RECETTES INSPIRÉES DE LA CUISINE ITALIENNE

RÉALISÉES AVEC DES PÂTES FAIBLES EN PROTÉINES

Table des matières

Chapitre 1 : Hors d'œuvres **1**
Pain à l'ail 4
Relish d'aubergine 5
Poivrons marinés 7
Olives marinées 8
Champignons Portobello grillés au citron et à l'huile au romarin 11
Salade toscane au pain 13
Bruschetta 15
Chapitre 2 : Plats principaux **17**
Aubergines parmesan 19
Soupe aux légumes à l'italienne 21
Cannelloni aux courgettes et champignons 23
Spaghetti alla Puttanesca 25
Tagliatelle aux boulettes d'aubergine 27
Spaghetti à l'ail et à l'huile 29
Penne a la Norma 31
Fusilli aux asperges 33
Chapitre 3 : Sauces **35**
Sauce tomate 36
Pesto 37
Sauce tomate épicée 41
Beurre à la sauge et au citron 42
Chapitre 4 : Desserts **43**
Pêches au four 45
Dessert glacé noyé dans le café 47
Pruneaux macérés au vin rouge et crème fouettée à l'orange 49
Fraises macérées au vin rouge 51

RECETTES INSPIRÉES DE LA CUISINE ITALIENNE

Bienvenue à notre livre de recettes italiennes faibles en protéines. Il comprend une gamme de recettes inspirées de la cuisine italienne qui sont rapides, faciles et delizioso!

Les contenus en protéines indiqués ne le sont qu'à titre indicatif. L'analyse des valeurs nutritives a été effectuée à l'aide de tasses à mesurer américaines (237 ml). L'utilisation de tasses à mesurer canadiennes (250 ml) pour la préparation peut sous-estimer la valeur totale des protéines jusqu'à 0,5 g et les acides aminés jusqu'à 25 mg par recette. Veuillez vérifier les contenus en protéines indiqués sur les étiquettes des produits individuels. Consultez toujours votre professionnel de la santé avant d'apporter des changements à votre régime alimentaire.

Buon appetito!

Votre équipe Nutricia

1

HORS D'ŒUVRES

Fettunta

Pain à l'ail
Portions : 1

C'est un plat traditionnel de Toscane et qui ressemble au pain à l'ail. Ce plat était à l'origine associé au mois de novembre pour célébrer la récolte des olives.

INGRÉDIENTS :

2 tranches de pain faible en protéines
1 gousse d'ail, coupée en deux
1 c. à table d'huile d'olive extra-vierge
Une pincée de gros sel de mer

PRÉPARATION :

1. Faites griller les tranches de pain faible en protéines.
2. Frottez généreusement les tranches de pain grillées avec l'ail.
3. Arrosez d'un filet d'huile d'olive extra-vierge.
4. Saupoudrez de gros sel de mer.

INFORMATION NUTRITIONNELLE :

Par recette :

Protéines	0,4 g
Leucine	23 mg
Phénylalanine	14 mg
Tyrosine	8 mg

Peut contenir des allergènes, veuillez vérifier chaque produit et ses ingrédients sur l'emballage. Si vous êtes préoccupé par les allergènes, veuillez consulter votre professionnel de la santé.

Caponata

Relish d'aubergine
Portions : 8

C'est un plat réputé en Sicile et se combine bien avec un menu d'antipasti. Le servir à température ambiante, avec des Fettunta grillés (voir page 3). Se congèle bien jusqu'à 3 mois.

INGRÉDIENTS :

1 c. à table d'huile d'olive
1 petite aubergine, coupée en dés de 2 cm (¾")
Sel et poivre
1 oignon sucré, haché
2 branches de céleri finement tranchées
1 tasse de sauce tomate
3 c. à table de câpres
1 ½ c. à table de vinaigre de vin blanc
1 c. à table de sucre
½ tasse d'olives vertes

PRÉPARATION :

1. Placez les dés d'aubergine dans une passoire, saupoudrez de sel et laisser reposer pendant 30 minutes. Rincez et épongez.
2. Chauffez de l'huile d'olive dans une grande poêle à frire. Faites frire les dés d'aubergines jusqu'à ce qu'ils soient tendres et dorés.
3. Chauffez de l'huile d'olive dans une casserole, faites sauter l'oignon et le céleri à feu doux pendant 5 minutes.
4. Ajoutez la sauce tomate, les câpres, le vinaigre et le sucre et faites mijoter pendant 5 minutes.
5. Ajoutez les aubergines et les olives et faites cuire pendant 10 minutes de plus.
6. Assaisonnez avec le sel et le poivre.
7. Laissez refroidir et réfrigérez pendant 24 heures avant de servir.

INFORMATION NUTRITIONNELLE :

Par recette :

Protéines	13 g
Leucine	603 mg
Phénylalanine	485 mg
Tyrosine	263 mg

Par portion :

Protéines	1,6 g
Leucine	75 mg
Phénylalanine	61 mg
Tyrosine	33 mg

Peut contenir des allergènes, veuillez vérifier chaque produit et ses ingrédients sur l'emballage. Si vous êtes préoccupé par les allergènes, veuillez consulter votre professionnel de la santé.

Peperoni Marinati

Poivrons marinés
Portions : 4

Ces poivrons marinés sont une addition parfaite à un plateau d'antipasti. Ils sont connus sous le nom de peperonata et proviennent du sud de l'Italie. Ils se garderont au réfrigérateur pendant environ 1 semaine. Ils sont délicieux dans les salades ou les sandwiches.

