



Une vie PCU active



Une vie PCU active



Enhancing Lives Together  
A Nestlé Health Science Company

®Reg. Trademark of Société des Produits Nestlé S.A.  
©2021 All rights reserved. Société des Produits Nestlé S.A.

VitaFlo France  
38 Rue de Berri, 75008 Paris, France

+33(0)1 47 23 51 20  
+32(0)3 291 02 30

vitaflo-france@vitafloweb.com  
vitaflo-benelux@vitafloweb.com

www.vitaflo.fr  
www.vitafriendspku.com/be



Enhancing Lives Together



ProZero® est une boisson constituée d'un mélange de glucides et de lipides, sans protéines, indiquée lors de la prise en charge des troubles du métabolisme des protéines ou de pathologies nécessitant un régime restreint en protéines, à partir de 6 mois.



## Cuisinez varié avec Vitaflo!

Chez Vitaflo, nous pensons que chacun a droit à une vie agréable. Un mode de vie sain y contribue, mais par où commencer exactement ? Et comment vous assurez-vous de maintenir ce style sur le long terme. Une alimentation équilibrée est un très bon début et nous souhaitons vous soutenir dans ce sens. La combinaison d'un mode de vie actif et d'un apport régulier et quotidien de vos mélanges d'acides aminés, vous aidera à démarrer une vie PCU saine.

Dans ce livret de recettes, nous avons regroupé pas moins de 20 recettes avec des conseils de cuisine pratiques spécialement pour vous. Vous aurez ainsi, pour votre quotidien, un livre à portée de main pour préparer de délicieux repas. Nous avons classé les plats en cinq chapitres différents : soupes, pains, salades, plats principaux et desserts. De cette façon, vous avez le choix d'opter pour une simple salade ou de préparer un menu à trois plats. Choisissez ce dont vous avez envie et profitez de la vie comme il vous convient.

Vous préférez consulter les recettes sur votre tablette ou votre smartphone? Ou bien partager vos plats préférés avec vos amis ? Alors scannez les QR codes en bas de page. Sur nos pages de recettes en ligne, vous trouverez également des vidéos utiles grâce auxquelles vous pourrez suivre étape par étape comment préparer les plats.

Toutes les recettes ont été spécialement élaborées pour un régime hypoprotidique. Vérifiez toujours auprès de votre diététicien(ne) que les recettes vous conviennent. Reportez-vous à l'étiquette du produit pour les allergènes et autres informations sur le produit.

\*ProZero® est une denrée alimentaire destinée à des fins médicales spéciales. Pour les besoins nutritionnels en cas de maladies héréditaires de métabolisme de protéines et de maladies rénales. ProZero® convient dès six mois. Produit soumis à prescription médicale. Ne peut constituer la seule source d'alimentation. Ne doit pas être utilisé par voie parentérale. Voir l'étiquette pour les allergènes et d'autres informations produits. ProZero® contient du lait.



## Nos recettes

<b>Soupes:</b>	4
Soupe de courgettes aux poireaux	6
Soupe à la tomate	8
Soupe crémeuse de patate douce et poireaux	10
Soupe de courge butternut	12
<b>Pain:</b>	14
Pain hypoprotidique	16
Nans hypoprotidiques à la coriandre	18
Brioche hypoprotidique	20
Baguettes au romarin au sel marin et au poivre noir concassé	22
<b>Salades:</b>	24
Salade César	26
Salade en bocal à la vinaigrette miel-moutarde	28
Salade de riz	30
Salade de pâtes à l'avocat et au pesto	32
<b>Plats principaux:</b>	34
Sushi hypoprotidique	36
Champignons à la stroganoff version PCU	38
Tarte aux tagliatelles de légumes	40
Risotto aux champignons et fenouil	42
<b>Desserts:</b>	44
Muffins hypoprotidiques	46
Pancakes au potiron	48
Pêche rôtie	50
Crumble de mangue et de fruit de la passion	52
<b>Remarques</b>	54



# Soupes





Temps de  
préparation

20  
minutes

Recette pour

1  
portion

### Suggestion de présentation

Délicieux avec des croûtons de pain hypoprotidique.

### Astuce du chef

Vous êtes pressé ? Vous pouvez également utiliser des cubes de légumes congelés. Vous les trouverez en général dans la section des aliments surgelés au supermarché.



