



Recettes GSD et MOI





Recettes GSD et MOI

Ces recettes ont été spécifiquement développées pour usage dans la prise en charge diététique des Glycogénoses, mais elles conviennent à toute la famille. Les informations nutritionnelles sont disponibles pour chaque recette pour vous aider à gérer vos besoins individuels. Les calculs et l'évaluation des valeurs nutritionnelles ont été fait en collaboration avec Joëlle Venz; diététicienne pédiatrique CHU Bicêtre, hépatologie pédiatrique.

Si vous avez une glycogénose hépatique, veuillez toujours discuter de votre prise en charge diététique et l'utilisation de ces recettes avec votre médecin, diététicien et/ou votre équipe métabolique avant d'apporter des modifications à votre régime alimentaire. Ils vous aideront à prendre des décisions sûres et saines pour gérer votre glycogénose.

Vous trouverez des recettes pour le petit déjeuner, le dîner, des desserts, des pains et plus. Nous espérons que les recettes vous plairont.

Bonne cuisine !

Les recettes dans cette publication ont été développées par la diététicienne Katalin Ross et l'infirmière spécialisée Amber Barry du programme GSD, États-Unis, en collaboration avec Vitaflo International Ltd.



Enhancing Lives Together
A Nestlé Health Science Company



Crêpes à la cannelle

Recette pour 4 p
(4 grandes ou 8 petites crêpes)

Temps de préparation :
8 minutes

Temps de cuisson :
5-10 minutes

Informations nutritionnelles

1 Portion (1 crêpe ou 2 petites crêpes)

Energie	142 kcal
Glucides dont sucres	10,6 g 2,6 g
Ⓢ	13,4 g
Lipides	4,6 g

*L'image représente 1 portion de petites crêpes

Ingrédients :

- 50 g de flocons d'avoine
- 28 g d'amandes moulues
- 225 g de fromage blanc à teneur réduite en matières grasses 0%
- 6 blancs d'œufs moyens
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- ½ cuillère à café de cannelle moulue
- ½ cuillère à café de noix de muscade moulue (facultatif)
- Huile pour la poêle

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Ajouter un peu d'eau si la pâte est trop épaisse.
2. Placer une poêle antiadhésive légèrement huilée sur un feu moyen, et verser ¼ de la pâte dans la poêle (utiliser 1/8 de la pâte si ce sont des petites crêpes).
3. Laisser cuire jusqu'à ce que des bulles se forment à la surface de la crêpe, puis la retourner à l'aide d'une spatule.
4. Répéter les étapes 2 et 3 jusqu'à réalisation de la quantité désirée.

Conseil du chef :

Pressez du jus de citron frais sur les crêpes et saupoudrez un peu d'édulcorant autorisé pour un goût frais.

Le sirop sans sucre fera également l'affaire !

* Demandez toujours à votre diététicien(ne) si un produit ou une recette vous convient. Consultez l'étiquette du produit pour les allergènes et autres informations. Cette recette a été spécifiquement développée pour la prise en charge diététique des Glycogénoses.



Enhancing Lives Together
A Nestlé Health Science Company



Wrap de laitue au Poulet

Recette pour
1 p

Temps de préparation :
5 minutes

Informations nutritionnelles	1 Portion
Energie	243 kcal
Glucides dont sucres	8,4 g 5,9 g
	29,5 g
Lipides	9,0 g

Ingrédients :

- 1 grande feuille extérieure de laitue romaine
- 85 g d'émincé de blanc de poulet sans peau (déjà cuit)
- 1/4 de concombre coupé en fines lamelles
- 1/2 poivron rouge coupé en fines lamelles
- 1 cuillère à soupe d'houmous
- Quelques feuilles de cresson
- 25 g de tomate

Préparation :

1. Laver, sécher et préparer: la laitue, le concombre, la tomate et le poivron rouge.
2. Placer la grande feuille de laitue sur une assiette et la garnir de poulet, concombre, tomate et poivron rouge.
3. Déposer l'houmous sur le dessus et saupoudrer de cresson.
4. Plier ou rouler la feuille remplie pour en faire un wrap.

