



**DES
RECETTES
POUR FAIRE LA
FÊTE**

**LIMITÉES
EN
PHÉNYLALANINE**

Recommandations pour les menus de fête



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



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



Autres repas
hypoprotidiques

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



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

Menu spécial Fête Nationale



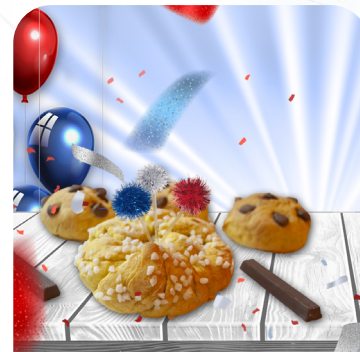
Tapas d'aubergines



Rouleaux d'aubergines grillées farcis



Tarte aux tagliatelles de légumes









Brioches moelleuses

Tapas d'aubergines



JOYEUSE
fête nationale

Tapas d'aubergines

	Personnes	2
	Temps de préparation	10 min
	Temps de cuisson	50 et 20 min
	Difficulté	Facile
	Phénylalanine en parts de 20 mg	1 portion : 2 parts
	Phénylalanine en mg	1 portion : 55 mg
kcal	Énergie	100

Ingrédients pour les chips

- 150g d'aubergine crue
- 1 càs d'huile d'olive
- Fleur de sel

Ingrédients pour le caviar

- 150g d'aubergine crue
- 2 càs de jus de citron vert
- 4 à 5 feuilles de menthe
- quelques feuilles de coriandre
- 30ml d'huile d'olive
- ½ gousse d'ail

Matériel

- mandoline
- papier sulfurisé

Préparation des tranches d'aubergines

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Laver l'aubergine puis la peser.
3. Tailler l'aubergine (avec la peau) en tranches fines, dans le sens de la longueur, à l'aide de la mandoline ou d'un couteau.
4. Déposer les tranches sur du papier sulfurisé et parsemer d'huile d'olive, de sel, de poivre et d'herbes de Provence. Cuire au four pendant 15 à 20 minutes.

