

# Caviar d'aubergine à l'ail et ses crudités

Portions :2

## Ingrédients

- ✓ 1 aubergine (420 g)
- ✓ 2 c. à soupe d'huile d'olive (30 ml)
- ✓ Sel et poivre au goût
- ✓ 2 gousses d'ail (6 g), écrasées
- ✓ 8 g de coriandre fraîche, hachée grossièrement
- ✓ 2 carottes (120 g), coupées en bâtonnets
- ✓ ½ concombre (150 g), pelé et coupé en bâtonnets
- ✓ 2 branches de céleri (130 g), coupées en bâtonnets
- ✓ 1 sachet de GMP<sup>ro</sup>Mix-In<sup>®</sup> ajouté à une portion individuelle (consultez la section Préparation)

## Préparation

1. Percer l'aubergine 4 ou 5 fois avec une fourchette ou un couteau.
2. Mettre dans un plat allant au micro-ondes et cuire pendant 6 minutes à puissance élevée ou jusqu'à ce qu'elle soit tendre sous la fourchette.
3. Laisser tiédir, puis retirer et jeter la pelure.
4. Couper grossièrement la chair d'aubergine et mettre dans un mixeur. Ajouter l'ail et mélanger à intensité moyenne pendant 1 minute.
5. Ajouter la cuillerée restante d'huile d'olive et pulser à intensité moyenne pendant 30 secondes.
6. Prélever votre portion et y ajouter 1 sachet de GMP<sup>ro</sup>Mix-In<sup>®</sup>. Battre jusqu'à ce que le mélange soit uniforme.
7. Garnir le caviar d'aubergine de coriandre fraîche et servir avec des bâtonnets de crudités.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

**Par recette** (caviar seul)

Calories	410 kcal
Protéines	3,5 g
Phénylalanine	20 mg

**Par portion** (caviar seul)

Calories	205 kcal
Protéines	1,8 g
Phénylalanine	10 mg

**Par recette** (caviar avec crudités)

Calories	448 kcal
Protéines	6,7 g
Phénylalanine	118 mg

**Par portion** (caviar avec crudités)

Calories	224 kcal
Protéines	3,3 g
Phénylalanine	59 mg

L'ajout d'un sachet de TYR GMP<sup>ro</sup> Mix-In<sup>®</sup> par portion ajoutera 40 calories, 10 g d'équivalent en protéines, 15,3 mg de phénylalanine et 3,5 mg de tyrosine



# Potage carottes et courge au gingembre

Portions : 4

## Ingrédients

- ✓ 2 c. à soupe d'huile d'olive (30 ml)
- ✓ ½ oignon jaune (80 g), en dés
- ✓ 1 c. à café de sel (5 g)
- ✓ ½ c. à café de poivre (2,5 g)
- ✓ ½ c. à café de cumin moulu (2,5 g)
- ✓ 1 ½ c. à table de gingembre frais (9 g), haché
- ✓ 560 g de courge Butternut, pelée et coupée en cubes
- ✓ 3 carottes (180 g), épluchées et coupées en dés
- ✓ 500 mL d'eau
- ✓ 1 sachet de GMP<sup>®</sup> Mix-In<sup>®</sup> ajouté à une portion individuelle (consultez la section Préparation)

## Préparation

1. Dans une marmite, chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajouter l'oignon, le sel, le poivre et le cumin puis remuer. Laisser les arômes se marier environ 2 à 3 minutes.
2. Ajouter le gingembre et faire sauter une minute de plus.
3. Ajouter la courge, les carottes et l'eau. Remuer, couvrir et porter à ébullition. Réduire à feu moyen et cuire 30 minutes ou jusqu'à ce que la courge et les carottes soient tendres.
4. À l'aide d'un mixeur, réduire jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.
5. Prélever votre portion de soupe. Une fois refroidie, y ajouter 1 sachet de GMP<sup>®</sup> Mix-In<sup>®</sup>. Battre jusqu'à ce que le mélange soit uniforme.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

Par recette		Par portion	
Calories	435 kcal	Calories	109 kcal
Protéines	9,2 g	Protéines	2,3 g
Phénylalanine	277 mg	Phénylalanine	69 mg

L'ajout d'un sachet de TYR GMP<sup>®</sup> Mix-In<sup>®</sup> par portion ajoutera 40 calories, 10 g d'équivalent en protéines, 15,3 mg de phénylalanine et 3,5 mg de tyrosine



