

FLAVIS Cuisine

sans protéines, très savoureux

Pour
protéger
vos reins

20 savoureuses recettes d'Italie.



flavis.com/fr



Caponata de légumes

Page 24

Un plaisir à partager

Cuisiner est un art, mais c'est avant tout un plaisir. Un plaisir quotidien à mettre à l'épreuve son imagination et son savoir-faire, avec des matières premières proches de la nature et des traditions, puis un plaisir à partager chaque nouvelle expérience culinaire avec ceux qui partagent notre table.

Les 20 recettes que nous proposons dans ce livre, toutes réalisées pour respecter une cuisine pauvre en protéines, montrent qu'il est possible de préparer des plats délicieux et variés avec des produits hypoprotidiques.

Les plats que nous avons préparés sous l'œil attentif des diététiciennes, garantissent de répondre aux besoins spécifiques de l'alimentation en cas de maladie rénale chronique. La variété des recettes, la combinaison soignée des matières premières et le dosage parfait des ingrédients vous permettront de respecter votre alimentation sans sacrifier le goût : vous pourrez ainsi surprendre vos invités, mais aussi vous-même, avec des menus sains et bons.

Bon appétit!

Votre équipe Flavis

***Strudel aux pommes
et à la cannelle***

Page 62

Index

Les chefs	8
Les diététiciennes	10
Les aliments hypoprotidiques : de "bons" alliés	12
Quelques conseils avant d'aller au fourneau	14
Entrées	18
Pâtes	30
Plats	44
Desserts	58



Entrées

Tartines avec crème de pois chiches et oignon aigre-doux	20
Tartines de caviar d'aubergines, olives et tomates séchées	22
Caponata de légumes	24
Bruschetta méditerranéenne	26
Chausson à la sauce tomate	28

Pâtes

Penne au pesto, basilic et haricots verts	32
Penne au pesto de courgettes et chapelure	34
Spaghetti au piment, herbes et chapelure	36
Fusilli à la crème de poivrons et romarin	38
Salade de pâtes aux légumes	40
Spätzle aux épinards	42



Plats

Focaccia farcie à la crème d'avocat, lard et tomate	46
Panzanella, salade à base de pain et tomate	48
Boulettes d'aubergines	50
Strudel aux légumes	52
Boulettes de courgettes	54
Mini baguette estivale	56

Desserts

Pancakes avec du sirop d'érable	60
Strudel aux pommes et à la cannelle	62
Millefeuille de cookies et crème anglaise	64

Les chefs.

Andrea Finocchiaro

Andrea Finocchiaro, né à Catane en 1986, a commencé sa carrière comme assistant chef pâtissier dans une prestigieuse pâtisserie de Misterbianco. Il a ensuite terminé ses études à l'Institut Hôtelier de Catane. Après différentes expériences en cuisine dans toute l'Italie, il a fondé l'Association italienne Ristoworld, qui promeut la valorisation et la protection du territoire dans le domaine de l'alimentation et du vin.

“ J'ai commencé en tant que chef pâtissier... j'ai toujours eu un faible pour les pâtisseries ”

A portrait of chef Giovanni Raffaldini, a man with dark hair and a light beard, wearing a white chef's jacket. He is standing in a kitchen with stainless steel shelves and equipment in the background.

Giovanni Raffaldini

Giovanni Raffaldini, né en 1975, choisit après deux ans d'études en économie et commerce de suivre sa passion : la cuisine. Il a fréquenté l'école hôtelière de Lyon, fait ses premières expériences dans la restauration française entre Lyon, Paris et Cannes, puis s'est installé au Royaume-Uni, et plus tard aux États-Unis. De retour en Italie, à Milan, il a travaillé dans plusieurs restaurants, hôtels et entreprises de restauration. Après avoir connu FLAVIS, il a commencé à se passionner pour le monde de l'alimentation hypoprotidique.

“ *L'ingrédient
d'une bonne cuisine ?
Savoir s'amuser !* ”

Les diététiciennes.

Maria Luisa Rapisarda



Diététicienne, avec près de trente ans d'expérience dans le secteur hospitalier, Maria Luisa travaille à l'Agence régionale de santé de Catane. Parallèlement à son activité professionnelle, elle a une grande passion pour la cuisine, en particulier pour les desserts : elle aime expérimenter des recettes avec des aliments hypoprotidiques, démontrant que même avec ces aliments spécifiques, on peut réaliser des plats tout aussi savoureux et appétissants. Pendant son (petit) temps libre, elle fait du sport, convaincue de l'importance de l'activité physique, associée à une bonne alimentation, pour notre bien-être.

“ *Même avec des aliments hypoprotidiques, vous pouvez vous préparer des plats savoureux !* ”



Franca Pasticci

Diététicienne, Franca a travaillé principalement dans des centres de néphrologie et de dialyse. Elle travaille aujourd'hui au service régional de santé d'Ombrie en charge du traitement diététique des patients en pré-dialyse et en dialyse. En participant à ce projet de livre de recettes, Franca veut prouver que l'alimentation hypoprotidique peut être variée et savoureuse. Les recettes inspirées des traditions culinaires locales sont adaptées aux besoins de personnes devant suivre un régime hypoprotidique. Des plats méditerranéens qui peuvent être proposés à toute la famille !

“ Nous devons
apprendre à éduquer
notre palais ”

Les aliments hypoprotidiques : de "bons" alliés.

Les aliments à faible teneur en protéines sont très utiles dans le cadre d'une alimentation adaptée aux besoins de la maladie rénale chronique. Ces aliments sont à base d'amidon (glucides tels que ceux contenus dans les pommes de terre) et ont une teneur réduite en phosphore, sodium et potassium. Certains sont aussi une bonne source de fibres.

Les aliments hypoprotidiques sont utiles pour remplacer le pain, les produits de boulangerie, les pâtes, les gâteaux, la viande, les œufs et le lait tout en maintenant un apport calorique suffisant et en alliant le goût pour le plaisir.

Des farines sont également disponibles sur le marché pour la préparation de gâteaux ou de pâtes ainsi que des substituts de lait et d'œufs à utiliser dans vos recettes. Sans l'utilisation de ces produits spécifiques hypoprotidiques, une alimentation adaptée pour la maladie rénale chronique et équilibrée est plus compliquée à mettre en place. De plus, la disponibilité de pains et de pâtes hypoprotidiques permet de préserver les habitudes alimentaires, sans exclure ces aliments, et la préparation de presque tous les types de plats, même les plus savoureux.





LES PRODUITS FLAVIS

FLAVIS est une gamme d'aliments hypoprotidiques conçue pour répondre aux besoins nutritionnels de ceux qui suivent un régime pauvre en protéines, sans avoir à renoncer à une alimentation variée et savoureuse.

Dr. Schär se consacre depuis plus de 30 ans à la recherche et au développement de traitements diététiques répondant à des besoins nutritionnels particuliers. Grâce à cette implication, la gamme Flavis offre des préparations et substituts variés, très utiles pour cuisiner différentes recettes, en laissant place à la créativité et surtout au goût.

Pour découvrir la gamme Flavis : rendez-vous sur flavis.com/fr

Les produits FLAVIS sont:

-  **Hypoprotidiques** (teneur en protéines $\leq 1\%$)
-  **Riches en fibres**
-  **Pauvres en sodium, potassium et phosphore**
-  **Sans gluten**
-  **Sans conservateurs**

Quelques conseils avant d'aller au fourneau.

Quelle unité pour mesurer facilement les quantités d'ingrédients en cuisine : DES GRAMMES OU DES CUEILLÈRES ?

