

Régime cétogène

MON LIVRET RECETTES

4:1

3:1

2:1

1:1



Entrées



Plats
cuisinés



Desserts



Boissons



Accompagnements
& Sauce



* Nutrition Médicale Avancée

Toujours consulter un professionnel de santé spécialiste avant de commencer un régime cétogène.

AVANT-PROPOS

Nous sommes très heureux d'avoir élaboré pour vous ce livre de recettes qui vous aidera au quotidien à accompagner le plus sereinement possible et en toute confiance votre enfant pendant son régime cétoène.

Nous avons conscience que l'un des points clés pour le succès de ce régime repose sur une observance optimale. Or nous savons que les contraintes de calculs et de préparation des repas mais aussi la lassitude vis-à-vis des ingrédients dont le choix est limité peuvent rendre difficile un bon suivi du régime.

Aussi pour vous aider à varier les menus, nous vous offrons ce livret de recettes revu par les diététiciennes du Centre Hospitalier du Kremlin-Bicêtre à Paris, Mme Grouazel et Mme Chiquot. Guidées par leur expérience dans la mise en place et le suivi de régime cétoène, elles ont adaptées les recettes conformément à la table nutritionnelle française de référence (table CIQUAL) et les ont déclinées en 4 ratios.

Nous espérons que ce livret vous aidera à trouver l'inspiration au quotidien et à proposer des recettes variées et savoureuses qui satisferont le palet de votre enfant tout en lui permettant de bien suivre son régime. Votre enfant bénéficiera ainsi de tous éléments nutritionnels indispensables à son bon développement.

L'équipe NUTRICIA Nutrition Clinique

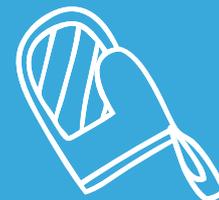
Nous sommes ravies d'avoir collaboré avec NUTRICIA Nutrition Clinique à l'élaboration de ce livret qui nous l'espérons vous permettra de varier l'alimentation cétoène de votre enfant.

Les recettes proposées s'adaptent aux différents ratios cétoènes prescrits, le livret vous accompagnera donc tout au long de l'évolution du régime de votre enfant.

Nous vous conseillons de tester dans un premier temps les recettes les plus rapides mettant en œuvre des aliments que votre enfant apprécie. Soyez inventifs pour faire de chaque repas un moment festif, surprenez votre enfant, variez la vaisselle, osez la couleur. Donner à votre enfant l'occasion de s'investir en le faisant participer au choix et à la réalisation de ses plats.

Si, à l'aide de ce livret, nous vous avons prouvé que le plaisir de manger, de cuisiner n'est pas incompatible avec le régime cétoène, nous aurons rempli notre mission.

Eline Chiquot et Sophie Grouazel,
Diététiciennes au Kremlin-Bicêtre



ASTUCES D'UTILISATION

Voici quelques astuces que vous proposent M^{me} Chiquot et M^{me} Grouazel pour une bonne utilisation de ce livret :

Tout d'abord, avant d'utiliser ce livret pour la première fois, nous vous demandons de bien vous renseigner auprès de **la diététicienne de pédiatrie** qui suit votre enfant afin qu'elle ajuste les portions des repas selon son âge et ses besoins. La liste des ingrédients de chaque recette correspond à une portion.

M^{me} Chiquot et M^{me} Grouazel ont inclus l'apport des fibres dans le calcul des ratios et elles se sont référées à la table CIQUAL pour le calcul des apports nutritionnels.

Pour chaque recette, dans le tableau « liste des ingrédients », attention à bien vous référer à la colonne correspondant au régime de votre enfant (**régime 4:1, 3:1, 2:1, 1:1**). Selon le ratio du régime, il se peut que tous les ingrédients ne figurent pas dans la recette.

Certains ingrédients sont en quantités infimes, **une cuillère-mesure** pour les pesées et **une seringue culinaire** pour les liquides vous seront une aide précieuse.



Le symbole  vous précise les recettes adaptées au plus petits.

Le symbole  vous indiquera les recettes adaptées à une congélation.

Pour vous faciliter le quotidien et faire face aux imprévus, vous pouvez préparer plusieurs portions pour disposer **au congélateur** de repas « tout prêts ».

N'hésitez pas à rehausser vos plats avec du sel, du poivre, des épices et des herbes.

Dans les recettes, vous pourrez utiliser le type d'**huile de votre choix (colza, olive)**.

En cas de questions ou de difficultés dans la réalisation d'une recette, n'hésitez pas à en faire part à la diététicienne de pédiatrie qui pourra vous aider.



SOMMAIRE

ENTRÉES

-  • Maquereau & mayonnaise
- Lentilles au curry
- Courgettes râpées avec du riz
-  • Céleri & sardines émiettés



PLATS CUISINÉS

- Soupe aux champignon & au cumin
- Soupe de tomate & poivron vert
-  • Purée d'avocat & de pomme
-  • Purée de carottes & de céleri
-  • Purée de chou-fleur
-  • Purée de courgettes
- Omelette au fromage, tomate & ciboulette
- Galette roulées aux herbes
- Quiche jambon, champignons & fines herbes
- Muffins fromage & lardons
- Wrap au fromage
- Pizza à la tomate & au fromage
- Chou-fleur au fromage
- Champignon & épinards au curry



- Cabillaud & sa sauce tomate
- Œufs brouillés, fromage & champignon
- Viande hachée & sa sauce tomate
- Poulet au curry
- Tarte à la dinde & à la sauce
- Gratin de céleri & de lardons
- Chou-fleur & poulet rôti
- Cocotte d'agneau
- Poulet & avocat

DESSERTS

- Crumble aux pommes & framboises
- Petits rochers
- Crumble au cassis
- Crumble aux framboises
- Pancakes
- Flan
- Crème brûlée
- Panna cotta
- Muffins myrtilles
- Muffins au chocolat



- Cookies à la myrtille & à la cannelle
- Petit déjeuner myrtille & cannelle
- Petit-déjeuner de yaourt grec
-  • Mascarpone & pêche
- Yaourt aux fruits
- Crème au chocolat

BOISSONS

- Smoothie myrtilles
- Smoothie framboise
- Smoothie chocolat
- Smoothie fraise
- Smoothie vanille, coco, ananas
- Milkshake



ACCOMPAGNEMENTS & SAUCE

- Gressins
- Crackers
- Sauce tomate
- Sauce au fromage
- Sauce bolognaise





Entrées

MAQUEREAU & MAYONNAISE

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|-----------|------|------|------|------|------|
| Énergie | kcal | 185 | 177 | 181 | 181 |
| Lipides | g | 18,5 | 17,1 | 16,5 | 13,9 |
| Glucides | g | 1,1 | 2,1 | 4,2 | 10,1 |
| Protéines | g | 3,6 | 3,6 | 3,8 | 3,8 |



| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|---|----|-----|-----|-----|-----|
| Courgette | g | 10 | 15 | 15 | 20 |
| Brocolis cuits | g | 8 | 12 | 18 | 20 |
| Riz cuit | g | 0 | 3 | 10 | 30 |
| Filet de maquereau à l'huile de tournesol | g | 9 | 9 | 9 | 9 |
| KetoCal® 4:1 | g | 9 | 8 | 7 | 3 |
| Huile | mL | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Noix de coco râpée | g | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Mayonnaise | g | 5 | 4 | 4 | 4 |



Difficulté ★★ | Préparation **15 min.** | Sans cuisson



Entrées

MAQUEREAU & MAYONNAISE

- Faire cuire le brocolis découpé en bouquets 5 mn à l'eau bouillante (+/- le riz).
- Ecraser le maquereau dans un bol, éplucher et râper la courgette l'ajouter dans le bol.
- Ajouter la poudre de **KetoCal® 4:1**, (+/-le riz cuit), les brocolis écrasés à la fourchette, et mélanger le tout.
- Modeler la pâte en forme de petits poissons faciles à prendre à la main. Recouvrir d'huile avec un pinceau. Saupoudrer de poudre de noix de coco.
- Cuire dans une poêle à feu doux (pour éviter que la préparation ne colle).
- Servir avec de la mayonnaise.

LENTILLES AU CURRY

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|-----------|------|------|------|------|------|
| Énergie | kcal | 407 | 395 | 344 | 331 |
| Lipides | g | 40,7 | 38,3 | 31,2 | 25,7 |
| Glucides | g | 5,2 | 7,1 | 10,5 | 19,3 |
| Protéines | g | 5 | 5,5 | 5,2 | 5,6 |



| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|------------------------------|----|---------------------|-----|-----|-----|
| Lentilles corail cuites | g | 15 | 20 | 30 | 30 |
| Champignons émincés | g | 10 | 15 | 15 | 15 |
| Poivrons verts émincés | g | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Oignons frais émincés | g | 3 | 5 | 5 | 5 |
| Concentré de tomates | g | 1 | 1 | 3 | 3 |
| Tomates morceaux (conserves) | g | 10 | 20 | 45 | 45 |
| Riz cuit | g | 0 | 0 | 0 | 30 |
| KetoCal® 4:1 Neutre | g | 11 | 10 | 5 | 0 |
| Huile | mL | 31 | 26 | 22 | 16 |
| Crème de coco | g | 0 | 15 | 20 | 35 |
| Lardons | g | 6 | 4 | 0 | 0 |
| Curry | | 1/2 cuillère à café | | | |



Difficulté ★★★ | Préparation **35 min.** | Cuisson **20 min.**



Entrées

LENTILLES AU CURRY

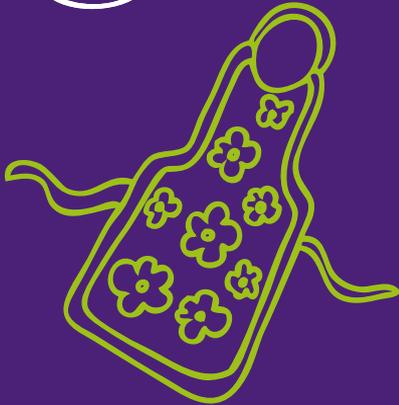
- Verser l'huile dans une poêle et chauffer à feu moyen, ajouter les lardons, les champignons, les poivrons et les oignons frais émincés, le concentré de tomates, le curry et cuire pendant 10 minutes.
- Ajouter les tomates coupées, les lentilles cuites, (+/- riz cuits, +/- crème de coco), cuire 10 minutes de plus à feu doux.
- Mélanger **KetoCal® 4:1** avec le curry (ne pas bouillir) et servir immédiatement.

COURGETTES RÂPÉES AVEC DU RIZ

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|-----------|------|------|------|------|------|
| Énergie | kcal | 186 | 182 | 180 | 179 |
| Lipides | g | 18,5 | 17,6 | 16,4 | 14 |
| Glucides | g | 1,9 | 2,8 | 5,1 | 10,4 |
| Protéines | g | 2,8 | 3,1 | 3 | 3,1 |

INGRÉDIENTS*

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|-------------------|----|-----|-----|-----|-----|
| Courgettes râpées | g | 40 | 55 | 55 | 70 |
| Huile | mL | 16 | 15 | 14 | 12 |
| Riz cuit | g | 3 | 5 | 13 | 30 |
| Emmental râpé | g | 8 | 8 | 7 | 5 |



Difficulté ★★ | Préparation **20 min.** | Cuisson **5 min.**



Entrées

COURGETTES RÂPÉES AVEC DU RIZ

- Faire frire les courgettes dans l'huile à feu moyen pendant 10 minutes.
- Mélanger avec du riz, recouvrir d'emmental.
- Faire gratiner au four, préchauffer à 180 °C (thermostat 6), pendant 5 min.

CÉLERI & SARDINES ÉMIETTÉES

| | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|--------------|-----|------|------|------|
| Énergie kcal | 290 | 272 | 265 | 255 |
| Lipides g | 29 | 26,3 | 24,1 | 19,9 |
| Glucides g | 4,2 | 5,6 | 8,7 | 15,6 |
| Protéines g | 3 | 3,3 | 3,3 | 3,5 |



INGRÉDIENTS*

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|--|----|-----|-----|-----|-----|
| Céleri rave cuit | g | 75 | 105 | 105 | 105 |
| Pommes de terre cuites | g | 0 | 0 | 20 | 65 |
| Sardines en conserve avec sauce tomate | g | 10 | 10 | 8 | 5 |
| Crème fraîche à 40 % MG type Isigny | g | 25 | 25 | 25 | 15 |
| Beurre | g | 15 | 15 | 15 | 15 |
| Huile | mL | 5 | 2 | 0 | 0 |



Difficulté ★ | Préparation **5 min.** | Sans cuisson



Entrées

CÉLERI & SARDINES ÉMIETTÉES

- Ecraser grossièrement le céleri (+/- pommes de terre) avec la crème fraîche, le beurre et l'huile.
- Ajouter les sardines émietées et mélanger.



