Livret recettes

Atelier du 16 novembre 2019

CENTRE HOSPITALIER
AGEN - NERAC

LES FEUX FOLLETS

À vos fourneaux les Toque Chefs !

Loprofin

NUTRICIA | METABOLICS

SOMMAIRE

Pain Loprofin

Potage de carottes à la coriandre

Lasagnes à la courge butternut

Sucette Halloween

Pain Loprofin

Pour 4 baguettes ou 16 petits pains • Difficile • Préparation 15 mn • Cuisson 30 mn • Pousse : 1 h

Ingrédients

- 500 g de **Farine Loprofin** (+100 g pour ajustement de la texture du pâton si nécessaire)
- 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
- **Substitut d'œuf Loprofin**

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 dans un premier temps 500 g de **Farine Loprofin**, la levure, l'huile et progressivement l'eau contenant le sel. **Ne verser pas toute l'eau d'un coup. Commencer avec la moitié.**
Pétrir 5 mn à bonne vitesse.
Le patôn doit devenir lisse et peu collant, la texture est souple, mais la pâte a une bonne tenue.

- Si le patôn est trop sec, ajouter le reste d'eau.
- Si le patôn est collant, ajouter progressivement de la farine (jusqu'à 100 g de plus si nécessaire) afin que ce dernier ne colle plus sur les doigts.

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 patôn doit avoir doublé de volume.
Avant cuisson, badigeonner les pains d'un peu de substitut d'œuf mélangé à de l'eau afin d'obtenir un aspect doré après cuisson.
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.

Pour une baguette ou 4 petits pains		
Valeur énergetique (kcal)	Prot. *	PHE (mg)
624	0,39	12

* Protéines

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 mn, 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.

Pour une portion

- 1 ½ part de PHE
- 67 kcal

Lasagnes à la courge butternut

6 personnes • Moyen • Préparation 20 mn • Cuisson 50 mn

Ingrédients

- 1 courge butternut (environ 600 g)
- 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 minutes.

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 minutes. 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. A 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 minutes 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.

	Valeur énergétique	EP	PHE
Pour une portion	337 kcal	3,67 g	129 mg
			6 1/2 parts

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

Sucettes d'Halloween

8 sucettes • Difficile • Préparation 25 mn • Cuisson 20 mn • Repos 10 mn

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'œuf 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'œuf 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.

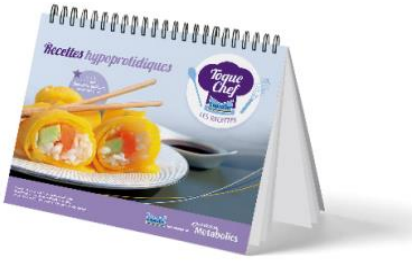
	Valeur énergétique	EP	PHE
Pour une portion	459 kcal	0,2 g	9 mg
			1/2 part

NOTES

Retrouvez le programme Toque Chef Loprofin sur

NUTRI Lien

Les recettes à télécharger au format numérique



Votre Livret recettes commandable gratuitement en format papier

Vos recettes préférées en format vidéo