Suggestion de présentation :

Pressez du jus de citron frais sur la garniture avant de rouler la feuille de laitue en wrap.

* Demandez toujours à votre diététicien(ne) si un produit ou une recette vous convient. Consultez l'étiquette du produit pour les allergènes et autres informations. Cette recette a été spécifiquement développée pour la prise en charge diététique des Glycogénoses.



Enhancing Lives Together
A Nestlé Health Science Company



Wrap de laitue végétarien

Recette pour
1 p

Temps de préparation :
10 minutes

Temps de cuisson :
4 minutes

Informations nutritionnelles	1 Portion
Energie	176 kcal
Glucides dont sucres	5,5 g 2,1 g
 Protéines	11,2 g
Lipides	12,0 g

Ingrédients :

- Huile en spray
- 56 g de tranche de tofu ferme
- 1 grande feuille extérieure de laitue romaine
- 3 tranches de concombre
- 2 tranches moyennes de tomate
- 6 feuilles de pousses d'épinards
- 1 cuillère à soupe de houmous
- Quelques feuilles de pousses de cresson

Préparation :

1. Laver, sécher et préparer la laitue, le concombre, la tomate, les pousses d'épinards et le cresson.
2. Faire chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen et la vaporiser légèrement d'huile.
3. Placer délicatement la tranche de tofu ferme sur la poêle et la saisir environ 2 minutes de chaque côté.
4. Retirer la poêle du feu et laisser refroidir le tofu avant de le couper en cubes ou en tranches.
5. Placer la feuille de laitue sur une assiette et la garnir de tofu, concombre, tomate et de pousses d'épinards.
6. Déposer l'houchous sur le dessus et saupoudrer de pousses de cresson.
7. Plier ou rouler la feuille de laitue garnie pour en faire un wrap.

Conseils du chef :

- Pressez du jus de citron frais sur la garniture avant de la rouler en wrap.
- Lorsque vous achetez du tofu, assurez-vous qu'il est ferme, car le tofu mou et soyeux ne convient pas à cette recette.

* Demandez toujours à votre diététicien(ne) si un produit ou une recette vous convient. Consultez l'étiquette du produit pour les allergènes et autres informations. Cette recette a été spécifiquement développée pour la prise en charge diététique des Glycogénoses.



Enhancing Lives Together
A Nestlé Health Science Company



Gâteau de brownies

Recette pour
16 parts de brownies

Temps de préparation :
10 minutes

Temps de cuisson :
30 minutes

Informations nutritionnelles

1 Part

Energie	102 kcal
Glucides dont sucres	6,1 g 1,9 g
 Protéines	4,7 g
Lipides	6,3 g

Ingrédients :

- 425 g de haricots noirs ou haricot rouges en boîte, égouttés et rincés
- 2 gros œufs
- ½ gros avocat mûr
- 50 g de cacao en poudre non sucré
- 1 cuillère à soupe d'huile de noix de coco fondue
- ½ cuillère à café de levure chimique
- ¼ cuillère à café de bicarbonate de soude
- ¼ cuillère à café de sel
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 115 g d'érythritol (ou autre sucre artificiel approprié pour la pâtisserie équivalent à 115g de sucre)
- 50 g de noix hachées
- 50 g de chocolat noir 70% sans sucre ajouté (pastilles ou pépites de chocolat)

Préparation :

1. Préchauffer le four à 160°C (chaleur tournante) ou thermostat 5.
2. Graisser et tapisser un moule à gâteau rond de 20 cm.
3. Placer tous les ingrédients, sauf les noix, dans un robot culinaire et bien mélanger jusqu'à ce que la pâte soit complètement lisse, et ensuite verser la pâte dans un bol.
4. À l'aide d'une cuillère, incorporer délicatement les noix à la pâte.
5. Verser la pâte dans le moule à gâteau préalablement graissé.
6. Répartir uniformément les pépites de chocolat sur le dessus.
7. Faire cuire pendant 30 minutes ou jusqu'à ce qu'une lame de couteau insérée au centre du gâteau ressorte propre.
8. Laisser refroidir sur une grille pendant au moins 20 minutes. Couper en 16 parts de brownie.

