

RECETTE

GENOISE AUX FRAMBOISES

Famille Recette

Pâtisseries

Proposée par :

Centre de l'Obésité

Ingrédients

Le Poids indiqué des Aliments est le Poids **CRU** !

		Famille	Poids/Gr	Liqu./Ml	CàS	CàKf	Unité
1	Œufs	VPO					4
2	Sucre Semoule	PS	125				
3	Farine	FEC	125				
4	Framboises	FRU	600				
5	Crème Pâtissière (Voir Crèmes)	PS					
6	Aspartam	PS	8				
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

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

[Consulter le fichier Equivalences](#)

Savoir-Faire

Préchauffer le four à 160° (th 5/6) Dans 1 saladier, mélanger les œufs et le sucre et faire tiédir au bain-marie. Hors du feu, monter au fouet jusqu'à complet refroidissement. Ajouter la farine en pluie, puis verser dans un moule beurré et fariné. Cuire au four 25 mns. Faire la crème pâtissière selon recette rubrique Crèmes. Faire un sirop avec l'édulcorant dans 1/2 litre d'eau pendant 5 mns. Porter à ébullition. Quand la génoise est cuite, la démouler et la couper en 2 à l'horizontal. Imbiber chaque demie de génoise avec le sirop. Réserver 1/3 de crème patissière. Mélanger les framboises dans la crème pâtissière restante. Puis garnir la première demie génoise, recouvrir de la 2ème moitié. Recouvrir le dessus et les côtés avec la crème réservée. Décorer de quelques framboises et d'éclats de chocolat.

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.