



Petit déjeuner



Petit dej'

PORRIDGE AUX FRUITS

4
Pour
personnes

PRÉPARATION 15 à 20 MIN • CUISSON 10 à 15 MIN

- 1 Dans une casserole, faites chauffer le lait d'amande avec le chocolat à feu moyen. Une fois le chocolat dissout, ajoutez le lait entier. Portez à ébullition et versez les flocons d'avoine. Faites chauffer à feu moyen tout en mélangeant. Le porridge est prêt quand les flocons ont épaissi, mais qu'il reste encore un peu de lait, la consistance doit être onctueuse et les flocons non écrasés.
- 2 Une fois cuit, versez dans les bols.
- 3 Épluchez les bananes et coupez-les en étoiles ou simplement en rondelles.
- 4 Rincez les myrtilles.
- 5 Répartissez dessus, les fruits et les fruits secs et dégustez aussitôt.

- 300 ml de lait d'amande
- 6 carrés de chocolat noir
- 300 ml de lait entier
- 200 gr de flocons d'avoine

- 2 bananes
- 80g de myrtilles
- 30g d'amandes entières pelées
- 20g de cranberries séchées (ou raisins secs)

ASTUCE Pour ceux qui le souhaitent, vous pouvez ajouter un peu de sucre en poudre dans votre porridge si le chocolat noir est trop amer. Il est préférable de réaliser cette recette le matin même. Variez les fruits en fonction des saisons ou utilisez des fruits rouges congelés que vous ferez décongeler la veille dans votre frigo.



Apports
par portion :
**228 kcal et
13 g de lipides**

BRIOCHETTES TOURNÉES AU NUTELLA

4
Pour
personnes

PRÉPARATION 35 MIN • CUISSON 10 à 15 MIN • REPOS 2 à 3 H

- 1 Versez le lait tiède sur la levure et délayez.
- 2 Dans la cuve de votre robot, déposez la farine, le sel et le sucre et réalisez un puit au centre. Versez la levure délayée, l'œuf et le beurre fondu. Pétrissez une quinzaine de minutes avec le crochet à vitesse moyenne, jusqu'à ce que la pâte devienne lisse et souple. Elle doit se décoller des parois du robot (si vous n'avez pas de robot, vous pouvez le faire à la main).
- 3 Couvrez avec un torchon propre et laissez lever 1 heure dans un endroit chaud.
- 4 Une fois que la pâte a doublé de volume, coupez-la en deux. Étalez la première boule sur votre plan de travail (avec un peu de farine) en un grand rectangle de 30 cm par 50 cm environ. Étalez la moitié du Nutella sur la surface. Roulez la pâte sur elle-même pour former un boudin et coupez-la en 6. Réalisez la même chose avec l'autre boule.
- 5 Répartissez les briochettes en les espaçant sur une plaque recouverte de papier cuisson. Laissez-les gonfler 1 à 2 heures dans un endroit chaud.
- 6 Préchauffez le four à 180°C, chaleur tournante.
- 7 Collez les extrémités des briochettes avec un peu de blanc d'œuf et badigeonnez-les de jaune d'œuf pour les dorer. Enfourez-les pour 10 à 15 minutes, en surveillant la coloration. Sortez-les du four et laissez-les refroidir sur une grille.

- 14 cl de lait entier légèrement tiède
- 400 g de farine
- 60 g de sucre en poudre
- 3 pincées de sel

- 1,5 sachet de levure instantanée
- 1 œuf
- 50 g de beurre fondu + moule
- 200 g de Nutella
- + 1 œuf pour dorer et coller

ASTUCE Vous pouvez aussi les préparer à l'avance en réduisant un peu le temps de cuisson et les conserver dans un torchon. Vous les ferez réchauffer quelques minutes le matin même. Possibilité de les congeler. Ajoutez des pépites de chocolat noir dans vos briochettes, ou parsemez sur le dessus des noisettes concassées.

Apports
par portion :
**738 kcal et
26 g de lipides**



Petit
dej'

PANCAKES À LA COMPOTE GOURMANDE ET NOIX DE PÉCAN

10
Pour
pancakes

PRÉPARATION 30 MIN • CUISSON 40 MIN

- 1 Coupez la gousse de vanille dans le sens de la longueur et récupérez les graines avec la pointe d'un couteau.
- 2 Épluchez les fruits, coupez-les en quatre et retirez le cœur. Coupez-les en petits dés et faites-les compoter dans une grande casserole à feu moyen 20 à 30 minutes avec les graines de vanille et un fond d'eau. Une fois cuites, écrasez grossièrement à la fourchette ou au presse-purée.
- 3 Dans un saladier, mélangez les ingrédients secs et faites un puit au centre. Mélangez les œufs avec le lait et le beurre. Versez au centre des ingrédients secs et mélangez le tout sans faire de grumeaux.
- 4 Versez une petite louche de pâte dans une petite poêle à blinis. Dès l'apparition de bulles, retournez les pancakes. Faites cuire les pancakes dans une poêle légèrement beurrée.
- 5 Servez les pancakes accompagnés d'un peu de compote et de noix de pécan.