The image shows two round quiches in silver metal tarts. They are placed on a light-colored wooden surface. The quiches have a golden-brown, slightly textured top. To the right of the quiches, there are several sliced green onions, showing their white and green parts. The lighting is warm and natural, highlighting the texture of the quiches and the wood.

Plats cuisinés

SOUPE AUX CHAMPIGNONS & AU CUMIN

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|-----------|------|------|------|------|------|
| Énergie | kcal | 245 | 218 | 214 | 227 |
| Lipides | g | 24,5 | 21,1 | 19,5 | 17,6 |
| Glucides | g | 1,9 | 2,6 | 5,2 | 12,7 |
| Protéines | g | 4,3 | 4,4 | 4,5 | 4,4 |





Difficulté ★★ | Préparation **20 min.** | Cuisson **15 min.**

INGRÉDIENTS*

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|---|----|----------|-----|-----|-----|
| Champignons de Paris émincés (en boîte) | g | 50 | 50 | 60 | 80 |
| Oignon émincé | g | 10 | 20 | 35 | 40 |
| Pommes de terre | g | 0 | 0 | 10 | 50 |
| Bouillon cube de légumes | g | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Cumin en poudre | | 1 pincée | | | |
| KetoCal® 4:1 | g | 20 | 20 | 16 | 0 |
| Huile | mL | 7 | 6 | 7 | 4 |
| Crème fraîche à 30 % MG | g | 0 | 0 | 0 | 40 |
| Beurre | g | 4 | 1 | 1 | 1 |
| Eau | mL | 150 | 150 | 150 | 150 |



Plats cuisinés

SOUPE AUX CHAMPIGNONS & AU CUMIN

- Dans une petite casserole, verser l'huile et faire revenir à feu moyen l'oignon émincé (sans coloration) et les champignons (+/- les pommes de terre cuites) environ 5 minutes.
- Toujours à feu moyen, ajouter l'eau et lorsqu'elle frémit, ajouter le bouillon cube qui va se dissoudre. Laisser frémir 7 mn à couvert.
- Ajouter ensuite le **KetoCal® 4:1**, le cumin et le beurre (+/- la crème fraîche).
- Mixer l'ensemble pour obtenir une soupe onctueuse et servir chaud.



Conseils du chef

Les herbes et les épices apportent du goût et peu de glucides !



* Tous les calculs diététiques ont été réalisés par M^{me} Grouazel et M^{me} Chiquot, diététiciennes à l'hôpital Bicêtre

SOUPE DE TOMATE & POIVRON VERT

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|-----------|------|------|------|------|------|
| Énergie | kcal | 269 | 255 | 238 | 222 |
| Lipides | g | 26,9 | 24,6 | 21,6 | 17,3 |
| Glucides | g | 3,5 | 4,9 | 7,4 | 13,3 |
| Protéines | g | 3,2 | 3,4 | 3,3 | 3,4 |



| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|-------------------------------------|----|-----|-----|-----|-----|
| Tomates en conserve | g | 20 | 50 | 50 | 50 |
| Poivron vert | g | 30 | 30 | 30 | 30 |
| Oignon | g | 0 | 0 | 10 | 10 |
| Pommes de terre | g | 0 | 0 | 12 | 50 |
| Concentré de tomates | g | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Bouillon cube de poule | g | 2 | 2 | 2 | 2 |
| KetoCal® 4:1 Neutre | g | 15 | 13 | 10 | 5 |
| Huile | mL | 12 | 11 | 10 | 9 |
| Crème fraîche à 40 % MG type Isigny | g | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Eau | mL | 160 | 150 | 150 | 150 |



Difficulté ★★ | Préparation **10 min.** | Cuisson **35 min.**



Plats cuisinés

SOUPE DE TOMATE & POIVRON VERT

- Mettre dans une poêle le poivron vert, le concentré de tomates et l'huile et faire revenir à feu doux pendant 4 minutes. Pendant ce temps, dans une casserole, faire chauffer l'eau puis ajouter le bouillon cube pour qu'il se dissolve.
- Verser le contenu de la poêle dans la casserole et ajouter les tomates en conserve (+/- les pommes de terre et les oignons) et laisser mijoter l'ensemble pendant 30 minutes.
- Ajouter le **KetoCal® 4:1** et chauffer pendant quelques minutes supplémentaires, tout en remuant de temps en temps.
- Mixer la soupe pour obtenir un mélange onctueux.
- Ajouter la crème fraîche et servir.

PURÉE D'AVOCAT & DE POMME

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|-----------|------|------|------|------|------|
| Énergie | kcal | 188 | 203 | 204 | 188 |
| Lipides | g | 18,7 | 19,6 | 18,6 | 14,6 |
| Glucides | g | 3,3 | 5,2 | 7,7 | 12,8 |
| Protéines | g | 1,4 | 1,6 | 1,6 | 1,6 |

INGRÉDIENTS*

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|--------------------|----|-----|-----|-----|-----|
| Pomme | g | 10 | 25 | 30 | 30 |
| Avocat mûr | g | 55 | 60 | 60 | 60 |
| Huile | mL | 9 | 9 | 8 | 4 |
| Yaourt grec nature | g | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Sucre | g | 0 | 0 | 2 | 7 |



Difficulté ★ | Préparation **5 min.** | Cuisson **20 min.**



Plats cuisinés

PURÉE D'AVOCAT & DE POMME

- Peler la pomme, la couper en morceaux et la faire cuire à feu doux avec un filet d'eau dans une petite poêle pendant 20 minutes.
- Ecraser les avocats mûrs et mélanger les avec le yaourt, les pommes cuites et l'huile (+/- le sucre).



PURÉE DE CAROTTES & DE CÉLERI

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|-----------|------|------|------|------|------|
| Énergie | kcal | 203 | 194 | 214 | 237 |
| Lipides | g | 20,3 | 18,7 | 19,4 | 18,5 |
| Glucides | g | 4 | 5,2 | 8,4 | 15,9 |
| Protéines | g | 1,1 | 1,1 | 1,3 | 1,7 |

INGRÉDIENTS*

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|--|---|-----|-----|-----|-----|
| Carottes | g | 0 | 10 | 40 | 110 |
| Céleri | g | 80 | 80 | 70 | 50 |
| Beurre | g | 20 | 18 | 18 | 16 |
| Crème fraîche à 40 % MG type Isigny | g | 8 | 8 | 10 | 12 |



Difficulté ★★ | Préparation **5 min.** | Cuisson **20 min.**



Plats cuisinés

PURÉE DE CAROTTES & DE CÉLÉRI

- Peler le céleri (+/- les carottes), les couper en morceaux. Les cuire à l'eau bouillante environ 20 mn et les égoutter.
- Mixer les légumes cuits.
- Ajouter le beurre et la crème fraîche et mélanger.



PURÉE DE CHOU-FLEUR

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|-----------|------|------|------|------|------|
| Énergie | kcal | 312 | 309 | 288 | 283 |
| Lipides | g | 31,2 | 29,9 | 26,3 | 21,7 |
| Glucides | g | 3,3 | 5,3 | 8,2 | 17,4 |
| Protéines | g | 4,5 | 4,6 | 4,7 | 4,6 |

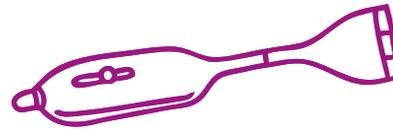
4:1 3:1 2:1 1:1

| | | | | | |
|---|---|----|----|----|----|
| Chou-fleur | g | 40 | 50 | 70 | 70 |
| Céleri | g | 20 | 25 | 45 | 45 |
| Pommes de terre | g | 0 | 10 | 20 | 80 |
| KetoCal® 4:1 Neutre | g | 10 | 8 | 3 | 0 |
| Beurre | g | 14 | 14 | 14 | 14 |
| Crème fraîche à 40 % MG type Isigny | g | 18 | 18 | 17 | 17 |
| Kiri® | g | 18 | 18 | 18 | 9 |

Difficulté ★★ | Préparation **5 min.** | Cuisson **20 min.***Plats cuisinés*

PURÉE DE CHOU-FLEUR

- Peler le céleri (+/- les pommes terre) et les couper en petits cubes. Ajouter le chou-fleur et cuire le tout à la vapeur environ 20 min.
- Mixer les légumes en purée.
- Ajouter le beurre, la crème fraîche, le Kiri® et le **Ketocal® 4:1**, mélanger à feu doux puis servir.



PURÉE DE COURGETTE

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|-----------|------|------|------|------|------|
| Énergie | kcal | 241 | 205 | 219 | 215 |
| Lipides | g | 24,1 | 19,8 | 19,9 | 16,6 |
| Glucides | g | 2,4 | 3,1 | 6,3 | 12,4 |
| Protéines | g | 3,6 | 3,5 | 3,9 | 3,8 |

INGRÉDIENTS*

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|-----------------|---|-----|-----|-----|-----|
| Courgette | g | 70 | 105 | 105 | 105 |
| Pommes de terre | g | 0 | 0 | 20 | 60 |
| KetoCal® 4:1 | g | 18 | 14 | 14 | 8 |
| Beurre | g | 14 | 12 | 12 | 13 |



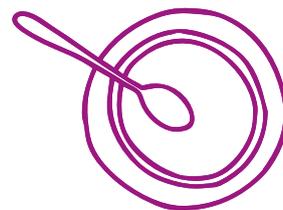
Difficulté ★★ | Préparation **15 min.** | Cuisson **5 min.**



Plats cuisinés

PURÉE DE COURGETTE

- Cuire les courgettes (+/- les pommes de terre) à la vapeur environ 5 min, puis les écraser avec le beurre.
- Ajouter le **KetoCal® 4:1** et ajuster la consistance avec un peu d'eau, jusqu'à obtenir la texture souhaitée.
- Mélanger et servir.



OMELETTE AU FROMAGE, TOMATE & CIBOULETTE

| | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 | |
|-----------|------|------|------|------|------|
| Énergie | kcal | 257 | 255 | 255 | 258 |
| Lipides | g | 25,6 | 24,7 | 23,2 | 19,8 |
| Glucides | g | 0,6 | 2,4 | 5,5 | 13,9 |
| Protéines | g | 5,9 | 5,8 | 6 | 6,2 |



INGRÉDIENTS*

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|------------------|----------------|-----|-----|-----|-----|
| Tomate concassée | g | 7 | 25 | 25 | 25 |
| Ciboulette | quelques brins | | | | |
| Parmesan | g | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Huile | mL | 15 | 15 | 12 | 7 |
| KetoCal® 4:1 | g | 10 | 7 | 6 | 0 |
| Chips | g | 0 | 3 | 9 | 25 |
| Œuf | g | 25 | 25 | 25 | 25 |



Difficulté ★★ | Préparation **5-10 min.** | Cuisson **5 min.**



plats cuisinés

OMELETTE AU FROMAGE, TOMATE & CIBOULETTE

- Dans un bol mélanger les tomates concassées, la ciboulette et le parmesan.
- Dans un autre bol, mélanger le jaune, le blanc, **KetoCal® 4:1** et la moitié de l'huile.
- Mettre le reste de l'huile dans une petite poêle. Chauffer à feu moyen.
- Verser la préparation à l'œuf dans la poêle, cuire en remuant avec une fourchette ; à mi-cuisson ajouter au milieu la garniture de tomate (et +/- les chips écrasées). Au bout de 5 minutes, rouler l'omelette et servir.

GALETTE ROULÉE AUX HERBES

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|-----------|------|------|------|------|------|
| Énergie | kcal | 287 | 295 | 281 | 272 |
| Lipides | g | 28,5 | 28,5 | 25,1 | 21 |
| Glucides | g | 1,2 | 3,3 | 6,7 | 14,5 |
| Protéines | g | 5,9 | 6,2 | 6,1 | 6,3 |



| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|-------------------------|----|----------------|-----|-----|-----|
| Parmesan râpé | g | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Kiri® | g | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Œuf | g | 15 | 15 | 15 | 15 |
| KetoCal® 4:1 Neutre | g | 12 | 12 | 6 | 0 |
| Farine | g | 0 | 3 | 8 | 12 |
| Crème fraîche à 30 % MG | g | 16 | 16 | 20 | 20 |
| Beurre fondu | g | 11 | 11 | 11 | 6 |
| Huile | mL | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Chips nature | g | 0 | 0 | 0 | 10 |
| Eau | mL | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Cerfeuil | | 1 petite botte | | | |



Conseils du chef

Sortir les œufs du réfrigérateur en avance pour bien détacher le blanc du jaune.

