

Recette à base de légumineuses

BIENFAITS

Patate douce :

Riche en fibres, faible index glycémique, riche en vitamine A, B6, B9 et C, riche en cuivre et en manganèse, diminue les risques de cancers et de pathologies cardio-vasculaires, améliore les fonctions du foie

Haricots rouges :

En plus de ressembler comme deux gouttes d'eau à des reins humains, les haricots rouges assurent le maintien de leur bon fonctionnement. Sources de fibres, ils sont un bon moyen pour équilibrer le taux de cholestérol, qui peut être augmenté lors de certaines maladies rénales.

Haricots blancs :

Les haricots blancs comme tous les légumes secs sont parmi les aliments d'origine végétale les plus riches en protéines. De plus, ils sont dépourvus de graisses. Ces deux caractéristiques en font un atout important pour la santé, contribuant à un régime alimentaire équilibré.

La boisson

Jus détox patate douce

Un des atouts nutritionnels de la patate douce est l'apport en bêta-carotène (précurseur de la vitamine A) pour une bonne prévention de certains cancers, une meilleure protection contre les infections, une bonne vision nocturne et pour ralentir le déclin cognitif.

<https://iletaitunefoisunjus.com/2017/06/03/jus-de-patate-douce/>

Pour en savoir plus :

https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=patate_douce_nu

https://www.fondation-louisbonduelle.org/legume/haricot-rouge/?fbclid=IwAR0meI95xyg4Y1nvbsLC-DFTvBqjvYkQc3J90B4jzfhv4Wp_leAaYX9TnTM

https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=haricot_commun_sec_nu&fbclid=IwAR2n8lHwmuYYdksXnA1HxaMSxfY-UkCzwAAJwZyGkZC9eXHeENf14lg9wpc

INGREDIENTS

Patate douce	1 pièce
Beurre	10 g
Ail/Thym	PM
Haricot rouge	100 g
Herbes de Provence	PM
Œuf	1
Piment	PM
Carotte	1 pièce
Oignons	1 pièce
Haricot blanc	100 g
Citron jaune	1 pièce
Tahin (purée de sésame)	15 g
Huile d'olive	PM
Gélatine	4 g
Ortie	200 g
Parmesan	100 g
Pain dur	60 g
Noix	20 g



Mille feuille de pois cassé à l'amnde et coriandre

Portions

24

Descriptif



Apport calorique

Coût portion	
Coéf. mult	
Prix de vente	

Technique

A/ BASE:

Pâte feuilleté minute :

Dans le bol du robot, versez la farine, le beurre froid coupé en petits morceaux, le sel et le sucre en poudre.

Mélangez les ingrédients avec la feuille.

Ajoutez l'eau et, avec la feuille, mélangez les ingrédients pour obtenir une boule de pâte.

Travailler la pâte avec de la farine T45

Filmer le pâton au contact et réservez une heure au réfrigérateur.

Au rouleau, abaissez le pâton en forme de rectangle très finement (dans un emporte pièce)

Repliez le tiers supérieur de l'abaisse vers l'intérieur.

Recouvrez avec le tiers inférieur.

Tournez le pâton obtenu d'un quart de tour vers la droite.

Vous venez de faire un tour simple.

Faites en 4 supplémentaires en procédant de la même façon

Cuire le feuilletage entre deux plaques à

DENREES

NATURE

Unité

A	B	C	D	E	Valorisation		
					TOTAL	P.U.	P.T.
					L	H.T.	H.T.

Farine de Pois cassé	KG	1,2				1,2	10	12
Beurre	KG	1,4				1,4	5,8	8,12
Sucre en poudre	KG	0,96				0,96	2,47	2,371
Sel	KG	0,018				0,018	0,3	0,005
Eau	KG	0,54				0,54	0	0
Patate douce	KG		5			5	3,38	16,9
Creme	KG		0,48		0.200	0,48	4,25	2,04
Lait	KG		0,8		0.200	0,8	1,25	1
Amnnde effilée	KG		0,8			0,8	7,75	6,2
Coriandre	B		1	2	0,5	3,5	0,94	3,29
Citron VERT	KG			1		1	3	3
Thym/ Ail				PM		0		0
Agar-Agar	KG			0,004		0,004	73	0,292
Pois cassé	KG				0.300			0