Conseil du chef :

Utilisez un moule à gâteau carré pour obtenir plus facilement 16 bouchées de brownie.

* Demandez toujours à votre diététicien(ne) si un produit ou une recette vous convient. Consultez l'étiquette du produit pour les allergènes et autres informations. Cette recette a été spécifiquement développée pour la prise en charge diététique des Glycogénoses.



Enhancing Lives Together
A Nestlé Health Science Company



Smoothie du Petit-déjeuner

Recette pour
1 smoothie

Temps de préparation :
5 minutes

Informations nutritionnelles	1 Smoothie
Energie	325 kcal
Glucides dont sucres	15,7 g 3,7 g
Ⓢ	28,5 g
Lipides	14,4 g

Ingrédients :

- 22 g de protéines de lactosérum non aromatisé et non sucrées (type Instant Protein - Clinutren)
- 240 g de lait d'amande non sucré de la marque Bjorg
- 1 cuillère à soupe de beurre d'amande ou amande à tartiner de la marque Perl'Amande blanche
- ½ cuillère à soupe de cacao en poudre non sucré
- 30 g de feuilles d'épinards
- ¾ cuillère à café d'extrait d'amande
- 1 cuillère à soupe de flocon d'avoine
- 2 fraises

Préparation :

1. Placer tous les ingrédients dans un blender et mixer jusqu'à obtenir une consistance lisse. Ajouter de l'eau pour une consistance plus fine.

Conseils du chef :

- Si vous le désirez, vous pouvez ajouter de la glace avant de mixer.
- Pour obtenir une saveur et une texture différentes, essayez d'utiliser des graines de chanvre, des extraits de cannelle moulue ou d'autres noix.

* Demandez toujours à votre diététicien(ne) si un produit ou une recette vous convient. Consultez l'étiquette du produit pour les allergènes et autres informations. Cette recette a été spécifiquement développée pour la prise en charge diététique des Glycogénoses.



Enhancing Lives Together
A Nestlé Health Science Company



Pizza à base de chou-fleur en croûte

Recette pour
8 parts

Temps de préparation :
20 minutes

Temps de cuisson :
55 minutes

Informations nutritionnelles

1 Part

Energie	91 kcal
Glucides dont sucres	2,7 g 1,0 g
Ⓜ	6,6 g
Lipides	5,6 g

Ingrédients :

Pour la base :

- 1 chou-fleur moyen coupé en petits fleurons
- 4 gousses d'ail, émincées
- 1 cuillère à café de poudre d'oignon
- ¼ cuillère à café d'origan séché
- 55 g de fromage mozzarella râpé
- 25 g de parmesan, râpé
- 2 gros œufs, battus
- Une pincée de sel et de poivre noir moulu
- De l'huile en spray

Garniture :

- 105 g de sauce tomate type Marinara
- 2 cuillères à soupe de feuilles de basilic frais, hachées
- 90 g de brocoli en fines lamelles
- 35 g de champignons en fines lamelles
- 55 g de mozzarella, râpée

Préparation :

1. Préchauffer le four à 180°C (chaleur tournante) / thermostat 6.
2. Dans un blender, mixer le chou-fleur pour obtenir une pâte.
3. Filtrer le chou-fleur à travers une étamine doublée ou un torchon en coton fin et essorer l'excès d'eau. Répéter l'opération jusqu'à ce que le chou-fleur soit aussi sec que possible.
4. Dans un bol, mélanger le chou-fleur, l'ail, la poudre d'oignon, l'origan, une pincée de sel et de poivre, le fromage râpé et les légumes, la mozzarella râpée, le parmesan râpé et les œufs.
5. Sur une grande plaque à pâtisserie ou un moule à pizza, vaporiser de l'huile de cuisson et étaler la base de chou-fleur jusqu'à ce qu'elle forme une couche fine.
6. Faire cuire la base de chou-fleur pendant 40 à 45 minutes jusqu'à ce qu'elle soit dorée.
7. Pendant que la base est au four, faire revenir les champignons et le brocoli dans une poêle antiadhésive jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Réserver.
8. Lorsque la croûte est cuite, la retirer du four et la recouvrir de sauce tomate type Marinara et de mozzarella râpée. Faire cuire pendant 5 à 7 minutes supplémentaires.
9. Lorsque la pizza est prête, la retirer du four et la garnir de basilic frais, de champignons et de brocoli.
10. Couper en 8 tranches de taille égale et servir.