INGRÉDIENTS :

¼ tasse d'huile d'olive extra-vierge
1 oignon tranché fin
½ poivron vert tranché fin
1 poivron jaune tranché fin
½ poivron rouge tranché fin
1 petit brin (ou 1 c. à thé) de romarin haché
1 c. à table de vinaigre balsamique
Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Chauffez l'huile d'olive dans une grande poêle à frire. Ajoutez l'oignon, les poivrons et le romarin et faites sauter à feu doux pendant 10 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient très tendres.
2. Retirer du feu et ajoutez le vinaigre balsamique.
3. Assaisonnez avec le sel et le poivre.
4. Servez chaud ou froid.

INFORMATION NUTRITIONNELLE :

Par recette :

Protéines	6,7 g
Leucine	267 mg
Phénylalanine	307 mg
Tyrosine	104 mg

Par portion :

Protéines	1,7 g
Leucine	67 mg
Phénylalanine	77 mg
Tyrosine	26 mg

Peut contenir des allergènes, veuillez vérifier chaque produit et ses ingrédients sur l'emballage. Si vous êtes préoccupé par les allergènes, veuillez consulter votre professionnel de la santé.

Olive Marinati

Olives marinées
Portions : 1

Les olives sont très populaires partout en Italie. Le reste de la marinade peut servir de vinaigrette.

INGRÉDIENTS :

COMBINAISON 1
Une poignée d'olives noires
Le zeste d'un demi-citron
1 petit brin (ou 1 c. à thé) de romarin haché
1 c. à table d'huile d'olive extra-vierge

COMBINAISON 2
Une poignée d'olives vertes
1 c. à table de persil frais, haché
1 gousse d'ail finement hachée
1 c. à thé de jus de citron
1 c. à table d'huile d'olive extra-vierge

PRÉPARATION :

1. Choisissez votre combinaison et combinez les ingrédients.
2. Réfrigérez pendant au moins 12 heures pour laisser les saveurs se développer.
3. Servez à température ambiante.

INFORMATION NUTRITIONNELLE :

Par recette : (Combinaison 1)

Protéines	0,9 g
Leucine	50 mg
Phénylalanine	30 mg
Tyrosine	21 mg

Par recette : (Combinaison 2)

Protéines	1,3 g
Leucine	71 mg
Phénylalanine	38 mg
Tyrosine	26 mg

Peut contenir des allergènes, veuillez vérifier chaque produit et ses ingrédients sur l'emballage. Si vous êtes préoccupé par les allergènes, veuillez consulter votre professionnel de la santé.

Olives marinées et poivrons avec caponata

Funghi Portobello alla Giglia con Limone e Olio Roemarino

Champignons Portobello grillés avec de l'huile au citron et au romarin

Portions : 2

Les champignons sont populaires partout en Italie. Vous pouvez expérimenter avec différentes farces comme du chili. du persil et des poivrons rouges grillés. Ils sont aussi délicieux avec une sauce au beurre de sauge (voir page 42).

INGRÉDIENTS :

2 champignons portobello de taille moyenne, pieds retirés

¼ tasse de chapelure faible en protéines

1 gousse d'ail en petits dés

Le zeste d'un demi-citron

1 c. à table d'huile d'olive

1 c. à thé de persil haché

Sel et poivre

Pour le citron et l'huile au romarin :

Le zeste d'un demi-citron

1 c. à table de jus de citron

2 c. à table d'huile d'olive extra-vierge

1 petit brin (ou 1 c. à thé) de romarin haché

Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Préchauffez le gril à température moyenne.
2. Badigeonnez les champignons de chaque côté avec un peu d'huile d'olive, salez et poivrez.
3. Placez la chapelure faible en protéines, l'ail, le zeste de citron et le persil dans un bol avec un peu de sel et de poivre. Ajoutez le reste d'huile d'olive et remplissez les champignons de ce mélange avec une cuillère.
4. Grillez les champignons pendant 6 à 7 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient juste cuits.
5. Pendant ce temps, faites l'huile au citron et au romarin en mélangeant tous les ingrédients.
6. Ajoutez un filet d'huile au citron et au romarin sur chaque champignon et servez avec une salade verte.

INFORMATION NUTRITIONNELLE :

Par recette :

Protéines	4,5 g
Leucine	287 mg
Phénylalanine	173 mg
Tyrosine	49 mg

Par portion :

Protéines	2,3 g
Leucine	144 mg
Phénylalanine	87 mg
Tyrosine	25 mg

Peut contenir des allergènes, veuillez vérifier chaque produit et ses ingrédients sur l'emballage. Si vous êtes préoccupé par les allergènes, veuillez consulter votre professionnel de la santé.

Panzanella

Salade toscane au pain
Portions : 4

Cette salade est très populaire en Italie, mais surtout en Toscane. On utilise des légumes de saison délicieux et des restes de pain pour la réaliser. C'est une salade vraiment fraîche et pleine de saveurs. Il ne faut pas la mélanger trop longtemps à l'avance ou le pain deviendra détrempé.

