



En tant que mère PKU, je considère important d'ajouter des légumes et des fruits aux repas autant que possible. L'incorporation tôt et fréquente de légumes mélangés à des aliments faibles en protéines a aidé mes enfants à développer un goût pour les légumes et à maximiser leur nutrition. Je vous encourage à penser à des façons d'ajouter des légumes aux repas et aux aliments faibles en protéines.



VIVRE AIMER APPRENDRE
FAIBLE PROTÉINE
Créé par Lynn

Produit

C'est quoi?

Pour commencer

Les conseils de Lynn



MixQuick
(Mélange Rapide)

Un mélange de pâte sèche tout usage conçu pour imiter Bisquick

- Contient du levain (aide à faire monter la pâte)

Mélangez 1 tasse (100 g) MixQuick avec 2/3 tasse d'eau pour faire des crêpes ou des gaufres

- Une gaufre de 7 pouces ou 5 mini gaufres de 4 pouces
- Congelez les restes en une couche dans un sac Ziploc

- Substituez MixQuick à n'importe quelle recette Bisquick (retirez les œufs et ajoutez 2 c. à s. de liquide)
- Gâteau d'anniversaire facile pour le premier anniversaire (recette de gâteau jaune classique sur cambrooke.com)
- Pour un gâteau plus petit, coupez la recette en deux



HomeStyle Bread
(Pain maison)

16 tranches de pain blanc comparable au pain sandwich traditionnel

Entreposage idéal :

- Température ambiante : 1 semaine
 - Réfrigérateur : 2 semaines
 - Congélateur : 1 an à partir de la date d'expiration
- Si le pain est congelé, décongelez-le à la température ambiante pendant 15 min, ou au microonde entre deux feuilles de papier essuie-tout pendant 10 secondes.

- Placez le pain dans un grille-pain ou au mini-four pendant moins d'une minute pour le rendre moelleux
- Coupez-le pour une collation facile, ou faites-le cuire en croustons pour des craquelins plus doux
- Créez un sandwich rempli de légumes
- Faites du pain doré (la recette sur cambrooke.com)



Pasta Solo - Elbows
(Pâte sans protéine)

Pâte à faible teneur en protéine disponibles sous plusieurs formes.

Faites-les cuire comme des pâtes normales (faites-les bouillir doucement dans de l'eau), puis rincez l'amidon après la cuisson. Si vous ne les mangez pas immédiatement, ajoutez de l'huile pour les empêcher de coller.

- Choisissez les Pasta Solo ou les Ditalini pour une forme similaire aux macaronis et comme amuse-gueules
 - Génial dans les soupes
- Créez des salades de pâtes aux légumes
- Ajoutez des légumes en purées ou coupées comme des carottes, des piments, des courges ou des céleris dans la sauce



Chicken Patty Mix
(Mélange à boulette de poulet)

Saveur variée de poulet, substitut de viande à base de plantes (poudre).

Mélangez ¼ tasse du mélange avec 3 c. à s. d'eau et une c. à c. d'huile pour faire une pâte consistante pour des croquettes de poulet. Ajoutez 2 c. à s. pour une pâte plus tendre.

- Roulez la pâte dans le mélange à poulet en poudre pour créer des croquettes de poulet croustillantes
- Faites un rouleau et découpez-le en petites pièces pour des amuse-gueules
- Ajoutez des carottes ou des courgettes râpées, ou des brocolis hachés à la poudre avant de mélanger l'eau et l'huile



Eggz (Œufz)

Une substitution d'œufs parfait pour faire des omelettes. Ce n'est pas fait pour remplacer les œufs dans des recettes.

Mélangez ¼ tasse d'Eggz (œufz) avec 6 c. à s. breuvage d'amande ou d'eau. Versez dans la poêle (ne pas brouiller). Faites cuire comme une très mince crêpe, assurez-vous de l'étendre dans toute la poêle. Laissez la pâte cuire presque entièrement avant de la retourner.

- Coupez-la en petites bouchées après l'avoir retournée pour imiter les œufs brouillés
- Faites de mini-frittatas avec des légumes, et congelez-les pour un déjeuner facile
- Agit comme agent liant (essayez les en mélangeant avec la céréale chaude crémeuse pour faire des crêpes croustillantes ou des muffins. Voir recette sur www.cambrooke.com)



Creamy Hot Cereal
(Céréale chaude crémeuse)

Des céréales faciles pour commencer, à base de plantes, faites de manioc, un légume racine.

Mélangez 1½ c. à s. de céréales, ½ tasse d'eau ou de lait à base de plante, ou une combinaison des deux.

- Réchauffez au microonde pendant 2-3 min (mélange à mi-temps)
- Sur la cuisinière : Dans une petite casserole, portez à ébullition, diminuez la chaleur, couvrez et laissez mijoter pendant 5 min. Ajouter de l'eau ou du lait à base de plante pour obtenir la consistance désirée.

- Ajoutez des fruits ou de la purée de fruits pour changer la saveur
- Mélangez avec Eggz(œufz) pour faire une gaufre (voir la recette de gaufre croustillante ultime sur cambrooke.com)



Shake 'N' Cheese
(Fromage en poudre)

Un substitut de fromage en poudre à saveur de cheddar.

Saupoudrez sur les légumes ou les pâtes (comme du sel) pour de la saveur ajoutée.