Recette à base de légumineuses

BIEN FAIT :

Patate douce :

Grâce à ses composés qui préviennent et limitent l'oxydation du mauvais cholestérol, la patate douce diminue les risques de maladies cardiovasculaires. La patate douce et le pancréas. La patate douce, visuellement semblable au pancréas, aide ce dernier à réguler la glycémie (taux de sucre dans le sang (grâce à la production d'insuline). Riche en antioxydants, la patate douce protège aussi des maladies dégénératives. Riche en fibres, faible index glycémique, riche en vitamine A, B6, B9 et C, riche en cuivre et en manganèse, diminue les risques de cancers et de pathologies cardio-vasculaires, améliore les fonctions du foie.

Pour plus d'informations :

<https://www.canalvie.com/recettes/savoir-cuisiner/guide-des-aliments/haricots-blancs-1.1157723>

Amande :

Riche en oméga 9 (Ces acides gras monoinsaturés sont de très bonnes graisses reconnues pour leurs propriétés protectrices du système cardio-vasculaire). La vitamine E est essentielle pour limiter le stress oxydatif, responsable du vieillissement prématuré de nos cellules. Les amandes sont également riches en fibres (4 g par portion de 28 g), qui "favorisent le transit intestinal".

Pour plus d'informations :

<https://sante.journaldesfemmes.fr/fiches-sante-du-quotidien/2534366-amande-nutrition-bienfaits-calorie-proteine/#:~:text=%20Bienfaits%20de%20l%27amande%20pour%20la%20sant%C3%A9%20,index%20glyc%C3%A9mique%2C%20les%20amandes%20permettraient%20de...%20More%20>

Citron : Il est efficace pour garder la forme et la ligne.

Antioxydant, ce petit fruit contient peu de calories. Il est idéal pour préparer des boissons fraîches et peu caloriques. Il aide l'organisme à lutter contre le diabète et l'obésité.

Les bienfaits du citron sont nombreux, le citron détoxifie notamment. Le citron agit sur le foie notamment en jus pur ou avec de l'eau chaude à jeun.

Dans le cadre d'une cure detox, le citron nettoie le foie qui lui-même filtre les déchets du corps.

Pour plus d'informations :

<https://citron-bienfaits.fr/#:~:text=Le%20bienfait%20du%20>

INGREDIENTS

Farine	400 g
Beurre	480g
Sucre en poudre	32g
Sel	6g
Eau	180g
Patate douce	2,5 kg
Crème	240g
Lait	400g
Amande effilée	400g
Coriandre	3 pièces
Citron Vert	1 kg
Thym/ Ail	1 pièce
Agar-agar	4g



Cannelloni veganissime

Portions

24

Descriptif



Apport calorique

Coût portion	
Coéf. mult	
Prix de vente	

Technique

A/ BASE:

Pate a cannelloni :

Melanger la farine, le sel (bien assaisonner)

Ajouter l'eau et melanger jusqu'à obtenir une masse homogene

Petrir votre pate pendant 15 min

Laisser reposer 30 MIN

Passer ensuite la pâte au laminoir en diminuant progressivement l'épaisseur afin d'obtenir une pâte la plus fine possible

Etaler la pâte assez finement au rouleau.

Façonner sur un tub, cuire 6min dans un four vapeur.

Laisser refroidir avant de démouler

Chili végétarien

Faire tremper les haricots pendant 5H dans de l'eau froide

Faire dorer l'oignon dans l'huile. Ajouter

DENREES

NATURE

Unité

A	B	C	D	E	Valorisation		
					TOTAL	P.U.	P.T.
					L	H.T.	H.T.