## Soupe de courgettes aux poireaux

### Ingrédients:

1 cuillère à soupe d'huile d'olive	1 gousse d'ail, finement hachée
150 g de courgettes coupées en dés	200 ml bouillon de légumes
30 g d'un poireau, finement émincé	50 ml de ProZero®*
	Une poignée de basilic
	Sel et poivre

### Instructions:

1. Chauffer l'huile dans une grande casserole et faire revenir les courgettes et le poireau.
2. Ajouter l'ail et laisser mijoter pendant 1 minute.
3. Ajouter le ProZero et le bouillon et porter à ébullition pendant 2 minutes.
4. Utiliser un mixeur plongeur pour obtenir une soupe bien lisse.





Temps de  
préparation

10  
minutes

Temps de cuisson

25  
minutes

Recette pour

1  
portion



## Soupe à la tomate

### Ingrédients:

150 g de tomates fraîches  
2 gousses d'ail, pelées  
½ oignon rouge

250 ml de bouillon de légumes  
6 feuilles de basilic frais

Équipement spécial: un plongeur

### Instructions:

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Placer les tomates, l'ail et l'oignon rouge dans un plat à four et mettre au four pendant quinze minutes ou jusqu'à ce que les tomates soient tendres.
3. Transférer les légumes dans une casserole à feu moyen. Ajouter le bouillon de légumes et les feuilles de basilic frais.
4. Laisser mijoter pendant dix minutes et mélanger avec un plongeur.
5. Assaisonner selon l'envie.

### Suggestion de présentation

Servir avec du pain hypoprotidique pour en faire un repas complet.







Temps de  
préparation

10  
minutes

Temps de cuisson

30  
minutes

Recette pour

4  
portions



## Soupe crémeuse de patate douce et poireaux

### Ingrédients:

2 cuillères à soupe d'huile d'olive	1 cube de bouillon végétal mélangé à 1,25 l d'eau bouillante
400 g de patate douce, pelée et coupée en cubes	150 ml de ProZero®
4 poireaux moyens, parés et coupés en rondelles	Sel et poivre
1 oignon, pelé et coupé finement	Ciboulette hachée en garniture

### Instructions:

1. Faire chauffer l'huile dans une grande poêle, à feu moyen. Faire fondre les poireaux et l'oignon pendant 5 minutes. Incorporer la patate douce et faire cuire 10 minutes en remuant régulièrement.
2. Ajouter le bouillon végétal, couvrir et amener à ébullition.
3. Baisser le feu et laisser mijoter pendant 25 minutes jusqu'à ce que la patate douce soit cuite et tendre.
4. Assaisonner avec du sel et du poivre, retirer du feu et laisser refroidir pendant 5 min.
5. Réduire en purée lisse à l'aide d'un mixeur.
6. Chauffer le ProZero au micro-ondes ou dans une casserole et l'ajouter à la soupe.
7. Garnir avec la ciboulette hachée et servir.

### Suggestion de présentation

Garnir avec la ciboulette hachée et servir avec du pain hypoprotidique.

### Astuce du chef

Versez le reste dans des boîtes Tupperware®. Ainsi, vous avez un déjeuner rapide pour emporter à l'école ou au travail.





Temps de  
préparation

**10**  
minutes

Temps de cuisson

**35**  
minutes

Recette pour

**3**  
portions



## Soupe de courge butternut

### Ingrédients:

3 cuillères à soupe d'huile d'olive	200 g de courge butternut, pelée et coupée en cubes de 2 cm
½ gousse d'ail écrasée	500 ml de bouillon de légumes
50 g de oignons émincés	Sel et poivre
100 g de patate douce, pelée et coupée en cubes de 2 cm	

### Instructions:

1. Chauffer l'huile dans une grande casserole et faire revenir l'ail, les oignons, la patate douce et la courge butternut jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
2. Ajouter le bouillon et porter à ébullition.
3. Diminuer le feu, mettre le couvercle et laisser mijoter pendant 30 minutes.
4. Utiliser un mixeur plongeur pour obtenir une soupe bien lisse.

### Suggestion de présentation

Servir avec du pain hypoprotidique.

### Astuce du chef

Vous pouvez également utiliser des cubes de courge butternut congelés quand vous êtes pressé. Ils se trouvent souvent dans la rayon des aliments surgelés au supermarché.