Pour faciliter la pesée, vous pouvez battre les jaunes (ou les blancs) quelques secondes au mixeur.



Difficulté ★★ | Préparation **5-10 min.** | Cuisson **10-15 min.**



plats cuisinés

GALETTE ROULÉE AUX HERBES

1. Pour la galette

- Mélanger la moitié de la crème fraîche, **KetoCal® 4:1**, le jaune d'œuf, le parmesan, (+/- la farine) (et +/- les chips écrasées). Ajouter en mélangeant le beurre fondu à cette préparation. Fouetter le blanc d'œuf afin qu'il double de volume et l'ajouter à la préparation. Incorporer l'eau.

2. Pour la crème aux herbes

- Mélanger le Kiri® avec le reste de la crème fraîche et le cerfeuil haché et saler légèrement.

3. Pour la cuisson

- Verser la préparation de la galette dans une poêle anti-adhésive avec une goutte d'huile et chauffer à feu doux pendant 10-15 minutes. Laisser refroidir.
- Tartiner avec la crème aux herbes et rouler.

QUICHE JAMBON, CHAMPIGNONS & FINES HERBES

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|-----------|------|-----|------|------|------|
| Énergie | kcal | 430 | 409 | 389 | 405 |
| Lipides | g | 43 | 39,6 | 35,4 | 31,3 |
| Glucides | g | 2,1 | 4,6 | 9,1 | 21,9 |
| Protéines | g | 8,7 | 8,5 | 8,6 | 8,9 |



4:1 3:1 2:1 1:1

| Pâte | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|--|----------------|-----|-----|-----|-----|
| Poudre d'amandes (vahiné®) | g | 12 | 8 | 6 | 0 |
| Beurre doux fondu | g | 6 | 6 | 6 | 15 |
| KetoCal® 4:1 | g | 8 | 8 | 3 | 0 |
| Farine | g | 0 | 4 | 11 | 30 |
| Huile d'olive | mL | 5 | 5 | 5 | 0 |
| Appareil à garniture | | | | | |
| Champignons de Paris émincés (en conserve) | g | 7 | 15 | 15 | 15 |
| Crème fraîche à 30 % MG | g | 8 | 8 | 8 | 20 |
| Boursin® Ail & fines herbes | g | 3 | 4 | 4 | 4 |
| KetoCal® 4:1 | g | 8 | 8 | 8 | 0 |
| Huile | mL | 6 | 5 | 5 | 5 |
| Beurre doux fondu | g | 5 | 4 | 4 | 4 |
| Parmesan | g | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Œuf | g | 15 | 15 | 15 | 20 |
| Jambon émincé finement | g | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Ciboulette ciselées | quelques brins | | | | |



Difficulté ★★★ | Préparation 20 min. | Cuisson 10-15 min.


Plats cuisinés

QUICHE JAMBON, CHAMPIGNONS & FINES HERBES

1. Pour la pâte

- Mettre dans un petit bol la poudre d'amandes, (+/- la farine), **KetoCal® 4:1** et le beurre mou. Mélanger.
- Ajouter l'huile d'olive et un peu d'eau, et mélanger. Placer la pâte obtenue entre deux feuilles de papier sulfurisé et à l'aide d'un rouleau à pâtisserie (ou d'une bouteille), étaler la pâte en un disque pas trop fin (8 cm de diamètre environ).
- Disposer la pâte dans un moule à tartelette antiadhésif. Piquer la pâte à la fourchette.

2. Pour la garniture

- Mélanger le Boursin®, la crème fraîche, **KetoCal® 4:1**, l'œuf, l'huile d'olive, le beurre fondu, la ciboulette, le parmesan, les champignons et le jambon.
- Verser la préparation dans la tartelette.

3. Pour la cuisson

- Dans un four préchauffé à 180°C (thermostat 6), cuire pendant 10 à 15 mn.

MUFFINS FROMAGE & LARDONS

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|-----------|------|------|------|------|------|
| Énergie | kcal | 462 | 445 | 434 | 410 |
| Lipides | g | 46,3 | 43,1 | 39,5 | 31,8 |
| Glucides | g | 2,7 | 5,7 | 11 | 22,3 |
| Protéines | g | 8,8 | 8,6 | 8,7 | 8,7 |



| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|-------------------------|---|-----|-----|-----|-----|
| KetoCal® 4:1 Neutre | g | 10 | 10 | 10 | 0 |
| Lardons allumettes | g | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Poudre d'amandes | g | 20 | 15 | 7 | 0 |
| Levure Chimique | g | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Beurre | g | 30 | 29 | 23 | 20 |
| Emmental râpé | g | 2 | 3 | 3 | 3 |
| Œuf battu | g | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Crème fraîche à 30 % MG | g | 5 | 5 | 10 | 12 |
| Pignon de pin | g | 0 | 0 | 6 | 13 |
| Farine | g | 0 | 5 | 13 | 30 |



Conseils du chef

Utiliser un moule à muffin en silicone qui permet de démouler plus facilement les muffins.



Difficulté ★★ | Préparation **20 min.** | Cuisson **35 min.**



plats cuisinés

MUFFINS FROMAGE & LARDONS

- Préchauffer le four à 170°C (thermostat 5 - 6).
 - Dans une poêle, frire les lardons à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient dorés (5-10 minutes).
- Pour la pâte**
 - Dans un bol, mélanger la poudre de **KetoCal® 4:1** (+/- la farine), la levure chimique et la poudre d'amandes.
 - Faire fondre le beurre au micro onde pendant 5 secondes et l'ajouter avec l'œuf battu à la préparation. Mélanger.
 - Ajouter la crème fraîche et mélanger. Ajouter un peu d'eau si la préparation est trop épaisse.
 - Ajouter l'emmental, les lardons émincés (+/- pignons de pins), mélanger.
- Pour la cuisson**
 - Verser la préparation dans un moule à muffin et cuire pendant 30-35 minutes.
 - Retirer les muffins du four et les laisser refroidir à température ambiante (si le muffin déborde un peu, c'est normal et la pâte sera à nouveau absorbée quand le muffin refroidira).

WRAP AU FROMAGE

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|-----------|------|------|------|------|------|
| Énergie | kcal | 275 | 260 | 241 | 231 |
| Lipides | g | 27,5 | 25,2 | 21,9 | 18 |
| Glucides | g | 1 | 2,4 | 5,1 | 11,2 |
| Protéines | g | 5,9 | 5,9 | 5,8 | 6 |





Difficulté ★ | Préparation **10 min.** | Cuisson **10 min.**

INGRÉDIENTS*

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|-------------------------|----|-----|-----|-----|-----|
| KetoCal® 4:1 Neutre | g | 20 | 18 | 14 | 5 |
| Crème fraîche à 40 % MG | g | 5 | 7 | 8 | 13 |
| Concentré de tomates | g | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Huile | mL | 1 | 1 | 0 | 0 |
| Œuf battu | g | 15 | 15 | 15 | 15 |
| Parmesan | g | 3 | 3 | 3 | 4 |
| Beurre | g | 10 | 8 | 8 | 8 |
| Farine | g | 0 | 2 | 6 | 15 |
| Eau | mL | 5 | 5 | 5 | 5 |



Plats cuisinés

WRAP AU FROMAGE



Conseils du chef

Au lieu d'une cuisson au four, on peut également faire frire les Wraps dans une petite poêle.

- Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
- Mélanger **KetoCal® 4:1** avec la crème fraîche, le concentré de tomates, l'œuf et le parmesan dans un bol.
- Faire fondre le beurre au micro-onde pendant 5 secondes et ajouter le au mélange.
- Ajouter un peu d'eau (+/- la farine) et mélanger pour former une pâte onctueuse.
- Etaler le mélange sur un plaque de cuisson et cuire pendant 10 minutes jusqu'à obtenir une couleur dorée.
- Laisser refroidir à température ambiante avant de servir.

* Tous les calculs diététiques ont été réalisés par M^{me} Grouazel et M^{me} Chiquot, diététiciennes à l'hôpital Bicêtre

PIZZA À LA TOMATE & AU FROMAGE

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|-----------|------|------|------|------|------|
| Énergie | kcal | 347 | 327 | 323 | 294 |
| Lipides | g | 34,7 | 31,7 | 29,4 | 22,8 |
| Glucides | g | 2 | 4 | 8 | 15,3 |
| Protéines | g | 6,5 | 6,5 | 6,7 | 6,8 |



| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|----------------------|----|----------|-----|-----|-----|
| Tomates en conserve | g | 20 | 20 | 30 | 30 |
| Olive verte | g | 0 | 0 | 10 | 15 |
| Herbes séchées | | 1 pincée | | | |
| Concentré de tomates | g | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Farine | g | 0 | 3 | 8 | 19 |
| Emmental râpé | g | 5 | 5 | 5 | 6 |
| Huile | mL | 16 | 15 | 14 | 14 |
| KetoCal® 4:1 Neutre | g | 23 | 20 | 16 | 5 |
| Œuf battu | g | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Eau | mL | 5 | 5 | 5 | 5 |



Difficulté ★ | Préparation **15 min.** | Cuisson **15 min.**



plats cuisinés

PIZZA À LA TOMATE & AU FROMAGE

- Préchauffer le four à 165°C (thermostat 5 - 6).

1. Pour la pâte

- Mélanger **KetoCal® 4:1** (+/-farine) avec l'huile d'olive, l'œuf battu et l'eau dans un bol.
- Etaler la préparation sur une feuille de cuisson légèrement graissée et former un cercle de 6 cm de diamètre environ.

2. Pour la garniture

- Mélanger les tomates en conserve, le concentré de tomates, les olives vertes, et l'emmental dans un bol.
- Etaler la garniture obtenue sur la pâte et saupoudrer avec des herbes séchées.

3. Pour la cuisson

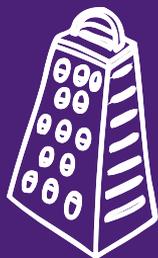
- Cuire pendant 10-20 minutes (jusqu'à ce que la couleur soit dorée).

CHOU-FLEUR AU FROMAGE

| | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|--------------|------|------|-----|------|
| Énergie kcal | 344 | 333 | 329 | 309 |
| Lipides g | 34,4 | 32,3 | 30 | 23,9 |
| Glucides g | 3,1 | 5,6 | 9,5 | 18,1 |
| Protéines g | 5,5 | 5,1 | 5,3 | 5,4 |



| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|---|----|-----|-----|-----|-----|
| Chou-fleur cuit dans de l'eau non salée | g | 70 | 70 | 70 | 70 |
| Pommes de terre | g | 0 | 0 | 25 | 70 |
| Farine de maïs type Maizena® | g | 0 | 3 | 3 | 5 |
| Huile | mL | 12 | 12 | 11 | 9 |
| Crème fraîche à 40 % MG type Isigny | g | 24 | 24 | 24 | 24 |
| Emmental râpé | g | 5 | 5 | 5 | 5 |
| KetoCal® 4:1 Neutre | g | 16 | 13 | 11 | 5 |
| Eau | mL | 15 | 15 | 15 | 15 |



Difficulté ★★ | Préparation **10 min.** | Cuisson **20 min.**



plats cuisinés

CHOU-FLEUR AU FROMAGE

- Préchauffer le four à 165°C (thermostat 5 - 6).
- Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée pendant 20 minutes.
- Découper le chou-fleur en petits bouquets et le cuire à l'eau bouillante salée pendant 10 min. L'égouter et le placer dans un plat à four.
- Verser la crème fraîche, l'huile, le **KetoCal® 4:1**, (+/- la farine), la moitié de l'emmental et l'eau dans une poêle. Remuer à feu doux jusqu'à ce que le fromage fonde.
- Verser la sauce au fromage obtenue sur le chou-fleur et saupoudrer le plat avec le fromage restant.
- Placer le plat sous le grill du four pendant 10 minutes (jusqu'à coloration).