Afin de rendre plus simple la mesure des quantités d'ingrédients, notamment pour les ingrédients présents en petites ou très petites quantités, nous avons utilisé dans la rubrique INGREDIENTS des "unités de mesure" faciles à comprendre : la cuillère à soupe (la grande cuillère) et la cuillère à café (la petite cuillère).

Dans ce livret de recettes, les quantités des différents ingrédients seront mesurées en cuillères à soupe et en cuillères à café, sur la base desquelles nous avons calculé les valeurs nutritionnelles.

Pour les produits liquides (huile d'olive extra vierge, huile de tournesol, vinaigre de vin blanc, rhum) 1 cuillère à soupe équivaut à 10 ml, 1 cuillère à café à 5 ml de produit. Pour les produits solides (sucre, sucre glace, sel, curry) 1 cuillère à soupe équivaut à 10 grammes, 1 cuillère à café à 5 grammes de produit. Ces références sont issues des tableaux standards publiés par SINU - Société Italienne de Nutrition Humaine.



Autres:

1 cuillère à café de miel correspond à 6 g de produit ;

1 cuillère à soupe de sirop d'érable équivaut à 20 g de produit.



LE SEL ? DEMANDEZ À VOTRE MÉDECIN, PAS AU CHEF !

Le sel, comme vous le savez, est un élément qui doit être abordé avec une extrême prudence. Dans les recettes, nous avons indiqué, le cas échéant, la possibilité d'utiliser le sel, éventuellement pour ajuster la saveur des différentes recettes. L'utilisation possible du sel et les quantités relatives d'utilisation et de consommation quotidienne doivent cependant répondre - comme nous l'avons toujours indiqué - à des indications médicales, qui diffèrent d'une personne à l'autre.

Par conséquent, les valeurs nutritionnelles que nous indiquons dans les tableaux n'incluent pas le sel ajouté, mais seulement ce qui est naturellement contenu dans les aliments.

En vous familiarisant avec l'utilisation de la poêle pour la préparation de vos recettes, vous découvrirez qu'il existe de nombreuses alternatives (comme des herbes, par exemple) pour donner du goût aux plats tout en minimisant l'utilisation du sel.

POUR LA CUISSON DES PÂTES.... NE JETEZ PAS LES EMBALLAGES !

Pour une cuisson optimale des différents types de pâtes FLAVIS que nous vous proposons dans les recettes, nous vous invitons à suivre les instructions qui se trouvent sur les emballages notamment pour la quantité d'eau à utiliser et le temps de cuisson. Avant de commencer la recette, regardez donc ce qui est indiqué sur l'emballage, avant la jeter !

Un autre conseil : égoutter les pâtes lorsqu'elles sont très "al dente", pour une meilleure consistance et goût.



Plus de goût avec des herbes et des épices.

Les herbes et les épices sont d'excellents et surprenants alliés dans la cuisine. Utilisées avec sagesse, elles donnent toujours aux recettes de nouvelles nuances de goût. Elles sont avant tout de grands alliés pour ceux qui recherchent à remplacer partiellement ou complètement l'utilisation du sel. Les épices et herbes permettent d'aromatiser les plats de manière naturelle, et bénéfique pour notre santé.

Basilic



Pour ceux qui veulent une cuisine saine et savoureuse, le basilic est le mieux. En été, ses feuilles fraîches sont parfaites pour aromatiser les salades de tomates, les sauces tomates et au pesto, mais aussi tous les légumes d'été : aubergines, poivrons, concombres, courgettes.

Coriandre



La coriandre a une longue histoire et est largement répandue dans le monde : feuilles fraîches, graines, racines et tiges sont utilisées dans de nombreux plats de la cuisine indienne, mexicaine et thaïlandaise. La coriandre a un arôme intense d'agrumes et est excellent pour accompagner les poivrons et les légumes.

Ciboulette



Plus délicate (et digestible) que l'ail et l'oignon, la ciboulette donne un goût intense et agréable à de nombreux plats, comme le velouté, les soupes et les risottos. Elle est également excellente dans les salades et pour aromatiser les plats principaux.

Origan



Son arôme sucré et épicé, un ingrédient fondamental, par exemple dans la pizza classique. Elle s'accorde parfaitement avec la sauce tomate classique et plus généralement avec la tomate, fraîche ou ancienne, sur des pâtes ou sur des toasts.

Marjolaine



Semblable à l'origan, mais avec un arôme plus sucré et plus épicé, la marjolaine se consomme généralement séchée et se marie parfaitement aux saveurs de l'automne. Parfaite pour aromatiser les soupes et les sauces. Bon à savoir : grâce à sa capacité de régulation des niveaux d'adrénaline et de sérotonine, l'huile de marjolaine est utile pour soulager les tensions musculaires.

Mélisse



Peu connue et peu utilisée en cuisine, c'est une herbe à l'arôme délicat, rappelant les agrumes, qui en fait l'une des herbes les plus polyvalentes, parfaite pour accompagner les plats salés et sucrés.

Menthe



Elle a un goût et un parfum incomparable, qui peut varier selon les zones géographiques. La menthe est parfaite pour enrichir les salades, pour adoucir le goût fort des légumes frits et donner une touche supplémentaire à de nombreux plats. Elle se marie également très bien avec du chocolat.

Aneth



Il est un peu comme le fenouil. Favorable à la digestion, on utilise à la fois ses feuilles et ses graines avec lesquelles vous pouvez préparer une excellente infusion pour lutter contre l'insomnie.

Thym



Très utilisé dans la cuisine du sud de l'Europe et dans la cuisine arabe, le thym se consomme frais ou séché et se marie bien avec de nombreuses saveurs. Parfait pour aromatiser les soupes et les plats à base de tomates.

Romarin



Une herbe aux différentes saveurs, et qui est très ductile. Il rehausse la saveur des plats et se prête à l'aromatisation de différents plats dont les veloutés et les soupes à base de légumes de saison. Parfait pour donner du goût à la sauce tomate.



À QUOI DEVEZ-VOUS FAIRE ATTENTION ?

*Vous pouvez varier vos entrées,
mais sans exagérer les quantités.
Vous pouvez ainsi goûter un peu à tout !*

SANS RENONCER AUX TRADITIONS CULINAIRES

*Les amuse-bouches font partie de
nos petits plaisirs quotidiens. Vous
pouvez adapter les portions, mélanger
les saveurs et combiner les couleurs
pour proposer des entrées inspirantes et
originales. Rien de mieux pour commencer
un repas !*



ENTRÉES

***Chausson
à la sauce tomate***

Page 28



Facile



30 Minutes



2 Personnes



Automne/Hiver

Tartines avec crème de pois chiches et oignon aigre-doux

Une proposition simple et savoureuse pour commencer un repas, mais aussi pour une collation gourmande au cours de la journée.

Ingrédients



3 tranches de Pan Carré
FLAVIS



1 brin de romarin



½ gousse d'ail



50 g d'oignon jaune



150 g d'oignon rouge



10 g de sucre



1 cuillère à soupe de vinaigre
de vin blanc



1 piment



75 g de pois chiches cuits
en boîte



3 cuillères à café d'huile
d'olive vierge extra



Sel, selon l'indication médicale

Le conseil du chef

A la place des pois chiches, vous pouvez utiliser des haricots. Si vous choisissez d'utiliser des pois chiches frais, faites-les tremper la veille au soir et faites-les cuire dans beaucoup d'eau pendant au moins 35 minutes, avec un brin de romarin pour ajouter une touche de goût.

Préparation

1 Hacher à la main ou dans un mini mixeur les feuilles de romarin lavées, le piment sans pépins et l'oignon épluché. Mettre de côté l'appareil. Entre-temps, égoutter les pois chiches et les rincer à l'eau froide.



