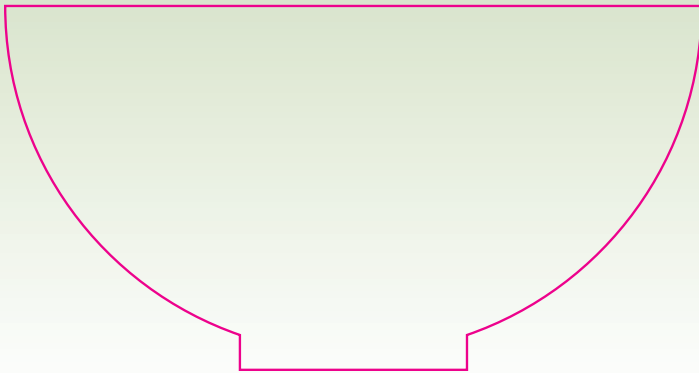


# Mes premiers repas hypoprotidiques



Vitaflo™

Enhancing Lives Together  
A Nestlé Health Science Company



# Introduction

La diversification alimentaire est une période passionnante pour vous et votre enfant, car il commence à explorer une variété de nouveaux goûts et de nouvelles textures. Ce voyage de découverte peut engendrer quelques larmes, des crises de colère occasionnelles et beaucoup de stress pour vous et votre bébé ! Mais dans l'ensemble, ce sera un moment spécial à partager entre vous deux.

Les bébés commencent généralement la diversification alimentaire entre 4 et 6 mois et jamais avant 17 semaines car leur petit système digestif n'est pas assez mature. Il est important de se rappeler que chaque bébé est différent et que vous serez le meilleur juge pour savoir si votre petit est prêt à être diversifié — faites confiance à votre instinct et discutez-en avec votre diététicien(ne) avant de penser à commencer. Les signes suivants sont une bonne indication du moment où il faut commencer :

- Le bébé est curieux de manger, il tend la main pour goûter les aliments que la famille mange.
- Il peut rester en position assise et tenir sa tête droite sans soutien.
- Démonstration d'une bonne coordination œil—main, il commence à mettre des choses dans sa bouche.

Pour vous aider dans votre démarche, Chef Neil et nous, diététiciens de Vitaflo avons créé ce petit livret sur les premiers aliments hypoprotidiques pour votre bébé. Nous avons mis au point des recettes simples pour chaque étape de la diversification et, bien sûr, pour aider à répondre à ses besoins alimentaires en protéines.

Ces recettes ont été spécialement conçues pour un régime hypoprotidique. Demandez toujours à votre diététicien(ne) si ces recettes vous conviennent. Voir l'étiquette pour les allergènes et d'autres informations produits.

## Diversification Alimentaire

### Etape 1

Les bébés ne peuvent pas encore mâcher, mais ils déplaceront la nourriture de l'avant vers l'arrière de leur bouche. Faites une purée très lisse, en visant une texture semi-épaisse. Il peut être nécessaire d'ajouter de l'eau (bouillie à froid ou de l'eau en bouteille destiné à l'alimentation du tout petit si votre bébé a moins de 6 mois) ou un peu de son lait habituel pour en assouplir la consistance au début. Discutez avec votre médecin s'il est préférable de commencer par des légumes à ingrédient unique ou par des fruits plus sucrés.

Etape 1





# Diversification Alimentaire

## Etape 2

Ensuite, il faut faire de la purée avec des grumeaux mous, donc une purée plus grumeleuse. Mettez le mixeur de côté et écrasez plutôt les aliments avec une fourchette ou un presse-purée.

Tant que la purée est assez molle, votre petit apprendra vite à écraser les grumeaux sur le palais avant de les avaler. Vous pouvez également introduire dans sa bouche des bouchées tendres, comme les fruits mous autorisés ou les légumes cuits à la vapeur.

Etape 2

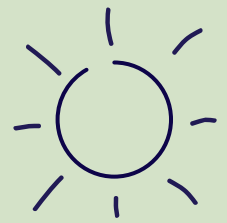






# Diversification Alimentaire

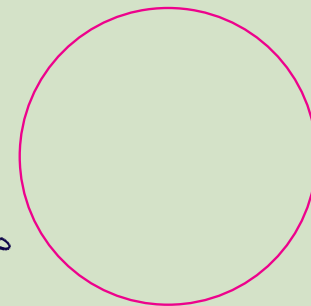
## Etape 3



Vous pouvez maintenant passer à des aliments hachés dont la taille des morceaux augmente. Essayez également d'introduire des aliments un peu plus fermes pour l'aider à se nourrir de façon autonome.