CHAMPIGNON & ÉPINARDS AU CURRY

| | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|--------------|------|------|------|------|
| Énergie kcal | 255 | 249 | 244 | 232 |
| Lipides g | 25,5 | 24,1 | 22,1 | 18 |
| Glucides g | 2,7 | 4,3 | 7,4 | 13,6 |
| Protéines g | 3,7 | 3,6 | 3,8 | 3,7 |



| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|----------------------|----|-----|-----|-----|-----|
| Champignons | g | 12 | 12 | 20 | 20 |
| Poivron vert | g | 12 | 12 | 12 | 20 |
| Oignon frais | g | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Concentré de tomates | g | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Tomate fraîche | g | 30 | 30 | 30 | 30 |
| Épinard | g | 18 | 20 | 20 | 20 |
| Pommes de terre | g | 0 | 10 | 30 | 70 |
| KetoCal® 4:1 Neutre | g | 16 | 14 | 11 | 5 |
| Huile | mL | 14 | 14 | 14 | 14 |
| Poudre de curry | g | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Eau | mL | 5 | 5 | 5 | 5 |



Difficulté ★ | Préparation **10 min.** | Cuisson **15 min.**



Plats cuisinés

CHAMPIGNON & ÉPINARDS AU CURRY

- Dans une poêle, verser l'huile. Puis ajouter les champignons, les poivrons et oignons émincés, le concentré de tomates et cuire à feu moyen pendant 5 minutes.
- Ajouter les tomates fraîches coupées en dés, le curry et les épinards, (+/- pommes de terre en lamelles fines) et cuire pendant 10-15 minutes à feu doux.
- Mélanger le **KetoCal® 4:1** avec l'eau pour former une pâte, et ajouter la à la préparation.



CABILLAUD & SA SAUCE TOMATE

| | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|--------------|------|------|------|------|
| Énergie kcal | 326 | 318 | 324 | 318 |
| Lipides g | 32,6 | 30,7 | 29,5 | 24,3 |
| Glucides g | 1,9 | 3,5 | 7,8 | 18 |
| Protéines g | 6,3 | 6,7 | 6,8 | 6,7 |



| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|---------------------------------------|----|-----|----------|-----|-----|
| Cabillaud | g | 20 | 20 | 20 | 20 |
| Oignon frais émincé | g | 0 | 5 | 5 | 5 |
| Concentré de tomates | g | 3 | 5 | 5 | 5 |
| Tomates concassées (conserves) | g | 20 | 40 | 40 | 50 |
| Riz cuit | g | 0 | 0 | 15 | 50 |
| KetoCal® 4:1 Neutre | g | 15 | 15 | 13 | 5 |
| Huile | mL | 22 | 20 | 20 | 20 |
| Origan | | | 1 pincée | | |



Difficulté ★★ | Préparation **20 min.** | Cuisson **10-15 min.**



Plats cuisinés

CABILLAUD & SA SAUCE TOMATE

- Mettre 15 g d'huile, (+/- les oignons frais), et le concentré de tomates dans une poêle et cuire à feu moyen pendant 5 minutes.
- Ajouter les tomates concassées en boîte et cuire à feu doux pendant 3 minutes supplémentaires. Ajouter une pincée d'origan (si souhaité) et le **KetoCal® 4:1** et bien remuer jusqu'à ce qu'il se dissolve. Maintenir au chaud.
- Recouvrir le cabillaud avec l'huile restante et le mettre au grill pendant 10-15 minutes.
- Verser la sauce sur le poisson. Servir immédiatement (+/- accompagné du riz cuit).

ŒUFS BROUILLÉS, FROMAGE & CHAMPIGNONS

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|-----------|------|------|------|------|------|
| Énergie | kcal | 329 | 327 | 312 | 314 |
| Lipides | g | 32,9 | 31,6 | 28,4 | 23,9 |
| Glucides | g | 0,8 | 3,3 | 6,9 | 17,2 |
| Protéines | g | 7,3 | 7,3 | 7,2 | 7,5 |



| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|-------------------------|----|-----|-----|-----|-----|
| KetoCal® 4:1 Neutre | g | 15 | 10 | 6 | 0 |
| Huile | mL | 17 | 15 | 12 | 6 |
| Œuf | g | 25 | 25 | 25 | 25 |
| Eau | mL | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Parmesan râpé | g | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Champignons émincés | g | 15 | 20 | 20 | 20 |
| Chips | g | 0 | 3 | 10 | 30 |
| Crème fraîche à 30 % MG | g | 5 | 15 | 15 | 10 |
| Oignons émincés | g | 0 | 10 | 10 | 10 |



Difficulté ★★ | Préparation **5 min.** | Cuisson **5-10 min.**



Plats cuisinés

ŒUFS BROUILLÉS, FROMAGE & CHAMPIGNONS

- Mettre l'huile, les champignons et les oignons émincés dans une poêle et cuire à feu moyen pendant 5 minutes.
- Mélanger dans un bol d'eau, le **KetoCal® 4:1**, l'œuf, le parmesan et la crème fraîche et verser le mélange obtenu dans la poêle.
- Remuer régulièrement pendant 5-10 minutes, à feu doux.
- En fonction du ratio ajouter les chips en miettes dans la préparation ou les déguster en accompagnement.

VIANDE HACHÉE & SA SAUCE TOMATE

| | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|--------------|------|------|------|------|
| Énergie kcal | 384 | 384 | 362 | 363 |
| Lipides g | 38,5 | 37,2 | 32,9 | 27,8 |
| Glucides g | 2,7 | 5,3 | 9,4 | 21 |
| Protéines g | 6,8 | 7 | 7,1 | 7,1 |



| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|---------------------------------|----|-----|----------|-----|-----|
| Viande hachée | g | 25 | 25 | 25 | 15 |
| Oignon frais émincé | g | 7 | 7 | 10 | 10 |
| Concentré de tomates | g | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Tomates en morceaux (conserves) | g | 30 | 30 | 30 | 50 |
| Pâtes cuites | g | 0 | 10 | 25 | 65 |
| KetoCal® 4:1 Neutre | g | 10 | 8 | 3 | 0 |
| Huile | mL | 28 | 28 | 27 | 25 |
| Origan | | | 1 pincée | | |



Difficulté ★★ | Préparation **5 min.** | Cuisson **20 min.**



Plats cuisinés

VIANDE HACHÉE & SA SAUCE TOMATE

- Mettre l'huile, la viande hachée, les oignons frais et le concentré de tomates dans une poêle et cuire à feu doux pendant 10 minutes, en remuant régulièrement.
- Ajouter les tomates en morceaux et cuire 5 minutes supplémentaires. Ajouter une pincée d'origan (si souhaité).
- Ajouter le **KetoCal® 4:1** (ne pas faire bouillir), mélanger et servir immédiatement avec (+/- les pâtes cuites).

POULET AU CURRY

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|-----------|------|------|------|------|------|
| Énergie | kcal | 428 | 432 | 434 | 401 |
| Lipides | g | 42,7 | 41,8 | 39,8 | 31,2 |
| Glucides | g | 3,4 | 6,3 | 12,6 | 22,1 |
| Protéines | g | 7,4 | 7,6 | 7,2 | 7,7 |



| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|---------------------------------|---------------------|-----|-----|-----|-----|
| Dés de poulet | g | 18 | 18 | 15 | 15 |
| Champignons émincés | g | 15 | 15 | 15 | 15 |
| Poivron vert | g | 10 | 10 | 10 | 15 |
| Oignons frais émincés | g | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Concentré de tomates | g | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Tomates en morceaux (conserves) | g | 15 | 15 | 20 | 35 |
| Riz blanc cuit | g | 0 | 10 | 30 | 60 |
| KetoCal® 4:1 Neutre | g | 10 | 10 | 5 | 0 |
| Huile | mL | 35 | 34 | 30 | 23 |
| Crème de coco | g | 0 | 0 | 20 | 28 |
| Curry | 1/2 cuillère à café | | | | |
| Eau | mL | 10 | 10 | 10 | 10 |



Difficulté ★★★ | Préparation **10 min.** | Cuisson **20 min.**



Plats cuisinés

POULET AU CURRY

- Dans une poêle, verser l'huile, le poulet, les champignons, le poivron, le concentré de tomates, les oignons frais et cuire à feu moyen pendant 10 minutes.
- Ajouter les tomates en morceaux, le curry (+/- crème de coco) et l'eau, et cuire 10 minutes de plus à feu doux.
- Ajouter le **KetoCal® 4:1**, mélanger et servir immédiatement avec (+/- le riz cuit).



TARTE À LA DINDE & À LA SAUGE

| | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|--------------|------|------|------|------|
| Énergie kcal | 504 | 482 | 467 | 465 |
| Lipides g | 50,4 | 46,7 | 42 | 35,8 |
| Glucides g | 2,7 | 5,3 | 11,2 | 25,3 |
| Protéines g | 10,1 | 10 | 10,3 | 10,4 |



| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|-----------------------|----|-----|-----|-----|-----|
| Dinde rôtie | g | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Cube de légumes | g | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Farine de blé | g | 0 | 4 | 13 | 34 |
| KetoCal® 4:1 Neutre | g | 20 | 18 | 13 | 5 |
| Huile | mL | 16 | 15 | 15 | 13 |
| Beurre | g | 12 | 11 | 11 | 11 |
| Emmental râpé | g | 3 | 3 | 5 | 5 |
| Poudre d'amandes | g | 11 | 10 | 7 | 0 |
| Philadelphia® | g | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Crème fraîche 30 % MG | g | 0 | 0 | 0 | 15 |
| Œuf battu | g | 15 | 15 | 15 | 15 |



Difficulté ★★★ | Préparation 30 min. | Cuisson 15 min.



plats cuisinés

TARTE À LA DINDE & À LA SAUGE

- Préchauffer le four à 160 °C (thermostat 5 - 6).
- Dans un bol, bien mélanger la poudre d'amandes, **KetoCal® 4:1** (+/- la farine) et le beurre. Ajouter de l'eau et malaxer jusqu'à obtenir une pâte friable.
- Etaler la pâte dans un moule à tarte.
- Dans un bol, mélanger le Philadelphia®, (+/- la crème fraîche), l'œuf, l'huile, la dinde, l'emmental et les 2 g de bouillon cube de légumes. Verser la préparation sur la pâte.
- Cuire au four pendant 10-15 minutes.

GRATIN DE CÉLERI & DE LARDONS

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|-----------|------|------|-----|------|------|
| Énergie | kcal | 245 | 211 | 219 | 216 |
| Lipides | g | 24,5 | 24 | 19,9 | 16,8 |
| Glucides | g | 2,4 | 2,9 | 6,3 | 12,6 |
| Protéines | g | 3,7 | 3,8 | 3,6 | 3,7 |



| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|-------------------------------------|----|-----|----------|-----|-----|
| Céleri-rave | g | 30 | 40 | 60 | 80 |
| Poireaux émincés | g | 10 | 15 | 20 | 20 |
| Pommes de terre | g | 0 | 0 | 15 | 50 |
| Lardons fumés allumettes | g | 11 | 11 | 8 | 5 |
| Parmesan frais râpé | g | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Crème fraîche à 40 % MG type Isigny | g | 15 | 12 | 12 | 8 |
| Beurre | g | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Huile | mL | 7 | 4 | 4 | 3 |
| Noix de muscade | | | 1 pincée | | |



Difficulté ★★ | Préparation 30 min. | Cuisson 10-15 min.



plats cuisinés

GRATIN DE CÉLERI & DE LARDONS

- Préchauffer le four à 180 °C (thermostat 6).
- Faire cuire le céleri-rave coupés en dés (+/- les pommes de terre) à la vapeur 10 mn.
- Mixer le céleri (+/- les pommes de terre) avec la crème fraîche et le beurre.
- Dans une poêle, ajouter l'huile, les poireaux et les lardons allumettes et faire revenir à feu doux pendant 10-15 minutes.
- Verser les légumes mixés dans la poêle et ajouter de la noix de muscade, du sel et du poivre.
- Mettre la préparation dans un plat à four et recouvrir de parmesan.
- Cuire pendant 10 à 15 minutes.

