • 🕒 CUISSON 20 À 25 MN



Ingrediénts

- ✓ 50 g de beurre à température ambiante
- ✓ 50 g de margarine dure
- ✓ 50 g de sucre semoule
- ✓ 175 g de **Farine Loprofin**
- ✓ 2-3 c. à café d'eau froide
- Pour les arômes facultatifs :**
- ✓ Zeste d'1/2 citron ou d'1/2 petite orange
- ✓ 1 c. à café d'épices douces (par ex. gingembre, cannelle...)
- ✓ 50 g de raisins secs
- ✓ Quelques gouttes d'essence de vanille ou d'amande
- ✓ 50 g de cerises finement hachées

Biscuits de la Saint-Patrick aux zestes d'agrumes

Pour une portion

- 3/4 part de Phe
- 438 kcal

Biscuits de la Saint-Patrick aux raisins secs

Pour une portion

- 1 1/2 part de Phe
- 474 kcal

Biscuits de la Saint-Patrick aux cerises

Pour une portion

- 1 part de Phe
- 443 kcal

Attention ces valeurs prennent en compte l'ajout d'un seul arôme à la fois.

Préparation

Préchauffer le four à 180°C. Mettre le beurre et la margarine (ou 100 g de beurre) dans un bol mélangeur. Ajouter le sucre et battre le tout énergiquement jusqu'à ce que le mélange blanchisse légèrement. La texture doit être légère. Incorporer la **Farine Loprofin**, l'eau et les arômes selon les goûts. D'une main, malaxer le mélange pour que la pâte prenne en ajoutant suffisamment d'eau pour qu'elle soit souple. Transférer sur une surface légèrement farinée de **Farine Loprofin** et pétrir la pâte pendant 30 secondes environ jusqu'à ce qu'elle soit lisse. Étaler la pâte jusqu'à 1/2 cm d'épaisseur environ. Découper des formes au choix.

Transférer les biscuits sur une plaque de cuisson légèrement graissée et faire cuire pendant 20-25 minutes jusqu'à ce qu'ils prennent une couleur dorée et pâle. Retirer de la plaque tant qu'ils sont encore chauds. Laisser refroidir sur une grille.

Pour décorer saupoudrer de sucre glace ou de glaçage.

🌟 Glace à la vanille hypoprotidique

12X PERSONNES • 🍳 FACILE • ✂️ PRÉPARATION 15 MN • 🕒 CUISSON 5 MN • ❄️ 30 MN



Ingrediénts

- ✓ 400 mL de **SNO-PRO Loprofin**
- ✓ 10 g de sucre vanillé
- ✓ 75 g de sucre semoule
- ✓ 6 c. à café = 30 g de **Substitut d'œuf Loprofin**
- ✓ 7 c. à café = 35 g de **Farine Loprofin**
- ✓ 200 g de beurre doux tempéré en petits morceaux
- ✓ 1 c. à café d'arôme naturel de vanille

Préparation

Mélanger le sucre vanillé, le sucre semoule, le **Substitut d'œuf Loprofin** et la **Farine Loprofin**. Porter à ébullition le **SNO-PRO Loprofin**, verser sur le premier mélange.

Fouetter quelques secondes.

Ajouter le beurre en petits morceaux et l'arôme naturel de vanille.

Fouetter jusqu'à complet refroidissement.

Passer ce mélange 30 minutes à la sorbetière.

Servir immédiatement ou placer la glace quelques minutes au congélateur si vous souhaitez une consistance plus ferme.

Si vous ne possédez pas de sorbetière, placer le mélange au freezer et remuer le mélange toutes les 15 minutes.

La cristallisation se fera pas à pas.

Pour une portion

- 1/2 part de Phe
- 201 kcal



Desserts

🌟 Gâteau au chocolat et sa crème anglaise

12X PERSONNES • FACILE • PRÉPARATION 5 MN • CUISSON 45 À 55 MN



Ingédients

Gâteau au chocolat :

- ✓ 1 boîte de Préparation Cake Mix Loprofin (500 g)
 - ✓ 220 mL d'eau gazeuse
 - ✓ 120 mL d'huile de tournesol
- ### Crème anglaise :
- ✓ 400 mL de SNO-PRO Loprofin
 - ✓ 10 g de sucre vanillé
 - ✓ 75 g de sucre semoule
 - ✓ 6 c. à café = 30 g de Substitut d'œuf Loprofin
 - ✓ 8 c. à café = 40 g de Farine hypoprotidique Loprofin
 - ✓ 200 g de beurre doux tempéré en petits morceaux
 - ✓ 1 c. à café d'arôme naturel de vanille

Préparation

Gâteau au chocolat : Verser le contenu du sachet de Préparation pour gâteau au chocolat Loprofin dans un récipient et ajouter 120 mL d'huile de tournesol. Remuer avec une cuillère. Ajouter 220 mL d'eau gazeuse et bien mélanger.

Verser le mélange dans un plat préalablement graissé (ou dans des petits moules pour faire des muffins) et laisser reposer 15 minutes.

Enfourner à 180°C / thermostat 4 pendant 45-55 minutes (le temps de préparation peut varier en fonction du type de four et de la taille des gâteaux préparés).



Crème anglaise : Mélanger le sucre vanillé, le sucre semoule, le Substitut d'œuf Loprofin et la Farine hypoprotidique Loprofin. Porter à ébullition le SNO-PRO Loprofin, verser sur le premier mélange. Fouetter quelques secondes. Ajouter le beurre en petits morceaux et l'arôme naturel de vanille. Fouetter jusqu'à complet refroidissement.

Pour une portion de gâteau

Pour une portion

- 1/3 part de Phe
- 243 kcal

Pour une portion de crème

Pour une portion

- 2/3 part de Phe
- 121 kcal

🌟 Gaufres

8 GAUFRES • FACILE • PRÉPARATION 10 MN • CUISSON 15 MN

Ingédients

- ✓ 250 g de Farine Loprofin
 - ✓ 25 g de beurre fondu
 - ✓ 2 c. à café de levure chimique
 - ✓ 1/2 c. à café d'essence de vanille
 - ✓ 200 mL de SNO-PRO Loprofin
- ### Pour le caramel au beurre salé :
- ✓ 45 g de beurre
 - ✓ 85 g de sucre roux
 - ✓ Pincée de gros sel de mer
- ### Pour le coulis de framboises :
- ✓ 250 g de framboises
 - ✓ 1 c. à soupe de sucre glace
 - ✓ 1 c. à soupe de jus de citron



Préparation

Passer au tamis la Farine Loprofin et la levure. Ajouter le beurre fondu, l'arôme de vanille et le SNO-PRO Loprofin et battre au mixeur électrique jusqu'à ce que la pâte soit lisse. Verser la pâte à la cuillère dans un gaufrier préchauffé. Faire cuire pendant 5-6 minutes jusqu'à ce que la pâte soit légèrement dorée.

Pour faire du caramel au beurre salé, faire fondre le beurre dans une casserole à feu doux, puis mélanger le sucre roux jusqu'à ce qu'il soit dissous. Augmenter la température et porter le mélange à ébullition. Saupoudrez de sel de mer à votre goût.

Pour le coulis de framboises, mixer au robot les framboises décongelées, le jus de citron et le sucre glace. Tamiser pour retirer tous les grains. Ces deux préparations peuvent se conserver au réfrigérateur pendant 2 semaines.

ASTUCE Toque Chef : Ces gaufres sont aussi délicieuses en version salée. Remplacer la vanille par quelques herbes aromatiques fraîches et servir avec du houmous ou du pesto hypoprotidique.