Préparation des chips

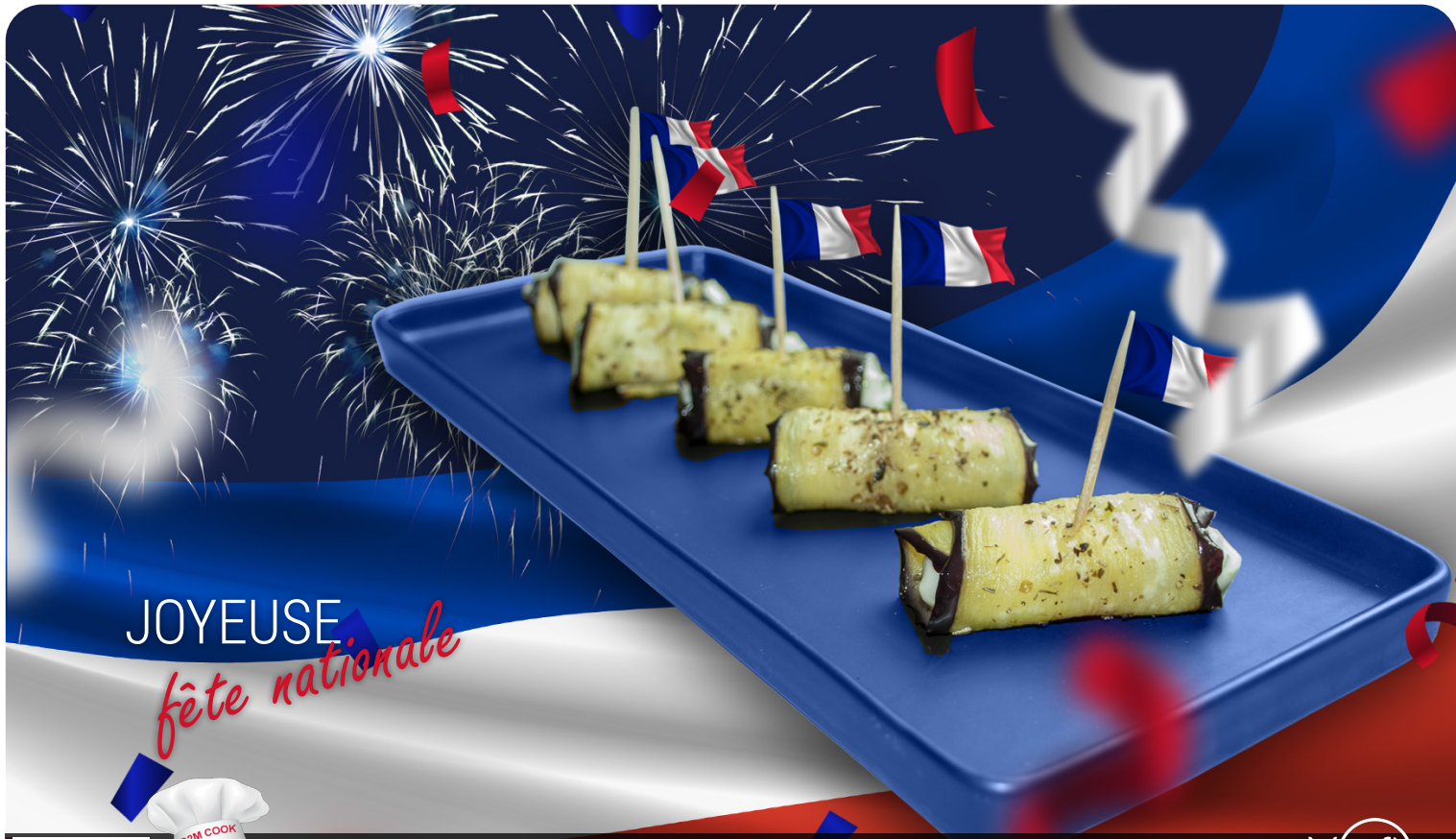
1. A la sortie du four, réserver la moitié des aubergines pour la confection du caviar.
2. Baisser le thermostat à 120°C, saupoudrer de fleur de sel les tranches d'aubergines restantes et les remettre en cuisson pendant 20 à 30 minutes afin de les avoir bien croustillantes.

Préparation du caviar

1. A la sortie du four, mixer les tranches d'aubergines grillées avec le jus de citron vert, la menthe, la coriandre et la ½ gousse d'ail. Rectifier l'assaisonnement et réserver au frais.








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

Rouleaux d'aubergines grillées farcis



JOYEUSE
fête nationale

Rouleaux d'aubergines grillées farcis

	Personne	1 (4 rouleaux)
	Temps de préparation	10 min
	Temps de cuisson	15 à 20 min
	Difficulté	Facile
	Phénylalanine en parts de 20 mg	1.5 part
	Phénylalanine en mg	31 mg
	Énergie	190

Ingrédients

- 80g d'aubergine crue
- 40g de préparation vegan de type "violife creamy", *teneur en protéines inférieure à 0.5g pour 100 g de produit* (www.unmondevegan.com ; www.officialveganshop.com)
- 10g de concombre
- 1 càc de jus de citron
- 1 càs d'huile d'olive
- 2 à 3 feuilles de coriandre fraîche
- 1 pincée d'herbes de provence déshydratées
- Sel & poivre

Matériel

- mandoline
- papier sulfurisé
- piques à cocktail (ou cure-dents)

