

—  
—  
Bon appétit !  
—  
—



Réalisé par Loanne SIMBERT, Mélodie TOURENNE, Aude VIALLETON,  
Diététiciennes-Nutritionnistes

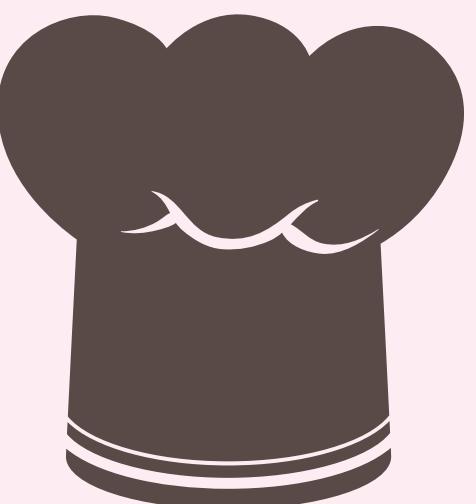
Imprimé par la mairie de Toulouse

## Recettes gourmandes sucrées - salées

**Bonjour à tous !**  
**Voici 10 idées de recettes enrichies en protéines concoctées pour**  
**vous aider à maintenir une alimentation suffisante et gourmande**

**Prêts à mettre ma main à la pâte ?**

- Madeleines aux pépites et coulis de chocolat
- Crème dessert au chocolat
- Fromage blanc au coulis fruits rouges
- Riz au lait châtaigne et miel
- Clafoutis poire et amandes



- Lasagnes de boeuf
- Potage de légumes maison
- Muffins jambon emmental
- Pâtes à la carbonara
- Tartelettes thon tomate

# Madeleines aux pépites et coulis de chocolat

## Ingédients pour 2 personnes

<input type="checkbox"/>	1 oeuf
<input type="checkbox"/>	70 g de farine
<input type="checkbox"/>	50 g de sucre en poudre
<input type="checkbox"/>	1/2 càc de levure chimique
<input type="checkbox"/>	1/2 càc de sucre vanillé
<input type="checkbox"/>	50 g de pépites de chocolat
<input type="checkbox"/>	70 g de chocolat pâtissier
<input type="checkbox"/>	30 g de beurre doux



## Étapes de préparation :

1. Préchauffer le four à 180°C
2. Dans un saladier, casser l'oeuf et ajouter le sucre
3. Mélanger jusqu'à l'obtention d'un ruban
4. Ajouter le sucre vanillé
5. Dans un autre saladier, mélanger la farine et la levure puis ajouter à la préparation
6. Ajouter le beurre fondu puis les pépites de chocolat
7. Répartir la répartition dans des moules à madeleines
8. Faire cuire 10 min à 180°C
9. Faire fondre le chocolat pour obtenir un coulis de chocolat

# Lasagnes de bœuf

## Ingédients pour 2 personnes

<input type="checkbox"/>	200 ml de lait entier
<input type="checkbox"/>	2 cuillère à soupe de lait en poudre
<input type="checkbox"/>	10g de farine
<input type="checkbox"/>	10g de beurre
<input type="checkbox"/>	30g de fromage râpé
<input type="checkbox"/>	1/2 oeuf
<input type="checkbox"/>	1/2 gousse d'ail
<input type="checkbox"/>	1 oignon jaune
<input type="checkbox"/>	150g de viande hachée
<input type="checkbox"/>	200g de purée de tomates
<input type="checkbox"/>	basilic, thym
<input type="checkbox"/>	sel, poivre, muscade



## Étapes de préparation béchamel :

1. Porter le lait à ébullition avec le lait en poudre
2. Faire fondre le beurre et ajouter la farine, mélangez bien et laisser cuire doucement pendant 5 min
3. Ajouter le lait chaud au mélange petit à petit afin d'éviter les grumeaux
4. Remettre sur le feu jusqu'à ce que le mélange épaississe
5. Ajouter le gruyère râpé, le demi oeuf, l'assaisonnement et laisser cuire 5 min

## Étapes de préparation :

1. Faire revenir gousse d'ail et les oignons émincés dans un peu d'huile d'olive
2. Ajouter carottes, branche de céleri puis la viande et faire revenir le tout
3. Ajouter la purée de tomate et les herbes, saé, poivrer puis laisser mijoter
4. Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7). Huiler le plat à lasagnes. Poser une fine couche de béchamel puis des feuilles de lasagnes, de la bolognaise, de la béchamel et du parmesan. Répéter l'opération 3 fois de suite.
5. Sur la dernière couche de lasagnes, ne mettre que de la béchamel et recouvrir de fromage râpé
6. Enfourner pour environ 25 minutes de cuisson

# Crème dessert au chocolat

## Ingédients pour 2 personnes

- 300 ml de lait
- 2 cuillère à soupe de maïzena
- 40g de chocolat
- 2 cuillères à soupe de sucre
- 20g de lait en poudre
- 10g de beurre