Pain





Temps de  
préparation

**50**  
minutes

Temps de cuisson

**20-25**  
minutes

Recette pour

**1**  
pain  
(800 g)



## Pain hypoprotidique

### Ingrédients

175 ml d'eau chaud  
6 g de levure sèche  
9 g de psyllium  
200 ml de ProZero®\*  
3 cuillères à soupe d'huile  
d'olive

½ cuillère à café de sel  
1 cuillère à café d'herbes  
séchées (facultatif)  
500 g de farine hypoprotidique

### Instructions:

1. Préchauffer le four à 200 °C.
2. Mélanger l'eau, la levure et le psyllium dans un bol. Laisser le mélange reposer pendant 10 minutes.
3. Ajouter le ProZero et mélanger.
4. Ajouter la farine hypoprotidique, l'huile d'olive, le sel et les herbes au mélange. Bien pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte ferme.
5. Mettre la pâte dans un grand bol et couvrir d'un film alimentaire. Laisser lever la pâte pendant 30 minutes.
6. Saupoudrer les mains avec un peu de farine hypoprotidique et former une boule de pâte.
7. Cuire pendant 20 à 25 minutes dans le four préchauffé.

### Suggestion de présentation

Vous pouvez assaisonner avec des épices et des herbes autorisées.  
Garnissez le pain avec un accompagnement ou une tapenade hypoprotidique ou déguster au cours d'un repas hypoprotidique.

### Astuce du chef

Recouvrir le pain avec un peu d'huile d'olive avant de le cuire pour obtenir un pain doré.





### Suggestion de présentation

Servir avec du riz hypoprotidique, un korma de légumes ou un curry de légumes.

Temps de  
préparation

20  
minutes

Temps de cuisson

15  
minutes

Recette pour

4  
pains de nans



## Nans hypoprotidiques à la coriandre

### Ingrédients:

180 ml	d'eau chaude	10 g	de coriandre fraîche, finement coupée
2	cuillères à soupe d'huile d'olive	1	cuillère à café d'ail, finement broyé en purée
4 g	de levure sèche	1	cuillère à café de purée de tomates
2	cuillères à café de psyllium	230 g	de farine hypoprotidique (un peu plus pour la surface de travail)
1	cuillères à café de sucre		
1	cuillère à soupe de chutney à la mangue		

### Instructions:

1. Mélanger l'eau, 1 cuillère à soupe de l'huile d'olive, la levure, le psyllium, le sucre, le chutney à la mangue, la coriandre, l'ail et la purée de tomates dans un bol. Laisser reposer pendant 5 minutes afin que le mélange épaississe.
2. Mettre la farine hypoprotidique dans un autre bol et faire un puit.
3. Verser le mélange de psyllium dans le puit et travailler le mélange jusqu'à obtention d'une pâte solide.
4. Pétrir le mélange pendant 3 à 5 minutes dans le bol.
5. Laisser monter dans un endroit chaud pendant environ 10 minutes et préchauffer le four à 200 °C.
6. Diviser la pâte en 4 pièces et faites des pains avec les mains (environ 15 cm diamètre).
7. Placer les pains sur un plat recouvert avec du papier sulfurisé et enduire avec un peu d'huile.
8. Faire cuire au four préchauffé pendant 15 minutes et servir.







### Suggestion de présentation

Un moule à gâteau convient très bien pour une brioche ronde.

### Astuce du chef

Vous pouvez varier les formes en faisant une tresse à deux ou trois branches au lieu de faire des boules.

Temps de  
préparation

20

Minutes

Temps de repos

2h30  
- 4h

Temps de cuisson

25-30  
minutes

Recette pour

1

brioche  
(800g)



## Brioche hypoprotidique

### Ingrédients:

380 g	de farine hypoprotidique	70 ml	d'huile d'olive
260 ml	de ProZero®*	10-15 ml	d'arôme de fleur d'oranger
60 g	de cassonade		Sucre perlé (pour déposer sur la brioche)
4 g	de sel	15 g	de beurre doux
20 g	de levure fraîche		
	ou		
7 g	de levure sèche		