Farine de lentille	KG	2,1				2,1	9,2	19,32
EAU	KG	0,91				0,91		0
Sel	KG	0,021				0,021	0,3	0,006
Haricot rouge	KG		0,5			0,5	2,35	1,175
Haricot Blanc	KG		0,5			0,5	2,35	1,175
Oignon	KG		0,25			0,25	3,63	0,908
Ail	KG		0,05			0,05	4,99	0,25
Poivron	KG		0,5			0,5	3,4	1,7
Carotte	KG		0,3			0,3	1,1	0,33
Celeri	KG		0,15			0,15	1,6	0,24
Piment	KG		0,03			0,03	11,25	0,338
Farine					0,05	0,05	1,6	0,08
Tomate	B		2			2	1,06	2,12
Bouillon de legume	L		0,3			0,3		0
Coriandre	KG			0,01		0,01	6,9	0,069

Faire dorer l'oignon dans l'huile. Ajouter l'ail, le poivron, les carottes, le céleri et le piment.

Séparer la préparation haricot rouge et blanc et y ajouter la GA + épice + tomate Porter à ébullition et laisser mijoter 40 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et la consistance du chili bien épaisse, en remuant de temps à autre.

Espuma de Bechamel

Faire fondre le beurre dans une casserole. Incorporer la farine, mélanger brièvement et ajouter le lait froid petit à petit.

Laisser mijoter pendant env. 8 à 10 minutes. Remuer de temps en temps pour que la sauce ne fige pas.

Assaisonner avec le sel, le poivre .

Verser le mélange directement dans 2 siphon de 0,5 L. Visser une capsule à crème chantilly et agiter vigoureusement. Garder le siphon au chaud dans un bain-marie ou un bain d'eau à une température maximale de 75 °C. Agiter à nouveau vigoureusement avant de servir.

Origan	KG			0,01			0,01	7,49	0,075
Cumin	KG			0,01			0,01	8,99	0,09
Lait	KG				0,8		0,8	1,6	1,28
Noix de muscade	PCE				1		1	1,92	1,92
Beurre	KG				0,05		0,05	5,8	0,29
oeuf	pièce	14					14		0
							0		0
							0		0
							0		0
									0
									0
									0
									0
									0
							0		0
							0		0
									0

DRESSAGE

Total denrées	31,4
Assaisonnement 2 %	
Coût matières	

Plat à base de légumineuses

LES BIENFAITS POUR LA SANTE

Farine de lentille : Les farines issues des Fabacées ou aussi reconnu sous la dénomination de Leguminosae, comme les pois chiches ou les lentilles, sont de véritables aliments-santé : en plus d'apporter beaucoup de protéines, elles présentent un taux de fibres élevé bénéfique à la digestion.

Haricots rouges : les haricots rouges assurent le maintien de leur bon fonctionnement. Sources de fibres, ils sont un bon moyen pour équilibrer le taux de cholestérol, qui peut être augmenté lors de certaines maladies rénales.

Haricots blancs : Les haricots blancs comme tous les légumes secs sont parmi les aliments d'origine végétale les plus riches en protéines. De plus, ils sont dépourvus de graisses. Ces deux caractéristiques en font un atout important pour la santé, contribuant à un régime alimentaire équilibré.

Piment : Source de vitamine C, B6 et K. source de fer, de cuivre, de manganèse le piment favorise la perte de poids grâce à son effet coupe-faim.

Ail : Il possède des propriétés antimicrobiennes, antiseptiques, anti-inflammatoires, antibactériennes, antibiotiques, antifongiques et antivirales. Ce qui fait de lui un aliment capable de chasser et d'éliminer un grand nombre de bactéries pathogènes quand elles parviennent à s'introduire dans notre organisme.

Noix de muscade : Elle possède des vertus anti-inflammatoires et antiseptiques. Son huile essentielle peut être utilisée pour soulager des douleurs musculaires. La noix de muscade soulage les affections respiratoires telles que les bronchites, les gripes et autres maux de gorge.

INGREDIENTS

Farine de lentille	2.100 Kg
Eau	0.900 L
Sel	PM
Haricot rouge	0.500 KG
Haricot Blanc	0.500 KG
Oignon	0.250 KG
Ail	0.050 KG
Poivron	0.500 KG
Carotte	0.300 KG
Cèleri	0.150 KG
Piment	0.030 KG
Farine	0.050 KG
Tomate	2 P
Bouillon de légume	0.300 L
Coriandre	PM
Origan	PM
Cumin	PM
Lait	0.800 L
Noix de muscade	1 P
Beurre	0.050 KG
Œuf	14 P



Recette à base de légumineuses

LES BIENFAITS POUR LA SANTE

Amandes : Leur grande richesse en antioxydants rend les amandes précieuses pour lutter contre l'oxydation, le vieillissement des cellules et l'apparition de certains cancers. D'après plusieurs études, elles seraient notamment efficaces pour prévenir le cancer colorectal.