Informations nutritionnelles

1 portion

Valeur énergétique	1353 kJ 323 kcal
Matières grasses	12 g
<i>dont acides gras saturés</i>	3 g
Glucides	46,0 g
<i>dont sucres simples</i>	15 g
Fibres	12 g
Protéines	3 g
Sel	0,62 g
<i>dont Sodium</i>	248 mg
Potassium	230 mg
Phosphore	77 mg

2 Dans une casserole, chauffer 10 g d'huile ; lorsqu'elle est chaude, ajouter la gousse d'ail et la laisser dorer quelques minutes, puis la retirer et mettre dans la casserole l'appareil préalablement préparé.

3 Cuire pendant 4 minutes, ajouter les pois chiches et un peu d'eau pour couvrir les pois chiches ; continuer la cuisson à feu moyen pendant environ 20 minutes, jusqu'à ce que les pois chiches éclatent.

Ensuite, mélanger, en tamisant si nécessaire avec une passoire fine et mettre de côté.

4 Couper les oignons rouges en fines lamelles, chauffer le reste de l'huile dans une casserole, ajouter les oignons et cuire 15 à 20 minutes à feu doux jusqu'à ce qu'ils prennent une belle couleur foncée.

5 Éteindre le feu et ajouter le sucre, bien mélanger, puis ajouter le vinaigre. Faire griller le pain FLAVIS et le tartiner avec la crème de pois chiches, puis ajouter les oignons aigre-doux.



Facile



75 Minutes



2 Personnes



Automne/Hiver

Tartine de caviar d'aubergines, olives et tomates séchées

Les saveurs de la nature se rencontrent dans une bouchée traditionnelle. Pour une entrée croustillante qui ne laisse rien au hasard.

Ingrédients



**2 tranches de Pane Casereccio
FLAVIS**



150 g d'aubergine



½ gousse d'ail



½ citron



10 g de tomates séchées



**1 cuillère à soupe d'huile d'olive
vierge extra**



5 g d'olives noires dénoyautées



1 pincée d'origan séché



Sel, selon l'indication médicale

Le conseil du chef

Vous pouvez ajouter des courgettes grillées, de la menthe et des olives, ou des tomates fraîches marinées avec une goutte de vinaigre balsamique et du basilic. Ne percez pas les aubergines avant la cuisson.

Préparation

1 Mettre les tomates séchées dans l'huile avec la gousse d'ail et l'origan. Hacher grossièrement les olives avec un couteau.



Informations nutritionnelles

1 portion

Valeur énergétique	846 kJ 203 kcal
Matières grasses	8 g
<i>dont acides gras saturés</i>	<i>1,8 g</i>
Glucides	25,8 g
<i>dont sucres simples</i>	<i>6,8 g</i>
Fibres	10,4 g
Protéines	2,1 g
Sel	0,23 g
<i>dont Sodium</i>	<i>104 mg</i>
Potassium	221 mg
Phosphore	62 mg

2 Chauffer le four à 180°C, cuire l'aubergine entière et cuire au four pendant au moins 1 heure
Sortir du four et laisser refroidir.

3 Une fois froide, déposer l'aubergine sur une planche à découper, retirer la peau, la mettre à égoutter dans un tamis à mailles fines et l'écraser à la fourchette pour laisser sortir toute l'eau, laisser égoutter pendant au moins 3 heures.

4 Une fois égouttée, la mettre dans un mixeur avec le jus de citron et le sel, ajouter l'huile utilisée pour tremper les tomates.

5 Hacher les tomates séchées avec un couteau ; griller le pain FLAVIS pour qu'il soit croustillant et le frotter avec la gousse d'ail utilisée pour les tomates.

6 Mettre le caviar d'aubergines, les tomates séchées et les olives sur le pain pendant qu'il est encore chaud et servir.



Moyenne



20 Minutes



2 Personnes



Printemps/Été

Caponata de légumes

*Un grand classique de la cuisine sicilienne !
Un plaisir gustatif à découvrir...*

Ingrédients



**40 g de Crostini
FLAVIS**



50 g de courgettes



50 g d'aubergines



50 g de poivrons



25 g de basilic frais



50 g de carottes



50 g d'oignon



50 g de céleri



10 g de pignons de pin



80 g de tomates cerises



**3 cuillères à café de vinaigre de
vin blanc**

Le conseil de la diététicienne

Pour obtenir une caponata plus légère, vous pouvez remplacer la friture des légumes par leur cuisson au four.



15 ml d'eau



10 g de sucre



**25 ml d'huile
de tournesol**



**3 cuillères à café d'huile
d'olive vierge extra**



Sel, selon l'indication médicale



Informations nutritionnelles

1 portion

Valeur énergétique	1722 kJ 415 kcal
Matières grasses	36 g
<i>dont acides gras saturés</i>	5 g
Glucides	16 g
<i>dont sucres simples</i>	14,5 g
Fibres	6 g
Protéines	5 g
Sel	0,27 g
<i>dont Sodium</i>	108 mg
Potassium	494 mg
Phosphore	120 mg

Préparation

1 Couper les courgettes, les poivrons et les aubergines en cubes, les faire bouillir dans de l'eau bouillante non salée pendant 30 secondes et répéter cette opération 2 fois.

2 Couper l'oignon, la carotte et le céleri en cubes et les faire revenir trois minutes dans une casserole avec de l'huile d'olive. Ajouter ensuite les tomates cerises et poursuivre la cuisson pendant 3 minutes. Faire frire les légumes préalablement bouillis dans de l'huile de tournesol, après les avoir bien séchés. Dès que les légumes sont bien dorés, les ajouter au mélange sauté et remuer.

3 Mélanger le sucre dans un verre d'eau et ajouter à la casserole. Saler et ajouter les feuilles de basilic frais.

4 Compléter le plat avec des morceaux de pain FLAVIS coupés en cubes, après les avoir grillés au four à 180° C pendant 2 minutes.



Facile



10 Minutes



2 Personnes



Printemps/Été

Bruschetta méditerranéenne

Une entrée alliant fraîcheur et senteurs de la nature, et qui a conquis toutes les papilles !

Ingrédients



**2 tranches de Pan Carré
FLAVIS**



40 g de poivrons



40 g de courgettes



40 g de tomates cerises



4 feuilles de basilic frais



**1 cuillère à soupe d'huile d'olive
vierge extra**

Le conseil de la diététicienne

Aux légumes coupés en dés, vous pouvez ajouter, pour donner plus de goût, de la ciboulette.



Préparation

1 Couper les courgettes, les poivrons et les aubergines en cubes, les faire bouillir dans de l'eau bouillante non salée pendant 30 secondes et répéter cette opération 2 fois.

2 Faire revenir les légumes dans une poêle avec l'huile d'olive chaude pendant 3 minutes.

3 Ajouter les tomates en dés et assaisonner de basilic frais.

4 Faire griller les tranches de pain FLAVIS au four avec un filet d'huile : garnir avec les légumes et servir encore chaud.

Informations nutritionnelles

1 portion

Valeur énergétique	1032 kJ 249 kcal
Matières grasses	8 g
<i>dont acides gras saturés</i>	<i>2 g</i>
Glucides	36 g
<i>dont sucres simples</i>	<i>5 g</i>
Fibres	10 g
Protéines	1 g
Sel	0,32 g
<i>dont Sodium</i>	<i>131 mg</i>
Potassium	209 mg
Phosphore	67 mg



Facile



15 Minutes



1 Personne



Printemps/Été

Chausson à la sauce tomate

Ça a l'air facile, mais... restez concentré. Pour le juste équilibre entre les saveurs, il faut apporter une touche de vrai chef !