Équipement spécial: robot pâtissier équipé du crochet

### Instructions:

1. Tiédir le ProZero et diluer la levure dedans.
2. Verser la farine hypoprotidique, le sucre et le sel dans la cuve du robot.
3. Faire tourner à vitesse lente et une fois les ingrédients mélangés, verser l'huile d'olive et l'arôme de fleur d'oranger.
4. Verser ensuite progressivement le mélange avec la levure et laisser tourner à vitesse lente pendant cinq minutes.
5. Vérifier que la farine du fond a été intégrée au mélange.
6. Faire tourner à vitesse rapide pendant cinq à dix minutes. La pâte doit se décoller des parois et former une sorte de boule.
7. Sortir de la cuve du robot et façonner la pâte en boule.
8. Filmer et laisser gonfler à température ambiante (25 °C) pendant 1h30 à 2h (la pâte double de volume).
9. Appuyer sur la pâte afin de faire sortir le gaz et la mettre au frigo pendant trente minutes à une heure.
10. Sortir la pâte, la dégazer à nouveau et la déposer sur un plan de travail fariné.
11. Découper six petites boules identiques.
12. Déposer les petites boules dans un moule à cake huilé.
13. Laisser gonfler pendant une heure à une heure trente.
14. Préchauffer le four à 160 °C
15. Étaler du beurre fondu à l'aide d'un pinceau.
16. Saupoudrer de sucre perlé.
17. Enfourner pendant 25-30 minutes jusqu'à ce que les brioches soient légèrement dorées.
18. Sortir du four et démouler une fois tiédir.







Temps de  
préparation

**75**  
minutes

Temps de repos

**30**  
minutes

Recette pour

**2**  
baguettes



## Baguettes au romarin au sel marin et au poivre noir concassé

### Ingrédients:

- |        |  |   |  |
|--------|--|---|--|
| 250 ml | d'eau tiède  | 1 | cuillère à soupe de romarin finement haché |
| 2      | cuillères à café de levure sèche active                        | 1 | cuillère à café de sel de mer              |
| 1      | cuillère à café de sucre                                       | 1 | cuillère à café de poivre noir moulu       |
| 3      | cuillères à soupe d'huile d'olive                              |   | Une pincée de sel                          |
| 1      | cuillère à soupe de psyllium                                   |   |  |
| 600 g  | de farine hypoprotidique (un peu plus pour le plan de travail) |   |  |

### Instructions:

1. Préchauffer le four à 200 °C.
2. Mélanger l'eau, la levure, le sucre, une pincée de sel et le psyllium dans un bol.
3. Bien mélanger et laisser reposer pendant 10 minutes pour que le mélange épaississe.
4. Dans un autre bol, mélanger la farine hypoprotidique, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, le sel de mer, le poivre noir moulu et le romarin.
5. Ajouter cette préparation au mélange épaissi et mélanger pendant 2 à 3 minutes jusqu'à obtenir une pâte facile à manipuler.
6. Laisser lever la pâte obtenue dans le bol dans un endroit chaud pendant 30 minutes, jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.
7. Saupoudrer généreusement votre plan de travail avec la farine hypoprotidique.
8. Diviser la pâte en 2 morceaux égaux, puis les rouler en forme de baguette.
9. Badigeonner les baguettes avec le reste d'huile d'olive et laisser reposer encore 10 minutes.
10. Cuire les baguettes sur une plaque à pâtisserie pendant 25-35 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

### Astuce du Chef

Une délicieuse recette qui accompagne une de nos soupes.





# Salades





### Suggestion de présentation

Servir pour un repas léger et rafraîchissant ou comme accompagnement.

### Astuce du chef

Variez avec vos légumes favoris !

Temps de  
préparation

20

minutes

Temps de cuisson

5

minutes

Recette pour

1

plat  
principal

ou

2

accompa-  
gnements



## Salade César

Ingrédients:

Pour la salade:

- 2 tranches de pain hypoprotidique, coupées en dés
- 1 laitue romaine, découpée grossièrement
- 60 g de mozzarella Violife, râpée en copeaux

Pour la vinaigrette:

- 4 cuillères à soupe de mayonnaise végétalienne Hellman's
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre de pomme
- 1 cuillère à café de poivre noir, moulu
- 1 cuillère à café d'ail en poudre

Instructions:

1. Préchauffer le four à 190 °C.
2. Cuire les dés de pain au four sur une plaque à pâtisserie pendant cinq minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
3. Mélanger la laitue, les dés de pain et le Violife dans un bol.
4. Mélanger les ingrédients de la vinaigrette dans un autre bol.
5. Mélanger la vinaigrette avec la salade et servir.







