

NUTRICIA

Repas de Fêtes

par le chef doublement étoilé

Thierry Marx



en partenariat avec



&



Nutricia® , les Feux Follets et les Enfants du jardin sont très heureux de vous partager trois recettes hypoprotidiques créées spécialement pour vous par le Chef Thierry Marx.

Les recettes et calculs ont été validés par Aline Dennis, diététicienne au C.H.U de Lille.

Nous tenons à remercier chaleureusement le Chef Thierry Marx, son équipe et Aline Dennis pour toute leur implication dans ce projet.

Nous vous souhaitons à tous de très belles fêtes de fin d'année.

Et maintenant, à vos fourneaux pour un délicieux repas de Noël à partager en famille !

L'équipe Nutricia®



MENU

Entrée

p2-4

Tartelettes aux champignons de Paris



Plat

p5-7

Cannelloni à la courge Butternut



Dessert

p8-9

Gâteau chocolat et son coulis de framboises



Entrée

Tartelettes aux champignons de Paris



Pour une tartelette

- 5 parts de Phé
- 3,5 parts de Leu
- 3,2 g de protéines

6X  PERSONNES

Ingredients

Pour la pâte

- * 250 g de farine Loprofin®
- * 100 g de beurre doux
- * 30 g de substitut d'œuf Loprofin®
- * 70 ml d'eau minérale plate ou gazeuse
- * 1 pincée de sel fin ou fleur de sel

Pour la purée de champignons

- * 400 g de champignons de Paris crus
- * 80 g de beurre doux
- * 1 gousse d'ail
- * Thym

Pour la Duxelle de champignons

- * 180 g de champignons de Paris crus
- * 40 g de beurre doux
- * 1 gousse d'ail
- * 1 cuillère à soupe de persil ciselé
- * Thym

Préparation

1. Fond de tarte

Préchauffer votre four à 170°C pendant 15 minutes avec une plaque à four.

Idéalement dans un robot batteur, ou au mixeur, mélanger 100 g de beurre pommade (c'est-à-dire ramolli mais pas fondu) et 30 g de **substitut d'œuf Loprofin**®. Une fois que le mélange est détendu, rajouter une poignée de sel, les 250 g de **farine Loprofin**® progressivement, et enfin l'eau minérale pétillante tout doucement. La quantité d'eau peut varier, adapter en fonction de votre pâte. Mélanger jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de traces sur les bords de votre récipient.

Sans aucun temps de repos, travailler la pâte à la main, former une boule. Etaler ensuite la pâte et découper des cercles à l'aide d'un emporte-pièce. Foncer ensuite des moules à tartelette de 8 cm de diamètre environ à l'aide de vos pouces. Mettre du papier sulfurisé et un poids par-dessus vos tartelettes (haricots secs par exemple) pour éviter que la pâte ne gonfle au milieu.

Puis faire cuire sur une plaque préalablement chauffée, vos tartelettes à 170°C pendant 10 à 15 minutes. La couleur doit être dorée.

2. Garniture

a. Purée de champignons de Paris

Nettoyer 400 g de champignons de Paris et les couper en 4. Faire revenir dans une poêle avec 80 g de beurre doux, 1 branche de thym, 1 gousse d'ail et cuire environ 7 min. Vous pouvez ajouter un peu de fleur de sel en fin de cuisson. Mixer le tout en ayant préalablement retiré le thym et l'ail. Réserver.

b. Duxelle de champignons

Nettoyer 180 g de champignons de Paris et les couper en très petits dés. Les faire revenir dans une poêle ou une sauteuse avec 40 g de beurre doux et de l'huile de colza. Ajouter la gousse d'ail pelée, dégermée et coupée en deux, puis le thym. Laisser mijoter environ 7 minutes. Ajouter de la fleur de sel et du poivre en grain. Arrêter la cuisson et ajouter le persil ciselé.

c. Sauce Périgueux

Faire chauffer de l'huile et du beurre dans une poêle, couper grossièrement les têtes et les pieds* de champignons puis les faire revenir, ajouter ensuite un peu d'eau au ras des champignons. Pour les adultes, il est possible de déglacer avec du porto ou du vin rouge. Saler et poivrer. Mettre ensuite au four à 220°C pendant 15 à 20 minutes avec un tout petit peu d'eau. Une fois que la sauce a réduit, filtrer le tout pour ne garder que la sauce assez noire.

