



Forum PSH Sup

LIVRET DE

2025

RECETTES



Bourdaa Ethan
Gérard Lilou
Boutolleau Pauline

Elèves de BTS diététique
1ère année

SOMMAIRE

Cookie Valhrona

p.3

**Cake salé
jambon fromage**

p.10

**Cookie sans
gluten**

p.4

**Cake petit
prince**

p.11

Brownie

p.5

Cake marbré

p.12

**Brownie sans
gluten**

p.6

Flan vanille

p.13

Financier

p.7

Cake citron

p.14

**Sablé
amandes**

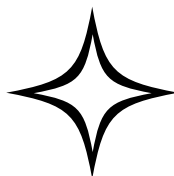
p.8

**Cake au thé
vert matcha**

p.15

Carrot cake

p.9



Cookie Valhrona

12 cookies

Ingredients

- 180g de beurre pommade
- 120g de sucre roux
- 1 œuf
- 5g de levure chimique
- 180g de farine T55
- 150g de chocolat (55% cacao)
- 200g de noix et noisettes

Réalisation

Tamiser la farine et préchauffer le four.

Chauffer légèrement le beurre pour en faire une pommade. Le mélanger avec le sucre roux, l'œuf, la levure et la farine. Ajouter le chocolat coupé en morceaux, les noix et noisettes concassés.

Disposer un papier sulfurisé sur une plaque et façonner des boules.

Cuire à 170° pendant environ 10 minutes.



Allergènes

Gluten
Lactose
Œufs
Fruits à coque

Apports	100 gr	par portion de 80g
Protéines	7,4	5
Lipides	37,2	28
Glucides	36,8	27
KJ	2165	1608
Kcal	481	324

Cookie sans gluten

12 cookies

Ingredients

- 165g de beurre doux
- 125g de farine de riz
- 200g de sucre cassonade
- 200g de farine de sarrasin
- 2 œufs entiers
- 40g de poudre d'amandes
- 4g de poudre à lever
- 150g de chocolat (55% cacao)

Réalisation

Mélanger 165g de beurre roux avec la cassonade.

Ajouter les 2 oeufs en entier.

Ensuite, ajouter au mélange la farine de riz, de sarrasin, la poudre d'amandes et la poudre à lever.

Ajouter le chocolat coupé en morceaux.

Disposer un papier sulfurisé sur une plaque et façonner des boules.

Cuire à 170° pendant environ 10 minutes.



Allergènes

Fruits à coque

Lactose

Oeufs

Apports	100 gr	par portion de 70g
Protéines	6,7	4,7
Lipides	23,4	16
Glucides	50	35
KJ	1853	1297
Kcal	443	310

Brownie

8 personnes
10 portions

Ingrédients

- 250 g de chocolat (55% cacao)
- 150 g de sucre en poudre 150 g de beurre
- 60 g de farine tamisée
- 2 gros œufs entiers
- 40 g de noix de pécan
- Vanille liquide

Réalisation

Commencer par faire fondre le chocolat cassé en morceaux avec le beurre, le tout dans un bain-marie ou au micro-onde.

D'un autre côté, battre les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Puis ajouter la farine.

Finir avec le mélange chocolat-beurre. Ajouter les noix de pécan concassées.

Verser le tout dans un moule beurré et enfourner à 180°C pendant 15 minutes. Penser à bien vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau, le gâteau ne doit pas être trop cuit.

Laisser refroidir et déguster !

Allergènes

Gluten
Fruits à coque
Lactose
Oeuf

Apports	100 gr	par portion de 80g
Protéines	6	4,8
Lipides	31	25
Glucides	37	29
KJ	1940	1552
Kcal	386	308

Brownie sans gluten

12 parts

Ingredients

- 200 g de chocolat (55% cacao)
- 200 g de beurre doux
- 15 g de miel
- 2 g de levure chimique
- 2 gros oeufs
- 160 g de cassonade
- 90 g de cerneaux de noix
- 55 g de farine de riz
- 30 g de farine de sarrasin

Réalisation

Commencer par faire fondre le chocolat cassé en morceaux et le beurre dans un bain-marie ou au micro-ondes, ajouter ensuite le miel.

D'un autre côté, mélanger les oeufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter le mélange beurre/chocolat/miel.

Ensuite ajouter les farines, la levure chimique et les cerneaux de noix.

Verser le tout dans un moule beurrer et enfourner à 180°C pendant 15 minutes. Penser à bien vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau, le gâteau ne doit pas être trop cuit.

Laisser refroidir et déguster !

Apports	100 gr	par portion de 70g
Protéines	5,2	3,6
Lipides	35,7	25
Glucides	35,5	24,8
KJ	2048	1433
Kcal	413	289

Allergènes

Fruits à coque

Lactose

Oeuf

Financier

8 personnes

Ingredients

- 200 g de beurre 1/2 sel
- 160 g de sucre glace
- 80 g de farine T55
- 80 poudre d'amandes
- 4 g de levure chimique
- 5 blanc d'œufs
- 60 g de miel

Réalisation

Commencer par, faire chauffer le beurre dans une casserole jusque'à ce qu'il brunisse, puis laisser le tout refroidir.