Gaufres caramel au beurre salé

Pour une portion

- 1/2 part de Phe
- 241 kcal

Gaufres coulis de framboises

Pour une portion

- 1 part de Phe
- 176 kcal

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

Desserts

🌟 Cupcakes de betteraves

12 CUPCAKES • 🍳 FACILE • ✂️ PRÉPARATION 15 MN • 🕒 CUISSON 15 MN



Ingrédients

- ✓ 100 g de betterave cuite
 - ✓ 50 mL d'huile végétale
 - ✓ 80 mL de **SNO-PRO Loprofin**
 - ✓ 110 g de **Farine Loprofin**
 - ✓ 2 c. à café de **Substitut d'œuf Loprofin**
 - ✓ 1 c. à café de levure chimique
 - ✓ 110 g de sucre en poudre
- Pour le glaçage à la crème au beurre :**
- ✓ 100 g de beurre, ramolli
 - ✓ 200 g de sucre glace
 - ✓ 2 c. à soupe de **SNO-PRO Loprofin**

Préparation

Préchauffer le four à 180°C. Dans un robot, mixer la betterave, le **SNO-PRO Loprofin** et l'huile jusqu'à ce que le mélange soit lisse.

Tamiser la **Farine Loprofin**, le **Substitut d'œuf Loprofin**, la levure chimique et le sucre dans un saladier. Incorporer la betterave dans le mélange d'ingrédients secs et mélanger. Verser à la cuillère ce mélange dans les moules à cupcakes et faire cuire au four pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les cupcakes aient levé et que le dessus soit souple au toucher. Les sortir du four et laisser refroidir.

Pour faire le glaçage à la crème au beurre, fouetter le beurre et le sucre glace ensemble. Ajoutez progressivement le **SNO-PRO Loprofin** jusqu'à ce que la consistance du mélange soit lisse.

Étaler le glaçage sur les muffins à l'aide d'un couteau ou verser à la cuillère le glaçage dans une poche à douille et déposer le glaçage sur les muffins. Décorer.

*Les parts de Phe ont été arrondies au 1/4 près.

Pour une portion

- 1/2 part de Phe*
- 245 kcal



🌟 Petites galettes hypo à l'amande

8 PETITES GAULETTES • 🍳 MOYEN • ✂️ PRÉPARATION 15 MN • 🕒 CUISSON 5 À 10 MN



Ingrédients

- ✓ 32 disques de 10 cm de pâte filo
- Crème :**
- ✓ 15 g de **Substitut d'œuf Loprofin**
 - ✓ 35 g de **Farine hypoprotidique Loprofin**
 - ✓ 5 g de sucre vanillé
 - ✓ 35 g de sucre semoule
 - ✓ 75 g de beurre doux
 - ✓ 1 brique de **SNO-PRO Loprofin** (soit 200 mL)
 - ✓ 20 g de Pain tranché **hypoprotidique Loprofin** (environ 1 tranche)
 - ✓ Arôme d'amande amère
- Dorure :**
- ✓ **Substitut d'œuf Loprofin** dilué dans un peu d'eau

Préparation

Mélanger le sucre vanillé, le sucre, le **Substitut d'œuf Loprofin** et la **Farine hypoprotidique Loprofin**.

Tremper la tranche de **Pain hypoprotidique Loprofin** dans un peu d'eau tiède. Bien presser avec une fourchette pour imbibier. Passer au mixer avec le **SNO-PRO Loprofin**. Faire bouillir le mélange **SNO-PRO Loprofin** et pain. Parfumer avec l'arôme d'amande amère selon votre goût. Cuire en fouettant jusqu'à épaississement.

Verser le mélange d'ingrédients secs dans le mélange pain/**SNO-PRO Loprofin** et fouetter au batteur jusqu'à ce que l'ensemble soit bien refroidi. Ajouter progressivement le beurre. Réserver au froid pendant 2 heures.

Poser un premier disque de pâte filo sur du papier cuisson. Garnir avec le mélange crémeux à l'aide d'une poche à douille en laissant les 2 cm extérieurs libres. Badigeonner ces 2 cm avec la dorure, puis recouvrir d'un deuxième disque de pâte filo et souder les bords en pressant bien.

Badigeonner le contour du deuxième disque avec la dorure pour y faire adhérer un troisième disque. Renouveler l'opération avec un quatrième disque.

Badigeonner la surface du dernier disque avec la dorure. Saupoudrer de sucre glace. Enfourner 5 à 10 minutes à 210°C. Déguster tiède.

Pour une portion

- 2 parts de Phe
- 165 kcal

Desserts

🌟 Gâteaux de Noël aux fruits confits

12X PERSONNES • FACILE • PRÉPARATION 20 MN • CUISSON 1 H 20



Ingrédients

- ✓ 50 g d'abricots secs
- ✓ 250 g de raisins secs
- ✓ 75 g de cerises confites
- ✓ 150 g de beurre tendre
- ✓ 150 g de sucre roux
- ✓ 2 c. à soupe d'un mélange d'épices moulues
- ✓ Zeste d'orange
- ✓ 200 mL de **SNO-PRO Loprofin**
- ✓ 400 g de **Farine Loprofin**
- ✓ 2 c. à café de levure chimique
- ✓ 3 c. à café de **Substitut d'œuf Loprofin**
- ✓ 1-2 c. à soupe de confiture de votre choix
- ✓ Pâte à sucre

Préparation

Préchauffer le four à 180°C. Dans une casserole, mélanger les fruits, le beurre, le sucre roux. Ajouter ensuite les épices et les zestes d'orange. Remuer. Verser le **SNO-PRO Loprofin** et porter à ébullition, en remuant de temps en temps. Baisser le feu et laisser mijoter pendant 2-3 minutes. Laisser refroidir.

Dans un grand saladier, mettre la **Farine Loprofin**, la levure chimique et le **Substitut d'œuf Loprofin**, puis ajouter le premier mélange de fruits. Battre énergiquement jusqu'à ce que tout soit bien mélangé.

Verser la pâte ainsi obtenue dans un moule graissé et tapissé de papier sulfurisé et faire cuire pendant 1 heure 20 minutes environ jusqu'à ce qu'elle soit ferme au toucher. Un couteau enfoncé au centre du gâteau, doit en ressortir propre. Laisser refroidir sur la plaque pendant 1 heure avant de le transférer sur une grille.

Chauffer la confiture au four à micro-ondes et la badigeonner sur tout le gâteau.

Couvrir avec la pâte à sucre et décorer.

ASTUCE Toque Chef: Il est possible de faire plusieurs petits gâteaux à la place d'un grand. Pour recouvrir le gâteau vous pouvez faire un glaçage au beurre en travaillant 50 g beurre jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Ajoutez ensuite progressivement 100 g de sucre glace en mélangeant bien jusqu'à obtenir la consistance voulue.

Pour une portion

- 1 1/4 part de Phe
- 304 kcal

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

🌟 Biscuits de Noël aux épices

10 BONHOMMES • MOYEN • PRÉPARATION 20 MN • CUISSON 25 MN



Ingrédients

- ✓ 100 g de beurre ou de margarine dure
 - ✓ 50 g de sucre roux
 - ✓ 150 g de **Farine Loprofin** et un peu plus pour fariner le plan de travail
 - ✓ 1 c. à soupe de sirop de sucre roux
 - ✓ 1 c. à café de gingembre moulu
- Pour le glaçage à l'eau :**
- ✓ 100 g de sucre glace
 - ✓ 1 c. à soupe d'eau Colorant (facultatif)

Préparation

Préchauffer le four à 150°C. Mettre le beurre et le sucre dans un bol mélangeur et battre énergiquement. Incorporer la **Farine Loprofin**, le sirop de sucre roux et le gingembre pour former une pâte malléable (si nécessaire, ajouter une petite quantité d'eau).

Transférer la pâte sur une surface légèrement farinée et pétrir pendant 30 secondes environ. Étaler la pâte jusqu'à 1/2 cm d'épaisseur et créer une dizaine de silhouettes à l'aide d'un emporte-pièce en forme de bonhomme (utiliser les chutes de pâte après les avoir pétries légèrement et aplaties de nouveau au rouleau à pâtisserie).