Ingrédients



1 pain Ciabattine FLAVIS



50 ml de sauce tomate



1 pincée de piment



1 cuillère à café d'huile d'olive extra vierge



Origan



Sel, selon l'indication médicale

Le conseil du chef

Vous pouvez remplacer la sauce tomate par une crème de légumes maison simplement en faisant cuire et en mélangeant les légumes (courgettes ou poivrons, par exemple) puis en suivant la même opération que pour la sauce.



Informations nutritionnelles

1 portion

Valeur énergétique	760 kJ 122 kcal
Matières grasses	5 g
<i>dont acides gras saturés</i>	<i>0,3 g</i>
Glucides	30 g
<i>dont sucres simples</i>	<i>4 g</i>
Fibres	8 g
Protéines	1 g
Sel	0,01 g
<i>dont Sodium</i>	<i>4 mg</i>
Potassium	160 mg
Phosphore	55 mg

Préparation

1 Couper le pain FLAVIS en deux, comme s'il fallait le remplir. Le mettre sur une plaque et le faire cuire au four pendant 3 minutes après avoir préchauffé le four à 180°C.

2 Dans un bol, mélanger la sauce tomate avec une pincée de piment et une pincée de sel. Retirer le chausson du four et mettre la sauce assaisonnée à l'intérieur.

3 Cuire de nouveau au four à 180°C pendant 5 minutes.
Servir garni d'un filet d'huile d'olive extra vierge et d'origan frais.

À QUOI DEVEZ-VOUS FAIRE ATTENTION ?

Les plats à base de pâtes, issus de la cuisine méditerranéenne remportent le plus de succès. Nous avons choisi ici des condiments à base de légumes, de préférence de saison, que nous aromatisons avec des épices et des herbes pour apporter plus de goût.



LE GOÛT ALLIE DE LA SANTE.

Les pâtes oui, mais pas seulement ... Avec ses inspirations régionales, la cuisine italienne offre de nombreuses possibilités et propose des idées intéressantes à adapter au fil des saisons, en utilisant en particulier de nombreux légumes – d'excellents alliés pour notre santé.



Pâtes

Salade de pâtes
aux légumes

Page 40



Moyen



20 Minutes



2 Personnes



Printemps/Été

Penne au pesto, basilic et haricots verts

Le pesto, un grand classique de la cuisine ligure, dont l'utilisation relève les saveurs des produits bruts pour offrir un plat savoureux et nutritif.

Ingrédients



**7 g de Crostini
FLAVIS**



**150 g de Penne
FLAVIS**



**25 feuilles de basilic
(environ 12 g)**



5 g d'huile d'olive vierge extra



30 g de haricots verts



**75 g de pommes de terre
(facultatif)**



½ gousse d'ail



**Sel, selon l'indication
médicale**

Le conseil du chef

Pour rendre l'ail plus digeste, vous pouvez le faire cuire au four pendant environ 20 minutes enveloppé dans du papier d'aluminium.

Ne pas mixer longtemps pour éviter que le basilic ne s'oxyde et ne noircisse ; ajouter l'huile pour lier la sauce.

Préparation

1 Mettre le basilic lavé et soigneusement séché, l'ail préalablement pelé et les Crostini dans un mixeur. Commencer à mélanger, en ajoutant un filet d'huile, jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse, typique du pesto.



Informations nutritionnelles

1 portion

Valeur énergétique	2273 kJ
	544 kcal
Matières grasses	26,6 g
<i>dont acides gras saturés</i>	4,2 g
Glucides	71,1 g
<i>dont sucres simples</i>	3,3 g
Fibres	7,1 g
Protéines	1,7 g
Sel	0,07 g
<i>dont Sodium</i>	32 mg
Potassium	285 mg
Phosphore	46 mg

Assaisonner ensuite avec du sel et mettre le pesto au réfrigérateur, recouvert d'un film pour éviter qu'il ne noircisse.

2 Dans une casserole, porter l'eau à ébullition avec le sel. Eplucher les pommes de terre et les couper en dés d'environ 2 cm, laver les haricots verts et les couper plus ou moins de la même taille ; cuire les pommes de terre et les haricots verts dans l'eau pendant deux ou trois minutes. Puis, ajouter le pesto déjà préparé.

3 Dans une autre casserole, cuire les pâtes pendant le temps indiqué sur l'emballage. Égoutter et assaisonner avec du pesto, en ajoutant un peu d'eau de cuisson si elles sont trop sèches.

4 Servir les pâtes chaudes ou tièdes.



Facile



20 Minutes



2 Personnes



Printemps/Été

Penne au pesto de courgettes et chapelure

Une curieuse variante du pesto "traditionnel" qui apporte de la fraîcheur avec les courgettes de printemps et d'été.

Ingrédients



**180 g de
Penne FLAVIS**



**15 g de Crostini
FLAVIS**



150 g de courgettes



**50 g d'huile d'olive
vierge extra**



5 g de persil



½ gousse d'ail



5 feuilles de basilic



**Sel, selon l'indication
médicale**

Le conseil du chef

Pour apporter une touche supplémentaire au plat, ajouter dans la préparation une tomate coupée en dés et sans grains, ou deux tomates coupées en tranches très fines (façon julienne).

Le pesto peut également être utilisé comme condiment pour du pain grillé, ou pour assaisonner une salade de pâtes froide, composée avec des tomates cerises, du maïs et des olives noires.

Préparation

1 Faire bouillir pendant 5 minutes les courgettes entières lavées à l'eau bouillante. Laisser refroidir immédiatement dans de l'eau froide pendant environ 10 minutes ; égoutter, retirer les extrémités et couper en gros morceaux.



Informations nutritionnelles

1 portion

Valeur énergétique	2425 kJ 580 kcal
Matières grasses	26,7 g
<i>dont acides gras saturés</i>	<i>4,4 g</i>
Glucides	79 g
<i>dont sucres simples</i>	<i>4,1 g</i>
Fibres	8,2 g
Protéines	1,6 g
Sel	0,08 g
<i>dont Sodium</i>	<i>39 mg</i>
Potassium	196 mg
Phosphore	72 mg

2 Faire bouillir l'eau pour cuire les pâtes.

3 Mixer finement les Crostini, et en mettre la moitié de côté.

4 Chauffer 2 cuillères à soupe d'huile dans une poêle à frire ; quand elle est chaude, ajouter les Crostini mixés mis de côté avec les feuilles de persil lavées et bien sèches. Laisser refroidir.

5 Dans le mixeur, mettre le reste des Crostini mixés, les courgettes et 1/3 de l'huile, les feuilles de basilic (lavées et séchées), l'ail et mixer le tout en ajoutant du sel si nécessaire. Ajouter le reste de l'huile jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse typique du pesto.

6 Cuire les pâtes pendant la durée indiquée sur l'emballage, les égoutter. Servir saupoudrer de chapelure et de persil.



Facile



15 Minutes



2 Personnes



Printemps/Été

Spaghetti au piment, herbes et chapelure

En provenance du Sud, un premier plat qui est devenu l'un des symboles de la tradition culinaire italienne. Avec une touche de saveur en plus....

Ingrédients



15 g de Crostini FLAVIS



160 g de Spaghetti FLAVIS



2 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra



5 g de persil



1 gousse d'ail



½ piment rouge



1 brin de romarin



1 feuille de sauge



Sel, selon l'indication médicale

Le conseil du chef

A la place du romarin ou de la sauge, vous pouvez utiliser du thym ou de l'origan frais.

Il est recommandé de bien cuire la sauce : plus l'ail cuit - évidemment sans le brûler - moins il sera indigeste.

Préparation

1 Faire bouillir l'eau dans une casserole et ajouter le sel une fois que l'eau bout.

2 Laver et bien sécher le persil, puis le hacher finement avec un couteau. Éplucher la gousse d'ail et la couper en fines tranches ; couper le piment en deux, enlever les graines et hacher grossièrement.