CHOU-FLEUR & POULET RÔTI

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|-----------|------|------|------|------|-----|
| Énergie | kcal | 171 | 158 | 160 | 154 |
| Lipides | g | 17,1 | 15,3 | 14,5 | 12 |
| Glucides | g | 1,9 | 2,7 | 4,9 | 9 |
| Protéines | g | 2,4 | 2,3 | 2,4 | 2,5 |



INGRÉDIENTS*

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|-----------------|---|-----|-----|-----|-----|
| Chou-fleur | g | 42 | 50 | 50 | 60 |
| Carottes jeunes | g | 5 | 10 | 28 | 60 |
| Poulet rôti | g | 5 | 4 | 4 | 3 |
| Beurre | g | 20 | 18 | 17 | 14 |



Difficulté ★★ | Préparation **10 min.** | Cuisson **15 min.**



Plats cuisinés

CHOU-FLEUR & POULET RÔTI

- Peler les carottes, les couper en rondelles et découper des bouquets de chou-fleur.
- Faire bouillir de l'eau et cuire les légumes 10 minutes, les égoutter.
- Couper le poulet en petits morceaux.
- Dans une poêle, ajouter le beurre, les morceaux de poulet et les légumes et chauffer à feu doux pendant 5 minutes.

COCOTTE D'AGNEAU

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|-----------|------|------|------|------|------|
| Énergie | kcal | 320 | 316 | 322 | 315 |
| Lipides | g | 32,1 | 30,6 | 29,2 | 24,1 |
| Glucides | g | 3,4 | 5,8 | 10,4 | 19,9 |
| Protéines | g | 4,6 | 4,4 | 4,4 | 4,6 |



INGRÉDIENTS*

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|---|----|-----|-----|-----|-----|
| Carottes | g | 10 | 25 | 25 | 50 |
| Tomates entières en conserve | g | 10 | 25 | 25 | 25 |
| Pommes de terre | g | 0 | 0 | 30 | 75 |
| Crème fromage (philadelphia® original) | g | 20 | 20 | 15 | 0 |
| Crème fraîche à 40 % MG type Isigny | g | 25 | 25 | 25 | 25 |
| Huile | mL | 15 | 14 | 14 | 12 |
| Agneau haché | g | 15 | 12 | 10 | 10 |



Difficulté ★★ | Préparation **5 min.** | Cuisson **30 min.**



Plats cuisinés

COCOTTE D'AGNEAU

- Dans une cocotte, faire frire l'agneau haché dans l'huile d'olive pendant 5 minutes à feu moyen.
- Ajouter les tomates en conserve, les carottes (+/- pommes de terre) coupées en lamelles, mettre un couvercle et laisser mijoter pendant 30 minutes à feu doux.
- Ajouter la crème fraîche et le philadelphia® et mélanger. Ajuster la consistance en ajoutant de l'eau. Servir.

POULET & AVOCAT

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|-----------|------|------|------|------|------|
| Énergie | kcal | 304 | 297 | 299 | 249 |
| Lipides | g | 30,3 | 28,7 | 27,2 | 19,4 |
| Glucides | g | 3,1 | 5 | 9 | 13,8 |
| Protéines | g | 4,5 | 4,6 | 4,6 | 4,7 |



| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|-------------|----|-----|-----|-----|-----|
| Avocat | g | 25 | 30 | 30 | 25 |
| Mandarine | g | 5 | 13 | 13 | 20 |
| Croûtons | g | 0 | 2 | 8 | 20 |
| Concombre | g | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Mascarpone | g | 35 | 35 | 35 | 20 |
| Huile | mL | 11 | 8 | 4 | 0 |
| Poulet rôti | g | 8 | 7 | 5 | 5 |



Difficulté ★ | Préparation **15 min.** | Sans cuisson



Plats cuisinés

POULET & AVOCAT

- Couper les avocats, les mandarines et le poulet en morceaux (+/- recouvert d'huile).
- Mixer le mascarpone et le concombre pour obtenir une texture similaire au fromage frais. Saler et poivrer.
- Ajouter les croûtons dans la salade avocat/mandarine/poulet et servir avec la crème de concombre.





Desserts

CRUMBLE AUX POMMES & FRAMBOISES

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|-----------|------|------|------|------|------|
| Énergie | kcal | 258 | 244 | 242 | 244 |
| Lipides | g | 25,8 | 23,7 | 22,1 | 18,7 |
| Glucides | g | 3,3 | 4,7 | 7,5 | 15,5 |
| Protéines | g | 3,1 | 3,1 | 3,3 | 3,3 |





Difficulté ★★ | Préparation 10 min. | Cuisson 15-20 min.

INGRÉDIENTS*

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|-------------------------|---|------------------|-----|-----|-----|
| Dés de pommes Golden | g | 14 | 25 | 25 | 25 |
| Framboises | g | 15 | 25 | 25 | 35 |
| Edulcorant type Ginko® | | quelques gouttes | | | |
| Sucre | g | 0 | 0 | 0 | 5 |
| Farine | g | 0 | 0 | 4 | 8 |
| Poudre d'amandes | g | 5 | 5 | 6 | 5 |
| Beurre doux | g | 16 | 17 | 17 | 16 |
| KetoCal® 4:1 | g | 10 | 10 | 7 | 4 |
| Crème fraîche à 30 % MG | g | 10 | 0 | 0 | 0 |



Portion 1

DESSERTS

CRUMBLE AUX POMMES & FRAMBOISES

- Mélanger le **KetoCal® 4:1** (+/- farine), le beurre, la poudre d'amandes et l'édulcorant (+/- sucre).
- Disposer les cubes de pommes et les framboises dans un petit plat à four. Recouvrir de la pâte à crumble.
- Cuire au four 15-20 mn à 150 °C.
- Servir avec la crème fraîche pour le ratio 4:1.



Conseils du chef

Le crumble est suffisamment cuit quand il commence à brunir.



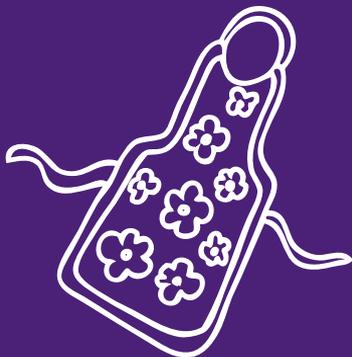
* Tous les calculs diététiques ont été réalisés par M^{me} Grouazel et M^{me} Chiquot, diététiciennes à l'hôpital Bicêtre

PETITS ROCHERS

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|-----------|------|------|------|------|------|
| Énergie | kcal | 246 | 246 | 238 | 237 |
| Lipides | g | 24,6 | 23,7 | 21,6 | 18,4 |
| Glucides | g | 2,8 | 4,6 | 7,4 | 14,5 |
| Protéines | g | 3,4 | 3,4 | 3,3 | 3,3 |

INGRÉDIENTS*

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|---------------------------------------|---|------------------|-----|-----|-----|
| Dés de pommes Golden cuits sans sucre | g | 13 | 20 | 20 | 30 |
| Sucre | g | 0 | 1 | 4 | 10 |
| Noix de coco râpée | g | 12 | 12 | 10 | 10 |
| KetoCal® 4:1 Vanille | g | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Beurre doux fondu | g | 12 | 11 | 10 | 6 |
| Blanc d'œuf | g | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Edulcorant type Ginko® | | quelques gouttes | | | |



Difficulté ★ | Préparation **10-15 min.** | Cuisson **10 min.**



Portion **1**
desserts

PETITS ROCHERS

- Mélanger ensemble tous les ingrédients nécessaires suivant le ratio souhaité.
- Placer la mixture au réfrigérateur pendant 10 mn.
- Dresser des petits dômes sur plaque de four recouverte d'un papier de cuisson à l'aide d'une fourchette trempée dans de l'eau.
- Cuire au four 10 mn à 200 ° C.



CRUMBLE AU CASSIS

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|-----------|------|------|-----|------|------|
| Énergie | kcal | 336 | 331 | 323 | 337 |
| Lipides | g | 33,6 | 32 | 29,4 | 26 |
| Glucides | g | 4,4 | 6,4 | 10,5 | 21,8 |
| Protéines | g | 4 | 4,2 | 4,1 | 4 |



INGRÉDIENTS*

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|--------------------------------|---|-----|-----|-----|------------------|
| Cassis | g | 25 | 45 | 65 | 65 |
| Sucre | g | 0 | 0 | 0 | 8 |
| Farine | g | 0 | 0 | 3 | 8 |
| Noix de coco râpée | g | 16 | 16 | 16 | 16 |
| KetoCal® 4:1 poudre Vanille | g | 18 | 18 | 14 | 9 |
| Beurre | g | 13 | 11 | 11 | 11 |
| Édulcorant type Ginko® | | | | | quelques gouttes |



Difficulté ★★ | Préparation **10 min.** | Cuisson **30 min.**



Portion **1**
Desserts

CRUMBLE AU CASSIS

- Préchauffer le four à 150 °C (thermostat 5).
- Mettre **KetoCal® 4:1** (+/- farine), le beurre, la noix de coco râpée et quelques gouttes d'édulcorant (+/- sucre) dans un bol.
- Malaxer le tout jusqu'à obtenir une pâte friable.
- Placer les cassis dans un petit plat et émietter la pâte par-dessus les cassis de façon à les recouvrir.
- Cuire au four pendant 30 minutes ou jusqu'à obtenir une couleur dorée.



* Tous les calculs diététiques ont été réalisés par M^{me} Grouazel et M^{me} Chiquot, diététiciennes à l'hôpital Bicêtre

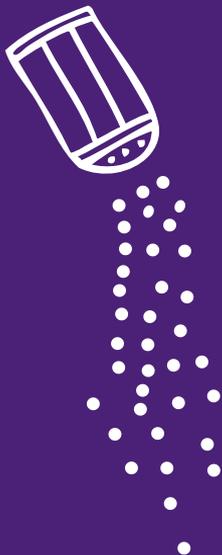
CRUMBLE AUX FRAMBOISES

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|-----------|------|------|------|------|------|
| Énergie | kcal | 296 | 293 | 293 | 304 |
| Lipides | g | 29,6 | 28,3 | 26,7 | 23,3 |
| Glucides | g | 3,2 | 5,1 | 9,1 | 19 |
| Protéines | g | 4,2 | 4,3 | 4,2 | 4,4 |



INGRÉDIENTS*

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|--|---|------------------|-----|-----|-----|
| Framboises | g | 35 | 50 | 50 | 80 |
| Sucre | g | 0 | 0 | 0 | 6 |
| Farine | g | 0 | 2 | 8 | 12 |
| Noix de coco râpée | g | 15 | 15 | 15 | 15 |
| KetoCal® 4:1 poudre Vanille ou Neutre | g | 18 | 16 | 10 | 5 |
| Beurre | g | 9 | 9 | 12 | 12 |
| Édulcorant type Ginko® | | quelques gouttes | | | |



Difficulté ★★ | Préparation **10 min.** | Cuisson **30 min.**



Portion **1**
desserts

CRUMBLE AUX FRAMBOISES

- Préchauffer le four à 150 °C (thermostat 5).
- Mettre **KetoCal® 4:1** (+/- farine), le beurre, la noix de coco râpée et un trait d'édulcorant (+/- sucre) dans un bol.
- Malaxer le tout jusqu'à obtenir une pâte friable.
- Placer les framboises dans un petit plat et émietter cette pâte au dessus des framboises de façon à les recouvrir.
- Cuire au four pendant 30 minutes (jusqu'à obtenir une couleur dorée).



* Tous les calculs diététiques ont été réalisés par M^{me} Grouazel et M^{me} Chiquot, diététiciennes à l'hôpital Bicêtre

PANCAKES

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|-----------|------|------|------|------|------|
| Énergie | kcal | 358 | 349 | 344 | 334 |
| Lipides | g | 35,9 | 33,8 | 31,2 | 25,7 |
| Glucides | g | 1,2 | 3,5 | 8 | 17,6 |
| Protéines | g | 7,7 | 7,7 | 7,8 | 7,8 |



| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|--|----|-----|-----|-----|-----|
| KetoCal® 4:1 poudre Neutre | g | 26 | 23 | 18 | 10 |
| Beurre | g | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Œuf battu | g | 30 | 30 | 30 | 30 |
| Crème fraîche à 40 % MG type Isigny | g | 8 | 8 | 10 | 10 |
| Huile | mL | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Eau | mL | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Lait écrémé | mL | 0 | 5 | 10 | 25 |
| Farine | g | 0 | 3 | 8 | 14 |
| Sucre | g | 0 | 0 | 1 | 6 |



Difficulté ★ | Préparation **10 min.** | Cuisson **10 min.**

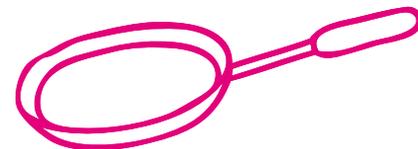


Portion **3 pancakes** (1 pour les formules 3:1 et 2:1)

DESSERTS

PANCAKES

- Faire fondre le beurre, ajouter les œufs, la crème fraîche, l'huile, (+/- sucre), le lait et bien mélanger.
- Dissoudre **KetoCal® 4:1** (+/- farine) dans l'eau, puis ajouter le à la préparation.
- Mettre une goutte d'huile dans une poêle anti-adhésive puis verser 1/3 du mélange. Chauffer à feu moyen jusqu'à obtenir une couleur dorée. Répéter l'opération 2 autres fois.