Etape 3

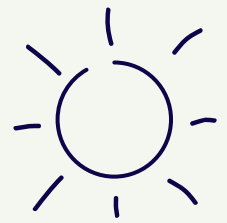






# Diversification Alimentaire

## Etape 4



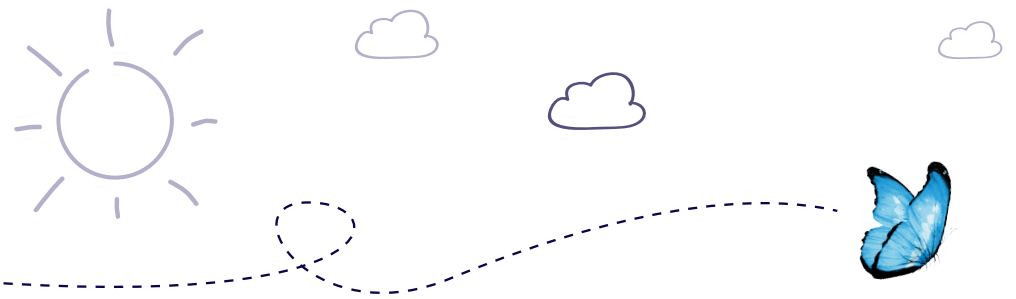
Continuez à introduire des aliments et des saveurs différents et passez progressivement aux mêmes repas que le reste de la famille. Vous devez encourager votre bébé à se nourrir seul et lui proposer une grande variété de repas sains et savoureux.



Etape 4



# Autres Éléments À Prendre En Considération Pour Le Moment



## ②

### Substitut de protéines de relais

Un substitut de protéines de relais est également introduit au cours de la diversification alimentaire, à environ 6 mois. Veuillez consulter votre diététicien(ne) pour savoir quel est le meilleur moment pour commencer.



### Taille des portions

Pour les recettes des étapes 1 et 2, nous avons utilisé des glaçons pour indiquer une taille de portion appropriée. Au départ, vous commencerez par un glaçon, puis vous augmenterez progressivement le nombre de glaçons au fur et à mesure du développement de votre bébé.

Essayez de ne pas vous soucier de la quantité de solides que votre bébé consomme au début. Au tout début, les bébés reçoivent toute la nutrition dont ils ont besoin du lait maternel/lait maternisé standard et du substitut protéique. À ce stade, vous voulez simplement qu'ils s'habituent au nouveau goût et à la nouvelle texture !

Pour les recettes des étapes 3 et 4, nous avons indiqué le nombre de portions que la recette prévoit ; chaque portion est une petite portion qui convient pour un repas. Les bébés ont un bon sens de l'appétit — ils mangent quand ils ont faim et refusent la nourriture quand ils n'ont pas faim.



### Congélation des aliments

Toutes les recettes de ce livre marquées d'un ❄️ conviennent à la congélation. Une fois décongelées, ne pas recongeler.



### Parts de Phé

Il s'agit de petites quantités de protéines naturelles qui commenceront à être introduites vers 6 mois (1 part : 20 mg de Phé). Votre diététicien(ne) vous conseillera sur le moment opportun pour les introduire dans l'alimentation de votre enfant et sur le nombre de parts nécessaires.

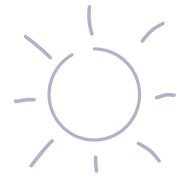


### Eau

Il est important que les bébés ne soient pas déshydratés. Pour les bébés de moins de 6 mois, utilisez de l'eau du robinet qui a été bouillie et refroidie ou de l'eau en bouteille destiné à l'alimentation du tout petit, comme indiqué sur l'étiquette. Pour les plus de 6 mois, l'eau n'a pas besoin d'être bouillie. N'utilisez jamais d'eau minérale, car elle peut avoir une teneur élevée en sel.



# Ce Dont Vous Avez Besoin Dans Votre Cuisine Pour La Diversification Alimentaire



- Un cuiseur à vapeur — c'est un bon moyen de préserver les nutriments !\*
- Un mixeur/broyeur à main — pour préparer les aliments à la bonne texture.
- Un petit couteau bien aiguisé — pour couper les fruits et les légumes en petits morceaux.
- Un pilon à pommes de terre — qui crée de plus gros morceaux lorsque votre enfant passe de la purée lisse à la purée plus épaisse.
- Un éplucheur de légumes/pommes de terre.
- Une râpe.
- Des bacs à glaçons — parfaits pour conserver des portions au congélateur. Achetez des sacs de congélation dans lesquels vous pourrez vider les portions de glaçons pour les conserver facilement.
- Des petites casseroles — pour réchauffer ces petites portions.
- Des cuillères en plastique et des petits bols pour enfants
- Des bavettes et lingettes pour bébés — en grande quantité !

\*Si vous n'avez pas de cuiseur vapeur, vous pouvez faire cuire à la vapeur les fruits et légumes dans une poêle à vapeur ou dans une poêle normale en ajoutant une petite quantité d'eau et en les faisant cuire doucement, en faisant attention de ne pas les faire trop bouillir.