Informations nutritionnelles

1 portion

Valeur énergétique	1710 kJ 407 kcal
Matières grasses	12,0 g
<i>dont acides gras saturés</i>	<i>2,6 g</i>
Glucides	70,7 g
<i>dont sucres simples</i>	<i>2,8 g</i>
Fibres	6,5 g
Protéines	0,6 g
Sel	0,08 g
<i>dont Sodium</i>	<i>37 mg</i>
Potassium	35 mg
Phosphore	23 mg

3 Chauffer 15 g d'huile dans une grande poêle à frire ; quand elle est chaude, ajouter l'ail, le piment et le persil, dorer à feu doux, puis ajouter une louche d'eau et laisser cuire jusqu'à évaporation de l'eau. Éteindre et mettre de côté.

4 Dans un mixeur, mixer les Crostini avec les herbes aromatiques ; chauffer 5 g d'huile, ajouter le mélange obtenu et laisser rissoler à feu vif en remuant jusqu'à obtenir une couleur plus foncée.

5 Faire cuire les spaghettis pendant le temps indiqué sur l'emballage et les égoutter en gardant une louche d'eau de cuisson de côté. Mettre les spaghettis dans la casserole avec la sauce à l'ail, l'huile et le piment et mélanger à feu moyen, ajouter petit à petit l'eau de cuisson jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

6 Servir chaud et saupoudrer d'herbes hachées et de chapelure.



Facile



35 Minutes



2 Personnes



Automne/Hiver

Fusilli à la crème de poivrons et romarin

Une assiette de pâtes n'est jamais qu'une assiette de pâtes. Découvrez la recette de pâtes accompagnées d'une crème de poivrons exceptionnelle... Bon appétit !

Ingrédients



160 g de Fusilli FLAVIS



200 g de poivron rouge



50 g d'oignon jaune



1 brin de romarin



**30 g de lardons en dés
(facultatif)**



½ gousse d'ail



**1 cuillère à soupe d'huile d'olive
vierge extra**



**Sel, selon l'indication
médicale**

Le conseil du chef

Vous pouvez également ajouter en fin de cuisson pour une touche aigre-douce une cuillère à café de sucre et une cuillère à café de vinaigre de vin blanc.

Préparation

1 Éplucher l'oignon et laver les poivrons en enlevant les graines. Hacher grossièrement le romarin, hacher finement l'oignon et couper les poivrons en lamelles.

2 Dans une casserole à bords hauts, chauffer l'huile avec l'ail, que vous



Informations nutritionnelles

1 portion

Valeur énergétique	1736 kJ
	412 kcal
Matières grasses	10,8 g
<i>dont acides gras saturés</i>	<i>2,9 g</i>
Glucides	70,4 g
<i>dont sucres simples</i>	<i>8,2 g</i>
Fibres	8,0 g
Protéines	4,7 g
Sel	0,4 g
<i>dont Sodium</i>	<i>181 mg</i>
Potassium	278 mg
Phosphore	76 mg

retirerez une fois doré, puis faire revenir l'oignon avec les poivrons : d'abord à feu vif pendant 3 minutes, puis baisser le feu et continuer la cuisson pendant 15 minutes, pour que le poivron se ramolisse. Ajouter 1 louche d'eau si la sauce devient trop sèche. Mélanger le tout et mettre de côté.

3 Chauffer une poêle à frire. Lorsqu'elle est chaude, mettre les lardons et cuire à feu vif jusqu'à ce qu'ils deviennent croustillants ; éteindre le feu et ajouter le romarin, en égouttant l'excès de gras.

4 Cuire les fusilli al dente dans une casserole d'eau salée, en mettant de côté une louche d'eau de cuisson. Égoutter et mélanger les fusilli avec la sauce au poivron dans la casserole à feu vif, en ajoutant une goutte d'huile d'olive.

5 Saupoudrer ensuite de lardons croustillants et de romarin et servir chaud.



Facile



15 Minutes



2 Personnes



Printemps/Été

Salade de pâtes aux légumes

Une solution rapide et savoureuse pour un repas estival léger, accompagné du soleil et peut être du scintillement de la mer à proximité...

Ingrédients

**160 g de Penne FLAVIS****½ poivron****½ courgette****1 carotte et ½****1 branche de céleri****25 g d'olives vertes dénoyautées****25 g de petits pois****40 g de tomates cerises****10 g de ciboulette****2 cuillères à soupe et demies
d'huile d'olive extra vierge****Sel, selon l'indication
médicale**

Le conseil du chef

Pour cuire les pâtes, ajoutez beaucoup d'eau et un filet d'huile d'olive extra vierge ; remuez doucement les pâtes de temps en temps de bas en haut pour éviter qu'elles ne collent à la casserole ou ne se cassent.



Informations nutritionnelles

1 portion

Valeur énergétique	1621 kJ 388 kcal
Matières grasses	8 g
<i>dont acides gras saturés</i>	1 g
Glucides	73 g
<i>dont sucres simples</i>	8 g
Fibres	8 g
Protéines	3 g
Sel	0,33 g
<i>dont Sodium</i>	132 mg
Potassium	394 mg
Phosphore	111 mg

Préparation

1 Couper tous les légumes en cubes et les faire bouillir dans de l'eau bouillante non salée pendant 30 secondes ; répéter l'opération deux fois, puis les laisser refroidir.

2 Rincer les petits pois et les ajouter aux légumes refroidis en ajoutant les olives vertes coupées en morceaux et les tomates cerises coupées en tranches.

3 Cuire les pâtes dans une grande quantité d'eau bouillante pendant 5 minutes, égoutter pendant qu'elles sont encore al dente et les laisser refroidir dans un récipient graissé d'un filet d'huile d'olive. Une fois refroidies, ajouter tous les autres ingrédients déjà préparés.

4 Assaisonner d'huile d'olive extra vierge, d'une pincée de sel, de poivre et de ciboulette fraîche hachée.



Moyen



30 Minutes



2 Personnes



Automne/Hiver

Spätzle aux épinards

Un plat qui nous emmène dans le Nord de l'Italie, au milieu des bois et des pics rocheux. Ce plat généreux nous donne toute l'énergie nécessaire pour affronter l'hiver.

Ingrédients



**150 g de Bread Mix
FLAVIS**



135 g de lait



125 g d'épinards



2 oeufs



**½ cuillère à café de noix
de muscade râpée**



15 g de beurre



Poivre



**Sel, selon l'indication
médicale**

Le conseil du chef

Pour apporter plus de goût, vous pouvez ajouter un oignon dans la préparation. Avant de l'ajouter, épluchez et émincez finement l'oignon en lamelles et faites les revenir dans une poêle chaude avec un peu de beurre jusqu'à les faire frire.

Préparation

1 Faites bouillir les épinards dans l'eau pendant 5 minutes, les presser avec précaution et les égoutter avec un tamis. Mélangez les épinards avec de la noix de muscade, le lait, les œufs et un peu de poivre ; ajouter ensuite le Bread Mix FLAVIS. Mélanger le tout avec une spatule, en ajoutant le sel.

2 Faites fondre le beurre dans une poêle.



Informations nutritionnelles

1 portion

Valeur énergétique	1777 kJ 422 kcal
Matières grasses	12 g
<i>dont acides gras saturés</i>	6 g
Glucides	64 g
<i>dont sucres simples</i>	5 g
Fibres	4 g
Protéines	13 g
Sel	0,35 g
<i>dont Sodium</i>	141 mg
Potassium	402 mg
Phosphore	282 mg

3 Faire bouillir dans une grande casserole de l'eau avec du sel. Versez la pâte du spätzle coupée en fines lanières, dans la passoire placée au dessus de la casserole d'eau bouillante. Laissez cuire les spätzles pendant une minute dans l'eau, jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface. Égouttez les spätzles avec la passoire et mettez-les directement dans la poêle chaude beurrée. Faire sauter les spätzles pendant une minute et servir chaud.