INGRÉDIENTS :

¾ tasse de cubes de restes de pain faible en protéine

1 tasse de tomates cerise coupées en dés

1 gousse d'ail, émincée

1 branche de céleri, tranchée minces sur la diagonale

½ poivron rouge en dés

½ concombre en dés

1 c. à thé de câpres hachées

2 c. à table de basilic haché

Pour la vinaigrette au vin rouge :

2 c. à table de vinaigre de vin rouge

½ c. à thé de moutarde de Dijon

½ échalotte émincée

¼ tasse d'huile d'olive extra-vierge

Sel et poivre

1 c. à thé de sucre

PRÉPARATION :

1. Combinez les ingrédients de la vinaigrette.
2. Pour préparer la salade, combinez tous les ingrédients dans un grand bol. Ajoutez la vinaigrette et mélangez.
3. Servez immédiatement.

INFORMATION NUTRITIONNELLE :

Par recette :

Protéines	4 g
Leucine	170 mg
Phénylalanine	141 mg
Tyrosine	69 mg

Par portion :

Protéines	1 g
Leucine	43 mg
Phénylalanine	35 mg
Tyrosine	17 mg

Peut contenir des allergènes, veuillez vérifier chaque produit et ses ingrédients sur l'emballage. Si vous êtes préoccupé par les allergènes, veuillez consulter votre professionnel de la santé.

Fettunta al Pomodoro

Bruschetta
Portions : 2

Ce plat est une bruschetta de Toscane. Pour le préparer, assurez-vous que vos tomates sont parfaitement mûres, rouges et sucrées.

INGRÉDIENTS :

2 tranches de pain faible en protéines
1 gousse d'ail, coupée en deux
1 c. à table d'huile d'olive extra-vierge
2 tomates mûres, épépinées et coupées
3 tomates séchées hachées
¼ d'oignon rouge, finement tranché
5 feuilles de basilic frais
Gros sel de mer et poivre

PRÉPARATION :

1. Faites griller le pain et frottez-le avec la gousse d'ail.
2. Arrosez d'un filet d'huile d'olive extra-vierge.
3. Saupoudrez de gros sel de mer.
4. Mélangez les tomates, les tomates séchées et l'oignon rouge dans un bol.
5. Répartissez le mélange sur le pain grillé à l'ail à l'aide d'une cuillère.
6. Arrosez d'un filet d'huile d'olive, saupoudrez de poivre et ajoutez les feuilles de basilic.

INFORMATION NUTRITIONNELLE :

Par recette :

Protéines	2,6 g
Leucine	94 mg
Phénylalanine	80 mg
Tyrosine	45 mg

Par portion :

Protéines	1,3 g
Leucine	47 mg
Phénylalanine	40 mg
Tyrosine	23 mg

Peut contenir des allergènes, veuillez vérifier chaque produit et ses ingrédients sur l'emballage. Si vous êtes préoccupé par les allergènes, veuillez consulter votre professionnel de la santé.

2

PLATS PRINCIPAUX

Melanzane alla Parmigiana

Aubergines parmesan
Portions : 3

Ce plat est probablement le plus réputé parmi les plats qui proviennent de Naples.

INGRÉDIENTS :

1 aubergine moyenne, en tranches de 2 cm (¾") d'épaisseur

Sel et poivre

Huile d'olive extra-vierge

1 tasse de sauce tomate

1 botte de basilic frais

⅓ tasse de fromage faible en protéines

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
2. Placez les tranches d'aubergine dans une passoire, saupoudrez de sel et laissez reposer pendant 30 minutes. Rincez et épongez.
3. Chauffez l'huile dans une poêle à frire et faites frire quelques aubergines à la fois à feu moyen pendant quelques minutes. Assaisonnez avec le sel et le poivre.
4. Étalez la moitié de la sauce tomate au fond d'un petit plat allant au four. Couvrez avec une couche d'aubergines et une couche de basilic.
5. Continuez avec une autre couche d'aubergines, et finissez avec le restant de la sauce tomate.
6. Saupoudrez de fromage faible en protéines et mettez au four de 20 à 25 minutes.
7. Terminez avec une filet d'huile d'olive extra-vierge et beaucoup de basilic frais.
8. Servez avec une salade verte et des fettunta (*voir page 3*).

INFORMATION NUTRITIONNELLE :

Par recette :

Protéines	9,3 g
Leucine	501 mg
Phénylalanine	382 mg
Tyrosine	230 mg

Par portion :

Protéines	3,1 g
Leucine	167 mg
Phénylalanine	127 mg
Tyrosine	77 mg

Peut contenir des allergènes, veuillez vérifier chaque produit et ses ingrédients sur l'emballage. Si vous êtes préoccupé par les allergènes, veuillez consulter votre professionnel de la santé.

Pasta e Fagioli

Soupe aux légumes italienne
Portions : 4

La Toscane est réputée pour sa grande variété de soupes. Cette soupe est meilleure le lendemain. Les pâtes en forme de riz peuvent ressembler aux pâtes orzo qui est habituellement servie dans les soupes italiennes. N'ajoutez pas de haricots s'il y a trop de protéines.

INGRÉDIENTS :

1 c. à table d'huile d'olive
1 oignon rouge haché
2 gousses d'ail pressées
1 carotte en dés
2 branches de céleri émincées
1 c. à table de purée de tomates
1 feuille de laurier et 4 brins de thym
1 courgette en dés
¼ de tasse de haricots blancs* égouttés
¾ de tasse de tomates hachées
2 ½ tasses de bouillon de légumes
50 g de riz faible en protéines§
1 petite botte de basilic

PRÉPARATION :

1. Chauffez l'huile dans une grande casserole. Ajoutez l'oignon, les carottes et le céleri et faites cuire à feu doux pendant 20 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez un peu d'eau si les légumes collent.
2. Ajoutez l'ail, la purée de tomates, les herbes et les courgettes, et faites cuire pendant 4 à 5 minutes à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
3. Ajoutez les tomates hachées et le bouillon de légumes et faites mijoter pendant 20 minutes.
4. Pendant ce temps, faites cuire le riz en suivant les instructions sur l'emballage. Une fois cuit, ajoutez le riz et les haricots et laisser mijoter.
5. Assaisonnez avec le sel et le poivre.
6. Saupoudrez de basilic et ajoutez un filet d'huile d'olive extra-vierge.
7. Cette soupe se congèle bien jusqu'à 6 mois.