Dans un récipient mélanger la farine, le sucre glace et la levure chimique.

Dans un autre récipient, monter les blancs en neige et les ajouter au mélange précédent.

Pour finir, ajouter beurre puis le miel.

Beurrer des moules à financier et les remplir.

Enfourner pendant 15-20 minutes à 200°C.



Allergènes

Gluten
Lactose
Oeuf

Apports	100 gr	par portion de 80g
Protéines	5,9	4,72
Lipides	27	21,6
Glucides	35,4	28,3
KJ	1728	1382
Kcal	354	283

Sablé amandes

16 sablés

Ingrédients

- 250 g de beurre doux
- 100 g de sucre glace
- un œuf
- 125g d'amandes entières ou effilées
- 300g de farine T55
- arôme de vanille

Réalisation

Mélanger 250 g de beurre mou avec 100 g de sucre glace jusqu'à obtenir une texture crémeuse. Ajouter 50 g d'œufs, une pincée de sel, et 125 g d'amandes. Incorporer 300 g de farine tamisée et parfumer avec de la vanille.

Mettre au réfrigérateur pour raffermir pendant au moins 30 minutes.

Découper des formes les disposer sur une plaque tapissée de papier cuisson et cuire au four préchauffé à 180 °C pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que les bords soient légèrement dorés.

Laisser refroidir sur une grille pour que les biscuits durcissent avant de les manipuler.

Allergènes

Gluten
Fruits à coque
Lactose
Oeuf

Apports	100 gr	par portion de 50g
Protéines	7,8	3,9
Lipides	33	16,5
Glucides	41	20,5
KJ	2083	1041
Kcal	426	213

Carrot cake

8 personnes

Ingrédients

- 400 g de carottes râpées
- 3 jaunes d'œufs
- 80 g de sucre rapadura
- 80 g de sucre de canne
- 180 g d'huile de colza bio
- 80 g de raisins de Corinthe
- 60 g de noisettes ou amandes concassées.
- 170 g de farine de sarrasin
- 10 g de levure chimique
- 1 pincée de 4 épices
- Cannelle

Réalisation

Éplucher et râper finement environ 300 g de carottes.

Fouetter 4 jaunes d'œufs avec 120 g de sucre jusqu'à ce que le mélange soit mousseux.

Ajouter 120 ml d'huile de colza, 80 g de raisins de Corinthe et 100 g de noisettes concassées.

Tamiser 120 g de farine de sarrasin avec 10 g de levure chimique, 1 c. à café de cannelle et 1 c. à café de 4 épices. Ajouter au mélange.

Incorporer les carottes râpées et mélanger. Verser dans un moule beurré et cuire à 180 °C pendant 40 minutes.



Allergènes

Fruits à coque
Oeuf
Gluten

Apports	gâteau total	par portion de 100g
Protéines	47	4
Lipides	227	21
Glucides	360	32
KJ	15 523	1 194
Kcal	3 714	285

Cake salé jambon fromage olive

12 portions

Ingredients

- 150g de jambon de paris
- 80g d'olives noires hachées
- 2 œufs entiers
- 120g d'huile d'olive
- 5g de levure chimique
- 100g de farine T55
- 5 cl de vin blanc
- 5 cl de vermouth

Réalisation

Couper le jambon en dés, hacher les olives et le fromage râpé.

Dans un récipient, mélanger les œufs l'huile d'olive.

Ajouter la farine préalablement tamisée avec la levure chimique. Verser le vin blanc et et le Vermouth. Bien mélanger.

Incorporer le jambon, les olives et le fromage à la pâte. Monter un blanc d'œuf en neige ferme, puis l'incorporer délicatement à la préparation.

Verser dans un moule beurré et cuire à 160-170 °C pendant 40 à 50 minutes, jusqu'à ce que le cake soit doré et cuit à cœur.

Allergènes

Gluten

Lactose

Œuf

Apports	100 gr	par portion de 80 g
Protéines	10	8
Lipides	18	14
Glucides	18	14
KJ	1146	916
Kcal	274	219

Cake petit prince

8 parts

Ingredients

- 200 g de beurre doux
- 40 g de sucre glace
- 3 oeufs entiers
- 20 g de lait
- 200 g de farine T55
- 40 g de poudre d'amandes
- 4 g de levure
- 10 g de zeste d'orange

Réalisation

Mélanger 200 g de beurre fondu avec 100 g de sucre glace jusqu'à obtenir une texture homogène.

Ajoute progressivement les œufs battus tout en mélangeant.