# Pour Commencer



1. Choisissez un moment où votre petit est calme et n'a pas vraiment faim afin qu'il soit plus réceptif à l'introduction de quelque chose de nouveau.
2. Utilisez une petite cuillère peu profonde afin qu'il puisse en retirer la nourriture avec ses lèvres — à un très jeune âge, les bébés ne sont pas capables de lécher une cuillère.
3. Au début, visez une alimentation solide pendant la journée — l'heure du déjeuner est bonne, l'heure du petit déjeuner peut souvent être un peu chaotique, surtout s'il y a d'autres enfants dans la famille.
4. Ne vous inquiétez pas du désordre ! Laissez votre enfant faire des expériences avec la nourriture et préparez-vous à ce qu'il la recrache.
5. Consultez votre diététicien(ne) — il vous guidera dans la diversification alimentaire de votre enfant et vous expliquera comment continuer à gérer la PCU.







# CINQ PURÉES

Panais



Pêche Et Poire



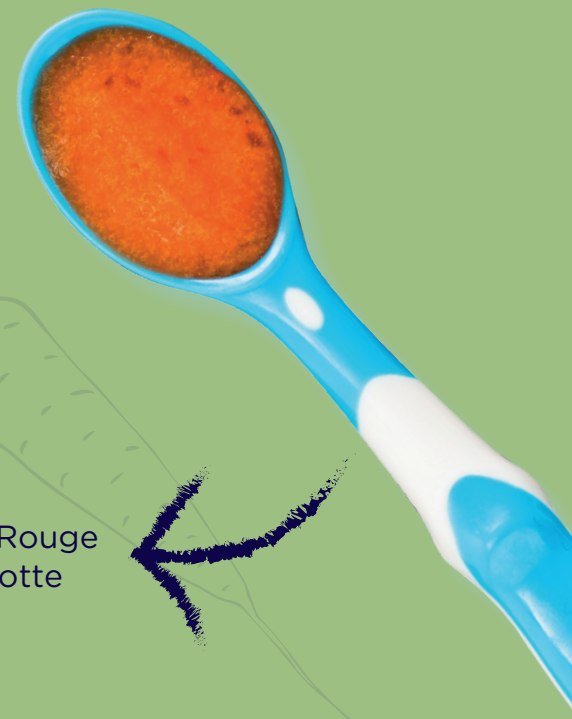
Courge Butternut  
Et Patate Douce



Melon Et  
Fraise



Poivron Rouge  
Et Carotte





## PANAIS



### Temps de préparation

5 minutes

### Temps de cuisson

10-15 minutes

### Recette pour

4 cubes de glace

### Instructions

1. Faire cuire les panais à la vapeur pendant 10-15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Placer les panais dans un mixeur avec 50 ml d'eau.
3. Mélanger jusqu'à obtenir une texture lisse.

## BUTTERNUT ET PATATE DOUCE



### Temps de préparation

5-10 minutes

### Temps de cuisson

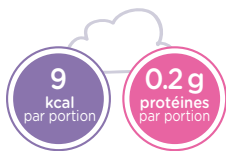
10-15 minutes

### Recette pour

6 cubes de glace

### Instructions

1. Faire cuire à la vapeur la courge butternut et la patate douce pendant 10-15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Placer la courge butternut et la patate douce cuites dans un mixeur et ajouter 30 ml d'eau.
3. Mélanger jusqu'à ce que le mélange soit lisse.





## MELON ET FRAISE



### Temps de préparation

5-10 minutes

### Recette pour

5 glaçons

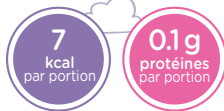
### Ingrédients

- 50 g de fraises coupées en dés
- 20 ml d'eau
- 60 g de melon épépiné, pelé et coupé en dés

### Instructions

1. Mélanger les fraises et l'eau.
2. Une fois lisse, tamiser le mélange pour éliminer les graines de fraises.
3. Mélanger la purée de fraises avec le melon jusqu'à ce que le mélange soit lisse.

**Astuce du chef :** Utiliser de la pastèque, du cantaloup ou du melon miel.



## PÊCHE ET POIRE



### Temps de préparation

5 minutes

### Temps de cuisson

6 minutes

### Recette pour

6 glaçons

### Ingrédients

- 60 g de poire, pelée, épépinée et coupée en dés
- 50 g de pêche, pelée, dénoyautée et coupée en dés
- 20 ml d'eau

### Instructions

1. Placer la poire hachée dans une petite casserole, juste couvrir d'eau et pocher dessus un feu doux pendant 6 minutes.
2. Égoutter la poire cuite.
3. Mélanger la poire et la pêche hachée avec 20 ml d'eau jusqu'à ce que le mélange soit lisse.