À QUOI DEVEZ-VOUS FAIRE ATTENTION ?

Lors du choix de vos plats principaux tout au long de la semaine, n'oubliez pas de varier vos différentes matières premières et ingrédients, afin d'optimiser vos apports nutritionnels.

SANS RENONCER AUX TRADITIONS.

Il faut apprendre à jouer avec un nombre limité d'ingrédients, tout en sachant tirer le meilleur de chacun d'entre eux. C'est un défi qui nous confronte aux secrets de la cuisine, à commencer par les différents types de cuisson.



Plats

*Panzanella, salade à
base de pain et tomate*

Page 48



Moyenne

10 minutes
+ 9 heures de levée

2 Personnes



Printemps/Été

Focaccia farcie à la crème d'avocat, lard et tomate

Un délicieux plat qui allie l'exotique et les vraies saveurs de l'Italie centrale. Plus qu'une simple focaccia !

Ingrédients



**250 g de Bread Mix
FLAVIS**



2,5 g de levure de bière



250 g d'eau tiède



1 cuillère à café de sucre



1 cuillère à café de sel



200 g d'avocat mûr



35 g de lard



150 g de tomate



**2 cuillères à soupe d'huile
d'olive vierge extra**

Le conseil du chef

Veillez à ne pas casser la pâte pendant sa préparation, en étalant avec les doigts du centre vers les côtés.

Préparation

1 Dans un grand bol, mettre l'eau avec la levure et le sucre ; avec le fouet électrique, ajouter la première moitié du Bread Mix FLAVIS, mélanger et ajouter le reste du Bread Mix FLAVIS, puis le sel et 7 g d'huile; bien mélanger pour obtenir une pâte



Informations nutritionnelles

1 portion

Valeur énergétique	3699 kJ 885 kcal
Matières grasses	45,6 g
<i>dont acides gras saturés</i>	<i>9,5 g</i>
Glucides	110,4 g
<i>dont sucres simples</i>	<i>8,7 g</i>
Fibres	7 g
Protéines	4,7 g
Sel	1,2 g
<i>dont Sodium</i>	<i>537 mg</i>
Potassium	603 mg
Phosphore	98 mg

souple et lisse, qu'il faut laisser reposer pendant environ 5 heures dans une pièce à 30°C.

2 Sur une plaque, mettre une goutte d'huile, disposer la pâte et l'étaler avec les mains graissées d'huile. Laisser lever pendant 3 heures à 30°C.

3 Préparer un mélange composé à moitié d'eau et à moitié d'huile et de sel, et étalez-le à la surface de la pâte.

4 Cuire au four chaud ventilé à 220°C pendant environ 10 minutes, puis baisser la température à 190°C jusqu'à ce que la focaccia soit légèrement dorée, puis laisser refroidir.

5 Peler l'avocat, le mettre dans un mixeur avec le jus de citron et mélanger jusqu'à l'obtention d'une crème. Couper les tomates en tranches fines.

6 Garnir la focaccia avec la crème d'avocat, le lard et les tomates.

7 Le plat doit être servi froid.



Moyenne



20 Minutes



2 Personnes



Printemps/Été

Panzanella, salade à base de pain et tomate

Avec cette recette, vous voyagez au pays de Dante Alighieri. Les délices des légumes du soleil sont réunis dans cette salade !

Ingrédients



**125 g de Crostini
FLAVIS**



50 g d'oignon rouge



200 g de tomates mûres



**3 cuillères à café de vinaigre
de vin blanc**



7 feuilles de basilic



75 g de concombre



**2 cuillères à soupe d'huile
d'olive vierge extra**



**Sel, selon l'indication
médicale**

Le conseil du chef

Vous pouvez garnir le plat avec différents types de légumes : poivron, céleri, courgettes.

A la place du basilic, vous pouvez utiliser de la menthe, qui ajoute de la fraîcheur au plat.

Pour éliminer le goût fort de l'oignon, faites-le tremper dans l'eau pendant 10 minutes, puis égouttez-le.



Informations nutritionnelles

1 portion

Valeur énergétique	1631 kJ 389 kcal
Matières grasses	16,7 g
<i>dont acides gras saturés</i>	5,2 g
Glucides	55,1 g
<i>dont sucres simples</i>	7,7 g
Fibres	5,7 g
Protéines	2,1 g
Sel	0,27 g
<i>dont Sodium</i>	121 mg
Potassium	438 mg
Phosphore	67 mg

Préparation

1 Tremper les Crostini pendant 10 minutes dans un bol d'eau et de vinaigre. Pendant ce temps, laver les tomates et les couper en morceaux d'environ 2 cm en enlevant la pulpe.

2 Peler le concombre et le couper en cubes d'environ 1 cm ; faire de même avec l'oignon.

3 Pressez les Crostini, mettez-les dans le bol avec les autres ingrédients. Remuer délicatement, ajouter l'huile et enfin le basilic. Saler si nécessaire.

4 La panzanella est un plat à servir froid.



Moyenne



20 Minutes



2 Personnes



Automne/Hiver

Boulettes d'aubergines

Pendant la préparation, vous serez vite émergué par les senteurs uniques de l'aubergine.

Ingrédients



25 g de Crostini FLAVIS o de Pane Casereccio FLAVIS



300 g d'aubergines



½ gousse d'ail



1 oeuf



5 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra



175 g d'huile d'arachide



Sel, selon l'indication médicale

Le conseil du chef

Utilisez un mélange d'herbes hachées : la marjolaine, le thym et l'origan ou la menthe sont excellents pour donner arôme et fraîcheur au plat.

Il est également possible de cuire les boulettes dans un four ventilé à 190°C, en les plaçant sur une feuille de papier sulfurisé, de préférence arrosé d'huile pour éviter qu'elles ne sèchent trop. Dans ce cas, nous vous conseillons de les servir avec une simple sauce de tomates fraîches et de basilic.

Préparation

1 Peler les aubergines, les couper en cubes d'environ 3 cm, les saler et les égoutter dans une passoire pendant quelques heures pour qu'elles dégorgent.

2 Couper finement les Crostini FLAVIS ou le pain FLAVIS.



Informations nutritionnelles

1 portion

Valeur énergétique	1817 kJ 439 kcal
Matières grasses	40,2 g
<i>dont acides gras saturés</i>	<i>7,3 g</i>
Glucides	13,5 g
<i>dont sucres simples</i>	<i>4,0 g</i>
Fibres	4,7 g
Protéines	3,6 g
Sel	0,18 g
<i>dont Sodium</i>	<i>80 mg</i>
Potassium	304 mg
Phosphore	86 mg

3 Bien rincer les aubergines pour enlever le sel et les presser sans les casser, en les séchant soigneusement. Mettre l'huile d'olive dans une casserole assez grande avec des bords hauts ; quand elle est chaude, ajouter la moitié d'une gousse d'ail et la faire revenir pendant environ 3 minutes, puis la retirer.

4 Dans la même poêle, cuire les aubergines à feu moyen ; quand elles ont absorbé toute l'huile, ajouter une goutte d'eau. Cuire environ 10/15 minutes, jusqu'à ce que les aubergines se décomposent, puis bien égoutter et laisser refroidir.

5 Dans un bol, hacher les aubergines à la fourchette ou au fouet, ajouter l'œuf, une pincée de sel et la moitié de la chapelure, de façon à obtenir une pâte molle mais pas trop liquide.