INFORMATION NUTRITIONNELLE :

Par recette :

Protéines	14 g
Leucine	766 mg
Phénylalanine	512 mg
Tyrosine	286 mg

Par portion :

Protéines	3,5 g
Leucine	192 mg
Phénylalanine	128 mg
Tyrosine	72 mg

Peut contenir des allergènes, veuillez vérifier chaque produit et ses ingrédients sur l'emballage. Si vous êtes préoccupé par les allergènes, veuillez consulter votre professionnel de la santé.

** Vérifiez la teneur en protéines sur l'emballage.*

§ Pour cette recette, on estime que les pâtes en forme de riz contiennent 0,4 g de protéines, 29 mg de leucine, 14 mg de phénylalanine et 7 mg de tyrosine pour 100 grammes (non cuites).

Cannelloni Zucchine e Funghi

Cannelloni aux courgettes et champignons
Portions : 3 (2 cannellonis par portion)

C'est un plat italien classique. La muscade lui donne un goût fantastique.

INGRÉDIENTS :

1 c. à table d'huile d'olive extra-vierge
1 gros oignon haché
2 courgettes moyennes hachées
1 tasse de champignons hachés
⅓ tasse de fromage faible en protéines
1 c. à thé de muscade fraîchement râpée
Sel et poivre
6 feuilles de lasagne faible en protéines[§]
1 tasse de sauce tomate
Des feuilles de basilic frais
1 c. à table d'huile d'olive extra-vierge

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
2. Dans un grande poêle à frire faites frire l'oignon dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit ramolli.
3. Ajoutez les courgettes et les champignons et faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
4. Mélangez le fromage faible en protéines et assaisonnez avec la muscade le sel et le poivre.
5. Faites cuire les feuilles de lasagne en suivant les instructions de l'emballage.
6. Ajoutez la farce aux courgettes et champignons sur les 6 feuilles de lasagne et repliez-les en 6 rouleaux.
7. Placez les rouleaux de lasagne dans un petit plat allant au four.
8. Couvrez de sauce tomate et arrosez d'un filet d'huile d'olive extra-vierge.
9. Mettez au four pendant 30 minutes. Si le dessus devient trop foncé couvrez avec une feuille de papier d'aluminium.
10. Servez avec des feuilles de basilic frais et un filet de vinaigre balsamique.

INFORMATION NUTRITIONNELLE :

Par recette :

Protéines	13,5 g
Leucine	640 mg
Phénylalanine	463 mg
Tyrosine	296 mg

Par portion :

Protéines	4,5 g
Leucine	213 mg
Phénylalanine	154 mg
Tyrosine	99 mg

Peut contenir des allergènes, veuillez vérifier chaque produit et ses ingrédients sur l'emballage. Si vous êtes préoccupé par les allergènes, veuillez consulter votre professionnel de la santé.

[§] Pour cette recette, on estime que les pâtes à faible teneur en protéines contiennent 0,5 g de protéines, 28 mg de leucine, 18 mg de phénylalanine et 5 mg de tyrosine pour 100 grammes (non cuites).

Spaghetti alla Puttanesca

Portions : 2

C'est une recette qui provient de Naples. C'est un plat brûlant, épicé, salé et absolument délicieux.

INGRÉDIENTS :

1 c. à table d'huile d'olive extra-vierge

1 gousse d'ail, émincée

240 g (8,5 oz) de tomates broyées en conserve

Sel et poivre

½ c. à thé de flocons de chili

1 c. à table de persil haché

1 c. à thé d'origan séché

200 g de spaghetti faible en protéines[§]

1 c. à table de câpres hachées

4 olives noires dénoyautées et tranchées

PRÉPARATION :

1. Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle à frire. Faites sauter l'ail jusqu'à ce qu'il soit doré.
2. Ajoutez les tomates, le sel, le poivre, les flocons de chili et faites cuire à feu moyen pendant 3 à 4 minutes jusqu'à ce que le liquide des tomates soit un peu réduit.
3. Baissez le feu, ajoutez le persil et l'origan et faites mijoter la sauce à feu doux pendant 20 minutes.
4. Faites cuire le spaghetti en suivant les instructions de l'emballage.
5. Ajoutez les câpres et les olives à la sauce.
6. Ajoutez les spaghettis cuits à la sauce. Si la sauce paraît sèche, ajouter un peu d'eau de cuisson des pâtes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE :

Par recette :

Protéines	6,2 g
Leucine	257 mg
Phénylalanine	168 mg
Tyrosine	95 mg

Par portion :

Protéines	3,1 g
Leucine	129 mg
Phénylalanine	84 mg
Tyrosine	48 mg

Peut contenir des allergènes, veuillez vérifier chaque produit et ses ingrédients sur l'emballage. Si vous êtes préoccupé par les allergènes, veuillez consulter votre professionnel de la santé.