## POIVRON ROUGE ET CAROTTE



### Temps de préparation

5 minutes

### Temps de cuisson

10-15 minutes

### Recette pour

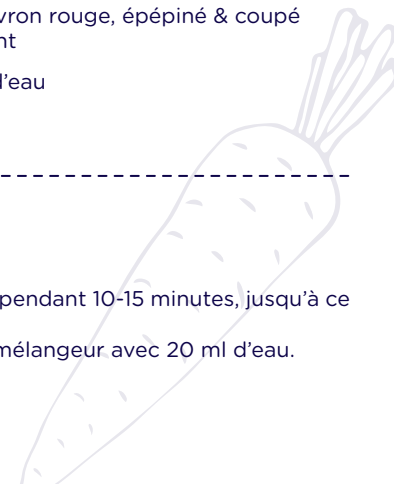
6 glaçons

### Ingrédients

- 100 g de carottes, pelées et coupées en dés
- 1/2 poivron rouge, épépiné & coupé finement
- 20 ml d'eau

### Instructions

1. Faire cuire les carottes et les poivrons à la vapeur pendant 10-15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Placer les carottes cuites et les poivrons dans un mélangeur avec 20 ml d'eau.
3. Mélanger jusqu'à ce que le mélange soit lisse.





Etape  
2



# LE TOURBILLON BRILLANT DE MYRTILLES ET DE BANANES

17  
kcal  
par portion

0,1g  
protéines  
par portion



## Temps de préparation

10 minutes

## Temps de cuisson

1 minute

## Recette pour

8 glaçons

## Ingrédients

- 75 g de myrtilles
- 50 g de banane écrasée
- 30 g de 'Violife' crémeux original

## Instructions

1. Ramollir les myrtilles en les introduisant dans un récipient allant au micro-ondes et les faire chauffer pendant 30 à 60 secondes jusqu'à ce que le jus commence à s'écouler.
2. Mélanger les myrtilles ramollies jusqu'à ce qu'elles soient lisses.
3. Mélanger la purée de banane et le Violife jusqu'à obtenir une texture de crème fouettée lisse.
4. Incorporer les myrtilles mélangées.







# BOUILLIE DE FRUITS FRAIS

12 kcal  
par portion

0.2g  
protéines  
par portion



 **Temps de préparation**  
10 minutes

 **Recette pour**  
12 glaçons

## Ingrédients

- 100 g de pêche, mûre, pelée, dénoyautée et hachée
- 100 g de fraises hachées
- 40 ml de ProZéro\*
- 50 g de banane en purée

---

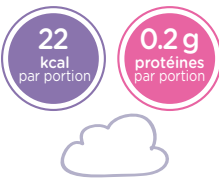
## Instructions

1. Ajouter la pêche, les fraises et le ProZéro® dans un bol et écraser jusqu'à ce que presque lisse.
2. Ajouter la purée de banane et mélanger jusqu'à obtenir une texture crémeuse.





# UNE PATATE DOUCE FACILE À FAIRE CUIRE AU FOUR



 **Temps de préparation**  
5 minutes

 **Temps de cuisson**  
40 minutes

 **Recette pour**  
8 glaçons

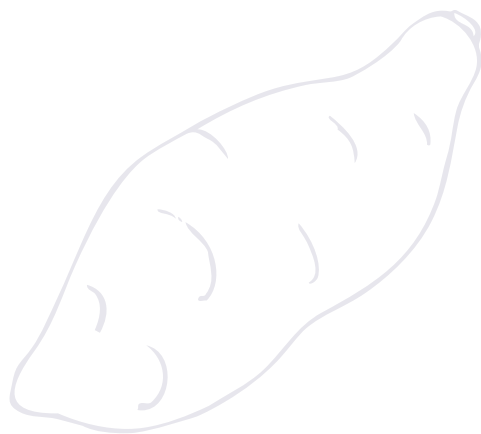
## Ingrédients

- 100 g de patate douce
- 2 g de beurre
- 20 g de crème originale 'Violife'
- 20 ml de ProZero\*

---

## Instructions

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Laver et frotter l'extérieur de la patate douce.
3. Mettre au four et cuire pendant 40 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
4. Couper en deux et vider la chair de la patate douce dans un bol.
5. Écraser avec du beurre, du 'Violife' et du ProZero\* jusqu'à ce qu'ils soient tendres.



# RATATOUILLE GLUANTE

7  
kcal  
par portion

0.2g  
protéines  
par portion



 **Temps de préparation**  
10 minutes

 **Temps de cuisson**  
15-20 minutes

 **Recette pour**  
16 glaçons

## Ingrédients

- 2 cuillères à café d'huile
- 50 g d'oignons finement hachés
- 50 g de courge butternut, épluchée, épépinée et râpée
- 50 g de poivron rouge, finement haché et épépiné
- 30 g de champignons, hachés finement
- 1/2 gousse d'ail écrasée
- 2 g de purée de tomates
- Une pincée de paprika
- 100 g de tomates hachées en boîte
- 50 ml d'eau



---

## Instructions

1. Ajouter l'huile dans une casserole et chauffer à feu moyen.
2. Ajouter les oignons, la courge butternut, les poivrons rouges, les champignons, l'ail et cuire pendant 5 minutes.
3. Ajouter la purée de tomates, le paprika et cuire pendant 2 minutes.
4. Ajouter les tomates hachées en boîte et l'eau, porter à l'ébullition et laisser mijoter pendant 10 minutes.
5. Lorsque c'est cuit, écraser avec une fourchette jusqu'à ce que le mélange soit presque lisse.