## Étapes de préparation :

1. Délayer la maizena dans 2 cas de lait froid
2. Faire fondre le chocolat avec le reste du lait jusqu'à ébullition
3. Verser la maizena dans le lait au chocolat, en mélangeant avec un fouet pendant 2 min à feu doux
4. Hors du feu, ajouter le beurre, la poudre de lait et le sucre
5. Mélanger 2 min sur feu doux
6. Dresser dans des ramequins et laisser reposer au frais pendant 1h avant de déguster

# Potage de légumes maison

## Ingédients pour 2 personnes

- 400 ml de potage maison
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 2 tranches de jambon ou 2 œufs
- 4 cuillères à soupe de lait en poudre



## Étapes de préparation :

1. Mixer le potage avec l'huile
2. Rajouter les tranches de jambon ou les œufs et mixer
3. Rajouter la poudre de lait et mixer

# Fromage blanc au coulis de fruits rouges

## Ingédients pour 2 personnes

- 2 pots de fromage blanc (200g)
- 2 cuillère à soupe de lait en poudre  
Selon mes goûts : confiture, miel, compote, boudoirs, céréales...
- 



## Étapes de préparation :

1. Dans un ramequin, incorporer le lait en poudre au fromage blanc et mélanger
2. Rajouter selon l'envie un ou plusieurs des produits cités ci-dessus

# Muffins jambon emmental

## Ingédients pour 2 personnes

- 1 yaourt ou 1 fromage blanc
- 20g de farine complète
- 1 tranche de jambon blanc
- 20g de fromage râpé
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1/2 oeuf
- Quelques olives



## Étapes de préparation :

1. Préchauffer le four à 180°C
2. Mélanger tous les ingrédients dans un récipient
3. Verser la préparation dans des moules à muffins
4. Faire cuire 15 à 20 min au four à 180°C

# Riz au lait chataigne et miel

## Ingédients pour 2 personnes

- 500 mL de lait entier
- 50 g de riz rond
- 15 g de mascarpone
- 10 g de sucre vanillé
- 10 g de miel de chataigner
- Éclats de châtaigne



## **Étapes de préparation :**

1. Dans une casserole, porter à ébullition le lait
2. Ajouter le sucre vanillé puis mélanger
3. Verser le riz en pluie
4. Laisser cuire à feu moyen, tout en remuant de temps en temps
5. Ajouter le mascarpone et remuer
6. Quand le lait est à hauteur du riz, couper le feu et laisser imbiber les grains de riz
7. Ajouter le miel et mélanger
8. Verser dans un ramequin
9. Décorer avec les éclats de châtaigne

# Pâtes à la carbonara

## Ingédients pour 2 personnes

- 250g de pâtes cuites
- 1/2 oignon
- 2 jaunes d'oeufs
- 125g de lardons
- 30 cl de crème fraîche
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel et poivre



## **Étapes de préparation :**

1. Cuire les pâtes
2. Emincer les oignons et les faire revenir à la poêle
3. Ajouter les lardons
4. Mélanger dans un saladier la crème, les oeufs, le sel, le poivre
5. Ajouter les lardons et oignons dans la préparation
6. Egoutter les pâtes et incorporer la crème

# Clafoutis poire et amande

## Ingédients pour 2 personnes

- 1/3 de gousse de vanille
- 200 mL de lait entier
- 1 oeuf + 1 jaune d'oeuf
- 20 g de poudre d'amandes
- 1 pincée de sel
- 10 g de maïzena
- 1 poire bien mûre
- 20 g d'amandes effilées
- 40g de sucre en poudre



## **Étapes de préparation :**

1. Préchauffer le four à 200°C et beurrer un moule
2. Faire infuser la vanille dans le lait
3. Battre les oeufs entiers et les jaunes
4. Ajouter la poudre d'amandes, la maïzena, le sucre, le sel et le lait en remuant énergiquement pour éviter les grumeaux
5. Éplucher, couper en quartiers puis répartissez les poires au fond du moule
6. Verser la pâte par-dessus et saupoudrer d'amandes effilées
7. Faire cuire 40 min à 200°C

# Tartelettes thon tomate

## Ingédients pour 2 personnes

- 1 pâte brisée
- 160g de thon au naturel
- 2 tomates
- 1 oeuf
- 10 cl de crème fraîche
- Sel et poivre
- 20g de fromage râpé



## **Étapes de préparation :**

1. Préchauffer le four à 180°C
2. Etaler la pâte dans un moule à tartelette
3. Piquer le fond de la tarte et réserver
4. Dans un saladier, mélanger l'oeuf battu avec la crème, saler et poivrer
5. Disposer les tomates et le thon sur le fond de la tarte
6. Ajouter l'appareil, recouvrir de gruyère
7. Enfourner 30 à 40min dans le four à 180°C