Gingembre : Combat les infections, la fatigue, les douleurs musculaires et, surtout, les problèmes digestifs (vomissements, diarrhées...). Le gingembre a également des propriétés aphrodisiaques, antioxydantes et antibactériennes.

Romarin : Il soulage les ballonnements intestinaux et les douleurs abdominales par son action spasmolytique sur l'intestin et l'estomac. Le romarin présente également des propriétés diurétiques. Il favorise l'élimination de l'eau par les reins et stimule ainsi l'excrétion urinaire.

Cannelle : Elle possède principalement des vertus antioxydantes, antibactériennes et anti-inflammatoires. Elle est principalement employée pour stimuler le système immunitaire, soulager les problèmes de digestion et traiter de manière naturelle le diabète de type 2.

Carotte : Ce puissant antioxydant a plusieurs vertus : ralentir le vieillissement, améliorer l'état de la peau, favoriser la cicatrisation. Grâce à sa haute teneur en vitamine A, la carotte permet de lutter contre un certain nombre de problèmes cutanés et contribue à garder une peau en bonne santé.

INGREDIENTS

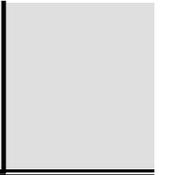
Carotte	500g
Amande	50g
Œuf	4 pièces
Sucre roux	175g
Citron	1 pièces
Gingembre en poudre	10g
Poudre d'amande	175g
Farine	75g
Cannelle	10g
Quatre épices	10g
Eau	2ml
Sucre	5g
Orange	1 pièces
Lait	1L
Fleur de maïs	3g
Jaune d'œuf	3g
Crème liquide	10ml
Romarin	bouquet



- crème pâtissière

- sorbet

-



Coût matières	3,171

Techniques en oeuvre

DRESSAGE

*Dressez vos tartelettes en ajoutant la tuile
Saupoudrez de sucre glace*

Total denrées
Assaisonnement
Coût matière

		11,6
		0,23
		11,9

Recette à base de légumineuses

BIEN FAIT :

Farine de lentille : Les farines issues des Fabacées, comme les pois chiches ou les lentilles, sont de véritables aliments-santé : en plus d'apporter beaucoup de protéines, elles présentent un taux de fibres élevé bénéfique à la digestion. Pour plus d'information : <https://www.valpibio.com/au-quotidien/les-farines-sans-gluten/farine-de-lentilles/>

La menthe : La menthe est une plante médicinale très facile à trouver et très efficace pour soulager les problèmes d'estomac. Si vous avez mal au ventre, des coliques ou un type de spasme musculaire dans la zone. Plante ornementale ou condimentaire, la menthe fait aussi partie de l'histoire de la phytothérapie. Elle est réputée pour ses capacités à relâcher les muscles, à traiter les problèmes digestifs et pour ses vertus antiseptiques et tonifiantes. Elle stimule aussi la sécrétion biliaire et la transpiration. Efficace contre les affections similaires aux bronchites. Pour plus d'information : https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=menthe_nu

INGREDIENTS

PATE BRISEE :

Farine T45	600g
Farine de lentilles	300g
Sucre de glace	200g
Poudre d'amandes	120g
Beurre	240g
Œuf	1 pièce

CREME D'AMANDES

Poudre d'amandes	50g
Crème de marrons	225g
Œufs	9 pièces
Fromage blanc	225 g

CREME LENTILLES MARRON

Lentille corail	400g
Lentilles blondes cuites	400g
Crème de marrons	200g
Mascarpone	200g

TUILE DE LENTILLES

Farine de lentilles	180g
Farine T45	60g
Beurre	195g
Sucre	195g
Blanc d'œufs	6 pièces

DRESSAGE

Petites tuiles de lentilles	
Sucre glace	