Temps de  
préparation

10  
minutes

Recette pour

2  
salades



## Salade en bocal à la vinaigrette miel-moutarde

### Ingrédients:

15 ml	de vinaigrette miel-moutarde	½	poivron rouge, coupé
2	tomates cerises, finement coupées	½	carotte, finement coupée
¼	concombre, coupé	2	champignons, coupés
½	oignon rouge, finement coupé	2	flacons de babycorn
1	bâton de céleri, finement haché	½	tête de laitue romaine, finement hachée
1	asperge, finement hachée	½	baguette au romarin
			Sel et poivre à votre convenance

### Instructions:

1. Verser la vinaigrette au fond de chaque bocal.
2. Empiler les morceaux de tomate, concombre, oignon rouge, céleri, asperge, poivron et carotte dans chaque bocal.
3. Terminer avec les champignons, le maïs et la laitue.
4. Fermer le pot avec un couvercle. Avant de manger votre salade, garder le bocal retourné afin que la vinaigrette recouvre tous les légumes.
5. Servir chaque salade avec ¼ de baguette.

### Suggestion de présentation

Vous pouvez utiliser n'importe quels légumes autorisés que vous aimez manger mais placez toujours les légumes croustillants au fond et les légumes tendres au-dessus afin d'éviter qu'ils ne s'aplatissent.

### Astuce du chef

Préparez votre salade en avance et conservez-la au réfrigérateur.





### Astuce du chef

Varié les assaisonnements et les herbes.

### Suggestion de présentation

En assiette, avec un cercle dont le pourtour est réalisé en lamelle de courgettes marinées pour un effet restaurant !

Temps de  
préparation

30  
minutes

Temps de cuisson

10  
minutes

Recette pour

2  
portions



## Salade de riz hypoprotidique

### Ingrediënten:

30 g	de brocolis	1/2	courgette
160 g	de riz hypoprotidique		jus de citron
4	graines de cardamome		coriandre
	quelques filets d'huile d'olive		menthe
1/2	concombre	6	tomates cerises
6	radis		sel et poivre

Équipement spécial: Une mandoline

### Instructies:

1. Couper les têtes des brocolis et les faire cuire dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Egoutter et rincer sous l'eau froide.
3. Réserver.
4. Cuire le riz hypoprotidique selon les instructions du paquet avec les graines de cardamome dans de l'eau salée.
5. Egoutter et rincer sous l'eau froide.
6. Ajouter un filet d'huile d'olive pour éviter que les grains ne collent entre eux.
7. Réserver.
8. Couper le concombre en petits cubes et le radis en fines tranches.
9. À l'aide de la mandoline, trancher la courgette dans le sens de la longueur et la faire mariner dans l'huile d'olive, le jus de citron et le sel.
10. Hacher finement la coriandre et la menthe.
11. Mélanger tous les ingrédients dans un bol et assaisonner avec de l'huile d'olive, du jus de citron, du poivre et du sel.







Temps de  
préparation

30  
minutes

Recette pour

2  
portions



## Salade de pâtes à l'avocat et au pesto

### Ingrédients:

100 g de pâtes hypoprotidiques  
 ½ avocat, coupé en morceaux  
 de 1 cm  
 30 g de tomates, hachées en  
 morceaux de 1 cm  
 20 g d'oignons de printemps,  
 finement tranchés

30 g de poivrons mélangés,  
 coupés en petits dés  
 30 g de pesto (scannez le code  
 QR en bas de la page)  
 2 cuillères à soupe d'huile  
 d'olive

### Instructions:

1. Faire cuire les pâtes selon les instructions de l'emballage.
2. Egoutter, rincer et laisser refroidir.
3. Mélanger tous les ingrédients dans un bol jusqu'à obtenir un mélange homogène.

### Suggestion de présentation

Servir avec du fromage hypoprotidique type parmesan râpé.

### Astuce du chef

Ajoutez du piment pour relever votre salade!  
 Vous pouvez aussi remplacer l'huile d'olive par de la mayonnaise  
 pour un résultat plus crémeux.

Pesto:





# Plats Principaux





### Astuce du chef

Servez avec de la sauce chili aigre-douce ou une autre sauce autorisée.