[§] Pour cette recette, on estime que les pâtes à faible teneur en protéines contiennent 0,5 g de protéines, 28 mg de leucine, 18 mg de phénylalanine et 5 mg de tyrosine pour 100 grammes (non cuites).

Tagliatelle con Polpette di Melanzane

Tagliatelle aux boulettes d'aubergine
Portions : 2

Ces boulettes d'aubergines sont légères, pleines de saveur et peuvent créer une dépendance.

INGRÉDIENTS :

1 grosse aubergine
1 c. à table d'huile d'olive extra-vierge
1 tasse de chapelure faible en protéines
2 grosses gousses d'ail finement hachées
1 c. à thé de menthe hachée
1 c. à thé d'origan séché
1 c. à table de substitut d'oeuf
Une pincée de muscade fraîchement râpée
1 tasse de sauce tomate
Sel et poivre
150 g de tagliatelle faible en protéines[§]

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
2. Coupez l'aubergine en deux, la frotter avec de l'huile d'olive et saupoudrez-la de sel et de poivre. Placez-la sur une plaque et rôtir pendant environ 30 minutes. Laissez-la refroidir avant d'en prélever la chair.
3. Écrasez l'ail avec la chair de l'aubergine.
4. Combinez la chapelure avec l'origan, le substitut d'œuf et la muscade, puis ajoutez à la chair de l'aubergine. Ajoutez du sel et du poivre au goût.
5. Façonnez le mélange en 10 boulettes de même taille.
6. Faites chauffer 1 c. à table d'huile d'olive dans une poêle à frire. Faites frire les boulettes en les retournant jusqu'à ce qu'elles soient dorées de tous les côtés.
7. Une fois cuites, enlevez-les de la poêle et ajoutez y la sauce tomate pour la réchauffer.
8. Faites cuire les tagliatelles en suivant les instructions de l'emballage.
9. Servez sur chaque assiette la moitié des pâtes et la moitié de la sauce tomate avec 2 boulettes d'aubergine. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et saupoudrez de basilic frais. Les boulettes d'aubergine se conserveront jusqu'à 1 semaine au réfrigérateur et peuvent être congelées jusqu'à 6 mois.

INFORMATION NUTRITIONNELLE :

Par recette :

Protéines	11,1 g
Leucine	660 mg
Phénylalanine	462 mg
Tyrosine	270 mg

Par portion :

Protéines	5,6 g
Leucine	330 mg
Phénylalanine	231 mg
Tyrosine	135 mg

IDÉES POUR UTILISER LES BOULETTES RESTANTES :

- Emballez-les pour le lunch avec une salade verte
- Servez pour la collation de mi-journée pendant la semaine
- Congelez pour les utiliser lors d'un autre repas

Peut contenir des allergènes, veuillez vérifier chaque produit et ses ingrédients sur l'emballage. Si vous êtes préoccupé par les allergènes, veuillez consulter votre professionnel de la santé.

[§] Pour cette recette, on estime que les pâtes à faible teneur en protéines contiennent 0,5 g de protéines, 28 mg de leucine, 18 mg de phénylalanine et 5 mg de tyrosine pour 100 grammes (non cuites).

Spagetti Aglio e Olio

Spaghetti à l'ail et à l'huile

Portions : 2

En fait, ce plat de spaghetti est une recette de pâtes à l'huile parfumée à l'ail, mais correctement réalisé, il est vraiment spécial : une pâte al dente enrobée d'huile d'olive extra-vierge parfaitement aromatisée à l'ail et au chili.

INGRÉDIENTS :

150 g de spaghetti faible en protéines[§]

6 gousses d'ail tranchées finement

½ c. à thé de flocons de chili séchés

2 c. à table de persil frais haché

3 c. à table d'huile d'olive extra-vierge

Sel de mer et poivre noir

PRÉPARATION :

1. Faites cuire le spaghetti en suivant les instructions de l'emballage. Pendant la cuisson du spaghetti mettez l'huile d'olive dans une grande poêle à frire à feu moyen-vif.
2. Faites frire l'ail jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré. Ajoutez les flocons de chili et faites frire pendant 1 minute de plus. Avant d'égoutter les pâtes, réservez 1 tasse d'eau de cuisson pour faire la sauce.
3. Mélangez l'huile à l'ail et au chili à 90 ml (3 oz liq) d'eau de cuisson des pâtes et au persil haché et ajoutez aux pâtes cuites; mélangez jusqu'à ce que toutes les pâtes soient bien enrobées. Assaisonnez avec le sel de mer et le poivre noir.
4. Servez immédiatement.

INFORMATION NUTRITIONNELLE :

Par recette :	
Protéines	2,2 g
Leucine	117 mg
Phénylalanine	64 mg
Tyrosine	27 mg

Par portion :	
Protéines	1,1 g
Leucine	58,5 mg
Phénylalanine	32 mg
Tyrosine	14 mg

Peut contenir des allergènes. Veuillez vérifier chaque produit et ses ingrédients sur l'emballage. Si vous êtes préoccupé par les allergènes, veuillez consulter votre professionnel de la santé.

[§] Pour cette recette, on estime que les pâtes à faible teneur en protéines contiennent 0,5 g de protéines, 28 mg de leucine, 18 mg de phénylalanine et 5 mg de tyrosine pour 100 grammes (non cuites).

Penne a la Norma

Portions : 2

Ce plat de Catania en Sicile est nommé ainsi en hommage à l'opéra Norma de Bellini.