6 Avec les mains, faire des boulettes d'environ 30 g chacune, les mettre dans la chapelure et les paner avec précaution.

Chauffer l'huile d'arachide dans une casserole à feu vif ; lorsqu'elle est chaude, tremper les boulettes par deux, les faire bien frire et les égoutter sur du papier absorbant.

7 Servir les boulettes chaudes ou tièdes.



Moyenne



40 Minutes



2 Personnes



Printemps/Été

Strudel aux légumes

*Une recette dont on ne se lasse jamais !
Utiliser des garnitures différentes permet de savourer
une nouvelle recette à chaque fois.*

Ingrédients



100 g de Bread Mix FLAVIS
12,5 g de Bread Mix FLAVIS



125 g de lait



50 g de beurre pour la pâte brisée
12,5 g de beurre pour la sauce béchamel



20 g d'eau



75 g d'épinards congelés



100 g de poivrons



150 g de courgettes



50 g d'oignon rouge



75 g de carottes



2 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra



Sel, selon l'indication médicale



Noix de muscade

Le conseil du chef

En hiver, vous pouvez remplacer les épinards par des côtes de blette, un légume qui donne plus de douceur. En automne, cependant, vous pouvez essayer avec de la citrouille, du chou vert et du chou rouge.

Préparation

1 Pour préparer la pâte brisée, mettre 100 g de Bread Mix FLAVIS avec 50 g de beurre et 20 g d'eau froide dans un mixeur, ajuster le sel et mélanger légèrement pour obtenir une consistance granuleuse. Transférer l'appareil dans un bol et mélanger à la main jusqu'à ce que la pâte soit ferme et facilement malléable. Couvrez la pâte d'un film et placez-la au réfrigérateur pendant au moins deux heures.

2 Dans une petite casserole à feu vif, préparer la sauce béchamel en mélangeant 12,5 g de beurre, 12,5 g de Bread Mix FLAVIS et 125 g de lait ; saler, ajouter la muscade et conserver au frais.



Informations nutritionnelles

1 portion

Valeur énergétique	2593 kJ 623 kcal
Matières grasses	40 g
<i>dont acides gras saturés</i>	18 g
Glucides	56 g
<i>dont sucres simples</i>	13 g
Fibres	5,8 g
Protéines	8 g
Sel	0,22 g
<i>dont Sodium</i>	91 mg
Potassium	585 mg
Phosphore	244 mg

3 Faire bouillir les épinards et les égoutter; laver les légumes, peler les oignons et les carottes, puis les couper en cubes d'environ 3 cm.

4 Dans une poêle, dorer et cuire l'oignon avec une cuillère d'eau. Faire de même avec le poivron coupé en dés, la courgette et la carotte; égoutter les légumes, puis les mélanger tous ensemble.

5 Lorsque les légumes sont refroidis, ajouter les épinards égouttés et mélanger le tout avec la béchamel froide.

6 A l'aide d'un rouleau à pâtisserie, obtenir une pâte brisée fine et la disposer sur du papier sulfurisé; mettre au centre le mélange de béchamel et de légumes et bien répartir. Fermer d'abord la partie inférieure du strudel, brosser l'extrémité avec un pinceau humide, puis amener l'autre extrémité supérieure pour fermer le strudel en tirant bien la pâte et en prenant soin de ne pas la casser.

7 Préchauffer le four ventilé à 170°C et déposer le strudel sur une plaque à cuisson, après avoir percé la pâte avec la pointe du couteau pour libérer l'excès de vapeur et la rendre plus croquante à l'extérieur. Laisser cuire environ 30 minutes.

8 Laisser refroidir, couper en tranches et remettre au four pour réchauffer légèrement. Servir le strudel chaud ou tiède.



Facile



15 Minutes



2 Personnes



Printemps/Été

Boulettes de courgettes

Une préparation simple et rapide qui offre un plat savoureux, grâce aux courgettes.

Ingrédients



**4 tranches de Pan Carré
FLAVIS**



100 g de courgettes



250 ml d'huile de tournesol



**Sel, selon l'indication
médicale**



Poivre



Noix de muscade

Le conseil du chef

Avec les mêmes quantités et préparation, vous pouvez varier les plaisirs en remplaçant les courgettes par un autre légume de votre choix : épinards, poivrons, aubergines, carottes.



Informations nutritionnelles

1 portion

Valeur énergétique	1345 kJ 662 kcal
Matières grasses	27 g
<i>dont acides gras saturés</i>	<i>4 g</i>
Glucides	16 g
<i>dont sucres simples</i>	<i>1 g</i>
Fibres	4 g
Protéines	1 g
Sel	0,14 g
<i>dont Sodium</i>	<i>56 mg</i>
Potassium	163 mg
Phosphore	67 mg

Préparation

1 Coupez les courgettes en petits cubes et les blanchir dans de l'eau bouillante non salée pendant 30 secondes, puis les faire sécher.

Coupez le pain en cubes.

2 Faites chauffer l'huile de tournesol dans une casserole et faire revenir les courgettes pendant 3 minutes ; ajouter les dés de pain et laisser chauffer jusqu'à ce que la mie soit molle. Si nécessaire, ajouter une cuillère d'eau.

3 Laisser refroidir et ensuite remuer pour créer une pâte. Assaisonnez de sel, de poivre et de noix de muscade. Ensuite, pétrissez avec vos mains pour former des boulettes.

4 Faites chauffer l'huile de tournesol dans une poêle, et faites revenir vos

boulettes pendant 30 secondes ou jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Pensez à retourner régulièrement vos boulettes afin de les cuire de manière homogène.

Servez les boulettes bien chaudes.



Facile



10 minutes



1 Personne



Printemps/Été

Mini baguette estivale

Une recette simple pour un repas sur le pouce ou une collation au cours de la journée.

Savoureuse et bien agrémentée, cette mini-baguette vous fera voyager le temps de votre dégustation !

Ingrédients



**1 Mini Baguette
FLAVIS**



5 g de feuilles de laitue



15 g de tomates pour la salade



15 g de courgettes



2 feuilles de basilic frais



**1 demi cuillère à café d'huile
d'olive extra vierge**



**Sel, selon l'indication
médicale**

Le conseil du chef

Si vous voulez ajouter une touche de saveur supplémentaire, avant de garnir la mini-baguette, vous pouvez la tartiner avec une crème de légumes (aubergine ou poivron), en faisant bouillir les légumes, en les mixant et en ajoutant une goutte d'huile.



Informations nutritionnelles

1 portion

Valeur énergétique	1112 kJ 270 kcal
Matières grasses	6 g
<i>dont acides gras saturés</i>	2 g
Glucides	45 g
<i>dont sucres simples</i>	6 g
Fibres	14 g
Protéines	1 g
Sel	0,4 g
<i>dont Sodium</i>	159 mg
Potassium	247 mg
Phosphore	75 mg

Préparation

1 Couper les courgettes en tranches minces sur la longueur et les faire griller dans une poêle sans assaisonnement. A part, découper la tomate.

2 Chauffer la baguette au four ventilé à 200°C pendant 5 minutes, puis la couper en deux et la garnir avec les feuilles de laitue, les tranches de tomate et les courgettes grillées.

3 Parfumer au basilic frais, assaisonner d'une pincée de sel et d'un filet d'huile d'olive vierge extra.

À QUOI DEVEZ-VOUS FAIRE ATTENTION ?

Il est tout à fait possible de suivre une alimentation hypoprotidique tout en consommant de façon appropriée des desserts ou pâtisseries. Ils sont aussi une source d'énergie sur le plan nutritionnel et sont essentiels pour apporter une touche de plaisir au cours de la journée.



PERSONNE NE VEUT RENONCER AU DESSERT.