FLAN

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|-----------|------|------|------|------|------|
| Énergie | kcal | 412 | 384 | 382 | 392 |
| Lipides | g | 41,2 | 37,2 | 34,8 | 30,5 |
| Glucides | g | 2,3 | 4,3 | 9,3 | 21,4 |
| Protéines | g | 7,9 | 7,9 | 7,9 | 8 |

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|--|----|------------------|-----|-----|-----|
| KetoCal® 4:1 poudre Vanille ou Neutre | g | 15 | 15 | 10 | 6 |
| Noix de coco râpée | g | 16 | 16 | 16 | 12 |
| Beurre | g | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Huile | mL | 6 | 2 | 3 | 0 |
| Crème fraîche 40 % MG | g | 15 | 15 | 15 | 25 |
| Farine | g | 0 | 0 | 6 | 12 |
| Édulcorant type Ginko® | | quelques gouttes | | | |
| Œuf battu | g | 35 | 35 | 35 | 35 |
| Sucre | g | 0 | 2 | 3 | 11 |
| Eau | mL | 5 | 5 | 5 | 5 |



Difficulté ★★ | Préparation **20 min.** | Cuisson **12 min.**



Portion **1**
Desserts

FLAN

- Préchauffer le four à 160 °C (thermostat 5-6).
- Malaxer dans un bol **KetoCal® 4:1**, (+/- farine), la poudre de coco et le beurre.
- Ajouter l'eau et mélanger jusqu'à obtenir une pâte friable puis rouler la pour former une boule.
- Etaler la pâte dans un plat à tarte.
- Mélanger l'huile, la crème fraîche, l'édulcorant, (+/- le sucre) et l'œuf. Verser le mélange dans le plat à tarte de façon à recouvrir la pâte.
- Cuire pendant 10-12 minutes (jusqu'à obtenir une couleur dorée).

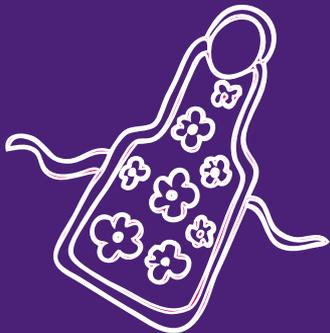


CRÈME BRULÉE

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|-----------|------|------|------|------|------|
| Énergie | kcal | 453 | 446 | 440 | 413 |
| Lipides | g | 45,2 | 43,2 | 40 | 31,8 |
| Glucides | g | 2,3 | 5,1 | 10,9 | 22,6 |
| Protéines | g | 9,1 | 9 | 9,2 | 9,1 |

INGRÉDIENTS*

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|--|------------------|-----|-----|-----|-----|
| KetoCal® 4:1 Vanille | g | 15 | 15 | 13 | 0 |
| Crème fraîche 40 % MG | g | 60 | 55 | 50 | 50 |
| Jaune d'œuf | g | 35 | 35 | 35 | 30 |
| Edulcorant type Ginko® | quelques gouttes | | | | |
| Extrait de vanille (sans sucre) | 2 gouttes | | | | |
| Sucre | g | 0 | 3 | 7 | 15 |
| Framboises | g | 0 | 0 | 45 | 60 |
| Poudre lait entier | g | 0 | 0 | 0 | 9 |
| Eau | mL | 30 | 30 | 25 | 20 |



Difficulté ★★ | Préparation **20 min.** | Cuisson **10 min.** | Refroidissement **2 h.**



Portion **1**
Desserts

CRÈME BRULÉE

- Battre les jaunes d'œufs minutieusement.
- Diluer le **KetoCal® 4:1 Vanille**, (+/- poudre de lait) dans l'eau, puis ajouter la crème fraîche, l'extrait de vanille et un trait d'édulcorant, (+/- le sucre) et mélanger.
- Ajouter ensuite les jaunes d'œufs battus et fouetter énergiquement jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- Verser la préparation (+/- les framboises) dans des ramequins à four et cuire au bain marie 30 minutes à 150 °C.
- Selon le ratio, ajouter si besoin le sucre par-dessus les crèmes cuites puis passer les 5 minutes au grill pour obtenir une couleur brune.



* Tous les calculs diététiques ont été réalisés par M^{me} Grouazel et M^{me} Chiquot, diététiciennes à l'hôpital Bicêtre

PANNA COTTA

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|-----------|------|------|------|------|------|
| Énergie | kcal | 241 | 249 | 232 | 234 |
| Lipides | g | 24,1 | 24,1 | 21,1 | 18,6 |
| Glucides | g | 2,9 | 4,7 | 7,2 | 14,1 |
| Protéines | g | 3,2 | 3,3 | 3,3 | 3,3 |

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|-----------------------------------|----|-----|-----|-----|------------------|
| KetoCal® 4:1 Vanille ou Neutre | g | 13 | 13 | 10 | 2 |
| Crème fraîche 30 % MG | g | 50 | 50 | 45 | 50 |
| Agar Agar | g | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |
| Fraises en morceaux | g | 25 | 45 | 45 | 60 |
| Sucre | g | 0 | 1 | 3 | 8 |
| Lait entier | mL | 0 | 0 | 15 | 45 |
| Eau | mL | 40 | 40 | 30 | 0 |
| Edulcorant type Ginko® | | | | | quelques gouttes |



Difficulté ★★ | Préparation **10 min.** | Cuisson **5 min.** | Refroidissement **2 h.**



Portion **1**
Desserts

PANNA COTTA

- Dans une casserole, délayer l'Agar agar dans 10 mL d'eau froide (ou de lait pour la recette 1:1).
- Ajouter la poudre de **KetoCal® 4:1**, et la quantité d'eau et/ou de lait restante, la crème liquide et l'édulcorant (+/- le sucre).
- Chauffer le mélange à feu moyen pendant 2 min, tout en remuant, jusqu'à frémissement.
- Verser le dans des verrines, laisser refroidir au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.
- Servir frais avec les fraises entières ou en coulis.



MUFFINS MYRTILLES

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|-----------|------|------|------|------|------|
| Énergie | kcal | 485 | 479 | 472 | 475 |
| Lipides | g | 48,4 | 46,5 | 42,9 | 36,7 |
| Glucides | g | 3,3 | 6,4 | 12,6 | 27,3 |
| Protéines | g | 8,8 | 8,8 | 8,9 | 8,8 |





Difficulté ★★ | Préparation **20 min.** | Cuisson **35 min.**

Portion **1**

Desserts

MUFFINS MYRTILLES



INGRÉDIENTS*

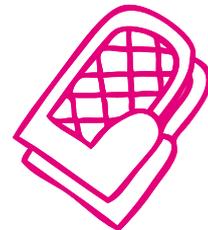
| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|--------------------------------|----|------------------|-----|-----|-----|
| Myrtilles | g | 8 | 15 | 15 | 30 |
| Farine | g | 0 | 3 | 12 | 20 |
| Sucre | g | 0 | 0 | 0 | 8 |
| Poudre d'amandes | g | 15 | 12 | 7 | 0 |
| KetoCal® 4:1 Vanille ou Neutre | g | 20 | 20 | 18 | 17 |
| Lait entier | mL | 0 | 10 | 20 | 20 |
| Beurre | g | 30 | 29 | 29 | 26 |
| Œuf battu | g | 20 | 20 | 20 | 25 |
| Levure chimique | g | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Edulcorant type Ginko® | | quelques gouttes | | | |



Conseils du chef

- Utiliser un moule à muffin en silicone qui permet de démouler plus facilement les muffins

- Préchauffer le four à 170 °C (thermostat 5-6).
- Mélanger dans un bol **KetoCal® 4:1** (+/- farine), la levure chimique, et la poudre d'amande.
- Ajouter le beurre, les œufs, le lait, les myrtilles et un trait d'édulcorant liquide (+/- sucre) et mélanger. Verser la préparation dans des moules à muffins.
- Cuire pendant 30-35 minutes jusqu'à obtenir une couleur dorée. Retirer du four et laisser refroidir.



* Tous les calculs diététiques ont été réalisés par M^{me} Grouazel et M^{me} Chiquot, diététiciennes à l'hôpital Bicêtre

MUFFINS AU CHOCOLAT

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|-----------|------|------|------|------|------|
| Énergie | kcal | 448 | 427 | 427 | 432 |
| Lipides | g | 44,8 | 41,3 | 39 | 33,5 |
| Glucides | g | 2,7 | 5 | 10,4 | 24,2 |
| Protéines | g | 8,5 | 8,7 | 8,8 | 8,4 |





Difficulté ★★ | Préparation **20 min.** | Cuisson **35 min.**

Portion **1**

DeSSERTS

MUFFINS AU CHOCOLAT



INGRÉDIENTS*

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|-----------------------------|------------------|-----|-----|-----|-----|
| Poudre de cacao Van Houten® | g | 2 | 4 | 4 | 4 |
| Farine | g | 0 | 3 | 11 | 23 |
| Sucre en poudre | g | 0 | 0 | 0 | 6 |
| Poudre d'amandes | g | 15 | 12 | 7 | 0 |
| KetoCal® 4:1 Vanille | g | 15 | 15 | 15 | 12 |
| Beurre | g | 29 | 26 | 26 | 26 |
| Lait entier | mL | 5 | 10 | 15 | 20 |
| Oeuf battu | g | 20 | 20 | 20 | 20 |
| Levure chimique | g | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Édulcorant type Ginko® | quelques gouttes | | | | |



Conseils du chef

- Utiliser un moule à muffin en silicone qui permet de démouler plus facilement les muffins
- Ne pas utiliser de chocolat à boire

- Préchauffer le four à 170 °C (thermostat 5-6).
- Mélanger dans un bol la poudre de **KetoCal® 4:1**, (+/- la farine), la poudre d'amandes, la levure chimique et la poudre de cacao.
- Ajouter le beurre fondu, le lait et les œufs, (+/- le sucre), mélanger soigneusement jusqu'à obtenir un mélange fluide, qui glisse facilement sur la cuillère (ajouter de petites quantités d'eau si nécessaire).
- Ajouter un trait d'édulcorant (pour la recette 3:1).
- Verser la préparation dans des moules à muffins.
- Cuire pendant 30-35 minutes.
- Retirer du four et laisser refroidir.



* Tous les calculs diététiques ont été réalisés par M^{me} Grouazel et M^{me} Chiquot, diététiciennes à l'hôpital Bicêtre

COOKIES À LA MYRTILLE & À LA CANNELLE

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|-----------|------|------|------|------|------|
| Énergie | kcal | 407 | 394 | 382 | 382 |
| Lipides | g | 40,7 | 38,1 | 34,7 | 29,6 |
| Glucides | g | 3,6 | 6,1 | 10,7 | 22,3 |
| Protéines | g | 6,7 | 6,7 | 6,7 | 6,5 |



| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|--|----|------------------|-----|-----|-----|
| Myrtilles | g | 15 | 20 | 25 | 25 |
| Farine | g | 0 | 3 | 9 | 13 |
| Sucre | g | 0 | 0 | 0 | 9 |
| KetoCal® 4:1 Neutre | g | 30 | 28 | 23 | 18 |
| Beurre | g | 15 | 15 | 15 | 13 |
| Crème fraîche à 40 % MG type Isigny | g | 15 | 12 | 12 | 10 |
| Œuf battu | g | 15 | 15 | 15 | 15 |
| Levure chimique | g | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Édulcorant type Ginko® | | quelques gouttes | | | |
| Cannelle | | une pincée | | | |
| Eau | mL | 5 | 5 | 5 | 5 |



Difficulté ★ | Préparation **10 min.** | Cuisson **10 min.**



Portion **1**
desserts

COOKIES À LA MYRTILLE & À LA CANNELLE

- Préchauffer le four à 170 °C (thermostat 5-6).
- Mélanger la poudre de **KetoCal® 4:1** (+/- farine) avec la crème fraîche, la levure chimique, les œufs, l'édulcorant, (+/- le sucre), et l'eau dans un bol.
- Faire fondre le beurre et l'ajouter à la préparation.
- Hacher les myrtilles en petits morceaux, les ajouter à la préparation ainsi qu'une pincée de cannelle.
- Disposer des petits ronds de pâte sur du papier sulfurisé.
- Cuire pendant 10 minutes jusqu'à obtenir une couleur dorée.