Transférer sur une plaque de cuisson et faire cuire pendant 20-25 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit légèrement dorée. Retirer soigneusement les gâteaux en pain d'épices de la plaque et laisser refroidir complètement sur une grille.

Pour faire le glaçage à l'eau, tamiser le sucre glace dans un saladier et incorporer progressivement suffisamment d'eau pour obtenir une consistance moelleuse et légèrement épaisse.

Il est possible de séparer le glaçage dans plusieurs bols et d'ajouter différents colorants. Une fois le pain d'épices refroidi, décorer avec le glaçage à l'eau.

Pour une portion

- Part négligeable de Phe
- 191 kcal

🌟 Sucettes d'Halloween

8 SUCETTES • 🍳 DIFFICILE • 🥄 PRÉPARATION 25 MN • 🕒 CUISSON 20 MN • 🕒 REPOS 10 MN



Suggestion de présentation

🍴 Ingrédients

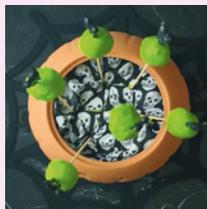
- ✓ 115 g de **Farine Loprofin**
- ✓ 50 g de beurre
- ✓ 50 g de sucre en poudre
- ✓ 1 c. à café de levure
- ✓ 1 c. à café de **Substitut d'oeuf Loprofin**
- ✓ 100 mL de **SNO-PRO Loprofin**
- ✓ 1 c. à café d'arôme de vanille

🍴 Pour le glaçage au beurre :

- ✓ 100 g de beurre
- ✓ 250 g de sucre glace

🍴 Pour le glaçage à la margarine :

- ✓ 75 g de margarine
- ✓ 75 g de sucre glace
- ✓ Colorant vert



🍴 Préparation

Préchauffer le four à 180°C. Dans un saladier verser la **Farine Loprofin**, le beurre ramolli, le sucre, la levure, le **Substitut d'oeuf Loprofin**, le **SNO-PRO Loprofin**, l'arôme de vanille et mélanger le tout au batteur. Verser le mélange dans un moule et faire cuire au four 20 minutes.

Préparer le glaçage au beurre en travaillant le beurre jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Ajouter progressivement la moitié du sucre glace et bien mélanger : au début le mélange est sablé puis au fur et à mesure il se transforme en crème.

Une fois le gâteau sorti du four et refroidi, l'émietter dans un saladier, puis le mélanger avec le glaçage au beurre. Former des boules avec la pâte obtenue et les planter sur des bâtons de sucette. Mettre les sucettes au frais pendant au moins 10 minutes.

Préparer un second glaçage plus liquide à la margarine : mélanger la margarine et le sucre glace puis fouetter vigoureusement jusqu'à épaississement. Pour une ambiance Halloween ajouter quelques gouttes de colorant alimentaire vert. Tremper les sucettes dans le glaçage. S'il n'est pas assez solide, remettre les sucettes au frais pour qu'il durcisse.

🍴 ASTUCE Toque Chef :

Ces sucettes s'adaptent à d'autres thèmes en faisant varier les couleurs des colorants.

Pour varier les saveurs, utiliser le **gâteau au chocolat Cake Mix Loprofin** comme base pour les sucettes.



🍴 Pour une portion

- 1/2 part de Phe
- 459 kcal



Recettes de base



PAINS ET BRIOCHE

Pain Loprofin	50
★ Pain tressé	50
Astuces pour ne jamais rater son pain!	51
Pain Naan	52
Croustons de pain	52
Brioche	53
Pain d'épices	53

PÂTES

Pâte brisée	54
Pâte sablée	54

PÂTISSERIE

Génoise	55
Crème pâtissière	55
Crème chantilly	55

SAUCES

Béchamel	56
Mayonnaise Tartare	56
Sauce coriandre	57
Sauce citronnette	57
Aïoli	57

★ Nouvelle recette 2020

Pain Loprofin

4 BAGUETTES OU 16 PETITS PAINS •  DIFFICILE •  PRÉP. 15 MN •  CUISSON 30 MN • POUSSE : 1 H



Ingrédients

- ✓ 500 g de **Farine Loprofin**
- ✓ 1 sachet de levure (contenu dans le paquet de **Farine Loprofin**)
- ✓ 4 c. à soupe = 80 mL d'huile végétale
- ✓ Environ 380 mL d'eau à température ambiante
- ✓ 8 g de sel fin

Préparation

Mettre de l'eau dans un plat creux au four et préchauffer le four à 240°C (thermostat 8).

Huiler la plaque à baguettes (ou 16 moules ronds individuels en aluminium).

Au batteur muni d'un bras (ou à la main pour les plus courageux !) mélanger la **Farine Loprofin**, la levure, l'huile et progressivement l'eau contenant le sel.

Pétrir 5 mn à bonne vitesse. Le pâton doit devenir lisse et peu collant, la texture est souple, mais la pâte a une bonne tenue.

Retravailler un peu à la main et former les pains baguettes ou petits pains. Déposer dans les moules huilés.

Faire quelques petites entailles en biais. Saupoudrer de farine les pains.

Laisser pousser à 20°/25°C pendant 1 heure minimum. Le pâton doit avoir doublé de volume.

Enfourner les pains à 240°C (thermostat 8). Faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Puis, baisser le four à 210°C (thermostat 7). Retirer l'eau du plat creux. Démouler les pains.

Les retourner. Finir de cuire à l'envers pour qu'ils cuisent parfaitement (7 à 15 mn).

Après cuisson, réserver sur grille.

 **ASTUCE Toque Chef:** Faire le pain une fois par semaine, il se congèle très bien.

Il est préférable de le congeler à la sortie du four afin qu'il garde toute sa souplesse.

Pour une portion
(1 baguette ou
4 petits pains)

- 2/3 part
de Phe
- 624 kcal

Pain tressé

1 GRANDE TRESSE OU 4 PETITES •  DIFFICILE •  PRÉP. 25 MN •  CUISSON 5 MN • POUSSE : 50 MN



Ingrédients

- ✓ 290 mL d'eau chaude
- ✓ 200 mL de **SNO-PRO Loprofin**
- ✓ 1 sachet de levure sèche (fourni avec la **Farine Loprofin**)
- ✓ Pincée de sel
- ✓ 3 g de sucre
- ✓ 500 g de **Farine Loprofin** et un peu plus pour saupoudrer le plan de travail
- ✓ 4 c. à soupe d'huile d'olive

Préparation

Mettre de l'eau dans la lèche-frite (plat creux) du four et préchauffer le four à 220°C.

Mettre l'eau, le **SNO-PRO Loprofin**, la levure, le sel et le sucre dans un saladier, mélanger puis laisser reposer pendant 10 minutes jusqu'à ce que le mélange épaississe.

Ajouter la **Farine Loprofin** et l'huile d'olive au mélange obtenu et battre pendant 2-3 minutes. Laisser la pâte lever dans un endroit chaud pendant 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elle double de taille.

Saupoudrer généreusement votre plan de travail de **Farine Loprofin**. Diviser le mélange en 3 morceaux égaux et étaler chacun d'eux pour en faire un rouleau de pâte (de 50 cm de long environ). Placer les branches l'une à côté de l'autre et commencer à les tresser :

- Prendre la branche de gauche et la croiser par-dessus celle du milieu.
- Prendre la branche de droite et la croiser par-dessus celle du milieu.
- Recommencer en croisant celle de gauche sur le centre, suivi de celle de droite sur le centre jusqu'à l'extrémité des branches.

Pincer les extrémités ensemble pour souder la tresse. Badigeonner d'huile d'olive et laisser reposer pendant 10 autres minutes.

Faites cuire au four pendant 20-25 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.

