

Pâte à choux hypoprotidique

10 pers.



20 mn



30 mn



Recette communiquée par
les professionnels de santé
de l'hôpital Necker



Ingrédients



- 550ml d'eau
- 100g de beurre doux
- 10g de sucre en poudre
- 4 pincées de sel fin
- 150g de Farine Loprofin
- 5g de Substitut de blanc d'œuf Loprofin
- 100g 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 300ml d'eau et réserver.

Dans une casserole, verser 250ml 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

Valeur
énergétique
(Kcal)

170

Prot*

PHE (mg)

Négligeable



NUTRICIA | METABOLICS