- 1 gousse de vanille
- 2 pommes golden
- 2 poires
- 300 gr de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 30 gr de sucre en

- poudre
- 2 œufs
- 400 ml de lait entier
- 20 gr de beurre fondu
- Noix de pécan

ASTUCE Vous pouvez préparer vos pancakes la veille et les conserver au réfrigérateur dans une assiette recouverte de film. La compote peut être préparée à l'avance. Vous pouvez lui ajouter une noisette de beurre aux cristaux de sel.

Apports
par pancake :
210 kcal et
6 g de lipides

TARTINES D'ŒUFS BROUILLÉS AU BACON, HERBE ET FROMAGE

4
Pour
personnes

PRÉPARATION 25 MIN • CUISSON 15 MIN

- 1 Faites colorer les tranches de bacon des 2 côtés dans une poêle. Laissez refroidir sur une assiette recouverte de papier absorbant. Une fois froides, mixez grossièrement les tranches. Réservez.
- 2 Cassez les œufs dans un saladier et battez-les avec un peu de sel et de poivre.
- 3 Rincez, séchez et ciselez la ciboulette. Réservez.
- 4 Tartinez vos tartines d'un peu de beurre.
- 5 Remplissez une grande casserole d'eau à moitié et faites chauffer. Faites fondre le beurre dans une plus petite casserole et déposez-la dans la première. C'est ce que l'on appelle un « bain-marie ». Versez les œufs et faites chauffer en mélangeant continuellement dès que les œufs commencent à cuire. Vos œufs doivent rester crémeux et ne pas être trop cuits. Stoppez la cuisson, ajoutez le comté et la ciboulette. Mélangez.
- 6 Répartissez les œufs sur les tartines et recouvrez d'un peu de bacon en poudre. Dégustez chaud !

- 6 tranches de bacon
- 6 œufs
- Sel, poivre
- Ciboulette
- 20 g de beurre + tartines
- 40 g de comté râpé
- 4 tranches de pain de campagne

Apports
par portion :
340 kcal et
20 g de lipides

ASTUCE Le bacon peut être préparé la veille et conservé dans une boîte en plastique ou un petit pot en verre. Accompagnez de quelques feuilles de salade ou de tomates cerises. Si vous manquez de temps, dégustez avec les tranches de bacon juste cuites.



Petit
dej'

SCONES SALÉS, SAUCE AUX HERBES

4
Pour
personnes

PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 10 MIN

- 1 Préchauffez le four à 180°C.
- 2 Coupez les olives et les tomates séchées en petits dés.
- 3 Hachez grossièrement le basilic.
- 4 Mélangez dans un bol la farine, la levure, le parmesan, les graines, l'origan, le basilic et le beurre mou. Ajoutez un peu de sel et de poivre, l'œuf et le lait et mélangez jusqu'à obtenir une consistance homogène.
- 5 Formez une boule et écrasez-la sur le plan de travail pour obtenir un cercle épais d'environ 4 cm. Coupez-le en triangles et disposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson. Badigeonnez-les d'un peu de crème, parsemez de parmesan et enfournez pour 10 minutes.
- 6 Dans un bol, versez le fromage blanc. Rincez et séchez les herbes. Hachez-le finement et ajoutez-les dans le bol, avec un peu de poivre. Mélangez.
- 7 Sortez du four les scones et faites-les refroidir sur une grille.
- 8 Dégustez-les tièdes avec la sauce.

- 4 olives noires coupées en dés
- 6 tomates séchées
- Quelques feuilles de basilic frais
- 280 gr de farine
- 1 sachet de levure
- 50 gr de parmesan râpé + dressage
- 1 c. à café de graines de pavot
- 1 c. à café de graines de lin

- 1 c. à café d'origan séché
- 30 gr de beurre salé mou
- Sel et poivre
- 1 œuf
- 10 cl de crème entière liquide + dressage
- 100 gr de fromage blanc
- 15 brins de ciboulette
- Les feuilles de 5 brins de persil
- Poivre



Apports
par portion :
**493 kcal et
24 g de lipides**

Recettes annexes

BUNS POUR LES BURGERS

4-6

buns

PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 15 MIN • REPOS 1 H

- 1 Mélangez tous les éléments secs. Ajoutez les œufs battus, le lait et le beurre mou.
- 2 Pétrissez 10 minutes.
- 3 Confectionnez des petites boules. Placez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson. Recouvrez d'un linge humide et laissez gonfler environ 1 heure.
- 4 Préchauffer le four à 180°C.
- 5 Dorez au jaune d'œuf, recouvrez de graines et enfournez pour 15 minutes.
- 6 Laissez refroidir, coupez en deux et confectionnez votre burger.