 **ASTUCE Toque Chef:** Vous pouvez varier les garnitures sur ce pain. Étaler par exemple avant la cuisson, du pesto de tomates, des oignons rouges et du romarin et terminer par un bon filet d'huile d'olive. Ce pain se congèle très bien à la sortie du four afin de garder toute sa souplesse.

*Les parts de Phe ont été arrondies au 1/4 près.

Pour une portion

- 1 part
de Phe*
- 581 kcal

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

 Retrouvez la recette du pain Loprofin en vidéo sur www.nutricia.fr!

Recettes de base

Une difficulté?

Le chef a la solution!

La pâte, une fois levée, présente une « croûte »

La surface de la pâte n'était pas protégée contre la chaleur durant sa poussée et elle a formé une « croûte », ce qui peut conduire à des morceaux durs dans le pain final. Une fois la pâte placée dans le moule, la badigeonner légèrement avec de l'huile d'olive et couvrir avec du film étirable, en laissant de l'espace pour que la pâte puisse lever.

La pâte ne lève pas/peu

- 1 - La levure est périmée ; vérifier la date limite de consommation sur le produit.
- 2 - L'eau était trop chaude et a tué la levure. L'eau utilisée doit être tiède.
- 3 - La pâte a été placée dans un endroit trop chaud.

Le pain s'affaisse dans le four

La pâte a été laissée trop longtemps à lever et a trop gonflé, créant de grosses bulles d'air qui entraînent l'affaissement du pain lorsqu'il cuit.

La croûte est trop claire

Pour obtenir une croûte plus colorée, badigeonner la pâte avec de l'huile d'olive ou avec un peu de **Substitut d'œuf Loprofin** reconstitué dans quelques mL d'eau. Ne pas trop huiler la pâte au risque de la faire griller.

Le pain est friable/sec

- 1 - Le pain a cuit trop longtemps, ou la température du four était trop élevée.
- 2 - La quantité de farine utilisée était trop importante ; s'assurer que les ingrédients ont été pesés ou mesurés correctement.

Le pain présente de grosses aspérités

- 1 - Trop de levure utilisée. S'assurer de l'exactitude des pesées et de la mesure des ingrédients.
- 2 - Le pain a été laissé à lever trop longtemps. Ne laisser pousser la pâte que jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.

Le pain est trop dense/compact

- 1 - Trop peu de liquide utilisé, rendant la pâte épaisse. S'assurer de l'exactitude des pesées et de la mesure des ingrédients.
- 2 - Temps insuffisant de poussée : la levure n'aura pas eu suffisamment de temps pour agir avant la cuisson.

Difficultés à démouler le pain

- 1 - Le moule n'a pas été graissé suffisamment avant d'y ajouter la pâte
- 2 - La température du four n'est pas suffisante, le pain n'est donc pas assez cuit au terme du temps de cuisson. Un pain bien cuit se démoule facilement.

Les tranches de pain sont humides

Cela est habituellement dû au pain laissé dans son moule après avoir été sorti du four. La vapeur issue du pain est retenue dans le moule, et est réabsorbée par le pain. Quand le pain est cuit, le démouler immédiatement et le laisser refroidir sur une grille, afin de préserver le pain de l'humidité.

Pain Naan



POUR 6 PAINS • MOYEN • PRÉPARATION 20 MN • POUSSÉ 30 MN • CUISSON 3 MN



Ingrédients

- ✓ 1 paquet de **Farine Loprofin** (soit 500 g)
- ✓ 1 sachet de levure (inclus dans le paquet de **Farine Loprofin**)
- ✓ 2 c. à café de sel
- ✓ ½ c. à café de poivre moulu
- ✓ 50 mL d'huile de colza
- ✓ 30 mL d'huile de tournesol
- ✓ 450 mL d'eau chaude
- ✓ Prévoir un peu plus de **Farine Loprofin** pour façonner les pains

Préparation

Verser la **Farine Loprofin** dans un saladier. Ajouter la levure, le sel et le poivre et remuer.

Mélanger les huiles et l'eau chaude dans un récipient, puis verser le tout sur les ingrédients secs.

Mélanger pendant 1 mn à l'aide d'un fouet ou d'un mixer électrique.

Placer un morceau de film étirable sur une balance, puis saupoudrer le film de **Farine Loprofin**, fariner vos mains pour empêcher la pâte de coller.

Prendre une grande cuillère de pâte et la placer sur le film étirable. Pour un pain Naan de taille moyenne, il faudra 150 g de pâte. Après l'avoir pesée, transférer délicatement la pâte d'une main à l'autre plusieurs fois jusqu'à ce que la pâte soit lisse.

Saupoudrer le plan de travail de **Farine Loprofin** et former des quenelles de pâte.

Les déposer sur une plaque de cuisson beurrée ou huilée et à la main, aplatir la pâte jusqu'à ce qu'elle ait la forme d'un Naan classique d'une épaisseur de ½ cm environ.

Reproduire l'opération avec le reste de la pâte.

Placer les plaques de cuisson dans de grands sacs en plastique ou les couvrir légèrement avec du film étirable huilé et réservez dans un endroit chaud pour que les pains lèvent, jusqu'à ce que leur taille ait doublé.

Préchauffer le gril à température moyenne. Placer la plaque de pains Naan sous le gril et laissez cuire pendant 1mn30. Ils vont gonfler et dorer légèrement.

Retourner les pains et laisser cuire l'autre côté pendant une minute supplémentaire.

Laisser refroidir sur une grille avant de servir.

ASTUCE Toque Chef: Les pains Naan peuvent être congelés.

Pour une portion
(1 pain)

- 1/2 part de Phe
- 417 kcal

Croûtons de pain

4X PERSONNES • FACILE • PRÉPARATION 3 MN • CUISSON 5 MN

Ingrédients

- ✓ ½ paquet de **Pain tranché Loprofin** (soit 200 g)
- ✓ 100 g d'huile de cuisson
- ✓ 10 g de beurre



Préparation

Tailler des tranches de **Pain Loprofin** en petits dés.

Sur feu vif, faire chauffer une poêle antiadhésive contenant l'huile et le beurre.

Quand la matière grasse est bien chaude, verser les croûtons et les faire colorer en remuant sans arrêt avec une cuillère en bois.

ASTUCE Toque Chef: Les croûtons accompagnent les soupes, les potages et les salades.

Pour avoir des croûtons encore plus croustillants à cœur, les faire tremper au ¼ dans 40 g d'huile de colza qui aura été légèrement chauffée.

Pour une portion

- 1/3 part de Phe
- 373 kcal

Brioche

20 PETITES PORTIONS •  MOYEN •  PRÉP. 15 MN •  CUISSON 12 À 15 MN • POUSSÉ : 13 H



Ingrédients

- ✓ 2 paquets de **Farine Loprofin** (soit 1 kg)
- ✓ 20 g de sel fin
- ✓ 100 g de sucre semoule
- ✓ 35 g de levure biologique sèche
- ✓ 60 g (+ 10 g à diluer dans un peu d'eau pour la dorure) de **Substitut d'œuf Loprofin**
- ✓ 500 g de beurre doux tempéré
- ✓ Zeste de citron
- ✓ 345 mL de **SNO-PRO Loprofin** tempéré
- ✓ 345 mL d'eau tempérée

Préparation

Tamiser la **Farine Loprofin**. La verser dans la cuve d'un batteur muni d'un bras, avec la levure, le sel, le sucre, le zeste de citron et le **Substitut d'œuf Loprofin**.

Incorporer progressivement l'eau tempérée et le **SNO-PRO Loprofin**. Pétrir 5 à 7 mn à grande vitesse jusqu'à obtention d'une pâte ferme. La pâte doit se détacher de la cuve. Incorporer à vitesse moyenne en plusieurs fois le beurre tempéré coupé en petits morceaux. Finir de pétrir jusqu'à ce que la pâte soit bien lisse. Laisser gonfler 30 mn à 1 h à une température comprise entre 20°C et 25°C. Rompre la pâte, c'est à dire la replier plusieurs fois sur elle-même de façon à la ramener à son volume initial. Puis la placer au froid pendant 12 h.