PETIT DÉJEUNER MYRTILLE & CANNELLE

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|-----------|------|------|------|------|------|
| Énergie | kcal | 141 | 137 | 141 | 141 |
| Lipides | g | 14,1 | 13,3 | 12,8 | 10,9 |
| Glucides | g | 1,2 | 2,1 | 4,0 | 8,6 |
| Protéines | g | 2,4 | 2,3 | 2,3 | 2,1 |



Difficulté ★★ | Préparation **10 min.** | Cuisson **10 min.**

Portion **25**
desserts



PETIT DÉJEUNER MYRTILLE & CANNELLE

INGRÉDIENTS*

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|-----------------------------------|----|------------------|-----|-----|-----|
| Myrtilles | g | 15 | 25 | 40 | 45 |
| Cannelle moulue | g | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Farine | g | 0 | 5 | 13 | 30 |
| Sucre | g | 0 | 0 | 3 | 15 |
| KetoCal® 4:1 Neutre ou Vanille | g | 50 | 45 | 45 | 45 |
| Beurre | g | 31 | 30 | 30 | 28 |
| Poudre d'amandes | g | 20 | 20 | 15 | 0 |
| Edulcorant type Ginko® | | quelques gouttes | | | |
| Eau | mL | 10 | 10 | 10 | 10 |



- Préchauffer le four à 160 °C (thermostat 5 - 6).
- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients (sauf l'eau) jusqu'à obtenir une pâte friable.
- Ajouter l'eau, et malaxer la pâte en boule.
- Rouler délicatement de petites portions de pâtes.
- Placer les sur la grille du four et les cuire pendant 8 à 10 minutes.
- Diviser les boules cuites en 5 portions.

PETIT-DÉJEUNER DE YAOURT GREC

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|-----------|------|-----|------|------|------|
| Énergie | kcal | 290 | 273 | 247 | 243 |
| Lipides | g | 29 | 26,5 | 22,5 | 18,9 |
| Glucides | g | 3,1 | 4,5 | 6,8 | 13,8 |
| Protéines | g | 4 | 4,3 | 4,3 | 4,4 |



Difficulté ★ | Préparation **10 min.** | Sans cuisson

Portion **1**
Desserts



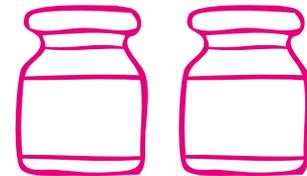
PETIT-DÉJEUNER DE YAOURT GREC

INGRÉDIENTS*

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|-------------------------------------|----|-----|-----|-----|-----|
| Compote sans sucres ajoutés | g | 0 | 10 | 30 | 45 |
| Sucre | g | 0 | 0 | 0 | 5 |
| Poudre d'amandes | g | 10 | 10 | 10 | 8 |
| Yaourt grec nature | g | 30 | 35 | 35 | 50 |
| Crème fraîche à 40 % MG type Isigny | g | 30 | 30 | 30 | 25 |
| Huile | mL | 9 | 6 | 2 | 0 |



- Mélanger l'huile et la poudre d'amandes.
- Ajouter le yaourt et la crème fraîche (+/- la compote et +/- le sucre).
- Mélanger l'ensemble puis servir.



* Tous les calculs diététiques ont été réalisés par M^{me} Grouazel et M^{me} Chiquot, diététiciennes à l'hôpital Bicêtre

MASCARPONE & PÊCHE

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|-----------|------|------|------|------|-----|
| Énergie | kcal | 134 | 129 | 128 | 125 |
| Lipides | g | 13,4 | 12,5 | 11,7 | 9,7 |
| Glucides | g | 2,1 | 2,6 | 4,2 | 7,9 |
| Protéines | g | 1,3 | 1,5 | 1,5 | 1,5 |



INGRÉDIENTS*

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|------------|----|-----|-----|-----|-----|
| Pêche | g | 8 | 10 | 25 | 60 |
| Mascarpone | g | 25 | 30 | 28 | 23 |
| Huile | mL | 3 | 0 | 0 | 0 |



Difficulté ★ | Préparation **5 min.** | Sans cuisson



Portion **1**
Desserts

MASCARPONE & PÊCHE

- Couper les pêches en petits morceaux.
- Ajouter le mascarpone (+/- l'huile) et un peu d'eau pour donner la consistance onctueuse à la purée.



YAOURT AUX FRUITS

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|-----------|------|------|-----|------|------|
| Énergie | kcal | 199 | 185 | 184 | 182 |
| Lipides | g | 19,9 | 18 | 16,8 | 14 |
| Glucides | g | 3,1 | 4 | 6,1 | 12,1 |
| Protéines | g | 1,9 | 2 | 2,1 | 2 |

INGRÉDIENTS*

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|--|----|-----|-----|-----|-----|
| Fraise | g | 25 | 50 | 55 | 55 |
| Banane | g | 0 | 0 | 10 | 10 |
| Sucre | g | 0 | 0 | 0 | 6 |
| Huile | mL | 2 | 2 | 2 | 0 |
| Yaourt grec nature | g | 20 | 20 | 20 | 20 |
| Crème fraîche à 40 % MG type Isigny | g | 40 | 35 | 32 | 30 |



Difficulté ★ | Préparation **5 min.** | Sans cuisson



Portion **1**
desserts

YAOURT AUX FRUITS

- Mixer les fraises et (+/- la banane).
- Mélanger avec les autres ingrédients selon ratio.



CRÈME AU CHOCOLAT

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|-----------|------|------|-----|------|------|
| Énergie | kcal | 226 | 238 | 220 | 205 |
| Lipides | g | 22,6 | 23 | 19,9 | 15,5 |
| Glucides | g | 1,8 | 3,9 | 6,5 | 11,7 |
| Protéines | g | 3,9 | 3,7 | 3,6 | 3,9 |



INGRÉDIENTS*

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|-----------------------------|----|-----|-----|-----|-----|
| Poudre de cacao Van Houten® | g | 2 | 0 | 0 | 0 |
| Nesquik® | g | 0 | 3 | 4 | 5 |
| Sucre | g | 0 | 0 | 2 | 6 |
| Beurre | g | 8 | 9 | 7 | 0 |
| Crème fraîche 30 % MG | g | 45 | 45 | 40 | 45 |
| Lait entier | mL | 0 | 0 | 0 | 5 |
| Œuf battu | g | 20 | 20 | 20 | 20 |



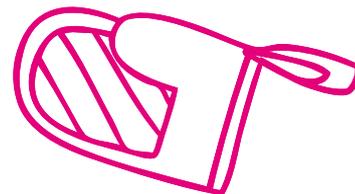
Difficulté ★★ | Préparation **10 min.** | Cuisson **15 min.**



Portion **1**
Desserts

CRÈME AU CHOCOLAT

- Préchauffer le four à 160 °C (thermostat 5 - 6).
- Mélanger tous les ingrédients selon ratio.
- Verser la préparation dans un plat préalablement graissé et placer le au bain marie pendant 15 minutes.



Boissons



SMOOTHIE MYRTILLES

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|-----------|------|------|------|------|------|
| Énergie | kcal | 388 | 340 | 328 | 290 |
| Lipides | g | 38,8 | 32,8 | 29,9 | 22,4 |
| Glucides | g | 3,3 | 4,7 | 8,3 | 16,7 |
| Protéines | g | 6,3 | 6,3 | 6,5 | 5,4 |

INGRÉDIENTS*

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|---------------------------|----|------------------|-----|-----|-----|
| Myrtilles | g | 18 | 30 | 40 | 65 |
| Banane | g | 0 | 0 | 12 | 40 |
| Edulcorant type Ginko® | | quelques gouttes | | | |
| KetoCal® 4:1 | g | 43 | 43 | 43 | 32 |
| Huile | mL | 9 | 3 | 0 | 0 |
| Eau | mL | 150 | 150 | 150 | 150 |
| Glaçons | | 4 | 4 | 4 | 4 |



Difficulté ★ | Préparation **3 min.** | Sans cuisson



Boissons

SMOOTHIE MYRTILLES

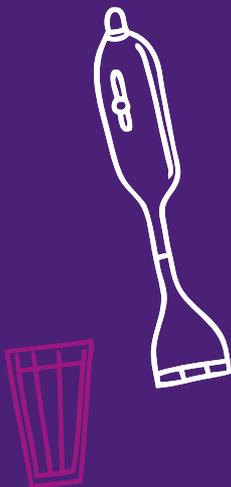
- Mettre le **KetoCal® 4:1**, les myrtilles (+/- la banane), l'eau, un trait d'édulcorant, (+/- l'huile de tournesol) et les glaçons dans le mixeur.
- Mixer pendant environ 1 minute.



SMOOTHIE FRAMBOISES

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|-----------|------|------|-----|------|------|
| Énergie | kcal | 368 | 309 | 305 | 290 |
| Lipides | g | 36,9 | 30 | 27,8 | 22,5 |
| Glucides | g | 2,5 | 3,2 | 7,3 | 15,2 |
| Protéines | g | 6,6 | 6,8 | 6,4 | 6,7 |

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|--------------------------------|----|----------|-----|-----|-----|
| Framboises | g | 30 | 45 | 50 | 100 |
| Sucre | g | 0 | 0 | 4 | 9 |
| Édulcorant type Ginko® | | un trait | | | |
| Lait écrémé en poudre | g | 0 | 0 | 0 | 2 |
| KetoCal® 4:1 Vanille ou Neutre | g | 43 | 43 | 40 | 32 |
| Huile | mL | 7 | 0 | 0 | 0 |
| Eau | mL | 150 | 150 | 150 | 150 |
| Glaçons | | 4 | 4 | 4 | 4 |



Difficulté ★ | Préparation **3 min.** | Sans cuisson



Boissons

SMOOTHIE FRAMBOISES

- Verser le **KetoCal® 4:1**, (+/- lait écrémé), les framboises, l'eau, un trait d'édulcorant, (+/- l'huile, +/- sucre) et les glaçons dans le mixeur.
- Mixer pendant environ 1 minute.



SMOOTHIE CHOCOLAT

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|-----------|------|------|------|------|------|
| Énergie | kcal | 263 | 288 | 257 | 240 |
| Lipides | g | 26,3 | 27,9 | 23,4 | 18,6 |
| Glucides | g | 2,7 | 4,5 | 7,3 | 14,2 |
| Protéines | g | 3,9 | 4,7 | 4,3 | 4 |



| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|---------------------------------------|----|------------------|-----|-----|-----|
| Chocolat Côte d'or® 86 % brut noir | g | 10 | 20 | 20 | 0 |
| Chocolat Lindt® 70 % | g | 0 | 0 | 0 | 20 |
| Sucre | g | 0 | 0 | 3 | 7 |
| Édulcorant type Ginko® | | quelques gouttes | | | |
| KetoCal® 4:1 | g | 20 | 20 | 18 | 15 |
| Beurre doux fondu | g | 6 | 2 | 0 | 0 |
| Crème fraîche à 30 % MG | g | 7 | 5 | 0 | 0 |
| Eau | mL | 150 | 150 | 150 | 150 |



Difficulté ★ | Préparation **10 min.** | Sans cuisson



Boissons

SMOOTHIE CHOCOLAT

- Faire fondre le beurre et le chocolat à feu doux.
Dans le mixeur, verser l'eau, le **KetoCal® 4:1**, la crème fraîche, l'édulcorant, (+/- le sucre) et le mélange beurre-chocolat fondu.
- Mixer 10 secondes.
- Ajouter des glaçons si vous voulez le consommer frais.