INGRÉDIENTS :

1 aubergine en quartiers, tranchée finement

1 ½ c. à table de sel

4 c. à table d'huile d'olive extra-vierge

1 tasse de sauce tomate (page 36)

150 g de penne faible en protéines[§]

⅓ tasse de fromage faible en protéines[§]

Sel et poivre

5 feuilles de basilic frais

PRÉPARATION :

1. Placez les tranches d'aubergine dans une passoire, saupoudrez de sel et laisser reposer pendant 30 minutes. Rincez et épongez.
2. Faites frire la moitié des tranches d'aubergine à la fois dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées. Gardez au chaud.
3. Versez la sauce tomate dans une casserole et chauffez.
4. Pendant ce temps, faites cuire les penne en suivant les instructions de l'emballage et réservez une partie de l'eau de cuisson.
5. Ajoutez les pâtes à la sauce tomate. Si les pâtes sont collantes, ajoutez un peu de l'eau de cuisson.
6. Transférrez dans un plat de service, ajoutez le reste de la sauce et mettez les tranches d'aubergine sur le dessus.
7. Déchirez les feuilles de basilic sur le dessus et saupoudrez de fromage faible en protéines.
8. Assaisonnez avec le sel et le poivre.
9. Arrosez d'un filet d'huile d'olive extra-vierge.

INFORMATION NUTRITIONNELLE :

Par recette :

Protéines	10 g
Leucine	539 mg
Phénylalanine	397 mg
Tyrosine	232 mg

Par portion :

Protéines	5 g
Leucine	270 mg
Phénylalanine	199 mg
Tyrosine	116 mg

Peut contenir des allergènes, veuillez vérifier chaque produit et ses ingrédients sur l'emballage. Si vous êtes préoccupé par les allergènes, veuillez consulter votre professionnel de la santé.

[§] Pour cette recette, on estime que les pâtes à faible teneur en protéines contiennent 0,5 g de protéines, 28 mg de leucine, 18 mg de phénylalanine et 5 mg de tyrosine pour 100 grammes (non cuites).

Fusilli agli Asparagi

Fusilli aux asperges

Portions : 2

Historiquement les siciliens saupoudraient de la chapelure sèche sur leurs plats de pâtes au lieu du parmesan pour économiser. Le dessus croustillant aux herbes apporte un contraste intéressant à ce plat.

INGRÉDIENTS :

1 c. à table d'huile d'olive
1 gousse d'ail hachée
1 oignon haché
⅓ tasse de vin blanc†
1 tasse d'asperges coupées en morceaux
2 c. à table de beurre
1 tasse de bouillon de légumes
2 c. à table de romarin finement haché
Sel et poivre
150 g de fusilli faible en protéines§

Chapelure pour garnir

½ tasse de chapelure faible en protéines
1 gousse d'ail finement hachée
½ c. à table d'huile d'olive
Le zeste d'un citron
1 c. à table de romarin haché

PRÉPARATION :

1. Faites sauter l'ail et l'oignon dans une poêle à frire avec l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Ajoutez le vin blanc† et faites mijoter pendant 2 minutes.
3. Ajoutez les asperges en morceaux et le romarin frais. Assaisonnez avec le sel et le poivre.
4. Ajoutez le bouillon de légumes et le beurre et laisser mijoter à feu doux pendant 10 minutes.
5. Faites cuire les fusillis en suivant les instructions de l'emballage.
6. Pendant que les pâtes cuisent, préparez la garniture en faisant frire la chapelure avec l'ail le romarin et le zeste de citron dans l'huile d'olive pendant 3 minutes.
7. Ajoutez les fusillis cuits dans la sauce aux asperges et saupoudrez de chapelure dorée.
8. Servez avec un filet d'huile d'olive et assaisonnez.

INFORMATION NUTRITIONNELLE :

Par recette :

Protéines	8,3 g
Leucine	435 mg
Phénylalanine	281 mg
Tyrosine	171 mg

Par portion :

Protéines	4,2 g
Leucine	218 mg
Phénylalanine	141 mg
Tyrosine	86 mg

Peut contenir des allergènes, veuillez vérifier chaque produit et ses ingrédients sur l'emballage. Si vous êtes préoccupé par les allergènes, veuillez consulter votre professionnel de la santé.

†Veuillez consulter votre professionnel de la santé avant de faire des recettes contenant de l'alcool.

§ Pour cette recette, on estime que les pâtes à faible teneur en protéines contiennent 0,5 g de protéines, 28 mg de leucine, 18 mg de phénylalanine et 5 mg de tyrosine pour 100 grammes (non cuites).

Salsa di Pomodoro

Sauce tomate
Produit : ~3 tasses

C'est une recette de base en Italie. Elle sert dans plusieurs recettes et vaut la peine d'être faite en grande quantité et d'être congelée. Sa polyvalence permet de l'utiliser avec les pâtes, les pizzas, les lasagnes et les soupes. Si vous trouvez des tomates mûres et bien rouges pendant l'été vous pouvez les utiliser au lieu des tomates en conserve.

