



Famille Recette

Pâtisseries

Proposée par :

Joë

**Ingrédients**

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

	Famille	Poids/Gr	Liqu./Ml	CàS	CàKf	Unité
1	Génoise pour Bûche de Noël	PS				1
2	Crème Bavaroise	PS				1
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

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

[Consulter le fichier Equivalences](#)

**Savoir-Faire**

La génoise est déroulée et imbibée de sirop froid. La crème bavaroise est froide. La remuer pour qu'elle soit souple. En réserver environ 2 bols pour le décor. Etaler le reste sur toute la génoise de façon régulière. Enrouler la bûche sur elle-même. Masquer chaque extrémité par de la crème. Remplir une poche à douche avec une douille dentelée. Etaler sur le pourtour de la bûche en masquant totalement la génoise. Décorer de sujets de Noël, de zeste de citron ou d'orange, de tranches fines de fruits exotiques, de copeaux de chocolat noir ou blanc... Laisser vous guider par la magie de Noël et votre imagination.

**Coup de Patte du Chef**

Cette bûche peut être préparée quelques jours avant les fêtes et placée au congélateur. A retirer 6 h avant de servir.  
JOYEUX NOEL ET BELLES FETES.....

**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.