Le lendemain, détailler des morceaux de 80 à 100 g. Façonner en forme de boules ou laisser en une seule pièce pour faire une grosse brioche. Déposer dans des moules beurrés.

Laisser gonfler à 25°C. Dorer les pièces avec un peu de **Substitut d'œuf Loprofin** dilué avec un peu d'eau.

Faire cuire à 195°C : 12 à 15 mn pour les petites brioches, 1 h 15 pour la grosse.

 **ASTUCE Toque Chef :** Pour faciliter la cuisson et le démoulage, utiliser des moules à briochettes cannelés en silicone. La pâte peut être parfumée avec un peu d'eau de fleur d'oranger.

Pour une portion

- 1 1/2 part de Phe
- 419 kcal

Pain d'épices

8X  PERSONNES •  MOYEN •  PRÉPARATION 10 MN •  CUISSON 10 OU 50 MN

Ingrédients

- ✓ 250 g de **Farine Loprofin**
- ✓ 1 sachet de levure (contenu dans le paquet de **Farine Loprofin**)
- ✓ 150 g de miel d'acacia
- ✓ 100 g + 10 g de beurre doux (cuisson + moule)
- ✓ 2 c. à café = 5 g de mélange 4 épices
- ✓ 150 mL de **SNO-PRO Loprofin**



Préparation

Beurrez un moule à cake anti-adhésif ou des petits moules en silicone avec les 10 g de beurre en pommade.

Préchauffer le four à 210°C.

Mélanger la **Farine Loprofin** avec la levure. Faire bouillir le **SNO-PRO Loprofin** avec les 100 g de beurre, puis ajouter le miel. Incorporer ce mélange progressivement dans le mélange farine et levure en fouettant pour obtenir un mélange bien homogène. Ajouter les épices, mélangez.

Garnir les moules de ce mélange. Tapoter bien le moule pour éviter la formation de poches d'air. Faire cuire 50 mn, ou 10 mn pour des petits. Démouler sur grille et laisser refroidir.

ASTUCE Toque Chef :

Avant la cuisson, ajouter 1 c. à soupe de rhum brun, 20 g d'écorces d'orange confites hachées, 15 g d'angélique confite et 15 g de cerises bigarreaux confites, c'est encore meilleur !

Pour une portion

- 1/2 part de Phe
- 282 kcal



Pâte Brisée

14X PERSONNES • FACILE • PRÉPARATION 10 MN



Ingrédients

- ✓ 2 paquets de **Farine Loprofin** (soit 1 kg)
- ✓ 100 g de sucre semoule
- ✓ 500 g de beurre doux tempéré
- ✓ 250 mL d'eau
- ✓ 3 g de **Substitut d'œuf Loprofin**
- ✓ 1 pincée de sel fin

Préparation

Mélanger le **Substitut d'œuf Loprofin** avec le sucre et une pincée de sel fin. Mélanger au batteur le beurre tempéré et le mélange **Substitut d'œuf Loprofin**, sucre et sel. Incorporer ce mélange à la **Farine Loprofin** en détendant progressivement avec un peu d'eau pour obtenir une pâte bien homogène.

Pour une portion

- 1 part de Phe
- 549 kcal

Laisser reposer au froid 2 heures avant emploi.

ASTUCE Toque Chef:

La pâte Brisée se congèle très bien.



Pâte sablée

1 TARTE DE 6X PERSONNES OU 30 PETITES TARTELETTES • MOYEN • PRÉPARATION 10 MN



Ingrédients

- ✓ 60 g de beurre doux tempéré
- ✓ 110 g de **Farine Loprofin**
- ✓ 1 pincée de levure biologique
- ✓ 45 g de sucre semoule
- ✓ 1 pincée de vanille en poudre
- ✓ 2 g de zestes de citron
- ✓ 1 pincée de sel fin
- ✓ 80 mL de **SNO-PRO Loprofin**
- ✓ 2 c. à café = 10 g de **Substitut d'œuf Loprofin**

Préparation

Au batteur-mélangeur, mélanger le beurre, le sucre, la vanille en poudre, le sel, le zeste de citron. Ajoutez le mélange **Farine Loprofin**, levure et **Substitut d'œuf Loprofin**. Incorporer le **SNO-PRO Loprofin** sans trop mélanger. Filmer ce pâton et laisser reposer au froid au moins 2 heures. Étaler la pâte au rouleau assez finement après avoir saupoudré le plan de travail de **Farine Loprofin**. Détailler et utiliser selon vos besoins.

ASTUCE Toque Chef:

La pâte sablée se congèle très bien, cuite ou crue.

Pour une portion

- 1/2 part de Phe
- 188 kcal



Recettes de base

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

- 1 1/3 part de Phe
- 473 kcal

Crème pâtissière

4X PERSONNES • FACILE • PRÉPARATION 15 MN

Ingrédients

- ✓ 2 briques de **SNO-PRO Loprofin** (soit 400 mL)
- ✓ 75 g de sucre semoule
- ✓ 4 c. à café = 20 g de **Substitut d'œuf Loprofin**
- ✓ 50 g de **Farine Loprofin**
- ✓ 30 g de beurre doux
- ✓ 1/2 c. à café = 2 g d'arôme vanille

*Les parts de Phe ont été arrondies au 1/4 près.

Préparation

Faire bouillir le **SNO-PRO Loprofin** avec l'arôme vanille. Versez 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

- 1/2 part de Phe*
- 267 kcal

Crème chantilly

4X PERSONNES • FACILE • PRÉPARATION 15 MN • FRAIS 4 À 6 H

Ingrédients

- ✓ 1 brique de **SNO-PRO Loprofin** (soit 200 mL)
- ✓ 100 g de sucre
- ✓ 175 g de beurre doux
- ✓ 20 g de maizena
- ✓ 2 c. à café d'extrait de vanille

Préparation

Verser le **SNO-PRO Loprofin**, le beurre et la maizena dans une casserole. Faire chauffer doucement et remuer vigoureusement, sans arrêt, jusqu'à ce que le mélange épaississe, mais sans laisser bouillir.

Une fois que le mélange a épaissi, verser dans un récipient à bords hauts. Ajouter le sucre et l'extrait de vanille, mélanger le tout avec un fouet électrique pendant 20 à 30 secondes. Laisser le mélange refroidir avant de le mettre au réfrigérateur pendant 4 à 6 heures.

Une fois refroidi, le mélange doit avoir une texture crémeuse.

Mélanger ou fouetter la crème pendant 20 à 30 secondes avant de servir.

Pour une portion

- 1 part de Phe
- 486 kcal

Béchamel

4X PERSONNES • MOYEN • PRÉPARATION 10 MN • CUISSON 8 MN



Ingrédients

- ✓ 5 briques de **SNO-PRO Loprofin** (soit 1 L)
 - ✓ 4 c. à soupe = 40 g de **Substitut d'œuf Loprofin**
 - ✓ 5 c. à soupe = 50 g de **Farine Loprofin**
 - ✓ 75 g de **Crackers aux herbes Loprofin** mis en poudre au mixer
 - ✓ Sel et poivre
- Pour une béchamel aux herbes, ajouter :**
- ✓ 1 c. à café d'estragon haché
 - ✓ 1 c. à soupe de persil haché
 - ✓ 1 c. à soupe de ciboulette ciselée

Préparation

Faire bouillir le **SNO-PRO Loprofin** dans une casserole, verser progressivement sur le mélange **Substitut d'œuf Loprofin** et **Farine Loprofin**. Mettre sur le feu, laisser épaissir sans cesser de remuer. Assaisonner.

Laisser refroidir. Ajouter en mélangeant la poudre de **Crackers aux herbes Loprofin**.