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Laver aubergine et concombre ; éplucher seulement le concombre puis peser.
3. Tailler l'aubergine (avec la peau) en tranches fines, dans le sens de la longueur, à l'aide de la mandoline ou d'un couteau.
4. Déposer les tranches sur du papier sulfurisé et parsemer d'huile d'olive, de sel, de poivre et d'herbes de Provence. Cuire au four pendant 15 à 20 minutes.
5. Pendant ce temps, épépiner le concombre et le couper en petits dés (ne pas garder l'eau) ; hacher la coriandre.
6. Mélanger dans un bol la préparation vegan violife creamy, le jus de citron, la coriandre et les dés de concombre. Rectifier l'assaisonnement (attention, le violife creamy est salé).
7. Sortir du four les tranches d'aubergines et laisser tiédir.
8. Étaler une cuiller à café de préparation vegan violife creamy sur chaque tranche d'aubergine puis rouler pour obtenir un rouleau. Maintenir avec un pique à cocktail.
9. Servir bien frais.



3 recettes en une ! Il est possible de réaliser un caviar et des chips d'aubergine à partir des tranches d'aubergines grillées.

Variantes : ajouter des champignons à la farce ; échanger l'aubergine par de la courgette ou de la carotte ; rajouter de la menthe.

Suggestions de présentation :








- Réaliser une pyramide de rouleaux
- Disposer les rouleaux bien alignés sur un plat long.

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

Tartelette aux tagliatelles de légumes



Tartelette aux tagliatelles de légumes (à déguster chaud ou froid)

	Personne	1
	Temps de préparation	45 min
	Temps de cuisson	40 à 50 min
	Difficulté	Assez facile
	Phénylalanine en parts de 20 mg	2 parts
	Phénylalanine en mg	54 mg
	Énergie	550

Ingrédients

pour la pâte :

- 60g de farine hypoprotidique
- 30g de beurre demi-sel mou
- 2 càs d'eau (20 ml)
- une demi pincée de piment d'Espelette

pour la garniture :

- 25g d'aubergines
- 50g de courgettes
- 30g de carottes
- 40g de préparation vegan type "violife creamy", *teneur en protéines inférieure à 0.5g pour 100 g de produit*
- 1 càc d'herbes fraîches
- Sel & poivre

Matériel

- mandoline, rasoir à légumes
- moule ou cercle à tartes, papier sulfurisé

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C (Th 6).
2. Réaliser la pâte en mélangeant dans un saladier, la farine hypoprotidique, le beurre en morceaux et le piment d'Espelette. Malaxer jusqu'à consistance sableuse.
3. Ajouter au fur et mesure l'eau tout en mélangeant avec une main et jusqu'à ce que la pâte soit homogène et qu'elle ne colle plus aux parois. Mettre en boule, filmer et réserver au frais pendant 20 minutes.
4. Réaliser les tagliatelles de courgettes, carottes et aubergines à l'aide du rasoir (ou de la mandoline). Faire en sorte qu'elles soient de la même largeur si possible ; rectifier avec un couteau si besoin.
5. Faire bouillir de l'eau et y plonger les tagliatelles 3 minutes afin de les assouplir. Egoutter et rincer à l'eau froide pour arrêter la cuisson. Réserver.
6. Hacher les herbes et les mélanger dans un bol avec la préparation vegan violife creamy.
7. Préchauffer le four à 180°C. Etaler la pâte dans un moule ou un cercle individuel préalablement huilé.
8. Piquer le fond à l'aide d'une fourchette et faire des bords nets en découpant au couteau le surplus.
9. Recouvrir votre fond de tarte d'un papier sulfurisé rempli de plombs ou de riz pour faire poids et empêcher la pâte de gonfler. Précuire pendant 15 minutes.
10. Sortir le fond de tarte du four et attendre qu'il refroidisse pour retirer les plombs et le papier sulfurisé, afin d'éviter de le casser.
11. Garnir délicatement le fond de tarte du mélange crémeux aux herbes. Sur le plan de travail, rouler sur elle-même une tagliatelle de courgette, puis l'entourer d'une tagliatelle de carotte puis d'une tagliatelle d'aubergine ; renouveler dans cet ordre l'opération jusqu'à atteindre le diamètre de la tartelette. Déposer cette couronne de légumes au-dessus de la garniture.
12. Cuire au four 15 à 20 minutes ; démouler la tartelette une fois tiédie.
13. A l'aide d'un pinceau, lustrer la tarte avec de l'huile d'olive.