- 250 gr de farine
- 10 gr de levure de boulanger
- 10 gr de sucre
- 4 gr de sel
- 15 gr de lait en poudre
- 10 cl de lait entier

- 40 gr de beurre mou
- 2 œufs
- 1 jaune d'œuf pour la dorure
- Graines de sésame, de pavot, de tournesol

KETCHUP MAISON

400

grammes

PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 40 MIN

- 1 Pelez, épépinez et coupez les tomates en morceaux. Épluchez et ciselez l'oignon. Épluchez, dégermez et hachez les gousses d'ail.
- 2 Placez tous les ingrédients (sauf le sel et le poivre) dans une casserole et laissez mijoter à feu doux 40 minutes.
- 3 Mixez, salez et poivrez et placez dans un bocal au réfrigérateur.
- 4 Ce ketchup peut se conserver 2 semaines au réfrigérateur ou se congeler en petites quantités (dans un bac à glaçons par exemple).

- 6 tomates bien mûres ou une boîte de 850 ml de tomates entières
- 1 oignon rouge
- 2 gousses d'ail
- 10 cl de vinaigre de miel
- 1 c. à soupe de sucre
- Sel et poivre

ASTUCE Pour peler facilement des tomates fraîches, incisez la base en croix avec un couteau d'office. Plongez-les dans l'eau bouillante durant 10 secondes puis sortez-les avec une écumoire. Épluchez-les ensuite en retirant la peau avec la pointe du couteau. Cela vient tout seul.

PÂTE BRISÉE

1

pâte à tarte

PRÉPARATION 5 MIN • REPOS 20 MIN

- 1 Mélangez dans le bol de votre robot, à la main (ou à la fourchette) la farine avec le beurre. Ajoutez petit à petit l'eau et le sel et formez une boule lisse. Filmez et placez 20 minutes au réfrigérateur avant de l'étaler.

- 200 gr de farine
- 100 gr de beurre pommade
- 50 gr d'eau
- 1 pincée de sel

GALETTES POUR FAJITAS

4

belles galettes

PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 8 MIN • REPOS 30 MIN

- 1 Mélangez la farine avec le sel, creusez un puit et versez petit à petit l'eau et l'huile.
- 2 Pétrissez la pâte jusqu'à ce que vous obteniez une boule de pâte lisse et homogène.
- 3 Couvrez votre saladier d'un torchon propre et laissez reposer 30 minutes.
- 4 Pesez la pâte, divisez-la en 4 et réalisez de petites boules.
- 5 Mettez un peu de farine sur votre plan de travail et étalez les boules très fines !!
- 6 Faites-les chauffer 1 à 2 minutes maximum de chaque côté dans une poêle très chaude sans matière grasse.

- 200 gr de farine
- 1/2 c. à café de fleur de sel
- 130 ml d'eau
- 25 ml d'huile d'olive

Références :

- (1) Association Muco. Association Belge de Lutte contre la Mucoviscidose asbl. A table. Quelques conseils pour l'alimentation des enfants & des jeunes atteints de mucoviscidose. Janvier 2011.
- (2) Turck D, *et al.* ESPEN-ESPGHAN-ECFS guidelines on nutrition care for infants, children, and adults with cystic fibrosis. Clin Nutr. 2016;35(3):557-77.
- (3) www.efsa.europa.eu/fr/press/news/130110.htm (consulté le 01/03/2017)
- (4) Potier de Courcy G, Frelut ML, Fricker J, Martin A et Dupin H †. Besoins nutritionnels et apports conseillés pour la satisfaction de ces besoins. Encycl Méd Chir (Editions Scientifiques et Médicales Elsevier SAS, Paris, tous droits réservés), Endocrinologie-Nutrition, 10-308-A-10, 2003, 32 p.
- (5) PNNS. Matières grasses : savoir les choisir et réduire sa consommation. <http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1182.pdf> (consulté le 14/03/2017)
- (6) PNNS. Recommandations du PNNS pour les enfants et les adolescents. <http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1387.pdf> (consulté le 14/03/2017)
- (7) PNNS. La santé vient en mangeant. Le guide Nutrition de la naissance à 3 ans. www.mangerbouger.fr/content/download/3815/101721/version/3/file/890.pdf (consulté le 14/03/2017)
- (8) Groupe d'étude des marchés de restauration collective et nutrition (GEM-RCN). Recommandations nutritionnelles pour la petite enfance. Version 1.0. Juillet 2015.



Vertex et le triangle Vertex sont des marques déposées de Vertex Pharmaceuticals Incorporated.

© 2017 Vertex Pharmaceuticals Incorporated | VXR-FR-92-00152 | 07-2017 | www.vrtx.com