SMOOTHIE FRAISE

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|-----------|------|------|------|-----|------|
| Énergie | kcal | 185 | 191 | 186 | 181 |
| Lipides | g | 18,5 | 18,4 | 17 | 14 |
| Glucides | g | 1,6 | 2,6 | 4,9 | 10,6 |
| Protéines | g | 3 | 3,5 | 3,5 | 3,2 |

INGRÉDIENTS*

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|-------------------------|----|-----|-----|-----|-----|
| Fraises | g | 20 | 40 | 50 | 50 |
| Sucre | g | 0 | 0 | 2 | 8 |
| KetoCal® 4:1 Neutre | g | 18 | 20 | 20 | 20 |
| Crème fraîche à 30 % MG | | 10 | 15 | 10 | 0 |
| Huile | mL | 3 | 0 | 0 | 0 |
| Eau | mL | 150 | 150 | 150 | 150 |



Difficulté ★ | Préparation **5 min.** | Sans cuisson



Boissons

SMOOTHIE FRAISE

- Verser l'eau et le **KetoCal® 4:1** dans un mixeur et mixer 5 secondes.
- Ajouter les fraises, la crème fraîche, +/- l'huile et +/- le sucre et mixer à nouveau pendant 5 secondes.
- Ajouter des glaçons si vous voulez le consommer frais.



* Tous les calculs diététiques ont été réalisés par M^{me} Grouazel et M^{me} Chiquot, diététiciennes à l'hôpital Bicêtre

SMOOTHIE VANILLE, COCO, ANANAS

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|-----------|------|------|------|------|------|
| Énergie | kcal | 249 | 246 | 218 | 237 |
| Lipides | g | 24,9 | 23,8 | 19,8 | 18,2 |
| Glucides | g | 2,8 | 4,4 | 6,7 | 15,2 |
| Protéines | g | 3,5 | 3,6 | 3,4 | 3,2 |



| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|-------------------------|----|-----|-----|-----|-----|
| Ananas | g | 10 | 25 | 30 | 45 |
| Noix de coco râpée | g | 8 | 10 | 10 | 12 |
| Sucre blanc | g | 0 | 0 | 2 | 9 |
| KetoCal® 4:1 Vanille | g | 17 | 17 | 17 | 15 |
| Crème fraîche à 30 % MG | | 20 | 15 | 5 | 0 |
| Huile | mL | 2 | 1 | 0 | 0 |
| Eau | mL | 150 | 150 | 150 | 150 |



Conseils du chef

Vous pouvez ajouter du sirop sans sucre ou de l'édulcorant liquide au dessus du smoothie afin de le rendre encore plus savoureux

Difficulté ★ | Préparation **5 min.** | Sans cuisson



Boissons

SMOOTHIE VANILLE, COCO, ANANAS

- Verser l'eau et le **KetoCal® 4:1** dans un mixeur et mixer 5 secondes.
- Ajouter la noix de coco râpée, l'ananas, (+/- l'huile) et (+/-le sucre) et mixer à nouveau pendant 5 secondes.
- Ajouter des glaçons si vous voulez le consommer frais.



MILKSHAKE

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|-----------|------|------|------|------|------|
| Énergie | kcal | 297 | 307 | 273 | 268 |
| Lipides | g | 29,8 | 29,8 | 24,9 | 20,8 |
| Glucides | g | 1,25 | 3,7 | 5,9 | 14,1 |
| Protéines | g | 6,1 | 6,1 | 6,2 | 6,1 |

INGRÉDIENTS*

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|---|----|-----|-----|-----|-----|
| Sirop de fruits Teisseire® 0% | g | 5 | 0 | 0 | 0 |
| Sirop de fruits Teisseire® | g | 0 | 3 | 4 | 13 |
| KetoCal® 4:1 | g | 43 | 43 | 36 | 30 |
| Poudre de lait écrémé | g | 0 | 0 | 3 | 5 |
| Eau | mL | 150 | 150 | 150 | 150 |



Difficulté ★ | Préparation **2 min.** | Sans cuisson



Boissons

MILKSHAKE

- Prendre un grand verre et y verser le sirop de fruit, la poudre de **KetoCal® 4:1**, (+/- la poudre de lait écrémé) et l'eau.
- Ajouter des glaçons si vous voulez le consommer frais.



* Tous les calculs diététiques ont été réalisés par M^{me} Grouazel et M^{me} Chiquot, diététiciennes à l'hôpital Bicêtre



Accompagnements
& Sauce

GRESSINS

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|-----------|------|------|------|------|------|
| Énergie | kcal | 200 | 193 | 183 | 153 |
| Lipides | g | 20,1 | 18,7 | 16,6 | 11,9 |
| Glucides | g | 0,8 | 2,2 | 4,2 | 7,5 |
| Protéines | g | 4,1 | 4,1 | 4 | 4 |

Difficulté ★★ | Préparation **20 min.** | Cuisson **10 min.**

INGRÉDIENTS*

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|----------------------|----|-----|-----|-----|-----|
| KetoCal® 4:1 Neutre | g | 15 | 13 | 10 | 6 |
| Farine de blé | g | 0 | 2 | 5 | 10 |
| Levure chimique | g | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Œuf battu | g | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Concentré de tomates | g | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Huile | mL | 8 | 8 | 8 | 6 |
| Parmesan | g | 3 | 3 | 3 | 3 |



Accompagnements & Sauce

GRESSINS

- Préchauffer le four à 180 °C (thermostat 6).
- Dans un bol, mélanger ensemble la poudre de **KetoCal® 4:1**, la levure, le parmesan, (+/- la farine) et l'œuf.
- Ajouter le concentré de tomates et l'huile et mélanger, en ajoutant un peu d'eau si nécessaire.
- Ajouter la préparation dans une poche à douille et faire des bandes sur la plaque du four. Puis cuire pendant 10 minutes (jusqu'à ce que la couleur soit dorée). Laisser refroidir sur la plaque de cuisson avant de servir.

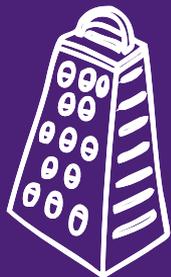
* Tous les calculs diététiques ont été réalisés par M^{me} Grouazel et M^{me} Chiquot, diététiciennes à l'hôpital Bicêtre



CRACKERS

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|-----------|------|-----|------|-----|-----|
| Énergie | kcal | 44 | 44 | 38 | 35 |
| Lipides | g | 4,4 | 4,3 | 3,5 | 2,7 |
| Glucides | g | 0,1 | 0,45 | 0,8 | 1,8 |
| Protéines | g | 1 | 1 | 1 | 1 |

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|---------------------|----|-----|-----|-----|-----|
| KetoCal® 4:1 Neutre | g | 14 | 12 | 10 | 4 |
| Eau | mL | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Huile | mL | 7 | 7 | 5 | 6 |
| Emmental râpé | g | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Œuf | g | 0 | 10 | 10 | 10 |
| Farine de blé | g | 0 | 2 | 4 | 10 |
| Blanc d'œuf | g | 10 | 0 | 0 | 0 |



Difficulté ★ | Préparation **10 min.** | Cuisson **15 min.**



Accompagnements & Sauce

CRACKERS

- Préchauffer le four à 180 °C (thermostat 6).
- Mélanger **KetoCal® 4:1**, (+/- la farine) avec l'eau et l'huile pour former une pâte.
- Ajouter le blanc d'œuf ou œuf entier selon le ratio.
- Diviser la pâte en 4 et étaler chaque morceau en cercle sur du papier cuisson.
- Saupoudrer d'emmental.
- Cuire pendant 10 minutes (jusqu'à obtenir une couleur dorée) puis retourner les crackers et cuire 5 minutes supplémentaires.
- Une fois cuits, les laisser refroidir à température ambiante.

SAUCE TOMATE

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|-----------|------|------|------|------|------|
| Énergie | kcal | 245 | 229 | 245 | 226 |
| Lipides | g | 24,5 | 22,2 | 22,2 | 17,5 |
| Glucides | g | 3,6 | 4,7 | 8,4 | 14,3 |
| Protéines | g | 2,6 | 2,7 | 2,8 | 2,7 |



INGRÉDIENTS*

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|-----------------------------|----|-----|----------|-----|-----|
| Oignons frais émincés | g | 10 | 10 | 20 | 25 |
| Concentré de tomates | g | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Tomates concassées en boîte | g | 35 | 60 | 80 | 120 |
| Ketchup Amora® | g | 0 | 0 | 9 | 25 |
| KetoCal® 4:1 Neutre | g | 12 | 10 | 7 | 0 |
| Huile | mL | 16 | 15 | 17 | 17 |
| Origan | | | 1 pincée | | |



Conseils du chef

Pour préparer plusieurs portions, multiplier tous les ingrédients par le nombre de portions désirées.



Difficulté ★★★ | Préparation **5 min.** | Cuisson **5 min.**



Accompagnements & Sauce

SAUCE TOMATE

- Dans une poêle, ajouter l'huile, les oignons, et le concentré de tomates, (+/- ketchup) et cuire à feu moyen pendant 5 mn.
- Ajouter les tomates et cuire 2-3 minutes supplémentaires. Ajouter une pincée d'origan si souhaité.
- Ajouter le **KetoCal® 4:1** et mélanger.



SAUCE AU FROMAGE

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|-----------|------|------|------|------|-----|
| Énergie | kcal | 166 | 167 | 156 | 142 |
| Lipides | g | 16,7 | 16,1 | 14,3 | 11 |
| Glucides | g | 0,3 | 1,7 | 2,9 | 6,7 |
| Protéines | g | 3,8 | 3,8 | 4 | 3,9 |





Difficulté ★★★ | Préparation 5 min. | Cuisson 5 min.



Accompagnements & Sauce

SAUCE AU FROMAGE

INGRÉDIENTS*

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|-------------------------|----|-----|-----|-----|-----|
| Emmental râpé | g | 8 | 8 | 7 | 5 |
| KetoCal® 4:1 | g | 11 | 9 | 9 | 0 |
| Huile | mL | 5 | 5 | 3 | 0 |
| Farine | g | 0 | 2 | 3 | 6 |
| Lait entier | mL | 0 | 0 | 12 | 45 |
| Beurre | g | 2 | 3 | 3 | 4 |
| Crème fraîche à 30 % MG | g | 0 | 0 | 0 | 15 |
| Eau | mL | 40 | 40 | 30 | 0 |



- Dans une poêle, ajouter l'huile, le beurre, le **KetoCal® 4:1**, (+/- la farine), l'emmental, (+/- la crème fraîche).
- Cuire à feu moyen pendant 5 minutes et incorporer progressivement l'eau (+/- le lait), tout en mélangeant.



Conseils du chef

Pour préparer plusieurs portions, multiplier tous les ingrédients par le nombre de portions désiré.

SAUCE BOLOGNAISE

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|-----------|------|------|------|------|------|
| Énergie | kcal | 211 | 195 | 204 | 195 |
| Lipides | g | 21,1 | 18,8 | 18,5 | 15,1 |
| Glucides | g | 2,1 | 3,1 | 6,3 | 11,6 |
| Protéines | g | 3,3 | 3,2 | 3,2 | 3,3 |





Difficulté ★★ | Préparation **5 min.** | Cuisson **35 min.**

INGRÉDIENTS*

4:1 3:1 2:1 1:1

| | | | | | |
|-------------------------------------|----|----|----|----|----|
| Oignons finement découpés | g | 3 | 5 | 5 | 5 |
| Aubergines pelées et coupées en dés | g | 8 | 10 | 10 | 10 |
| Champignons en lamelles | g | 5 | 5 | 5 | 10 |
| Tomate en conserve | g | 12 | 25 | 25 | 25 |
| Concentré de tomates | g | 2 | 3 | 3 | 3 |
| Pâtes | g | 0 | 0 | 11 | 32 |
| Huile | mL | 13 | 11 | 11 | 10 |
| Crème fraîche à 40 % MG type Isigny | g | 15 | 15 | 15 | 10 |
| Emmental râpé | g | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Viande hachée 15 % MG (bœuf) | g | 10 | 8 | 5 | 0 |



Accompagnements & Sauce

SAUCE BOLOGNAISE

- Dans une poêle, ajouter l'huile, les oignons frais, les aubergines et les champignons et chauffer à feu moyen pendant 10 minutes. Ajouter la viande hachée et cuire 5 minutes supplémentaires (jusqu'à coloration).
- Ajouter les tomates en conserve, le concentré de tomates, et si souhaité, une pincée d'herbe ou d'ail en poudre.
- Cuire pendant environ 20 minutes, à feu doux, en remuant de temps en temps.
- Ajouter la crème fraîche et l'emmental, mélanger et servir avec +/- les pâtes.

* Tous les calculs diététiques ont été réalisés par M^{me} Grouazel et M^{me} Chiquot, diététiciennes à l'hôpital Bicêtre

CE LIVRE DE RECETTES VOUS EST OFFERT PAR



Retrouvez toutes les recettes sur :

www.nutricia.fr



Votre livre de recettes au format numérique