Conseils du chef :

- Ajoutez des herbes fraîches sur le dessus. A déguster chaud ou froid.
- Idéal pour la boîte à lunch ou le pique-nique.

* Demandez toujours à votre diététicien(ne) si un produit ou une recette vous convient. Consultez l'étiquette du produit pour les allergènes et autres informations. Cette recette a été spécifiquement développée pour la prise en charge diététique des Glycogénoses.



Enhancing Lives Together
A Nestlé Health Science Company



Pudding au chia et chocolat

Recette pour
6 p

Temps de préparation :
10 minutes

Temps de cuisson :
4 heures (minimum)

Informations nutritionnelles

1 Portion

Energie	187 kcal
Glucides dont sucres	5,7 g 1,2 g
B	15,9 g
Lipides	10,8 g

Ingrédients :

- 1440 ml de lait d'amande non sucré (Bjorg)
- 65 g de protéines de lactosérum non aromatisées et non sucrées (Instant protein - Clinutren)
- 1 cuillère à soupe de cacao en poudre non sucré
- ½ cuillère à café d'érythritol (ou tout autre édulcorant artificiel approprié équivalent à ½ cuillère à café de sucre)
- 120 g de graines de chia

Préparation :

1. Dans un blender, verser le lait d'amande, la poudre de protéines de lactosérum, la poudre de cacao et l'édulcorant, et mixer jusqu'à obtenir une texture lisse.
2. Incorporer les graines de chia.
3. Répartir le mélange dans 6 gobelets ou coupes à dessert et couvrir chaque portion avec du film alimentaire.
4. Réfrigérer pendant au moins 4 heures (ou toute la nuit), en mélangeant une fois après 2 heures pour obtenir une consistance homogène.

Conseil du chef :

- Vous pouvez ajouter 1 cuillère à soupe de café instantané à l'étape 1 pour un pudding au goût moka.

* Demandez toujours à votre diététicien(ne) si un produit ou une recette vous convient. Consultez l'étiquette du produit pour les allergènes et autres informations. Cette recette a été spécifiquement développée pour la prise en charge diététique des Glycogénoses.



Enhancing Lives Together
A Nestlé Health Science Company



Bol de Courgettes

Recette pour
1 p

Temps de préparation :
10 minutes

Informations nutritionnelles

1 Portion

Energie	261 kcal
Glucides dont sucres	6,6 g 4,9 g
 Protéines	9,0 g
Lipides	21,0 g

Ingrédients :

- 110 g de courgette, en spirale
- 20 g de brocoli cru, haché
- 14 g de mozzarella au lait de vache, râpée
- 3 tomates cerises (22 g), coupées en deux
- Une lamelle de poivron jaune (10 g), coupé en tranches
- 2 cuillères à soupe de pesto (30 g)
- 1 cuillère à soupe d'amandes effilées (15 g)
- Sel et poivre

Préparation :

1. Laver et préparer la courgette, le brocoli, les tomates et le poivron jaune.
2. Placer la courgette en spirale dans un bol et la recouvrir des légumes.
3. Saupoudrer la mozzarella et les amandes sur le dessus.
4. Déposer le pesto à la cuillère sur le dessus et bien mélanger.
5. Ajouter une pincée de sel et de poivre.

Conseils du chef :

- Ajoutez des herbes ou remplacez les amandes par d'autres options, comme les noix.
- Excellent également avec une sauce tomate type Marinara.

* Demandez toujours à votre diététicien(ne) si un produit ou une recette vous convient. Consultez l'étiquette du produit pour les allergènes et autres informations. Cette recette a été spécifiquement développée pour la prise en charge diététique des Glycogénoses.