# Fusillis sauce aux tomates rôties

Portions : 4

## Ingrédients

- ✓ 300 g de tomates cerises (environ 16 tomates), coupées en deux
- ✓ 3 c. à soupe d'huile d'olive (45 ml)
- ✓ 1 oignon jaune (160 g), en dés
- ✓ 3 gousses d'ail (9 g), écrasées
- ✓ Sel et poivre au goût
- ✓ 6 g de basilic frais, haché grossièrement
- ✓ 180 mL d'eau
- ✓ 336 g de Fusillis Loprofin®, non cuites
- ✓ 1 sachet de GMPro® Mix-In® ajouté à une portion individuelle (consultez la section Préparation)

## Préparation

1. Préchauffer le four à 190 °C.
2. Mettre les tomates sur une plaque allant au four. Verser un filet d'huile d'olive (1 c. à soupe) sur les tomates puis faire cuire 20 minutes.
3. Dans une casserole moyenne, chauffer les 2 c. à soupe restantes d'huile d'olive. Ajouter l'oignon et l'ail. Faire sauter à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Saler et poivrer.
4. Ajouter les tomates rôties, puis le basilic et l'eau. Remuer lentement. Réduire le feu et laisser la sauce cuire lentement et épaissir (environ 25 minutes). Retirer du feu et laisser tiédir.
5. Cuire les Fusillis Loprofin® selon les directives indiquées sur l'emballage.
6. Prélever votre portion de sauce. Une fois refroidie, y ajouter 1 sachet de GMPro® Mix-In®. Battre jusqu'à ce que le mélange soit uniforme. Ajouter votre portion de pâtes à la sauce en remuant

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

Par recette

Calories	1744 kcal
Protéines	6 g
Phénylalanine	180 mg

Par portion

Calories	436 kcal
Protéines	1,5 g
Phénylalanine	45 mg

L'ajout d'un sachet de TYR GMPro® Mix-In® par portion ajoutera 40 calories, 10 g d'équivalent en protéines, 15,3 mg de phénylalanine et 3,5 mg de tyrosine



# Salade de chou et pommes

Portions : 6

## Ingrédients

Salade :

- ✓ 105 g de chou vert, râpé
- ✓ 105 g de laitue iceberg
- ✓ 3 carottes (180 g), coupées en lamelles
- ✓ 1 pomme (180 g), évidée et coupée en bâtonnets
- ✓ ½ oignon rouge (80 g), tranché sur la longueur

Vinaigrette :

- ✓ 1 c. à soupe de jus de citron (15 ml)
- ✓ 2 c. à soupe d'huile d'olive (30 ml)
- ✓ 1 c. à café de cumin moulu (5 g)
- ✓ Sel et poivre au goût
- ✓ 1 sachet de GMP<sup>®</sup>Mix-In<sup>®</sup> ajouté à une portion individuelle (consultez la section Préparation)

## Préparation

1. Mélanger le chou, la laitue, les carottes, la pomme et l'oignon.
2. Mélanger le jus de citron, l'huile d'olive, le cumin, le sel et le poivre jusqu'à uniformité.
3. Incorporer la vinaigrette dans la salade.
4. Prélever votre portion et y ajouter 1 sachet de GMP<sup>®</sup>Mix-In<sup>®</sup>. Remuer jusqu'à ce que le contenu soit uniformément réparti.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

Par recette

Calories	451 kcal
Protéines	8,6 g
Phénylalanine	138 mg

Par portion

Calories	75 kcal
Protéines	1,4 g
Phénylalanine	23 mg

L'ajout d'un sachet de TYR GMP<sup>®</sup> Mix-In<sup>®</sup> par portion ajoutera 40 calories, 10 g d'équivalent en protéines, 15,3 mg de phénylalanine et 3,5 mg de tyrosine



# Bol de fruits avec miel et cannelle

Portion : 1

## Ingrédients

- ✓ 38 g ou environ 3 fraises, coupées en deux
- ✓ 37 g de myrtilles
- ✓ 31 g de framboises
- ✓ ½ c. à café de miel (2,5 ml)
- ✓ Une pincée de cannelle moulue
- ✓ 150 g de yaourt au lait de coco type Alpro®
- ✓ 1 sachet de GMPPro® Mix-In® ajouté à une portion individuelle (consultez la section Préparation)

## Préparation

1. Mélanger les fruits dans un bol. Verser un filet de miel et remuer.
2. Dans un autre bol, mélanger le yogourt alternatif avec 1 sachet de GMPPro® Mix-In®. Battre jusqu'à ce que le mélange soit uniforme.
3. Garnir le mélange de fruits rouges.
4. Saupoudrer de cannelle et servir.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

### Par portion

Calories	309 kcal
Protéines	1,8 g
Phénylalanine	70 mg

L'ajout d'un sachet de TYR GMPPro® Mix-In® par portion ajoutera 40 calories, 10 g d'équivalent en protéines, 15,3 mg de phénylalanine et 3,5 mg de tyrosine