# LÉGUMES-RACINES



12  
kcal  
par portion

0.2g  
protéines  
par portion

## Temps de préparation

10 minutes

## Temps de cuisson

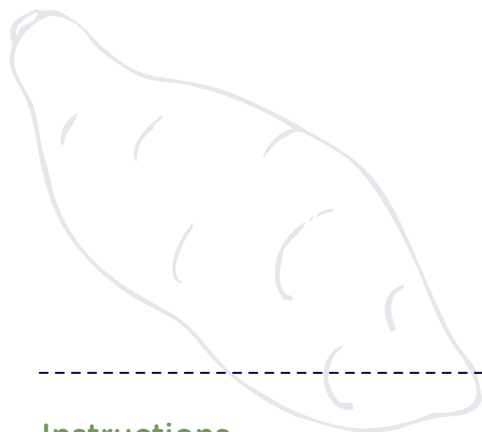
15 minutes

## Recette pour

16 glaçons

## Ingrédients

- 2 cuillères à café d'huile
- 40 g d'oignons rouges hachés
- 40 g de poireaux finement hachés
- 50 g de patate douce pelée et râpée
- 60 g de carottes pelées et finement hachées
- 40 g de panais pelés et finement hachés
- 1/2 gousse d'ail
- 50 ml d'eau
- 50 ml de ProZero\*\*

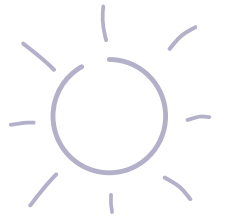


## Instructions

1. Mettre l'huile dans une casserole et faire chauffer.
2. Ajouter les oignons, les poireaux, la patate douce, les carottes, les panais, l'ail et faire cuire pendant 5 minutes.
3. Ajouter l'eau et le ProZero®, porter à ébullition, puis laisser mijoter pendant 10 minutes.
4. Une fois cuit, écraser jusqu'à ce que le mélange soit presque lisse.





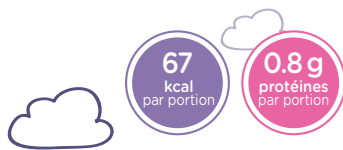


# Etape 3





# COURGE BUTTERNUT CUITE AU FOUR



 **Temps de préparation**  
15 minutes

 **Temps de cuisson**  
1 heure 10 minutes

 **Recette pour**  
6 portions



## Ingrédients

- 1 grosse courge butternut, coupée en deux dans le sens de la longueur et épépinée
- 2 cuillères à café d'huile
- 100 g de poireau, finement haché
- 50 g de champignons, coupés en tranches
- 100 g de courgette, finement hachée
- 1/4 gousse d'ail, écrasée
- 2 cuillères à café de thym, séché
- 100 g de 'violife' pour la pizza saveur mozzarella, râpé

## Instructions

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Placer le butternut dans un plat à rôtir, côté coupé vers le haut.
3. Marquer la chair avec un couteau (ne pas percer la peau extérieure) et badigeonner avec 1 cuillère à café d'huile.
4. Faire cuire au four pendant 45 minutes jusqu'à ce que le butternut soit tendre.
5. Dans une petite poêle huilée à feu doux, faire cuire les poireaux, les champignons, les courgettes, l'ail et le thym jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
6. Mettre les légumes tendres dans un grand bol.
7. Une fois que le butternut est cuit, enlever la chair à la cuillère et l'ajouter au mélange de légumes. À l'aide d'une fourchette, écraser le mélange.
8. Farcir le butternut de ce mélange, saupoudrer chaque moitié avec 50 g de 'Violife' et faire cuire au four pendant 15 minutes.
9. Laisser refroidir et diviser en 6 portions.







# BELLE PETITE LASAGNE

156  
kcal  
par portion

2.1g  
protéines  
par portion



 **Temps de préparation**  
10 minutes

 **Temps de cuisson**  
50 minutes

 **Recette pour**  
8 portions

- 50 g de patate douce, pelée et finement hachée
- 1/2 gousse d'ail écrasée
- 2 g de purée de tomates
- 20 g de basilic frais haché
- 1/2 cuillère à café d'origan séché
- 100 g de tomates hachées en boîte
- 50 ml d'eau
- 20 g de 'Violife' pour la pizza saveur de mozzarella, râpé

## Ingrédients

### Lasagne

- 1 courgette, coupée en fines lamelles dans le sens de la longueur
- 2 cuillères à café d'huile
- 20 g d'oignon rouge, finement haché
- 20 g de céleri, finement haché
- 50 g de carotte, pelée et finement hachée

### Sauce

- 125 ml de ProZero\*\*
- 15 g de beurre
- 8 g d'amidon de maïs
- 40 g de 'Violife' pour la pizza saveur de mozzarella, râpé

