



les recettes sucrées des mini chefs



PÔLE MÉDECINE
DE SPÉCIALITÉS



Les diététicien(ne)s de l'Unité
Transversale de Nutrition Clinique
Service d'hépatogastro-entérologie
et nutrition

CHU
CAEN NORMANDIE



Clafoutis

- 400 g de fruits de saison
- 4 cuillères à café de substitut d'œufs = 20 g
- 8 cuillères à soupe d'eau
- 150 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 75 g de fécule de pomme de terre
- 100 ml de crème fraîche liquide
- 300 ml de lait hypoprotidique

Mélanger la fécule, le sucre, le sucre vanillé, le substitut d'œuf et l'eau.

Ajouter le lait hypoprotidique et la crème.

Beurrer un moule, y déposer les fruits coupés en morceaux.

Verser la pâte sur les fruits.

Cuisson 30 à 35 minutes à 210 °C.



Cette recette apporte 7 parts de phénylalanine environ. A diviser par le nombre de portions.



Recette CUP CAKE ou POP CAKE

- 10 g substitut d'œuf (2 cuillères à café)
- 100 ml jus d'orange
- 150 g maïzena
- 100 g sucre roux
- 1 sachet de levure chimique
- 20 ml huile
- 30 g beurre

Mélanger la maïzena, la levure, le substitut d'œuf et le sucre.

Ajouter l'huile, le beurre fondu et le jus d'orange.

Mélanger la pâte sans trop la travailler.

Mettre dans des petits moules à Muffin, remplir aux 2/3 maximum.

Cuire à 180°C pendant 14 min pour les tout petits moules et 20 min pour les plus grands.

A la sortie du four, laisser quelques minutes dans le moule, puis démouler.

Pour le décor

Laisser refroidir et décorer au choix avec :

- Pâte à sucre : la malaxer un peu dans la main, puis mettre du sucre glace sur une planche et étaler la pâte au rouleau (la pâte peut aussi être râpée).
- Décor sucre glace : 100 g sucre glace + 1 cuillère de jus de citron ou jus d'orange. Mélanger à froid les 2 ingrédients (adapter la quantité de jus à la consistance désirée).

On peut remplacer le jus par 1 cuillère d'eau avec colorant.

- Meringue : 5 grammes de substitut de blanc d'œuf + 150 ml eau chaude + 50 ml eau froide

Battre au fouet 10 minutes

Ajouter 100 g de sucre

Battre encore 10 minutes au fouet

Cuire à feu doux, au four

- Vermicelles de couleur.
- Crème au beurre : 75 g de beurre doux en pommade (bien mou) + 125 g de sucre glace + sucre vanillé + 1 cuillère à café d'eau chaude

Mettre le beurre et le sucre dans un bol, fouettez à la cuillère ou au fouet.

Ajouter le sucre vanillé + l'eau chaude.

Fouettez à nouveau, la crème doit être bien lisse.

La différence entre les cup cakes et les pop cakes réside juste en la présentation, les cup cakes sont disposés dans des petites barquettes alors que les pop cakes se présentent en sucettes et nécessitent d'acheter un moule spécial.



Cette pâtisserie apporte une teneur négligeable en phénylalanine et est inspirée de la recette de Bonnie.



Crêpes

Pour 8 petites crêpes :

- 100 g de farine
- 2 cuillères à café de substitut d'œuf (10g)
- 200 ml de lait hypoprotidique
- 150 ml d'eau gazeuse
- 20 g sucre
- 1 pincée de sel
- 1 c à soupe huile (10ml)

Mettre la farine et le sucre dans un saladier, creuser un puits, y ajouter le substitut, le sel et le lait.

Mélanger le tout, ajouter l'eau et l'huile.

Ne pas laisser reposer la pâte.

Cuire à la poêle ou avec une crêpière.



Cette pâtisserie apporte une teneur négligeable en phénylalanine.

Pancakes

Pour 6 pancakes :

- 80 g de farine
- 6 g de substitut d'œuf
- 200 ml de lait hypoprotidique
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 pincée de sel
- 6 g de levure chimique
- 1 cuillère à café huile (5ml)

Mettre la farine, la levure, le sucre dans un saladier, creuser un puits, y ajouter le substitut, le sel et le lait.

Mélanger le tout, ajouter l'huile.

Ne pas laisser reposer la pâte.

Cuire à la poêle ou avec une crêpière



Cette pâtisserie apporte une teneur négligeable en phénylalanine.



Crumble multi fruits

- 500 g de fruits de saison variés
- 45 g beurre doux à température ambiante
- 60 g cassonade
- 135 g farine hypoprotidique
- Gaufrettes à la vanille hypoprotidique

Mélanger à la main la cassonade, la farine, le beurre à température ambiante et les gaufrettes émiettées.

Mettre les fruits coupés en morceaux dans le fond du plat.

Rajouter par-dessus le mélange

Cuire 30mn à 210°C.

Cette recette est inspirée d'une recette du laboratoire Nutricia.

Petits sablés à la confiture

- 200 g maïzena
- 100 g farine hypoprotidique
- 60 g sucre
- 6 sachets de sucre vanillé
- 120 g de beurre
- 180 ml de crème liquide
- Confiture

Mélanger la farine, la maïzena et le beurre en morceaux.

