Bons Maux de Gros pour **4** personne(s)

RECETTE

PÂTE à BEIGNETS SALES

Famille Recette : **Féculents**

Proposée par : **Joë**

Ingrédients

Le Poids indiqué des Aliments est le Poids CRU !

		Famille	Poids/Gr	Liqu./Ml	CàS	CàKf	Unité
1	Farine	FEC	125				
2	Huile	MG			1		
3	Pincée de Sel	Assais.					1
4	Œuf	VPO					1
5	Bière Blonde	Assais.		150			
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

(CàS = Cuillère à Soupe / CàKf = Cuillère à Café)

Consulter le fichier Equivalences

Savoir-Faire

Pour beignets de légumes, crustacés, poissons : mélanger la farine, l'huile, le sel, le jaune d'œuf, la bière. Bien remuer.
Monter les blancs en neige, incorporer délicatement à la pâte.

Coup de Patte du Chef

Conseils Diététiciennes pour 1 repas :

	Bleu	Vert	Rouge	Jaune	Famille
Féculents	100 g	100 g	150 g	200 g	FEC
Viande, Poisson, Œuf	100 g	100 g	100 g	100 g	VPO
Légumes Verts	100 à 200 g pour le repas complet				LV
Produits Laitiers, Fromage	env.25 cl Lait = 1 Yaourt = 100 g Fromage Blanc = 30 g Fromage				PLF
Matière Grasse	1 CàS Huile = 1 CàS Crème = 1 CàKf Beurre (1,5 pour les Hommes)				MG
Fruits	1	1	1	1	FRU
Produit Sucré	Occasionnellement et avec Modération en Quantité et Fréquence				PS

Les quantités ci-dessus n'indiquent pas de doses "limites" mais des doses "repères" pouvant être augmentées ou diminuées, chacun devant adapter les quantités en fonction des autres plats composant le repas et au moment de la consommation, en fonction des sensations alimentaires de faim et de rassasiement.