Enhancing Lives Together
A Nestlé Health Science Company



Salade de haricots au curry

Recette pour
5 portions (470 g)

Temps de préparation :
10 minutes

Informations nutritionnelles

1 Portion (94 g)

Energie	162 kcal
Glucides dont sucres	11,2 g 1,5 g
 Protéines	6,3 g
Lipides	9,8 g

Ingrédients :

- 114 g de haricots rouges en boîte
- 114 g de pois chiches en boîte
- 57 g de maïs doux en boîte
- 45 g de petits bouquets de brocoli cru
- 1/4 d'oignon moyen finement haché
- 1/4 cuillère à café de curry en poudre
- 75 g de sauce tahini au curry (voir fiche recette séparée)
- Sel et poivre noir moulu au goût
- 14 g de noix, hachées

Préparation:

1. Rincer et égoutter les haricots et les pois chiches en boîte. Les verser dans un bol de taille moyenne.
2. Ajouter le reste des ingrédients, sauf les noix, au mélange de haricots. Bien mélanger.
3. Garnir de noix et remuer légèrement.

Conseils du chef :

- Servez frais. Ajoutez du persil ou d'autres herbes, si désiré.
- Vous pouvez aussi l'utiliser comme garniture pour les pains plats (voir la fiche de recette séparée).

* Demandez toujours à votre diététicien(ne) si un produit ou une recette vous convient. Consultez l'étiquette du produit pour les allergènes et autres informations. Cette recette a été spécifiquement développée pour la prise en charge diététique des Glycogénoses.



Enhancing Lives Together
A Nestlé Health Science Company



Sauce au tahini au curry

Recette pour
9 p

Temps de préparation :
5 minutes

Informations nutritionnelles	1 Portion (14 g)
Energie	58 kcal
Glucides dont sucres	1,3 g 0,1 g
Ⓢ	1,4 g
Lipides	5,1 g

Ingrédients :

- 2 gousses d'ail, émincées
- ½ cuillère à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 40 ml d'eau
- 60 g de pâte de tahini (sésame)
- 1 cuillère à café d'érythritol (ou autre édulcorant approprié qui est équivalent à 1 cuillère à café de sucre)
- ¼ cuillère à café de sel marin
- ½ cuillère à café de poivre noir moulu
- ½ cuillère à soupe de sauce curry, préparée avec un peu d'eau
- 10 ml de vinaigre de riz

Préparation:

1. Placer les ingrédients dans un blender, et les mixer pour obtenir une pâte lisse.
2. Verser la pâte dans un bocal propre ou un récipient alimentaire et la mettre au frais jusqu'à son utilisation.

Conseils du chef :

- Utilisez-la dans la salade de haricots au curry (voir la fiche recette séparée).
- Également excellent avec du poisson ou de la viande.

* Demandez toujours à votre diététicien(ne) si un produit ou une recette vous convient. Consultez l'étiquette du produit pour les allergènes et autres informations. Cette recette a été spécifiquement développée pour la prise en charge diététique des Glycogénoses.



Enhancing Lives Together
A Nestlé Health Science Company



Petits pains

Recette pour
6 petits pains

Temps de préparation :
10 minutes

Temps de cuisson :
20-25 minutes

Informations nutritionnelles	1 Petit pain
Energie	187 kcal
Glucides dont sucres	2,3 g 1,2 g
 Protéines	8 g
Lipides	15,7 g

Ingrédients :

- 156 g d'amandes moulues
- 25 g de psyllium blond
- 2 ½ cuillères à café bombées de levure chimique
- Une pincée de sel
- 2 gros œufs, battus
- 1 cuillère à café de vinaigre
- 130 ml d'eau fraîchement bouillie
- Huile en spray

Conseil du chef :

- Idéal avec une salade de haricots au curry (voir fiche recette séparée).