## Instructions

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Faire cuire à la vapeur les bandes de courgettes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
3. Chauffer l'huile dans une petite poêle, ajouter les oignons, le céleri, les carottes, la patate douce et l'ail. Faire cuire pendant 5 minutes.
4. Ajouter la purée de tomates, le basilic et l'origan et faire cuire pendant 2 minutes.
5. Ajouter les tomates hachées en boîte et l'eau. Porter à ébullition et laisser mijoter pendant 10 minutes.
6. Pour faire la sauce, mélanger le ProZero®, le beurre et l'amidon de maïs dans une casserole.
7. Placer sur un feu doux et remuer continuellement jusqu'à ce que le mélange devienne épais et lisse.
8. Ajouter la moitié du Violife à la sauce et remuer jusqu'à ce qu'il soit fondu.
9. Pour superposer les lasagnes, ajouter un tiers du mélange de légumes dans un plat allant au four (13x13 cm), couvrir de fines bandes de courgettes, puis verser un tiers de la sauce sur le dessus.
10. Répéter cette opération deux fois.
11. Saupoudrer le reste du Violife et faire cuire au four pendant 20 minutes.





# CURRY ET RIZ POUR ENFANTS

147 kcal par portion

1.5 g protéines par portion



## Temps de préparation

10 minutes

## Temps de cuisson

30 minutes

## Recette pour

4 portions

## Ingrédients

- 100 g de riz hypoprotidique
- 3 cuillères à café d'huile
- 20 g d'oignons rouges, finement hachés
- 40 g de champignons, finement hachés
- 50 g de carottes, pelées et finement hachées
- 50 g de courge butternut, pelée, épépinée et finement hachée
- 100 g de patates douces, pelées et finement hachées
- 30 g de coriandre fraîche, finement hachée
- 1/2 gousse d'ail écrasée
- 3 g de poudre de curry
- 1 g de purée de tomates
- 100 g de tomates hachées en boîte
- 50 ml d'eau

---

## Instructions

1. Cuire le riz hypoprotidique selon les instructions de l'emballage. Une fois cuit, laver le riz à l'eau froide et l'égoutter.
2. Dans une casserole huilée, faire cuire les oignons, les champignons, les carottes, le butternut, les patates douces, la coriandre et l'ail pendant 5 minutes.
3. Ajouter le curry et la purée de tomate et faire cuire pendant 1 minute.
4. Ajouter les tomates hachées en boîte et l'eau. Porter à ébullition et laisser mijoter pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
5. Incorporer le riz cuit à la sauce au curry.
6. Répartir dans 4 bols.







# BOUCHEES AU FROMAGE

23  
kcal  
par portion

0.1g  
protéines  
par portion



 **Temps de préparation**  
10 minutes

 **Temps de cuisson**  
25-30 minutes

 **Recette pour**  
24 bouchées

## Ingrédients

- 200 g de patate douce, pelée et coupée en dés
- 100 g de 'Violife' pour la pizza, saveur de mozzarella, râpée

## Garniture

- 20 g de 'Violife' pour la pizza, saveur de mozzarella, râpée
- 1 pincée d'origan, séchée

## Instructions

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Faire cuire la patate douce à la vapeur (pendant environ 15 minutes) jusqu'à ce que vous puissiez la percer avec une fourchette mais qu'elle soit encore solide pour être mangée.
3. Ajouter la patate douce dans un bol et l'écraser avec une fourchette pour créer une texture grossière.
4. Ajoutez 100 g de Violife râpé et mélanger.
5. Se fariner les mains, pétrir le mélange en 24 petites boules et enrober légèrement chaque boule de 'Violife' râpé et d'origan.
6. Placer les bouchées sur une plaque de cuisson tapissée de papier sulfurisé et les faire cuire au four pendant 12-15 minutes.
7. Les retourner au moins une fois pour qu'elles cuisent uniformément.
8. Sortir du four et laisser refroidir.





# CRUMBLE SIMPLE AUX FRUITS D'ÉTÉ



161  
kcal  
par portion

0.6 g  
protéines  
par portion

 **Temps de préparation**  
10 minutes

 **Temps de cuisson**  
25-30 minutes

 **Recette pour**  
6 portions

 **Equipement spécial**  
Plat de cuisson 20 x 20 cm

## Ingrédients

### Crumble

- 50 g de beurre (à température ambiante)
- 10 g de cassonade (facultatif)
- 130 g de farine hypoprotidique

### Garniture

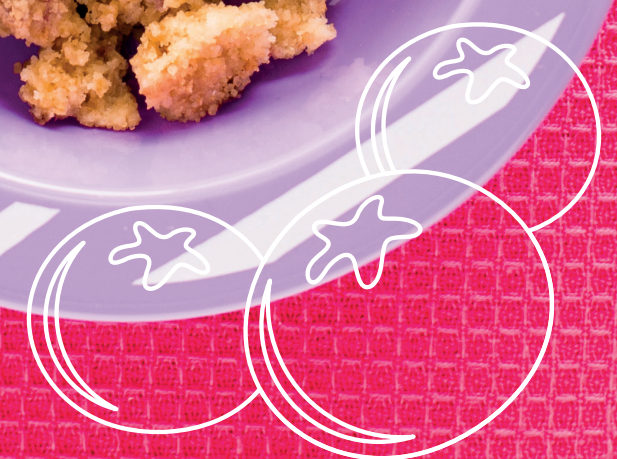
- 150 g de framboises hachées
- 150 g de myrtilles