La simplicité est un excellent ingrédient pour faire un bon dessert ! Un véritable art en soi, dans la cuisine, qui demande de l'imagination et une grande attention pour doser les ingrédients.



Desserts



*Pancakes
au sirop d'érable*

Page 60



Facile



15 Minutes



2 Personnes



Automne/Hiver

Pancakes avec du sirop d'érable

*Bienvenue dans le royaume de la douceur,
avec cette délicieuse recette !*

Ingrédients



**60 g de Bread Mix
FLAVIS**



100 g de lait



1 oeuf



10 g de beurre



**½ cuillère à café de levure
chimique pour gâteaux
(environ 2,5 g)**



1 cuillère à café de sucre



**2 cuillères à soupe de sirop
d'érable**

Le conseil du chef

Lorsque vous battez les blancs en neige, les oeufs doivent être au préalable à température ambiante.

Préparation

1 Faire fondre le beurre en le laissant se réchauffer.

2 Prendre les œufs, séparer les blancs des jaunes, verser les jaunes dans



Informations nutritionnelles

1 portion

Valeur énergétique	1160 kJ 277 kcal
Matières grasses	8 g
<i>dont acides gras saturés</i>	4 g
Glucides	43 g
<i>dont sucres simples</i>	19 g
Fibres	8 g
Protéines	7 g
Sel	0,45 g
<i>dont Sodium</i>	181 mg
Potassium	81 mg
Phosphore	191 mg

un bol et les battre avec un fouet à main. Ajouter ensuite le beurre fondu à température ambiante et le lait en remuant toujours avec un fouet.

3 Ajouter la levure contenue dans l'emballage du Bread Mix FLAVIS et mélanger en remuant à l'aide d'un fouet.

4 Battre les blancs d'oeufs jusqu'à ce qu'ils soient fermes, en versant le sucre petit à petit ; lorsqu'ils sont blancs et mousseux, les incorporer délicatement dans le mélange que vous avez déjà préparé. Faire des mouvements de haut en bas pour éviter de casser les blancs en neige.

5 Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen et graisser avec un peu de beurre. Verser une louche de la préparation au centre de la poêle sans l'étaler ; lorsqu'elle est dorée

d'un côté, la retourner de l'autre avec une spatule jusqu'à ce qu'elle soit dorée elle aussi.

6 Servir avec du sirop d'érable.



Moyenne



50 Minutes



2 Personnes



Printemps/Été

Strudel aux pommes et à la cannelle

Un large éventail de saveurs traditionnelles dans ce strudel, spécialité de la région alpine. Gourmand et avec une texture onctueuse !

Ingrédients



**100 g de Bread Mix
FLAVIS**



**15 g de Crostini
FLAVIS**



5 g de lait



250 g de pommes



25 g de dates séchées



**2 cuillères à soupe de sucre
en poudre**



**1 c. à soupe et demie de sucre
glace**



2,5 g de cannelle en poudre



75 g de beurre



2 cuillères à soupe d'eau



¼ de citron

Le conseil du chef

Les raisins secs peuvent remplacer les dattes dans la recette et les pignons de pin très riches en protéines les Crostini. Les Crostini sont utilisés comme les pignons de pin pour apporter le croquant; attention plus on en met, plus la préparation sera sèche. Vous pouvez également choisir d'utiliser des écorces d'orange.

Préparation

1 Pour préparer la pâte à strudel, mettre 100 g de Bread Mix FLAVIS avec 50 g de beurre et 20 g d'eau froide dans un mixeur, ajuster le sel et mélanger légèrement pour obtenir une consistance granuleuse. Transférer l'appareil dans un bol et mélanger à la main jusqu'à ce que la pâte soit ferme et facilement malléable. Couvrez la pâte d'un film et placez-la au réfrigérateur pendant au moins deux heures.



Informations nutritionnelles

1 portion

Valeur énergétique	2642 kJ 629 kcal
Matières grasses	28 g
<i>dont acides gras saturés</i>	16 g
Glucides	92 g
<i>dont sucres simples</i>	45g
Fibres	6 g
Protéines	2 g
Sel	0,082 g
<i>dont Sodium</i>	33 mg
Potassium	283 mg
Phosphore	53 mg

2 Émietter grossièrement les Crositni FLAVIS et les mettre de côté. Éplucher les pommes, les couper en quartiers, puis couper chaque quartier en 4/6 cubes ; mettre les cubes dans un bol avec quelques gouttes de jus de citron et une cuillère à soupe de sucre en poudre.

3 Faire fondre le beurre dans une grande poêle et ajouter les pommes ; cuire à feu moyen pendant 5 minutes en remuant de temps en temps, ajouter le sucre et laisser caraméliser pendant environ 4 minutes. Mettre de côté ensuite dans un bol, ajouter la cannelle et laisser refroidir.

4 Étaler la pâte à strudel sur une feuille de papier sulfurisé et la déposer sur une plaque ; déposer la moitié des Crostini sur le fond, puis les pommes mélangées aux dattes, puis l'autre moitié des Crostini. Fermer le strudel en amenant la partie inférieure vers le centre, puis la partie supérieure vers vous ; fermer avec un pinceau humide. Badigeonner la surface d'une touche de

lait pour faciliter le brunissement au four; faire deux trous avec une fourchette aux extrémités..

5 Cuire au four à 170°C pendant 40 minutes, retirer du four et laisser refroidir, puis saupoudrer de sucre glace. Attendre qu'il refroidisse avant de couper.



Moyenne



20 Minutes



2 Personnes



Automne/Hiver

Millefeuille de cookies et crème anglaise

Un dessert élégant qui offre à tous les gourmands un mélange équilibré de saveurs !

Ingrédients



**20 g de Bread Mix
FLAVIS**



**100 g de Cookies
FLAVIS**



250 ml de lait



2 œufs



le zeste d'½ citron



75 g de sucre



½ gousse de vanille

Le conseil du chef

Il est impératif d'utiliser une gousse de vanille et non de la vanilline.

Préparation

1 Dans une casserole à bords hauts, chauffer le lait avec une cuillère à soupe de sucre à feu moyen. Ouvrir la gousse de vanille en deux dans le sens de la longueur et en extraire la poudre à l'aide



Informations nutritionnelles

1 portion

Valeur énergétique	2146 kJ 509 kcal
Matières grasses	13 g
<i>dont acides gras saturés</i>	8 g
Glucides	86 g
<i>dont sucres simples</i>	57 g
Fibres	1 g
Protéines	14 g
Sel	0,17 g
<i>dont Sodium</i>	68 mg
Potassium	75 mg
Phosphore	207 mg

d'un petit couteau ; l'ajouter au lait avec le zeste de citron râpé.

2 Dans un bol, battre les œufs avec le sucre et ajouter le Bread Mix FLAVIS en mélangeant avec un fouet de façon à ne pas former de grumeaux.

3 À 90°C, juste avant l'ébullition, dissoudre la moitié du liquide dans le bol, mélanger avec un fouet et remettre le tout dans le reste du lait, remettre sur le feu doux et continuer à remuer avec le fouet pendant 2 à 3 minutes à feu doux jusqu'à épaississement.

4 Retirer du feu et verser la crème dans un autre bol pour refroidir, le plus rapidement possible, mettre un film pour éviter que la crème ne durcisse.

5 Chaque portion peut être servie dans un verre, en déposant sur le fond une

couche de cookies FLAVIS émiettés, puis une couche de crème anglaise, puis une couche de cookies, puis la crème et enfin une dernière couche de cookies

6 Le dessert doit être servi froid.



Dr Schär

info@flavis.com
Dr. Schär France
12 Avenue des Saules
Oullins, Cedex 69922 FR

www.flavis.com/fr

W59_FR1020