Temps de  
préparation

20  
minutes

Temps de cuisson

20  
minutes

Recette pour

2  
portions

1 portion contient  
9 pièces



## Sushi hypoprotidique

Ingrédients:

pour le sushi

- 150 g de riz hypoprotidique
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc japonais
- 1 cuillère à soupe de Mirin (vin de riz doux)
- 2 cuillères à café de sucre brun
- 3 feuilles de nori

pour la remplissage:

Betterave rouge râpée et oignon de printemps

- ½ oignon de printemps, coupé dans le sens de la longueur
- 20 g de betterave rouge râpée

Carotte et babycorn

- 2 épis de babycorn, coupés en deux et cuits
- ⅓ de carotte, râpée, coupée en lanières et cuite

Champignons et poivron

- 20 g de champignons, cuits et coupés
- ⅓ de poivron, coupé en lanières

Instructions:

1. Préparer le riz hypoprotidique selon les instructions du fabricant.
2. Laisser refroidir le riz pendant 15 à 20 minutes.
3. Dans un bol, préparer la marinade de sushi en mélangeant le vinaigre de vin blanc avec le mirin et le sucre brun.
4. Ajouter au riz refroidi et bien mélanger.
5. Mettre une feuille de nori sur un tapis à sushi en bois.
6. Couvrir la feuille avec 55 g de riz bouilli.
7. Mettre le remplissage sur la longueur d'un côté.
8. Rouler et en couper 9 pièces. (9 pièces de sushi font une portion).
9. Répéter les étapes 7 et 8 avec la garniture souhaitée.







### Suggestion de présentation

Servir avec du riz, pâtes, pain ou un wrap hypoprotidique.

### Astuce du chef

Vous pouvez ajouter des épices pour plus de saveur.



## Champignons à la stroganoff version PCU

Temps de  
préparation

10  
minutes

Temps de cuisson

30  
minutes

Recette pour

2  
portions

### Ingrédients:

2 cuillères à soupe d'huile d'olive	1 gousse d'ail écrasée
100 g de courge butternut pelée et taillée en dés	2 cuillères à café de purée de tomates
50 g d'oignons, finement émincés	2 g de farine hypoprotidique
50 g de poivrons émincés	100 g de tomates concassées
100 g de champignons de Paris en quartiers	125 ml de bouillon de légumes
50 g de céleri, finement émincé	50 ml de ProZero®*
2 petites cuillères à café de paprika	125 g de riz hypoprotidique ou de pâtes hypoprotidiques, poids cru
2 petites cuillères à café d'estragon	250 ml d'eau bouillante

### Instructions:

1. Chauffer l'huile dans une grande casserole sur feu moyen. Faire revenir la courge butternut, les oignons, les poivrons, les champignons, le céleri, l'ail et la purée de tomates pendant environ 5 minutes.
2. Ajouter le paprika et l'estragon et laisser cuire encore une minute.
3. Ajouter la farine hypoprotidique et remuer jusqu'à ce qu'elle soit bien incorporée à la préparation.
4. Ajouter les tomates concassées, le bouillon de légumes, le ProZero et mélanger.
5. Laisser la préparation mijoter sans bouillir pendant 10 minutes jusqu'à réduction de la sauce.
6. Pendant que le stroganoff est en train de mijoter, faire bouillir de l'eau dans une autre casserole. Ajouter le riz et cuire pendant 10 à 12 minutes.
7. Une fois le riz cuit, retirer l'excédent d'eau et séparer en deux portions. Déposer le stroganoff au-dessus du riz.







### Suggestion de présentation

Présenter la tarte sur une assiette avec une salade verte.

### Astuce du chef

Utiliser un pinceau et de l'huile d'olive pour lustre cette tarte.