- Faites-en une sauce au fromage pour des macaronis au fromage, de la sauce à trempette pour les légumes, ou un sandwich au fromage grillé

Gaufres MixQuick (mélange rapide) avec purée de fruits ou de légumes

Ingrédients

½ tasse Cambrooke MixQuick (mélange rapide)
4 onces aliment pour bébé, étape 1 ou 2
1-2 c. à s. eau

Instructions

Préchauffer le four à mini-gaufres.

Dans un petit bol, combinez le Mixquick (mélange rapide) et l'eau. Lorsque le four à mini-gaufre est chaud, vaporisez-le légèrement avec de l'enduit culinaire. Versez ¼ tasse de pâte. Assurez-vous de ne pas trop en mettre (s'il y en a trop, le four à gaufre débordera en se refermant). Fermez le couvercle et laissez cuire pendant 4-5 min.

SUGGESTION : En gros, ajoutez 1 c. à s. d'eau pour un aliment pour bébé de l'étape 1 et 2 c. à s. d'eau pour un aliment pour bébé de l'étape 2 afin d'obtenir la bonne consistance. Faites cuire toute la pâte, laissez les gaufres refroidir, puis congélez-les dans un sac Ziploc. Pour les faire réchauffer, placez-les au mini-four.

NOTE : Les aliments pour bébé ne sont pas inclus dans les informations nutritionnelles, la quantité de PHE dépendra du type d'aliment pour bébé.



Portion : 1 (gaufre de 4")
Portions par recette : 3
PHE : 1 mg **TYR :** 1 mg **LEU :** 2.9 mg
Protéine : 0.3 g **Calories :** 67

Sauce aux légumes pour pâtes

Ingrédients

1 c. à s. huile d'olive
½ oignon moyen (55g), coupé en cubes
2 gousses d'ail (6g), émincées
1 petite courgette (118g), coupée en cubes
1 carotte moyenne (61g), coupée en cubes
½ poireau (45g), coupé en cubes
½ piment rouge (50g), coupé en cubes
1 canne de tomates écrasées de 28 onces
2 c. à s. pâte de tomates
2 c. à s. mélange d'herbes italiennes
Sel et poivre au goût
2 c. à s. beurre
½ tasse d'eau ou de bouillon de légumes (optionnel)

Instructions

Faites chauffer l'huile dans un chaudron moyen à moyenne intensité. Faites revenir l'oignon pendant 3 min ou jusqu'à ce qu'il soit translucide. Faites revenir l'ail pendant une minute supplémentaire. Ajoutez les courgettes, carottes, poireaux et piments rouges, et faites-les cuire pendant 5 à 7 minutes, brassant de temps en temps. Ajoutez les tomates écrasées, la pâte de tomate, les herbes italiennes, le sel, le poivre et le beurre. Ajuster à température moyenne élevée et portez à ébullition. Une fois à ébullition, réduisez la température et laissez mijoter de 15 à 30 minutes.

Broyez la sauce en purée en utilisant un mélangeur à main ou en travaillant par partie, en transférant la sauce dans un mélangeur à haute puissance jusqu'à l'obtention de la consistance désirée. Si votre sauce est trop épaisse, ajoutez de l'eau ou du bouillon de légumes, ½ tasse à la fois.

SUGGESTION : Cette sauce est un bon article à congeler.

Versez-la en portion unique dans des sacs Ziplocs, des contenants ou des moules à glaçons, et gardez-la congelée jusqu'à 3 mois.

Pour la décongeler, placez-la au réfrigérateur 1 à 2 jours avant l'utilisation, ou placez-la dans un bain d'eau chaude pendant 15 min, puis réchauffez-la.

Portion : 56 g
Portion par recette : 27
PHE : 18 mg **TYR :** 13 mg **LEU :** 26 mg
Protéine : 0.6 g **Calories :** 25



Shake 'N' Cheese Queso (Queso au fromage en poudre)

Ingrédients

4 c. à t. Shake 'N' Cheese (fromage en poudre)
½ tasse de lait à base de plante
1 c. à t. beurre (optionnel)

Instructions

Fouettez les ingrédients dans un petit chaudron à chaleur moyenne jusqu'à l'obtention d'une crème pendant environ 3 min.

SUGGESTION : Toutes les options non laitières peuvent être utilisées, comme le lait d'amande, le succédané de crème, etc. Si vous en faites pour la congélation, pensez au succédané de crème Rich's Coffee Rich Non dairy pour minimiser la séparation en réchauffant.



Portion : 1 généreuse c. à s.
Portion par recette : 4
PHE : 13 mg **TYR :** 4 mg **LEU :** 24 mg
Protéine : 0.3 g **Calories :** 60

Barres à déjeuner pomme et cannelle

Ingrédients

¼ tasse Cambrooke Creamy Hot Cereal (céréale chaude crémeuse)
2 onces purée de pomme
½ c. à t. huile
½ c. à t. cannelle

Instructions

Dans un petit bol, combinez les céréales, la purée de pomme et la cannelle. Écrasez ou roulez la pâte pour obtenir une épaisseur d'environ ½ pouce. Utilisez des emporte-pièces ou des verres pour faire environ 5 barres. Faites chauffer 1 c. à t. d'huile dans une poêle. Faites cuire les barres à chaleur moyenne pendant 3 à 4 min par côté.

SUGGESTION : Remplacez la purée de pomme par un aliment pour bébé au choix pour introduire de nouvelles saveurs. Congélez-les dans un sac Ziploc. Pour les réchauffer, placez-les au mini-four.

Portion : 58 g
Portion par recette : 5
PHE : 2 mg **TYR :** 1 mg **LEU :** 3.6 mg
Protéine : 0.03 g **Calories :** 35