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

Brioche moelleuses



JOYEUSE
fête nationale

Brioche moelleuses (à préparer la veille)

	Personne	pour 8 brioches
	Temps de préparation	20 min
	Temps de repos	2h30 à 4h
	Temps de cuisson	25 à 30 min
	Difficulté	Assez facile
	Phénylalanine en parts de 20 mg	Négligé
	Phénylalanine en mg	Négligé
kcal	Énergie	1 brioche : 340

Ingrédients

- 380g de farine hypoprotidique
- 260ml de boisson hypoprotidique
- 60g de cassonade
- 4g de sel
- 20g de levure fraîche ou 7g de levure sèche
- 70ml d'huile d'olive ou de colza
- 10 à 15ml d'arôme de fleur d'oranger
- Sucre perlé (pour décorer)
- Confiterie hypoprotidique goût chocolat
- 15g de beurre doux
- 1 petite pincée de curcuma
- colorant alimentaire rouge et bleu

Matériel

- Robot pâtissier équipé du crochet pétrisseur

Préparation

1. Délayer la levure fraîche ou sèche dans la boisson hypoprotidique tiédie.
2. Dans la cuve du robot, peser la farine hypoprotidique, le sucre, le sel et ajouter le curcuma pour colorer la pâte.
3. Faire tourner à vitesse lente et quand la farine, le sucre et le sel sont mélangés, verser l'huile et la fleur d'oranger (ou pétrir à la main en l'absence de robot).
4. Verser ensuite progressivement le mélange levure & boisson hypoprotidique et laisser tourner à vitesse lente pendant 5 minutes. Vérifier que la farine du fond de la cuve a bien été intégrée au mélange.
5. Faire tourner ensuite à vitesse rapide pendant 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que la pâte se décolle des parois et soit amalgamée en "boule" autour du crochet. Sortir la cuve du robot, regrouper la pâte en une boule unique (racler les parois), filmer et laisser pousser à température ambiante pendant 1H30 - 2H (à 25 degrés si possible) afin que la pâte double au minimum de volume.
6. Dégazer la pâte (appuyer le poing dessus afin de faire sortir le gaz) et la mettre au réfrigérateur pendant 30 à 60 minutes.
7. Sortir la pâte, la dégazer à nouveau et la déposer sur un plan de travail fariné.
8. Découper 8 pâtons, les façonner en forme de boules et les déposer sur une feuille de papier sulfurisé huilé. Faire pousser une dernière fois pendant 1h à 1h30. Arroser de beurre fondu à l'aide d'un pinceau. Préchauffer le four à 160°C. Colorer le sucre perlé avec quelques gouttes de colorant rouge et de colorant bleu. Concasser les barres de confiserie hypoprotidique en pépites. Disposer ces décorations sur le dessus des brioches.
9. Enfourner pour 25-30 minutes jusqu'à ce que les brioches soient légèrement dorées.
10. Laisser refroidir et déguster.



Il est possible de varier les formes en réalisant une brioche tressée à partir de 2 ou 3 pâtons façonnés en rouleaux et tressés ensemble, en les croisant les uns par-dessus les autres.

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

Mise au point et réalisation des recettes
Chef Nicolas de Vitaflo®

Crédits photographies
www.fr.freepik.com
Laurent FRANÇOIS

Conception maquette
Laurent FRANÇOIS

avec également le soutien institutionnel de :



Une création filière G2M - Mars 2021.



en téléchargement sur www.filiere-g2m.fr

Reproduction interdite sans autorisation.