Temps de  
préparation

45  
minutes

Temps de cuisson

20-25  
minutes

Recette pour

2  
portions

## Tarte aux tagliatelles de légumes



### Ingrédients:

125 g de farine hypoprotidique	5-10 g d'herbes fraîches
60 g de beurre salé	Sel et poivre
35 ml d'eau	50 g d'aubergines
1 pincée de piment d'Espelette	50 g de courgettes
75 g de 'Violife creamy'	60 g de carottes

**Équipement spécial:** un rasoir ou une mandoline et des billes de cuisson

### Instructions:

- Réaliser la pâte en mélangeant dans un saladier, la farine, le beurre en morceaux et le piment d'Espelette. Malaxer jusqu'à obtenir une consistance sableuse.
- Verser l'eau et mélanger avec une main jusqu'à ce que la pâte soit homogène et qu'elle ne colle plus aux parois (ne pas hésiter à faire "rouler" la boule de pâte sur les parois). Mettre en boule, filmer et réserver au frais pour vingt minutes.
- Réaliser des tagliatelles de courgettes, carottes et aubergines à l'aide du rasoir ou de la mandoline. Corriger avec un couteau de sorte qu'elles soient de la même largeur si possible.
- Faire bouillir de l'eau et y plonger les tagliatelles pendant trois minutes afin de les assouplir. Egoutter et rincer à l'eau froide pour arrêter la cuisson. Réserver.
- Hacher les herbes et les mélanger dans un bol avec le 'Violifecreamy'
- Préchauffer le four à 180 °C. Étaler la pâte dans un moule ou un cercle individuel préalablement huilé. Piquer le fond à l'aide d'une fourchette et faire des bords nets en découpant avec un couteau le surplus sur les bords.
- Recouvrir le fond de tarte d'un papier sulfurisé rempli de billes de cuisson (ou riz hypoprotidique pour faire du poids et empêcher la pâte de gonfler) et précuire le fond de tarte pendant 15 minutes.
- Sortir votre pâte du four et attendre qu'elle soit refroidie pour retirer les billes et le papier sulfurisé sous peine de casser la pâte.
- Garnir délicatement le fond de tarte du mélange crémeux aux herbes.
- Étaler des tagliatelles en commençant par suivre les bords extérieurs avec un seul légume. Lorsque le tour est fait, recommencer avec un autre légume et ainsi de suite jusqu'à atteindre le centre de la tarte où vous déposerez une tagliatelle enroulée sur elle-même pour finir.
- Enfourner pendant quinze à vingt minutes.
- Sortir la tarte du four, et attendre qu'elle soit tiède pour la démouler si elle a été faite dans un cercle. Il est aussi possible de déguster la tarte chaude, directement découpée dans son plat en porcelaine ou pyrex.





Temps de  
préparation

10  
minutes

Temps de cuisson

40  
minutes

Recette pour

2  
portions

## Risotto aux champignons et fenouil

### Ingrédients:

2 cuillères à soupe d'huile végétale	1 gousse d'ail, écrasée
50 g d'oignons, finement coupés	100 g de riz hypoprotidique
½ poivron rouge, finement coupé	200 ml de ProZero®*
100 g de champignons coupés	100 ml de bouillon de légumes
70 g de fenouil, coupé	50 g de Violife creamy original

### Instructions:

1. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen.
2. Ajouter les oignons, le poivron, les champignons, le fenouil et l'ail et cuire pendant 5 minutes.
3. Ajouter le riz hypoprotidique et cuire encore pendant 1 minute.
4. Mélanger le ProZero et le bouillon de légumes dans un bol.
5. Ajouter une petite louche de bouillon mélangé au ProZero au riz et remuer continuellement jusqu'à ce que le liquide soit complètement absorbé.
6. Répéter l'étape 5 jusqu'à ce que tout le bouillon ait été absorbé et que le riz soit tendre et crémeux. Cela prendra environ 25-30 minutes.
7. Ajouter le Violife en remuant et servir.







# Desserts



Temps de  
préparation

10  
minutes

Temps de cuisson

15-20  
minutes

Recette pour

4  
muffins



## Muffins hypoprotidiques

Ingrédients:

50 g de Violife Creamy Original	2 g de substitut d'œuf
25 g de sucre brun	60 ml d'eau froide
4 g de cannelle moulue	40 ml de ProZero®*
4 g de levure chimique	40 g de pomme râpée
115 g de farine hypoprotidique	30 g de carottes râpées

Instructions:

1. Préchauffer le four à 200 °C.
2. Mettre dans un bol le Violife, le sucre brun et la cannelle moulue. Battre pendant 1 à 2 minutes jusqu'à obtenir un mélange léger, crémeux et coloré.
3. Ajouter la levure chimique et la farine hypoprotidique.
4. Dans un deuxième bol, mélanger le substitut d'œuf avec l'eau froide et le ProZero. Ajouter le mélange obtenu au premier et battre jusqu'à obtenir une pâte bien lisse.
5. Ajouter la pomme et les carottes râpées au mélange.
6. Verser la pâte dans 4 moules à muffins.
7. Cuire pendant 15 à 20 minutes pour obtenir des muffins dorés.
8. Laisser refroidir et déguster.