## Instructions

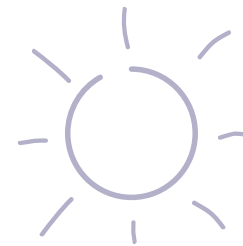
1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Ajouter le beurre, la cassonade et la farine hypoprotidique dans un grand bol.
3. Frotter du bout des doigts jusqu'à obtenir une texture friable.
4. Placer les framboises et les myrtilles dans le plat de cuisson et les couvrir avec le mélange émietté.
5. Faire cuire au four pendant 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien doré.

### Suggestion de présentation :

A déguster avec une crème anglaise ou une glace à faible teneur en protéines. Consultez le site [www.vitafriendspku.com](http://www.vitafriendspku.com) pour les recettes !







Etape

4





# PATATE DOUCE EN CHEMISE AVEC CHILI DE LEGUMES

128  
kcal  
par portion

1.8 g  
protéines  
par portion



## Temps de préparation

15 minutes

## Temps de cuisson

45 minutes

## Recette pour

3 portions de chili

## Ingrédients

- 1 petite patate douce
- 3 cuillères à café d'huile
- 20 g d'oignons rouges hachés
- 50 g de champignons hachés

- 100 g de carottes pelées et hachées
- 100 g de courge butternut pelée, épépinée et hachée
- 1/2 gousse d'ail écrasée
- 1 g de purée de tomates
- 1 g de poudre de piment doux
- 100 g de tomates hachées en boîte
- 50 ml d'eau
- 40 g de 'Violife' pour pizza saveur mozzarella, râpé

## Instructions

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Laver et frotter la patate douce.
3. La faire rôtir au four pendant 30 minutes jusqu'à ce qu'elle soit cuite.
4. Faire cuire dans une casserole huilée les oignons, les champignons, les carottes, le butternut et l'ail pendant 5 minutes.
5. Ajouter la purée de tomate et la poudre de piment et faire cuire pendant une minute supplémentaire.
6. Ajouter les tomates hachées en boîte et l'eau, porter à ébullition et laisser mijoter pendant 10 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
7. Couper la patate douce en deux et la recouvrir de ce mélange.
8. Saupoudrer de 'Violife'.

**Astuce du chef :** Vous pouvez utiliser les restes du chili de légumes avec du riz hypoprotidique pour un autre repas.







# MINI BEIGNETS À LA BANANE

27 kcal  
par portion

0.1g  
protéines  
par portion



## Temps de préparation

5 minutes

## Temps de cuisson

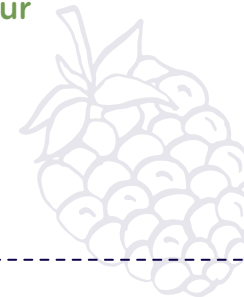
10 minutes

## Recette pour

14 mini beignets

## Ingrédients

- 40 g de farine hypoprotidique
- 1/4 cuillère à café de levure chimique
- 10 g de beurre froid en cubes
- 70 ml de ProZero\*
- 120 g de banane, coupée en 14 morceaux
- 300 ml d'huile



## Instructions

1. Dans un bol, verser la farine hypoprotidique, la levure chimique et le beurre.
2. Frotter du bout des doigts jusqu'à obtenir une texture friable.
3. Ajouter le ProZero® et utiliser un fouet ou un batteur électrique pour obtenir une pâte lisse et épaisse.
4. Faire chauffer l'huile dans une petite casserole.
5. Tremper les morceaux de banane dans la pâte pour les enrober et secouer l'excédent.
6. À l'aide d'une cuillère, placer délicatement les morceaux de banane dans l'huile chaude et les frire pendant 3-4 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et dorés.
7. Les retirer de l'huile à l'aide d'une cuillère trouée et les égoutter sur du papier absorbant.

**Astuce du chef :** Pour faire frire les beignets, réduire l'huile à 20 ml et utiliser une poêle à frire anti-adhésive.

**Suggestion de présentation :** Servir avec un yaourt hypoprotidique.







# PANCAKES



105  
kcal  
par portion

0,1g  
protéines  
par portion

 **Temps de préparation**  
10 minutes

 **Temps de cuisson**  
3-4 minutes

 **Recette pour**  
3 petits pancakes

## Ingrédients

- 50 g de farine hypoprotidique
- 1/4 cuillère à thé de levure chimique
- 10 g de beurre froid en cubes
- 70 ml de ProZero\*
- 1 cuillère à thé d'huile

---

## Instructions

1. Verser la farine, la levure chimique, la levure chimique et le beurre dans un bol.
2. Frotter du bout des doigts jusqu'à obtenir une texture friable.
3. À l'aide d'un fouet ou d'un batteur électrique, ajouter le ProZero® au mélange jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.
4. Faire chauffer une poêle anti-adhésive à feu moyen pendant 1 minute. Badigeonner la poêle avec de l'huile.
5. Verser un tiers de la pâte dans la poêle à l'aide d'une louche ou d'une cuillère.
6. Faire cuire pendant 1 à 2 minutes, retourner la crêpe et la faire encore cuire pendant 1 à 2 minutes jusqu'à ce qu'elle soit dorée.
7. Répéter l'opération avec le reste de la pâte.