Incorporer 20 g de lait, 10 g de zeste d'orange et les écorces finement hachées pour parfumer.

Tamise 200 g de farine avec 4 g de levure chimique, puis les ajouter au mélange.

Ajoute enfin 80 g de poudre d'amandes et mélange délicatement pour obtenir une pâte lisse.

Verser la pâte dans le moule. Enfourner et faire cuire pendant 40 à 50 minutes à 170°C.

Apports	100 gr	par portion de 80g
Protéines	7,3	5,8
Lipides	30	37,5
Glucides	27,5	22
KJ	1731	1384
Kcal	349	279

Allergènes

Gluten
Fruits à coque
Lactose
Œuf

Marbré

12 portions

Ingredients

- 175 g de beurre doux
- 150 sucre semoule
- 2 oeufs entiers
- 250 g de crème liquide
- 275 g de farine T55
- 5 g de levure chimique
- 25 de caco en poudre
- vanille liquide

Réalisation

Faire fondre le chocolat dans un bain marie d'eau chaude.

Dans un autre récipient, mélanger tout les ingrédients secs, c'est à dire la farine, la levure chimique et le sucre. Ajouter ensuite le beurre mou et la crème.

Ajouter le cacao à 1/4 de la pâte nature et mélanger. Mettre de l'arôme vanille dans l'autre partie de la pâte.

Alterner les couches de pâte dans un moule rectangulaire et préalablement beurré. Mettre au four pour 30-40 minutes à 180°C.

Apports	100 gr	par portion de 80g
Protéines	5,2	4,1
Lipides	23,5	18,8
Glucides	36,7	29,3
KJ	1605	1282
Kcal	384	265

Allergènes

Gluten

Lactose

Œuf

Flan vanille

10 part

Ingrédients

- 125g farine T55
- 75g de beurre doux
- 3 oeufs entier
- 2g de sel
- 500 mL de lait
- 100g de sucre
- 50g de maizena
- vanille liquide

Réalisation

Pour la pâte brisée mélanger le beurre avec la farine et le sel, ajouter l'œuf.

Étaler la pâte de manière assez grande pour le cercle, piquer la pâte à l'aide d'une fourchette.

Pour l'appareil à flan, mettre le lait aromatisé à bouillir. Mélanger le sucre avec les œufs et l'amidon.

Lorsque le lait bout, l'ajouter à la préparation œuf/sucre/maizena puis retransvaser le mélange dans la casserole et faire cuire jusqu'à épaississement.

Verser l'appareil à flan dans la tarte et enfourner à 200°C pendant 45 min.

Apports	portion de 100 gr
Protéines	4,3
Lipides	8,8
Glucides	29,5
KJ	913
Kcal	218

Allergènes

Gluten

Lactose

Œufs

Cake citron

12 portions

Ingrédients

- 100g de beurre doux
- 5 oeufs
- 150g de sucre semoule
- 150g de crème UHT 30% MG
- 275g de farine T55
- 10g de levure chimique
- 5g de zestes de citron
- 25g de graines de pavot

Réalisation

Faire fondre le beurre et laisser tiédir.
D'un autre côté, battre les œufs avec le sucre semoule jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux et pâle. Incorporer la crème au mélange. Tamiser la farine et la levure chimique, puis ajouter progressivement à la préparation. Incorporer des zestes de citron et, si souhaité, des graines de pavot pour le glaçage.

Verser la pâte dans un moule beurré ou chemisé et enfourner pendant 40 minutes environ à 170°C.

Allergènes

Gluten
Lactose
Œuf

Apports	100 gr	par portion de 80g
Protéines	7	5,6
Lipides	16,5	13,2
Glucides	37,3	29,8
KJ	1380	1104
Kcal	293	234

Cake au thé vert matcha

8-10 parts

Ingrédients

- 80 g de miel
- 250 g d'amandes en poudre
- 10 g de thé matcha en poudre
- 10g de cannelle
- 180 g de beurre doux
- 3 oeufs entiers
- 5 g de bicarbonate de soude
- une pincée de sel fin

Réalisation

Premièrement, séparer le blanc des jaunes d'œufs. Monter les blancs en neige avec une pincée de sel.

Puis battre les jaunes d'œufs sur un bain-marie pendant 5 minutes. Retirer du feu et continuer à battre 5 minutes. Puis introduire la poudre d'amande sans cesser de battre.

Faire fondre le beurre, mélanger de manière homogène le thé matcha, la cannelle, le miel et ajouter le tout au mélange précédent.

Incorporer délicatement les blancs en neige.

Verser la préparation dans un moule et enfourner à 170 °C pendant 40 minutes.

Apports	100 gr	par portion de 80g
Protéines	11	8,8
Lipides	41,3	33
Glucides	12,5	10
KJ	1969	1575
Kcal	383	306

Allergènes

Gluten
Fruits à coque
Lactose
Oeuf