### Suggestion de présentation

Si désiré, vous pouvez saupoudrer les muffins de sucre en poudre avant de servir.

### Astuce du chef

Si vous n'utilisez pas de moules à muffins en silicone, il est recommandé de graisser le moule à muffins avec une huile de cuisson à pulvériser.







Temps de  
préparation

10  
minutes

Temps de cuisson

20  
minutes

Recette pour

8  
pancakes



## Pancakes au potiron

### Ingrédients:

100 g	de potiron, pelé et découpé en morceaux de 1 cm	½	cuillère à café de levure chimique
150 ml	de ProZero®*	20 g	de beurre
½	cuillère à café de cannelle	1	cuillère à café d'huile
20 g	de sucre	20 g	de crème fouettée hypoprotidique
1	cuillère à soupe de sirop d'érable		Une poignée de mûres
90 g	de farine hypoprotidique		
½	cuillère à café de bicarbonate de soude		

Équipement spécial: un mixeur plongeur et un pinceau à pâtisserie

### Instructions:

1. Faire bouillir les morceaux de potiron à feu moyen pendant quinze minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres et enlever l'excès d'eau.
2. Placer les morceaux potiron bouillis dans un bol avec le ProZero, la cannelle, le sucre et le sirop d'érable.
3. Mélanger au mixeur jusqu'à obtenir une consistance lisse.
4. Dans un autre bol, ajouter la farine hypoprotidique, le bicarbonate de soude, la levure chimique, le beurre et froter entre vos doigts jusqu'à obtenir une texture de chapelure.
5. Ajouter la préparation de potiron à la chapelure et mélanger jusqu'à obtenir une consistance lisse.
6. Placer une poêle sur feu moyen et ajouter l'huile.
7. À l'aide d'un pinceau à pâtisserie, étaler l'huile de manière à couvrir toute la poêle.
8. Verser une cuillère à soupe de la préparation obtenue dans la poêle et l'étaler en cercle avec le dos de la cuillère.
9. Laisser cuire jusqu'à ce que des bulles se forment à la surface de la crêpe et retourner.
10. Cuire encore une minute et retirer de la poêle.
11. Répéter les étapes 8 à 10 pour faire plusieurs pancakes.
12. Servir avec une «crème» hypoprotidique et des mûres.





Temps de  
préparation

15  
minutes

Temps de cuisson

30  
minutes

Recette pour

2  
personnes



## Pêche rôtie

### Ingrédients:

2 pêches  
50 ml d'eau

### Pour le dressage:

Les zestes d'un citron vert

### Pour la sauce:

Du miel  
Le jus d'un citron  
Quelques branches de  
thym frais

### Instructions:

1. Préchauffer le four à 190 °C.
2. Mélanger le miel, le jus de citron et les branches de thym pour faire la sauce.
3. Couper les pêches en deux, enlever le noyau et les placer dans un plat allant au four.
4. Napper les pêches de sauce.
5. Verser l'eau sous les pêches.
6. Mettre au four pendant trente minutes.
7. Retourner les pêches dix minutes avant la fin de cuisson.
8. Saupoudrer de zeste de citron et servir.







Temps de  
préparation

10  
minutes

Temps de cuisson

20  
minutes

Recette pour

3  
portions



## Crumble de mangue et de fruit de la passion

### Ingrédients:

150 g	de mangue en conserve	30 g	de beurre
	pulpe de 2 fruits de la passion	30 g	de cassonade
70 g	de farine hypoprotidique		

Équipement spécial: 3 ramequins

### Instructions:

1. Préchauffer le four à 200 °C.
2. Répartir la chair des fruits de la passion et la mangue dans les ramequins.
3. Dans un autre bol, mélanger la farine hypoprotidique, le beurre et le sucre du bout des doigts jusqu'à obtenir une consistance semblable à celle d'une chapelure.
4. Verser le mélange sur les fruits.
5. Cuire au four pendant 20 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.