Préparation :

1. Préchauffer le four à 180°C / thermostat 6.
2. Dans un bol de taille moyenne, mélanger les amandes moulues, le psyllium, la levure chimique et une pincée de sel.
3. Dans un autre petit bol, mélanger les œufs et le vinaigre, puis les ajouter aux ingrédients secs.
4. Avec des mains propres, mélanger l'appareil à base d'œufs et de poudres pour obtenir une pâte.
5. Ajouter l'eau bouillante à la pâte et bien battre avec une cuillère en bois jusqu'à ce que la consistance soit homogène. Faire attention à ne pas se brûler. La pâte doit commencer à mousser et à gonfler, c'est normal.
6. Diviser la pâte en 6 boules de tailles égales et leur donner la forme voulue.
7. Tapisser une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé, y ajouter les boules de pâte et les vaporiser légèrement d'huile.
8. Faire cuire au four pendant environ 20 à 25 minutes jusqu'à ce que la pâte soit dorée.
9. Retirer du four et placer les petits pains sur la grille de refroidissement.

Cette recette permet également de faire des pains plats

Suivre les étapes 2 à 4 comme ci-dessus.

1. Diviser la pâte en 16 boules égales et rouler chaque boule entre du papier sulfurisé pour obtenir des rondelles de 15-17 cm.
2. Huiler légèrement une poêle avec de l'huile en spray et faire revenir les pains plats pendant 1 minute de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
3. Empiler les pains plats en ajoutant du papier sulfurisé entre eux.
4. Les pains plats sont maintenant prêts à être garnis.

* Demandez toujours à votre diététicien(ne) si un produit ou une recette vous convient. Consultez l'étiquette du produit pour les allergènes et autres informations. Cette recette a été spécifiquement développée pour la prise en charge diététique des Glycogénoses.



Enhancing Lives Together
A Nestlé Health Science Company



Mijoté ou Ragoût de bœuf

Recette pour
5 p

Temps de préparation :
25 minutes

Temps de cuisson (avec une mijoteuse) :
6 heures

Temps de cuisson (Dans un plat à gratin ou une casserole) :
2 heures

Informations nutritionnelles	1 Portion
Energie	221 kcal
Glucides dont sucres	10,5 g 3,0 g
Ⓜ	18,0 g
Lipides	11,1 g

Ingrédients :

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 gros oignon, haché
- 1 grosse gousse d'ail, émincée
- 400 g de viande de bœuf à ragoût, coupée en cubes
- 800 ml de bouillon de bœuf
- 100 g de branches de céleri, hachées
- 100 g de carottes, épluchées et coupées en morceaux
- 150 g de pommes de terre, épluchées et coupées en morceaux
- 1 brin de persil frais, haché
- 1 cuillère à café de sel
- ¼ cuillère à café de poivre noir moulu
- 1 cuillère à café de fécule de maïs
- 1 cuillère à café d'eau

Conseil du chef :

- Vous pouvez ajouter une poignée de persil frais avant de servir.

Préparation :

1. Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle sur un feu moyen. Ajouter les oignons et les faire revenir doucement jusqu'à ce qu'ils soient translucides, soit environ 3-4 minutes.
2. Ajouter l'ail et faire rissoler pendant 2 minutes supplémentaires, tout en remuant.
3. Ajouter les cubes de bœuf dans la poêle avec les oignons et l'ail, et faire poêler jusqu'à ce que la viande soit bien colorée.
4. Verser le bouillon de bœuf chaud dans la marmite et ajouter les légumes préparés, les épices, le sel et le mélange de viande. Couvrir.
5. Baisser la température et laisser mijoter à frémissement pendant 5 heures.
6. A la fin de la cuisson, dans un petit verre, dissoudre la fécule de maïs dans 1 cuillère à café d'eau froide, et l'ajouter au ragoût en remuant bien.
7. Remettre le couvercle en place et poursuivre la cuisson à feu doux pendant encore 1 heure.

Méthode alternative sans marmite :

1. Suivre la méthode de 1 à 3 telle que décrite ci-dessus.
2. Verser le bouillon chaud dans une cocotte de taille moyenne ou une casserole et suivre l'étape 4 telle que décrite ci-dessus. Couvrir.
3. Porter le ragoût à ébullition, puis réduire le feu (feu moyen). Laisser mijoter pendant 1h40, en remuant de temps en temps.
4. A la fin de la cuisson, suivre l'étape 6 en ajoutant l'amidon dissous dans l'eau au ragoût, et bien remuer.
5. Couvrir et laisser mijoter doucement pendant 20 minutes supplémentaires.

