



GENOISE POUR BUCHE DE NOEL

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	Farine Tamisée	FEC	120				
2	Sucre	PS	120				
3	Jaunes d'Œufs	VPO					5
4	Blancs d'Œufs	VPO					5
5	Sucre Glace	PS			1		
6	Extrait de Vanille	Assais.				1	
7	Sel	Assais.					
8	Rhum	Assais.			1		
9	Verre d'Eau	Assais.					1
10	Sucre en Poudre	PS			2		
11							
12							
13							
14							
15							

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

[Consulter le fichier Equivalences](#)

Savoir-Faire

Préchauffer le four 150 ° (th 5). Fouetter les jaunes d'œufs avec le sucre et l'extrait de vanille. Ajouter la farine tamisée. Mélanger. Monter les blancs en neige avec 1 pincée de sel au début, puis le sucre glace à la fin. Ajouter délicatement les blancs en neige. Déposer une feuille de cuisson sur votre plaque du four. Verser la pâte et l'étaler. Cuire 10 mn. A la sortie du four, poser sur la pâte un torchon humide (et non détrempe). Enrouler le fond de bûche sur lui même avec le torchon. Laisser refroidir à température ambiante le temps de préparer le sirop : chauffer l'eau et 2 c soupe de sucre. Laisser entièrement refroidir avant d'ajouter le rhum.

Coup de Patte du Chef

Quand le fond de bûche est froid, le dérouler délicatement, retirer le torchon et l'imbiber de sirop froid. Il est prêt à recevoir la garniture et à être de nouveau enroulé.

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.