Variante

Béchamel aux herbes : Ajouter les herbes hachées.

ASTUCE Toque Chef : Remplacer les herbes par des épices (curry, colombo...), du concentré de tomate ou quelques feuilles d'oseille.

Pour une portion

- 1 1/3 part de Phe
- 382 kcal

Mayonnaise Tartare

POUR 400 G DE MAYONNAISE • MOYEN • PRÉPARATION 20 MN

Ingrédients

- ✓ 1 sachet de **Substitut d'œuf Loprofin** (soit 250 g)
- ✓ 10 g de moutarde forte
- ✓ 300 mL d'eau tiède
- ✓ 150 mL d'huile de colza
- ✓ 10 mL de vinaigre de vin
- ✓ 50 g de cornichons hachés
- ✓ 50 g de câpres hachées
- ✓ 10 g de ciboulette ciselée
- ✓ 2 g d'estragon haché
- ✓ Sel, poivre



Préparation

Diluer la moutarde dans l'eau tiède. Ajouter en saupoudrant le **Substitut d'œuf Loprofin**.

Ajouter l'huile en fouettant progressivement. Ajouter le vinaigre.

Mixer quelques secondes avec un bras mixer.

Ajouter en mélangeant à la spatule : cornichons, câpres, ciboulette et estragon. Assaisonner.

Cette sauce se conserve 3 à 4 jours au frais.

ASTUCE Toque Chef : Utiliser cette mayonnaise en accompagnement de crudités ou bien avec une salade de pâtes ou une salade de riz.

Pour une portion
(1 c. à soupe)

- Part négligeable de Phe
- 82 kcal

Sauce coriandre

ASSAISONNEMENT 6X PERSONNES • FACILE • PRÉPARATION 10 MN

Ingrédients

- ✓ 60 g de feuilles de coriandre fraîche
- ✓ 300 g d'huile d'olive fruitée
- ✓ 1 paquet de **Crackers aux herbes Loprofin** réduits au mixeur en poudre fine (soit 150 g)
- ✓ Sel, poivre

Pour une portion

- 1/2 part de Phe
- 563 kcal

Préparation

Mixer ensemble l'huile et les feuilles de coriandre. Assaisonner. Ajouter la poudre de **Crackers aux herbes Loprofin**. Mélanger rapidement au fouet.

Utiliser cette sauce comme assaisonnement au dernier moment sur les pâtes (tagliatelles ou spaghettis).

ASTUCE Toque Chef: La sauce se congèle très bien.



Sauce citronnette

FACILE • PRÉPARATION 10 MN

Ingrédients

- ✓ 20 mL d'eau
- ✓ 20 g de vinaigre de vin
- ✓ 20 g de jus de citron
- ✓ 1 c. à soupe de ciboulette hachée
- ✓ 1 c. à soupe de cornichons hachés
- ✓ 1 gousse d'ail écrasée
- ✓ 60 g d'oignon haché
- ✓ 40 g de **Substitut d'œuf Loprofin**
- ✓ Sel, poivre

Préparation

Mixer ensemble tous les ingrédients. Réserver au froid dans une boîte isotherme.

Utiliser pour vos entrées froides et salades.

Pour une portion (1 c. à soupe)

- Part négligeable de Phe
- 17 kcal



Aïoli

4X PERSONNES • FACILE • PRÉPARATION 15 MN • CUISSON 10 MN

Ingrédients

- ✓ 5 g de moutarde forte
- ✓ 125 g de **Substitut d'œuf Loprofin**
- ✓ 100 g d'eau tiède
- ✓ 75 g d'huile d'olive
- ✓ 60 g de gousses d'ail épluchées
- ✓ 40 g de **Crackers aux herbes Loprofin** réduits en poudre
- ✓ Sel, poivre



Préparation

Cuire les gousses d'ail épluchées à l'eau salée pendant 10 mn. Les égoutter et les écraser au pilon.

Dans un petit saladier, verser la moutarde, le **Substitut d'œuf Loprofin**, l'ail cuit et écrasé.

Diluer en fouettant avec l'eau tiède. Monter à l'huile d'olive.

Ajouter la poudre de **Crackers aux herbes Loprofin**. Bien mélanger, assaisonner. Réserver au froid.

ASTUCE Toque Chef: Servir l'aïoli dans une coupelle accompagnée de légumes à tremper, coupés en petits bâtonnets (radis, carottes, concombres, céleri branche..).

Pour une portion

- 1 1/2 part de Phe
- 338 kcal





Boissons

Loprofin

Milk-shake Poire et Caramel	59	★ Smoothie vert / Smoothie aux fruits rouges	61
Yog SNO-PRO Loprofin	59	★ Smoothie aux myrtilles / Smoothie à la mangue	61
Smoothie Fraise	60		
Smoothie Banane	60		
Smoothie Rayon de Soleil	60		

★ Nouvelle recette 2020

Milk-shake Poire et Caramel

4X PERSONNES • FACILE • PRÉPARATION 10 MN • REFROIDISSEMENT 2 H



Ingrédients

- ✓ 5 briques de **SNO-PRO Loprofin** (soit 1L)
- ✓ 250 g de poires au sirop en dés égouttées
- ✓ ½ jus de citron
- ✓ 60 g de caramel liquide
- ✓ 40 g de sucre semoule

Préparation

Mélanger vivement au mixer les différents ingrédients.

Mettre au froid 2 h. Mixer à nouveau au dernier moment avant utilisation.

ASTUCE *Toque Chef*:

Servir ce milk-shake avec des fruits de saison taillés et des petits cubes de génoise hypo-protidique (recette page 55) dans l'esprit d'une fondue de dessert.



Pour une portion

- 1 ²/₃ part de Phe
- 370 kcal

Yog SNO-PRO Loprofin

2X PERSONNES • FACILE • PRÉPARATION 10 MN • REPOS 8 H



Ingrédients

- ✓ 1 brique de **SNO-PRO Loprofin** (soir 200 mL)
- ✓ 2,4 g de préparation pour yaourt : ferment **Natali**[®] (streptococcus thermophilus et lactobacillus bulgaricus)
- ✓ 9,6 g de **NUTILIS**^{*}

Préparation

Chauffer le **SNO-PRO Loprofin** jusqu'à 37°C, ajouter en remuant au fouet le **NUTILIS** et le ferment de la marque **Natali**[®], mettre en pot (bien laver les pots), puis en yaourtière pendant 8 heures. On peut éventuellement aromatiser à la dégustation.

ASTUCE *Toque Chef*: Rajouter de la confiture ou du sirop pour aromatiser.



Pour une portion

- 1/2 part de Phe
- 107 kcal

* Epaississant instantané : en vente en pharmacie pour enfants à partir de 3 ans

ASTUCE Toque Chef: les Smoothies se consomment frais (réfrigérer le **SNO-PRO Loprofin**). Varier les fruits au fil des saisons (melon, abricot..)!

Smoothie Fraise

2X PERSONNES • FACILE • PRÉPARATION 10 MN



Ingrédients

- ✓ 100 g de fraises
- ✓ 10 g de sucre
- ✓ 1 brique de **SNO-PRO Loprofin** (soit 200 mL)

Préparation

Laver, couper les fraises en morceaux et les écraser en purée. Ajouter ensuite le **SNO-PRO Loprofin** et le sucre. Mélanger.

Pour une portion

- 1 part de Phe
- 123 kcal

Smoothie Rayon de Soleil

2X PERSONNES • FACILE • PRÉPARATION 10 MN



Ingrédients

- ✓ 100 mL de jus d'orange avec pulpe
- ✓ ½ boîte de pêches au sirop (100 g)
- ✓ 1 brique de **SNO-PRO Loprofin** (soit 200 mL)

Préparation

Verser le jus d'orange dans un robot. Y ajouter les pêches, après les avoir égouttées.