**Suggestion de présentation :** Garnir avec des fruits autorisés. Pour les pancakes salés, servir avec de la crème 'Violife' originale.







# BOUCHEES DE PIZZA ROULEES

72 kcal  
par portion

0.4 g  
protéines  
par portion



 **Temps de préparation**  
40 minutes

 **Temps de cuisson**  
15-20 minutes

 **Recette pour**  
16 bouchees de pizza

## Ingrédients

- 200 ml d'eau chaude
- 3 g de psyllium husk en poudre
- 4 g de levure sèche
- 2 cuillères à café d'huile
- 220 g de farine hypoprotidique (plus un supplément pour le saupoudrage)
- 1 cuillère à café de purée de tomates
- 50 g de tomates tamisées
- 80 g de poivrons, finement hachés
- 50 g de champignons, hachés
- 80 g d'oignon, finement haché
- 80 g de 'Violife' pour la pizza, saveur mozzarella, râpé
- 2 cuillères à café de mélange d'herbes italiennes

## Instructions

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Remuer l'eau chaude, le psyllium husk en poudre, la levure et l'huile dans un bol et laisser reposer pendant 10 minutes jusqu'à ce que le mélange épaississe.
3. Mélanger la farine hypoprotidique, la purée de tomates et 1 cuillère à café d'herbes mélangées dans un autre bol.
4. Ajouter le mélange de psyllium dans le bol et, à l'aide de vos mains, mélanger jusqu'à ce qu'une pâte soit formée.
5. Pétrir la pâte pendant 3 à 5 minutes dans le bol.
6. Laisser la pâte reposer pendant 20 minutes.
7. Diviser la pâte en 2 morceaux égaux, saupoudrer de farine hypoprotidique sur chaque morceau.
8. Pour faire 2 fonds de pizza carrés, saupoudrer le banc avec la farine, en étalant chaque morceau de pâte de 20 cm x 20 cm.
9. Couvrir chaque base avec 25 g de tomates tamisées, en laissant un bord de 1 cm sur les côtés.
10. Garnir avec les poivrons, les champignons et les oignons.
11. Saupoudrer de 'Violife' et les herbes.
12. Rouler les bases aussi serrées que possible dans le sens de la longueur pour obtenir 2 rouleaux de pizzas, puis les placer sur une plaque de cuisson.
13. Faire cuire au four pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
14. Laisser refroidir, puis couper chaque rouleau en 8 tranches.



# SABLÉS À LA CRÈME



60  
kcal  
par portion

0,1g  
protéines  
par portion

 **Temps de préparation**  
10 minutes

 **Temps de cuisson**  
20-25 minutes

 **Recette pour**  
12 bouchées

 **Équipement recommandé**  
Emporte-pièces en forme de cercle  
ou d'étoile de 5 cm

## Ingrédients

- 40 g de beurre
- 10 g de sucre semoule
- 110 g de farine hypoprotidique (plus un supplément pour le saupoudrage)
- 25 ml d'eau froide

## Instructions

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Placer le beurre, le sucre semoule et la farine dans un bol.
3. Mélanger et pétrir le mélange jusqu'à ce qu'il se lie (ajouter de l'eau si nécessaire pour former une pâte maniable).
4. Transférer sur une surface légèrement saupoudrée de farine et continuer à pétrir jusqu'à ce que le mélange soit lisse.
5. Rouler la pâte jusqu'à une épaisseur d'un demi-centimètre.
6. La couper en 12 morceaux (à l'aide d'un petit moule à découper) et la placer sur une plaque de cuisson légèrement graissée.
7. Cuire pendant 20-25 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée.
8. Retirer du four et laisser refroidir sur une grille.

**Astuce du chef :** Ajouter 1/4 de cuillère à café de cannelle pour plus de saveur.





# NOTES

A series of horizontal dashed lines for writing notes on the left side of the page.

A series of horizontal dashed lines for writing notes on the right side of the page.



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

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

Ces recettes ont été spécialement conçues pour un régime hypoprotidique. Demandez toujours à votre diététicien(ne) si ces recettes vous conviennent.



Enhancing Lives Together  
A Nestlé Health Science Company

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

VitaFlo France  
38 Rue de Berri, 75008 Paris, France

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

[vitaflo-france@vitafloweb.com](mailto:vitaflo-france@vitafloweb.com)  
[vitaflo-benelux@vitafloweb.com](mailto:vitaflo-benelux@vitafloweb.com)

[www.vitaflo.fr](http://www.vitaflo.fr)  
[www.vitafriendspku.com/be](http://www.vitafriendspku.com/be)