* Le chef dit qu'ils ramènent une saveur tourbée

À NOTER : Le Chef Thierry Marx propose également une très bonne sauce aux herbes pour son plat de Cannelloni. Vous pouvez donc l'utiliser pour cette recette de tartelette afin de ne faire qu'une sauce au lieu de deux et ainsi gagner du temps !

3. Dressage

Répartir vos préparations en 6 portions égales soit pour 1 portion environ 25 g de duxelles et 50 g de purée.

Déposer dans chaque tartelette, la portion de duxelle puis la purée de champignon, finir par une pincée de ciboulette et 1 à 2 cuillères à soupe de sauce Périgueux.



CONSEILS DE THIERRY MARX

- * Pour choisir vos champignons de Paris, préférer des champignons à tête brune bien ferme.
- * Vous pouvez saupoudrer vos tartelettes d'olives séchées pour encore plus de saveurs. Pour cela, il faut utiliser un four bien chaud, qui ait servi au préalable à une température de 200-250°C. Ensuite, éteignez votre four et laissez sécher vos olives noires pendant une nuit dans le four éteint.
- * Les tartelettes précuites non garnies peuvent se congeler pour être mangées plus tard.

Plat

Cannelloni à la courge Butternut



Pour 1 Cannelloni

- 2 parts de Phé
- 1 part de Leu
- 1 g de protéines

30 g de sauce verte

- 1 part de Phé
- 1 part de Leu
- 0,5 g de protéines

Total

- 3 parts de Phé
- 2 parts de Leu
- 1,5 g de protéines

6X  PERSONNES

Ingredients

Pour la sauce Béchamel

- * 200 ml de SNO-PRO Loprofin®
- * 25 g de beurre
- * 25 g de farine Loprofin®
- * ½ cuillère à café de moutarde
- * 20 g de fromage végétal
(avec une teneur en protéines
< 0,5 g pour 100 g)

Pour la courge butternut

- * 540 g de courge butternut
(soit environ 1 courge entière)
- * 30 g d'épinards crus

Pour la sauce aux herbes

- * 45 g d'échalotte
- * 2 g d'ail (soit ½ gousse)
- * 15 g de persil (soit ¼ botte avec feuilles et tiges)
- * 15 g de coriandre (soit ¼ botte avec feuilles et tiges)
- * 15 g de cerfeuil (soit ¼ botte avec feuilles et tiges)
- * 15 g d'estragon (soit ½ botte avec feuilles et tiges)
- * 100 ml de bouillon de légumes
- * 15 ml de vinaigre de vin vieux
- * 100 ml de SNO-PRO Loprofin®
- * 5 g de moutarde de Brive

Préparation

1. Fond de tarte

Faire fondre 25 g de beurre doux dans une casserole, ajouter 25 g de **Farine Loprofin®** et continuer à mélanger.

À feu doux, ajouter progressivement 200 ml de **SNO-PRO Loprofin®** jusqu'à ce que la sauce soit homogène et suffisamment épaisse. Assaisonner avec ½ cuillère à café de moutarde, sel et poivre. Pour terminer, ajouter 20 g de fromage végétal puis couper la chauffe.

2. Courge Butternut et les épinards

Couper la courge butternut en tout petits cubes puis mettre à dorer dans une poêle bien chaude avec 2 à 3 cuillères à soupe d'huile d'arachide ou de colza. Saler, poivrer, rajouter une noisette de beurre puis déglacer avec environ 3 cuillères à soupe d'eau gazeuse. Couper la cuisson quand il n'y a plus de buée qui s'échappe du plat.

Hacher 30 g de pousses d'épinards et les mélanger au butternut encore tiède. Ajouter la béchamel pour lier le tout.

3. Sauce aux herbes

Effeuillement les herbes et garder les tiges (½ botte d'estragon, ¼ botte de persil, ¼ botte de coriandre, ¼ botte de cerfeuil), mettre de côté.

Préparer le bouillon de légumes et le mettre de côté.