* Demandez toujours à votre diététicien(ne) si un produit ou une recette vous convient. Consultez l'étiquette du produit pour les allergènes et autres informations. Cette recette a été spécifiquement développée pour la prise en charge diététique des Glycogénoses.



Enhancing Lives Together
A Nestlé Health Science Company



Saumon sauce Raita

Recette pour
1 p

Temps de préparation :
15 minutes

Temps de cuisson :
20 minutes

Informations nutritionnelles

1 Portion

Energie	340 kcal
Glucides dont sucres	4,0 g 3,1 g
 Protéines	39,1 g
Lipides	17,8 g

Ingrédients :

- 150 g de filet de saumon avec la peau
- 1 cuillère à soupe de jus de **b**
- 2 brins d'aneth frais, hachés
- Sel et poivre noir moulu selon le goût
- Eau

Sauce Raïta

- 1/4 de concombre coupé en petits cubes
- 1 gousse d'ail frais, émincée
- 1/4 cuillère à soupe de jus de **b**
- Sel marin et poivre noir moulu
- 30 g de yaourt grec nature
- 2 brins d'aneth frais, hachés

Préparation :

1. Préchauffer le four à 180°C / thermostat 6.
2. Dans un petit plat allant au four, mettre le filet de saumon côté peau vers le bas et l'enduire avec une cuillère à soupe de jus de citron frais.
3. Saupoudrer l'aneth sur le saumon et assaisonner de sel et poivre.
4. Ajouter un peu d'eau dans le fond du plat de cuisson, jusqu'à mi-hauteur du saumon.
5. Couvrir le plat de papier d'aluminium et faire cuire au four pendant 20 minutes.
6. Pour faire la sauce Raïta, il suffit de mélanger tous les ingrédients ensemble, couvrir et mettre au frais jusqu'à ce que le saumon soit cuit.

Conseils du chef :

- Vous pouvez utiliser de la crème aigre (sour cream) à la place du yaourt grec.
- Délicieux lorsqu'il est servi avec des pommes de terre ou du quinoa et une salade verte.

* Demandez toujours à votre diététicien(ne) si un produit ou une recette vous convient. Consultez l'étiquette du produit pour les allergènes et autres informations. Cette recette a été spécifiquement développée pour la prise en charge diététique des Glycogénoses.



Enhancing Lives Together
A Nestlé Health Science Company



'Eggcellent' English Muffin

Recette pour
1 p

Temps de préparation :
8 minutes

Temps de cuisson :
5 minutes

Informations nutritionnelles	1 Portion
Energie	323 kcal
Glucides dont sucres	13,7 g 1,7 g
 Protéines	15,9 g
Lipides	21,8 g

Ingrédients :

- 1 gros œuf
- 1/2 pain muffin anglais (33 g)
- 4 feuilles d'épinards, lavées
- 1/4 d'avocat moyen, coupé en tranches
- 1 cuillère à soupe de cheddar râpé
- Sel et poivre

Préparation :

1. Faire pocher ou cuire à la poêle un gros œuf. Lorsqu'il est cuit, mettre de côté.
2. Pendant ce temps, toaster la moitié des muffins.
3. Une fois le muffin grillé, ajouter les feuilles d'épinards et les tranches d'avocat.
4. Enfin, placer l'œuf cuit sur le dessus et saupoudrer de cheddar râpé.
5. Ajouter du sel et du poivre à votre convenance.

Conseil du chef :

- Ajoutez un peu de sauce piquante sur le dessus pour donner un coup de fouet supplémentaire !

* Demandez toujours à votre diététicien(ne) si un produit ou une recette vous convient. Consultez l'étiquette du produit pour les allergènes et autres informations. Cette recette a été spécifiquement développée pour la prise en charge diététique des Glycogénoses.