Y ajouter finalement le **SNO-PRO Loprofin** et mixez pendant quelques secondes, jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Servir bien frais.

Pour une portion

- 3 parts de Phe
- 283 kcal

Smoothie Banane

2X PERSONNES • FACILE • PRÉPARATION 10 MN



Ingrédients

- ✓ 100 g de banane
- ✓ 1 brique de **SNO-PRO Loprofin** (soit 200 mL)

Préparation

Couper les bananes en morceaux et les mélanger avec le **SNO-PRO Loprofin**. Réduire le tout en purée.

Pour une portion

- 1 part de Phe
- 136 kcal



Smoothies Vert et Fruits rouges

1X PERSONNE • FACILE • PRÉPARATION 5 MN



Ingrédients

Smoothie Vert

- ✓ Petite poignée de pousses d'épinard
- ✓ 1/2 banane mûre
- ✓ 1 kiwi
- ✓ 100 mL de substitut de lait SNO-PRO Loprofin

Smoothie aux Fruits Rouges

- ✓ 100 g de fruits rouges
- ✓ 1/2 banane mûre
- ✓ 100 mL de SNO-PRO Loprofin
- ✓ 1 c. à soupe de miel

Préparation

Mettre tous les ingrédients dans un robot ou un mixeur, mixer jusqu'à ce que le mélange soit lisse et épais. Conserver au réfrigérateur et déguster dans les 24 heures.

Pour un smoothie vraiment froid, utiliser des fruits congelés ou ajouter quelques glaçons.

ASTUCE Toque Chef:

Décorer vos bols de smoothie avec des fruits rouges frais, de la noix de coco déshydratée, des graines de grenade, des baies de goji, des rondelles de concombre ou toute autre garniture de votre choix.



Smoothie vert

Pour une portion

- 5 parts de Phe
- 193 kcal

Smoothie aux Fruits Rouges

Pour une portion

- 3 parts de Phe
- 279 kcal

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

Smoothies aux Myrtilles et à la Mangue

1X PERSONNE • FACILE • PRÉPARATION 5 MN

Ingrédients

Smoothie aux Myrtilles

- ✓ 75 g de myrtilles
- ✓ 1/2 banane mûre
- ✓ 100 mL de SNO-PRO Loprofin
- ✓ 1 c. à soupe de miel

Smoothie à la Mangue

- ✓ 100 g de mangue
- ✓ 1/2 banane mûre
- ✓ 100 mL de SNO-PRO Loprofin
- ✓ 1 c. à soupe de miel
- ✓ Jus d'un demi-citron vert



Préparation

Mettre tous les ingrédients dans un robot ou un mixeur, mixer jusqu'à ce que le mélange soit lisse et épais. Conserver au réfrigérateur et déguster dans les 24 heures.

Pour un smoothie vraiment froid, utiliser des fruits congelés ou ajouter quelques glaçons.

ASTUCE Toque Chef: Décorer vos bols de smoothie avec des fruits rouges frais, de la noix de coco déshydratée, des graines de grenade, des baies de goji, des rondelles de concombre ou toute autre garniture de votre choix.

*Les parts de Phe ont été arrondies au 1/4 près.



Smoothie aux Myrtilles

Pour une portion

- 2 parts de Phe
- 271 kcal

Smoothie à la Mangue

Pour une portion

- 3 parts de Phe*
- 310 kcal

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

Valeurs nutritionnelles et apports en acides aminés pour 1 portion



Pour une portion	Valeur énergétique (kcal)	Protéines naturelles (g)	PHE (mg)	VAL (mg)	MET (mg)	LEU (mg)	LYS (mg)	TYR (mg)
Galettes croustillantes de tomate et de concombre, sauce curry	259	0,91	26	31	9	41	37	19
Concombres farcis aux pommes à la créole	98	0,72	21	28	8	38	35	21
Salade de fusillis au curry de Madras	509	0,79	18	20	6	30	18	7
Salade de riz	353	1,84	57	73	22	98	77	34
Petites galettes aux légumes avec salsa à la tomate et au concombre	376	2,54	76	90	25	114	113	42
Potage de carottes à la coriandre	67	0,8	31	41	8	44	43	18
Soupe Minestrone	275	4,49	158	189	56	225	228	103
Galettes de patates douces	327	2,64	149	159	58	187	140	106
Poivrons au risotto	290	3,36	113	135	46	186	203	72
Houmous à la betterave et au citron vert	31	0,58	17	20	7	24	21	14
Houmous Méditerranéen	161	1,42	53	63	16	80	67	38
Houmous au piment et au poivron rôti	85	1	30	37	11	48	42	21



Pour une portion	Valeur énergétique (kcal)	Protéines naturelles (g)	PHE (mg)	VAL (mg)	MET (mg)	LEU (mg)	LYS (mg)	TYR (mg)
Tortillas de légumes	403	1	33	39	12	53	46	17
Omelette aux fines herbes	355	0,66	18	23	7	35	26	12
Tomates farcies	122	2,75	84	88	27	118	139	53
Poivrons rouges farcis	352	2,61	91	105	30	156	127	56
Pizza à la tomate à l'origan et au basilic	582	1,79	52	55	16	71	71	33
Pizza Calzone	514	1,79	60	86	19	102	85	46
Pommes de terre paysannes	290	3,17	67	88	25	106	100	58
Pelote de tagliatelles et de légumes	404	1,25	44	52	15	72	57	9
Spaghettis sauce pesto	1071	0,92	26	26	8	43	24	13
Gratin de Penne	714	0,97	27	42	16	63	42	15
Fusillis aux légumes verts	439	3,17	106	131	39	185	157	51
Riz au curry indien	590	4,65	130	151	50	196	180	76
Riz cantonnais	390	1,3	44	55	18	80	61	34
Makis	308	0,73	23	30	8	39	30	14
Riz frit	365	0,3	10	9	4	21	7	3
Paëlla de légumes	318	4,1	107	110	31	157	149	55
Petites tartelettes aux herbes	238	0,48	15	18	5	25	22	10
Tchatchouka	378	1,66	46	54	17	75	70	34
Gnocchis aux oignons	284	0,93	24	22	7	31	36	24
Canapé aux olives et aux épinards	297	1,85	79	103	32	135	109	67
Courge butternut farcie	314	5,22	191	238	77	328	312	153
Lasagnes à la courge butternut	337	3,67	129	148	43	212	122	93
Légumes grillés de Noël	253	4,94	139	213	51	204	215	133
Chou-fleur rôti	103	3,77	137	190	55	217	199	127

Note : tenir compte des parts supplémentaires si ajout de fruit ou de légume en accompagnement / NR : valeurs non renseignées / - : valeurs négligeables

Valeurs nutritionnelles et apports en acides aminés pour 1 portion



Pour une portion	Valeur énergétique (kcal)	Protéines naturelles (g)	PHE (mg)	VAL (mg)	MET (mg)	LEU (mg)	LYS (mg)	TYR (mg)
Steak de betterave	172	1,7	48	58	19	72	69	43
Gratin d'aubergines	321	5,64	178	210	49	255	227	118
Burger végétarien	751	4,1	148	176	54	212	241	104
Buddha Bowl tout veggie	412	2,6	85	NR	31	135	NR	NR
Lasagnes végétariennes	495	3	78	83	23	122	102	39
Rouleaux de printemps	318	4	133	178	52	225	186	96
Salade de pâtes tomate et basilic	442	2	55	59	16	82	67	55
Spätzle	500	0,52	20	22	6	33	27	9
Tacos aux légumes	395	7,6	307	330	146	622	307	226



