

Roulés à la cannelle

Nombre de portions : 12 roulés
Temps de préparation : 30 minutes
+ 1 heure de repos
Temps de cuisson : 15 minutes

VALEURS NUTRITIONNELLES pour 1 roulé	
Energie	180 kcal
Protéines dont	0.3 g
Phénylalanine	13 mg
Leucine	17 mg
Glucides	32.7 g
Lipides	5.4 g

Ingrédients :

POUR LA PÂTE

300 g de Mix pain et pâtisserie Taranis
10 g de substitut d'œuf Taranis
40 ml d'eau
8 g de levure
1 pincée de sel
50 g de sucre
50 g de beurre
100 ml de Dalia Taranis

POUR LA GARNITURE

20 g de beurre
2 càc de cannelle
60 g de sucre brun

Préparation :

- Mettre le mix pain dans un grand bol et mélanger le beurre en cube jusqu'à obtenir des miettes
- Ajouter le sucre, le sel, la levure et bien mélanger
- Mélanger le substitut d'œuf, l'eau et le Dalia et pétrir la pâte
- Couvrir le bol et laisser reposer 1 heure
- Préchauffer le four à 180°C
- Etaler la pâte au rouleau et couper 12 rectangles
- Mélanger le sucre brun, le beurre et la cannelle
- Etaler le mélange sur les rectangles puis les rouler
- Mettre les roulés au four pendant 15 minutes



Biscottes



Chocolat chaud

Entremets saveur cacao-vanille saupoudré dans du Dalia

Proposition d'accompagnement
Pâte à tartiner Taranis
Confiture de fruits

www.taranis-nutrition.com

LNS - 600 rue du Chalonge - Zone d'activités du Haut Montigné - 35370 TORCE - FRANCE
SAS AU CAPITAL DE 1 925 410€ - SIREN 451 194 963 - RCS Rennes



TARANIS

RECETTES Gourmandes



SPECIAL NOËL

12/2024



Ballotine de légumes de saison



Nombre de portions : 4 ballotines
Temps de préparation : 40 minutes

VALEURS NUTRITIONNELLES pour 1 portion	
Energie	133 kcal
Protéines dont	0.4 g
Phénylalanine	11 mg
Leucine	17 mg
Glucides	27.2 g
Lipides	2.5 g

Ingrédients :

- 4 feuilles de riz
- 80 g de substitut de riz Taranis
- 100 g de navet (1 petit)
- 100 g de carotte (1 moyenne)
- 100 g d'oignon (un demi)

Préparation :

- Couper les légumes en petits dés et les faire revenir dans une poêle avec une càs d'huile d'olive pendant 15 min.
- Porter une casserole d'eau à ébullition, y faire cuire le riz 8 min.
- Rincer le riz à l'eau froide puis l'ajouter aux légumes, mélanger.
- Plonger une feuille de riz dans une assiette d'eau chaude, puis poser dans une assiette pour l'assemblage.
- Disposer un quart de la préparation au centre de la feuille de riz puis la fermer.
- Assembler les autres portions.
- Réchauffer quelques minutes au four avant de servir.



Couscous aux abricots secs

Nombre de portions : 2
Temps de préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 25 minutes

VALEURS NUTRITIONNELLES pour 1 portion	
Energie	406 kcal
Protéines dont	2.3 g
Phénylalanine	82 mg
Leucine	133.5 mg
Glucides	91.5 g
Lipides	3.4 g

Ingrédients :

- 1 sachet de substitut de viande Taranis
- 120 g de couscous Taranis
- 25 g de raisins secs
- 4 abricots secs
- 1 pincée de cannelle
- 1 pincée de cumin
- 1 oignon
- sel



Préparation :

- Mesurer 120 g de couscous (1 tasse). Ajouter le même volume d'eau bouillante, laisser gonfler 4 min. Tremper dans de l'eau froide et égrener les grains avec les doigts pour bien les séparer. Égoutter et réserver au chaud.
- Mélanger le substitut de viande en poudre avec les raisins secs. Verser 100 ml d'eau bouillante et remuer bien le tout. Laisser reposer 10 min avant de façonner des boulettes.
- Éplucher l'oignon et l'émincer. Le faire revenir dans un peu d'huile. Lorsqu'il est doré, verser 100 ml d'eau. Ajouter le cumin, la cannelle, les abricots secs et saler. Pocher les boulettes dans le bouillon avec le couscous 10 min.

Gâteau de Noël

Nombre de portions : 8
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 20 minutes

VALEURS NUTRITIONNELLES pour 1 portion	
Energie	203 kcal
Protéines dont	0.1 g
Phénylalanine	3.7 mg
Leucine	3.7 mg
Glucides	31.7 g
Lipides	7.8 g



Ingrédients :

- 300 g de préparation pour gâteau Taranis
- 150 ml d'eau
- 70 g de beurre

Préparation :

- Préchauffer le four à 180°C.
- Dans un saladier, mettre le contenu du sachet.
- Ajouter 150 ml d'eau et mélanger au fouet.
- Faire fondre 70 g de beurre et l'ajouter au mélange.
- Verser dans un moule et cuire au four à 180°C pendant 20-25 minutes.
- Attendre que le gâteau refroidisse avant de démouler.

Décoration sans protéines : paillettes alimentaires, pâte à sucre, ...