Enhancing Lives Together
A Nestlé Health Science Company



Pain moulé

Recette pour

1 pain de 9 tranches

Temps de préparation :

10-15 minutes

Temps de cuisson :

30 à 45 minutes

Informations nutritionnelles

1 Tranche

Energie	86 kcal
Glucides dont sucres	1,1 g 0,6 g
 Protéines	4,2 g
Lipides	6,9 g

Ingrédients :

- 56 g d'amandes moulues
- 14 g de farine de coco
marque Esprit Bio
- 1 cuillère à café de levure
chimique
- ¼ cuillère à café de sel
- 37 g de beurre, fondu
- 6 gros blancs d'œufs
- Une pincée de sel (pour les
blancs)

Préparation :

1. Préchauffer le four à 160°C / thermostat 5.
2. Dans un grand bol, mélanger la farine, l'amande moulue, la levure chimique et le sel. Ajouter le beurre fondu et bien mélanger.
3. Dans un grand bol séparé, battre les blancs d'œufs avec une pincée de sel jusqu'à ce que des pics fermes se forment.
4. Ajouter la moitié des blancs d'œufs en neige au mélange d'ingrédients secs et mélanger délicatement le tout avec une spatule.
5. Incorporer doucement le reste des blancs d'œufs pour ne pas les casser.
6. Verser la pâte dans le moule à pain garni. Lisser le dessus avec une cuillère.
7. Faire cuire au milieu du four pendant 15-20 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.
8. Retirer le moule du four et le recouvrir d'une feuille d'aluminium.
9. Remettre le moule dans le four et faire cuire le pain pendant 15 à 25 minutes supplémentaires jusqu'à ce que le dessus soit ferme.
10. Retirer du four et laisser refroidir complètement sur une grille avant de couper en tranches.

* Demandez toujours à votre diététicien(ne) si un produit ou une recette vous convient. Consultez l'étiquette du produit pour les allergènes et autres informations. Cette recette a été spécifiquement développée pour la prise en charge diététique des Glycogénoses.



Enhancing Lives Together
A Nestlé Health Science Company



Pain de viande

Recette pour
8 p

Temps de préparation :
15 minutes

Temps de cuisson :
45-55 minutes

Informations nutritionnelles

1 Portion

Energie	244 kcal
Glucides dont sucres	8,4 g 2,3 g
 Protéines	19,8 g
Lipides	13,7 g

Ingrédients :

- 500 g de viande de bœuf hachée à 10% de matières grasses
- 60 g de chapelure
- 3 oignons moyens, finement émincés
- 5 gousses d'ail, émincées
- 2 gros œufs
- 2 cuillères à soupe de purée de tomates
- 60 g de passata marque CIRIO
- ½ cuillère à café de sel
- ¾ cuillère à café de poivre moulu
- 4 tranches de lard finement coupées

Préparation :

1. Préchauffer le four à 180°C / thermostat 6.
2. Mélanger le bœuf haché, la chapelure, les oignons, l'ail, les œufs, la purée de tomates, passata, sel et poivre dans un grand bol.
3. Façonner le mélange de bœuf dans un moule à pain de 30 cm tapissé de papier aluminium.
4. Déposer les tranches de bacon non cuites sur le dessus de votre pain de viande.
5. Faire cuire au four pendant 45 à 55 minutes.
6. Retirer du four et laisser reposer pendant 5 minutes.
7. Couper en 8 tranches de taille égale.

Conseils du chef :

- Au lieu de la passata, vous pouvez utiliser des tomates concassées en boîte. Veillez à presser avec un pilon à pommes de terre ou à utiliser un mixeur pour obtenir une consistance lisse.
- Servez avec une salade verte fraîche et une portion de riz ou de pommes de terre.

* Demandez toujours à votre diététicien(ne) si un produit ou une recette vous convient. Consultez l'étiquette du produit pour les allergènes et autres informations. Cette recette a été spécifiquement développée pour la prise en charge diététique des Glycogénoses.



Enhancing Lives Together
A Nestlé Health Science Company



Enhancing Lives Together
A Nestlé Health Science Company

 **Vitaflo France** 38 Rue de Berri, 75008 Paris

 **Tél. :** France : +33 (0)1 47 23 51 20 / Belgique : +32 (0)3 291 02 30

 **E-mail :** vitaflo-france@vitafloweb.com / vitaflo-benelux@vitafloweb.com

 **Web :** www.vitaflo.fr / www.vitaflo.be