Sabler le mélange : mélanger les ingrédients à la main pour les rendre friables.

Ajouter le sucre et le sucre vanillé.

Incorporer la crème.

Étaler la pâte et découper des formes à l'aide d'emporte-pièces. Appuyer au centre à l'aide d'un doigt ou du dos d'une cuillère pour faire un creux dans lequel on dépose de la confiture.

Faire cuire 180°C, 10 minutes (surveiller la cuisson)



Cette recette apporte entre 5 et 10 mg de phénylalanine par portion en fonction des fruits utilisés.



Cette recette apporte 9 parts de phénylalanine pour l'ensemble de la préparation. A diviser par le nombre de biscuits.



Ile flottante au chocolat revisitée

Crème anglaise :

- 1 cuillère à café de substitut d'œuf
- 2 sachets de sucre vanillé
- 200 ml de lait hypoprotidique

Meringue :

- 3 grammes de blanc d'œuf
- 80 ml eau chaude
- 20 ml eau froide
- 50 g chocolat en poudre (choisir le moins riche en protéines environ 5g de Protéines pour 100g de chocolat)

Crème anglaise :

Faire chauffer le lait hypoprotidique.

Mélanger le substitut d'œuf et le sucre, y ajouter le lait chaud.

Remettre à chauffer pour que le mélange épaississe sans bouillir.

Meringue :

Mélanger le blanc d'œuf, l'eau chaude et l'eau froide.

Battre au fouet 10 minutes.

Ajouter le chocolat en poudre. Battre encore 10 minutes au fouet

Ce mélange peut être utilisé comme une mousse ou poché* dans le lait hypoprotidique pour réaliser une île flottante.

*faire bouillir le lait et y jeter des petites masses de substitut de blanc d'œuf battu en neige, les retourner et les retirer



Cette recette apporte 5 parts de phénylalanine pour l'ensemble de la préparation. A diviser par le nombre de portions.



Tarte aux Fruits

- 400 g de fraises (ou d'autres fruits)

Pâte sablée :

- 140 g maïzena
- 60 g farine hypoprotidique
- 40 g sucre
- 2 sachets de sucre vanillé
- 80 g de beurre
- 100 cl de crème liquide

Crème pâtissière :

- 2 cuillères à café de substitut d'œuf
- 15 g de sucre
- 30 g de farine
- 400 ml de lait hypoprotidique
- 2 sachets de sucre vanillé

Pâte sablée :

Mélanger le tout, en faire une boule, l'étaler, la cuire à blanc*, à 180 °C pendant 10 minutes.

**Piquer la pâte, la recouvrir avec une feuille de papier sulfurisé.*

Répartir sur le fond du riz ou des légumes secs, mettre à cuire.

Quand la pâte est cuite, retirer le papier sulfurisé et le riz ou les légumes secs.

Crème pâtissière :

Faire chauffer le lait.

Mélanger le substitut d'œuf, les sucres et la farine.

Ajouter le lait bouillant.

Remettre à chauffer à feu doux pour que le mélange épaississe sans cesser de remuer.

Ajouter la crème patissière sur la pâte cuite.

Y disposer les fraises (ou d'autres fruits).

Faire fondre de la gelée de groseille et napper la tarte.

Ou réaliser une meringue (voir recette île flottante), la disposer sur la pâte et cuire l'ensemble à feu doux.



Cette recette apporte 9 parts de phénylalanine pour l'ensemble de la préparation. A diviser par le nombre de portions



Panna cotta

- 500 ml de lait hypoprotidique
- 100 ml crème fraîche liquide
- 1 sachet de 2 g Agar Agar (gélifiant)
- 50 g sucre
- 1 gousse de vanille
- Coulis de fruits

Faire chauffer le lait avec la gousse de vanille et l'agar agar pendant 5 minutes. Le faire légèrement bouillir.

Ajouter le sucre et la crème fraîche en fin de cuisson.

Mettre dans des ramequins, laisser refroidir.

Ajouter le coulis et décorer.

Milk shake à la fraise

- 400 ml de lait hypoprotidique
- 10 g de sucre
- 5 g de sucre vanillé
- 200 g de fraises
- Quelques feuilles de menthe

Couper les fraises lavées et équeutées, les mixer dans un Blender.

Ajouter les autres ingrédients et mixer à nouveau.

Déguster bien frais.



Cette recette apporte environ 5 parts de phénylalanine pour l'ensemble de la préparation. A diviser par le nombre de portions.



Cette recette apporte 2 parts de phénylalanine pour l'ensemble de la préparation. A diviser par le nombre de portions.

Les recettes hypoprotidiques de ce livret
sont issues du goûter organisé
le samedi 20 septembre 2014
au CHU de Caen Normandie
par les diététiciennes du service de pédiatrie.

Toutes les recettes ont été élaborées
par des enfants atteints de phénylcétonurie
ou de leucinose et leurs parents.

Les aliments hypoprotidiques ont été fournis
par le laboratoire Nutricia Metabolics.

Les diététiciennes de pédiatrie

Unité Transversale
de Nutrition Clinique

Pôle médecine de spécialités

☎ 02 31 27 24 08