INGRÉDIENTS :

¼ tasse d'huile d'olive extra-vierge
3 grosses gousses d'ail finement hachées
1 c. à thé de purée de tomate
800 g (28 oz) de tomates en dés en conserve
Sel et poivre
10 grandes feuilles de basilic

INFORMATION NUTRITIONNELLE :

Par recette :

Protéines	8,1 g
Leucine	320 mg
Phénylalanine	225 mg
Tyrosine	140 mg

PRÉPARATION :

1. Chauffez l'huile d'olive dans une grande poêle à frire. Ajoutez l'ail et faites cuire environ 2 à 3 minutes à feu doux jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajoutez la purée de tomate et faites cuire 1 minute de plus. Ajoutez les tomates avec leur jus et assaisonnez de sel et de poivre.
2. Amenez à ébullition, baissez le feu et faites mijoter pendant environ 30 minutes, ou jusqu'à ce que la sauce épaississe.
3. À la dernière minute, déchirez le basilic et ajoutez-le à la sauce.
4. La sauce se conserve 1 semaine au réfrigérateur et peut être congelée jusqu'à 6 mois.

Peut contenir des allergènes, veuillez vérifier chaque produit et ses ingrédients sur l'emballage. Si vous êtes préoccupé par les allergènes, veuillez consulter votre professionnel de la santé.

Pesto

Produit : ~2 tasses

Le pesto provient de Gênes. Le pesto traditionnel contient du parmesan et des noix de pin mais cette version faible en protéines explose de saveur d'herbes fraîches.

INGRÉDIENTS :

2 gousses d'ail
Le jus d'un demi-citron (1 à 2 c. à table)
2 tasses de feuilles de basilic frais
½ tasse d'huile d'olive
Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Pour faire le pesto, utilisez un mixeur plongeur et mixez‡ le basilic, le jus de citron, l'huile d'olive et l'ail et laissez reposer. Assaisonnez avec le sel et le poivre. Si vous voulez une consistance plus légère, vous pouvez ajouter de l'huile d'olive.
2. Se conserve au réfrigérateur jusqu'à 1 semaine.

INFORMATION NUTRITIONNELLE :

Par recette :

Protéines	2 g
Leucine	113 mg
Phénylalanine	76 mg
Tyrosine	42 mg

Peut contenir des allergènes, veuillez vérifier chaque produit et ses ingrédients sur l'emballage. Si vous êtes préoccupé par les allergènes, veuillez consulter votre professionnel de la santé.

‡ Suivez toujours les instructions du fabricant pour mixer en toute sécurité.

Suggestion d'utilisation

Arrabbiata

Sauce tomate épicée
Produit : 1 ½ tasse

C'est une sauce tomate épicée. Délicieuse avec tous types de pâtes.

INGRÉDIENTS :

1 ½ tasse de sauce tomate (page 36)
½ c. à table de flocons de chili rouge (ou au goût)
1 c. à table de jus de citron
Sel et poivre
Persil haché (au goût)
Basilic haché (au goût)

PRÉPARATION :

1. Mettez la sauce, les flocons de chili et le jus de citron dans la casserole et faites mijoter.
2. Faites cuire pendant 30 minutes. Assaisonnez avec le sel et le poivre.
3. Terminez avec le persil et le basilic au goût.
4. La sauce se conserve 1 semaine au réfrigérateur et peut être congelée jusqu'à 6 mois.

INFORMATION NUTRITIONNELLE :

Par recette :

Protéines	5,1 g
Leucine	218 mg
Phénylalanine	150 mg
Tyrosine	90 mg

Peut contenir des allergènes, veuillez vérifier chaque produit et ses ingrédients sur l'emballage. Si vous êtes préoccupé par les allergènes, veuillez consulter votre professionnel de la santé.

Burro alla Salvia e Limon

Beurre à la sauge et au citron
Produit : ½ tasse

Une sauce simple délicieuse sur les pâtes, les soupes ou le pain grillé.

INGRÉDIENTS :

1 bâtonnet (8 c. à table) de beurre
1 ½ c. à table de feuilles de sauge hachées
1 c. à table de jus de citron
Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Faites fondre le beurre dans un grande poêle à frire.
2. Ajoutez la sauge et faites frire quelques secondes.
3. Ôtez rapidement la poêle du feu, ajoutez le jus de citron et assaisonnez avec le sel et le poivre.
4. Se conserve au réfrigérateur jusqu'à 1 semaine.

INFORMATION NUTRITIONNELLE :

Par recette :

Protéines	1 g
Leucine	95 mg
Phénylalanine	48 mg
Tyrosine	47 mg

Peut contenir des allergènes, veuillez vérifier chaque produit et ses ingrédients sur l'emballage. Si vous êtes préoccupé par les allergènes, veuillez consulter votre professionnel de la santé.

PARROCCHIA
BASILICA
CATTEDRALE
SALE PARROCCHIALI
Pietra Panchina
Volterrana
Opera di
Giorgio Scarselli

4

DESSERTS

Pesche al Forno Ripiene

Pêches au four

Portions : 2

Ce dessert est très facile à faire mais il a l'air très spécial. Il est parfaitement léger et sucré. Les pêches sont délicieuses chaudes ou froides.

INGRÉDIENTS :

2 pêches

2 biscuits au sucre faibles en protéines, écrasés

1 c. à thé de sucre

1 c. à table de simple sirop

¼ de tasse de crème fouettée sans produit laitier

½ c. à thé de grains de vanilles provenant d'une gousse ou ½ c. à thé d'extrait de vanille

LES INGRÉDIENTS DU SIMPLE SIROP :

1 tasse de sucre

1 tasse d'eau

1 c. à thé d'extrait d'amande

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C). Beurrez un plat allant au four.
2. Coupez les pêches en deux et enlevez les noyaux. Enlevez une partie de la chair avec une petite cuillère, coupez en dés et mettre dans un bol.
3. Mélangez les biscuits écrasés, le sucre et le simple sirop avec la chair des pêches.
4. Placez les pêches dans le plat allant au four beurré. Mettez le mélange de pêche, biscuit, sucre et sirop simple dans le creux des pêches.
5. Faites cuire au four pendant 15 à 20 minutes.
6. Mélangez la vanille avec la crème fouettée et servez avec les pêches.