- Le mieux est de le faire maison : Dans une casserole faire revenir au beurre les légumes de votre choix (par exemple : 1 carotte, 1 blanc de poireaux, 1 oignon, 1 navet) préalablement épluchés et découpés. Rajouter de l'eau bouillante à hauteur, couvrir et laisser infuser minimum 1h hors du feu
- Sinon prendre ½ cube de bouillon de légumes à mélanger à 200 ml d'eau bouillante.

Faire revenir les 45 g d'échalotes ciselées et ½ gousse d'ail à feu doux dans de l'huile de colza. Eviter une coloration. Déglacer avec 15 ml de vinaigre de vin vieux (par exemple du vinaigre de Chardonnay). Une fois l'ébullition repartie, ajouter les tiges d'herbes finement

concassées et le bouillon de légumes. Réduire à feu doux quelques minutes. Ajouter les 100 ml de SNO PRO puis 5 g de moutarde de Brive. Dès la reprise de l'ébullition, couper la cuisson et mettre les feuilles d'herbes puis laisser infuser. Quand le mélange est à température ambiante, mixer finement et passer à l'étamine ou dans une passoire fine.

4. Cannelloni

Dans une grande casserole, porter à ébullition 1 litre d'eau. Ajouter six tranches de **Lasagnes Loprofin**[®]. Ajouter une cuillère à soupe d'huile et 1 cuillère à café de sel. Faire bouillir pendant 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que les pâtes se soient ramollies, en remuant de temps en temps. Egoutter et rincer à l'eau bouillante.

5. Dressage

Répartir en 6 portions égales la préparation de butternut-épinards-béchamel soit environ 50 g par cannelloni et peser 30 g de sauce verte par portion.

Prendre une pâte de **Lasagne Loprofin**[®] cuite, y déposer le mélange de butternut cuit, d'épinards hachés et de béchamel. Puis enrouler le tout pour obtenir un Nem. Dorer au pinceau avec de l'huile d'olive. Vous pouvez saupoudrer le tout de zestes de chou-fleur et de fromage végétal puis gratiner quelques minutes au four. Déposer la sauce verte à côté de votre cannelloni.

LE PETIT PLUS : Le condiment pamplemousse que vous pouvez faire à partir de la peau du pamplemousse (bio de préférence), de sucre et d'eau minérale pétillante à porter à ébullition dans une cocotte puis à mettre au four à couvert à 150°C pendant 45 minutes et à mixer à froid ensuite.



CONSEIL DE THIERRY MARX

La sauce aux herbes peut se garder au frais pendant 15 jours.

Dessert

Gâteau chocolat et son coulis de framboises



Pour une portion

- 1 part de Phé
- 0,5 part de Leu
- 0,7 g de protéines

6X  PERSONNES

Ingredients

Pour le gâteau au chocolat

- * 250 g de Préparation Cake Mix Loprofin®
- * 110 ml d'eau minérale gazeuse
- * 60 ml d'huile de tournesol ou huile de pépins de raisin
- * 300 g de sucre

Pour le coulis de framboises

- * 10 g de sucre
- * 10 cl d'eau minérale plate
- * 330 g de framboises
- * 16 g de sucre glace
- * Vinaigre de cidre

Préparation

1. Base : recette Gâteau au chocolat

Verser 250 g de **Préparation pour gâteau au chocolat Loprofin®** dans un récipient et ajouter 60 ml d'huile de tournesol. Remuer avec une cuillère. Ajouter 110 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).

2. Cœur coulis de framboises

Porter 10 cl d'eau avec 10 g de sucre à ébullition. Ajouter ce sirop aux 330 g de framboises. Ajouter 16 g de sucre glace pour éviter un déphasage entre la pulpe et l'eau et mixer le tout. Passer le coulis au tamis afin d'ôter les pépins.

L'ensemble du coulis apportera 6 parts, à répartir en 6 portions égales.

ASTUCES DU CHEF :

- *L'huile de tournesol peut être remplacée par 30 ml d'huile de pépin de raisin et 30 ml d'huile d'olive fruitée*
- *Pour une cuisson uniforme de vos gâteaux, préchauffer votre four avec la plaque de cuisson sur laquelle sera déposée vos moules*
- *Au moment du dressage, vous pouvez déposer du vinaigre de cidre sur le coulis.*



NUTRICIA



&



vous souhaitez un bon appétit
et
de Bonnes Fêtes
de fin d'année