Pour une portion	Valeur énergétique (kcal)	Protéines naturelles (g)	PHE (mg)	VAL (mg)	MET (mg)	LEU (mg)	LYS (mg)	TYR (mg)
Crumble aux pommes, sauce framboise	220	0,55	17	20	6	28	26	7
Meringues à la française (5 mini meringues)	180	-	-	-	-	-	-	-
Riz au lait	557	0,81	30	41	13	72	45	18
Crème caramel	414	0,45	15	24	7	40	29	10
Biscuits à la cuillère (5 biscuits)	130	0,06	2	1	0,4	1,5	1,5	0,5
Langues de chat	229	0,15	7	9	3	13	10	6
Tuiles à l'orange	508	0,41	18	18	6	33	23	12
Muffins aux framboises et à la vanille (1 muffin)	171	0,24	7	8	2	11	10	2
Petites madeleines (4 madeleines)	625	0,46	19	23	9	33	25	16
Pain perdu	875	1	32	47	16	70	52	27
Crêpes (1 grande crêpe)	124	0,12	4	4	1	7	5	2
Pancakes aux fruits (1 pancake)	135	0,17	6	8	2	12	10	4
Gâteau au citron	257	0,12	3	4	1	5	4	1
Gâteau à la banane et à la cannelle	370	0,49	17	23	6	33	24	12
Base de gâteau d'anniversaire	180	0,62	3	4	1	6	5	1
Bûche de Noël	473	0,62	26	33	10	47	39	20
Pâte à choux hyprotidique	170	-	-	-	-	-	-	-
Gâteaux aux fruits rouges	138	0,64	18	27	8	35	16	16
En-cas Banane-Cannelle	41	0,45	25	28	9	38	21	16
En-cas Cerise-Abricot	78	0,92	46	55	18	70	43	32
En-cas Pruneau	51	0,95	53	51	16	74	42	38
Chocolats de Pâques	291	1,15	46	NR	NR	NR	NR	NR
Cupcakes au citron	221	0,2	7	9	3	12	10	5
Biscuits de la Saint Patrick aux zestes d'agrumes	438	0,4	15	18	6	25	20	11
Biscuits de la Saint Patrick aux raisins secs	474	0,6	29	32	11	54	32	20

Note : tenir compte des parts supplémentaires si ajout de fruit ou de légume en accompagnement / NR : valeurs non renseignées / - : valeurs négligeables

Valeurs nutritionnelles et apports en acides aminés pour 1 portion



Pour une portion	Valeur énergétique (kcal)	Protéines naturelles (g)	PHE (mg)	VAL (mg)	MET (mg)	LEU (mg)	LYS (mg)	TYR (mg)
Biscuits de la Saint Patrick aux cerises	443	0,5	18	21	7,7	29	24	13
Glace à la vanille	201	0,21	9	14	5	21	15	8
Gâteau au chocolat	243	0,37	13	13	3	15	10	3
Crème anglaise	121	0,12	6	8	3	12	9	5
Gaufres caramel au beurre salé	241	0,22	8	10	3	15	12	6
Gaufres coulis de framboises	176	0,59	18	20	6	28	26	6
Cupcakes de betteraves	245	0,25	9	11	4	15	12	7
Petites galettes à l'amande	165	0,79	43,4	43,6	15,2	65,1	28,8	27,8
Gâteaux de Noël aux fruits confits	304	0,62	25	30	9	49	28	129
Biscuits de Noël aux épices	191	0,11	5	6	2	9	7	4
Sucettes d'Halloween	459	0,2	9	12	4	18	14	8



Pour une portion	Valeur énergétique (kcal)	Protéines naturelles (g)	PHE (mg)	VAL (mg)	MET (mg)	LEU (mg)	LYS (mg)	TYR (mg)
Pain Loprofin (1 baguette ou 4 petits pains)	624	0,39	12	9	3	12	12	4
Pain Naan (1 pain)	417	0,28	9	7	2	9	9	4
Croûtons de pain	373	0,27	6	9	3	9	9	6
Brioche	419	0,67	29	37	12	50	43	23
Pain d'épices	282	0,23	9	11	4	17	13	7
Pâte brisée	549	0,46	20	24	8	33	26	15
Pâte sablée	188	0,22	9	12	4	17	14	7
Génoise	473	0,62	26	33	10	47	39	20
Crème pâtissière	267	0,34	13	19	6	30	23	9
Crème chantilly	486	0,87	20	30	10	44	32	19
Béchamel	382	0,80	27	39	11	64	46	16
Mayonnaise Tartare (1 c. à soupe)	82	0,12	3	3	1	4	5	3
Sauce coriandre	563	0,36	11	11	3	15	11	7
Sauce citronnette (1 c. à soupe)	17	0,11	3	3	1	4	5	4
Aïoli	338	1,19	31	46	12	50	42	13
Pain tressé	581	0,51	17	17	5	23	20	7

Note : tenir compte des parts supplémentaires si ajout de fruit ou de légume en accompagnement / NR : valeurs non renseignées / - : valeurs négligeables



Valeurs nutritionnelles et apports en acides aminés pour 1 portion

Pour une portion	Valeur énergétique (kcal)	Protéines naturelles (g)	PHE (mg)	VAL (mg)	MET (mg)	LEU (mg)	LYS (mg)	TYR (mg)
Milk-Shake Poire Caramel	370	0,85	33	47	14	72	55	22
Yog SNO-PRO Loprofin	107	0,26	9	14	4	24	17	6
Smoothie Fraise	123	0,6	21	27	4	46	34	20
Smoothie Banane	136	0,75	20	33	7	52	36	13
Smoothie rayon de Soleil	283	1,5	62	61	17	116	82	33
Smoothie vert	193	2,58	102	138	42	197	143	78
Smoothie aux fruits rouges	279	1,95	61	92	23	135	66	47
Smoothie aux myrtilles	271	1,3	39	54	15	82	55	29
Smoothie à la mangue	310	1,81	55	84	17	111	113	33

Équivalence part / mg en fonction de l'acide aminé

1 part de ...	Phénylalanine (PHE)	=	20 mg
	Valine (VAL)	=	25 mg
	Méthionine (MET)	=	10 mg
	Leucine (LEU)	=	50 mg
	Lysine (LYS)	=	25 mg

Ce livre de recettes vous est offert par

NUTRICIA Metabolics

RETROUVEZ TOUTES LES RECETTES TOQUE CHEF ET LES 6 AMIX SUR :

www.nutricia.fr

NUTRI

Lien



Votre livret recettes au **format numérique** dont certaines recettes disponibles en vidéo.



De **nouvelles recettes** mises en ligne régulièrement



La version papier de votre livret **commandable en ligne** ainsi que de nombreux autres outils.



www.nutricia.les6amix.fr



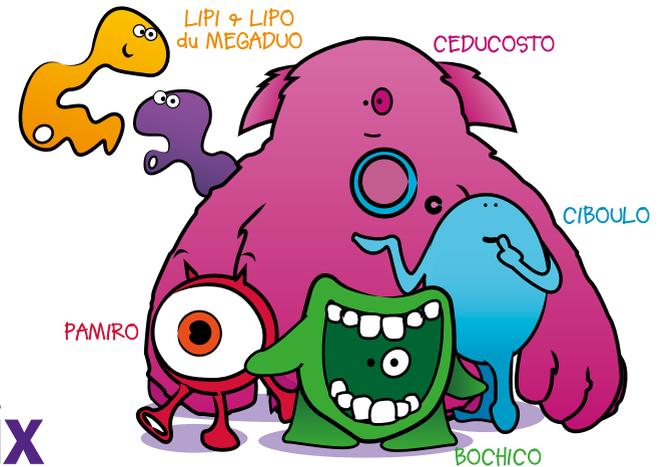
Un **site internet ludo-éducatif** pour les enfants avec des surprises tout au long de l'année !

Venez vous amuser avec

les **6Amix**

Ils ont plein de bons conseils à donner !

NUTRICIA Anamix



Prix indicatif :
9,50 € TTC

Recettes élaborées
à partir des produits



une marque de

NUTRICIA Metabolics