INFORMATION NUTRITIONNELLE :

Par recette :

Protéines	3,2 g
Leucine	105 mg
Phénylalanine	72 mg
Tyrosine	54 mg

Par portion :

Protéines	1,6 g
Leucine	53 mg
Phénylalanine	36 mg
Tyrosine	27 mg

Peut contenir des allergènes, veuillez vérifier chaque produit et ses ingrédients sur l'emballage. Si vous êtes préoccupé par les allergènes, veuillez consulter votre professionnel de la santé.

Affogato al Caffe

Dessert glacé noyé dans le café

Portions : 1

Un dessert italien vraiment authentique. Une parfaite touche sucrée après un repas riche.

INGRÉDIENTS :

½ tasse de glace à la vanille sans produit laitier*

1 dose d'espresso

PRÉPARATION :

Mettez la glace dans un petit bol, arrosez d'espresso chaud et servez.

INFORMATION NUTRITIONNELLE :

Par recette :

Protéines	0,7 g
Phénylalanine	26 mg

** La teneur en leucine et en tyrosine du dessert glacé sans produit laitier n'est pas disponible.*

Peut contenir des allergènes, veuillez vérifier chaque produit et ses ingrédients sur l'emballage. Si vous êtes préoccupé par les allergènes, veuillez consulter votre professionnel de la santé.

Prugne al Vino Rosso

Pruneaux macérés au vin rouge et crème fouettée à l'orange

Portions : 2

C'est un dessert riche, gourmand et absolument délicieux. La crème fouettée à l'orange est l'accompagnement acidulé par excellence.

INGRÉDIENTS :

¾ de tasse de pruneaux dénoyautés

½ tasse d'eau bouillante

½ tasse de vin rouge†

2 c. à thé de miel

Une gousse de vanille coupée en deux sur la longueur

1 c. à thé de cannelle moulue

Le zeste d'une demi-orange

Crème fouettée à l'orange

3 c. à table de crème fouettée sans produit laitier

Le jus et le zeste d'une demi-orange

1 c. à thé de sucre à glacer

PRÉPARATION :

1. Placez les pruneaux dans un bol et couvrez d'eau bouillante. Laissez reposer pendant 5 minutes et égouttez.
2. Chauffez délicatement le vin, le miel la cannelle et les grains de vanille dans une casserole jusqu'à ce que le mélange mijote.
3. Ajoutez les pruneaux. Couvrez et faites mijoter 10 minutes. Fermez le feu et ajoutez le zeste d'orange.
4. Pour faire la crème fouettée à l'orange, mélangez la crème fouettée, le jus et le zeste d'orange et le sucre à glacer.
5. Servez chaud ou à température ambiante, en arrosant avec le liquide restant et en ajoutant la crème fouettée à l'orange.

INFORMATION NUTRITIONNELLE :

Par recette :

Protéines	3,6 g
Leucine	122 mg
Phénylalanine	90 mg
Tyrosine	46 mg

Par portion :

Protéines	1,8 g
Leucine	61 mg
Phénylalanine	45 mg
Tyrosine	23 mg

Peut contenir des allergènes, veuillez vérifier chaque produit et ses ingrédients sur l'emballage. Si vous êtes préoccupé par les allergènes, veuillez consulter votre professionnel de la santé.

† *Veuillez consulter votre professionnel de la santé avant de faire des recettes contenant de l'alcool.*

Fragole al Vino Rosso

Fraises macérées au vin rouge

Portions : 2

C'est un dessert délicat et très populaire pendant l'été dans le Chianti, région d'Italie connue pour son vin. Il est préférable d'utiliser des fraises bien mûres pour ce dessert.

INGRÉDIENTS :

454 g (16 oz) de fraises

⅓ de tasse de vin rouge†

1 c. à table de sucre granulé

Le zeste d'un demi-citron

Grains de ½ gousse de vanille

¼ de tasse de crème fouettée sans produit laitier

PRÉPARATION :

1. Mélangez le vin, le sucre, le zeste de citron et les grains de vanille dans un bol.
2. Ajoutez les fraises et rafraîchissez au réfrigérateur pendant 1 heure.
3. Servez les fraises à température ambiante dans des petits bols en ajoutant leur jus et une cuillérée de crème fouettée.

INFORMATION NUTRITIONNELLE :

Par recette :

Protéines	3,7 g
Leucine	179 mg
Phénylalanine	103 mg
Tyrosine	114 mg

Par portion :

Protéines	1,9 g
Leucine	90 mg
Phénylalanine	52 mg
Tyrosine	57 mg

Peut contenir des allergènes, veuillez vérifier chaque produit et ses ingrédients sur l'emballage. Si vous êtes préoccupé par les allergènes, veuillez consulter votre professionnel de la santé.

† *Veuillez consulter votre professionnel de la santé avant de faire des recettes contenant de l'alcool.*

Pour plus d'informations, communiquez avec votre diététiste,
visitez **NutriciaMetabolics.com** (en anglais seulement) ou appelez le **877-636-2283**.

Photographies des plats par **Roisin Gallagher**

© 2023 Nutricia North America, Inc. Tous droits réservés 02/23 ZMLPICB-CNF