

# Produits Taranis utilisés pour les recettes de ce livret

# TARANIS

## Biscuits nappés

Nombre de portions : 1

Temps de préparation : 5 minutes



Mix pain et pâtisserie



Substitut de fromage

## RECETTES Gourmandes



VALEURS NUTRITIONELLES pour 1 portion	
Energie	215 kcal
Protéines dont	0,25 g
Phénylalanine	6,5 mg
Leucine	10,8 mg
Glucides	31,8 g
Lipides	9,6 g

### Ingrédients :

- 1 sachet de 4 biscuits BIO Taranis
- 2 cuillères à café de pâte à tartiner saveur noisette Taranis



Cookies BIO



Biscottes



Pâte à tartiner saveur  
noisette



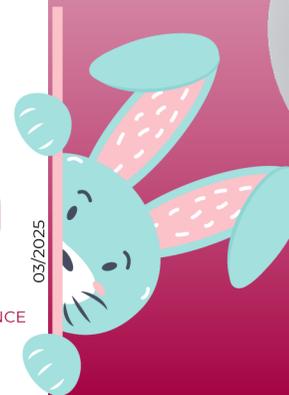
Substitut de poisson



Dalia liquide



Biscuits sablés BIO



## SPECIAL PÂQUES

[www.taranis-nutrition.com](http://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 451194 963 - RCS Rennes

03/2025



## Muffins salés à la carotte & à l'orange

Nombre de portions : 8  
Temps de préparation : 15 minutes  
Temps de cuisson : 25 minutes

VALEURS NUTRITIONNELLES pour 1 portion	
Energie	60 kcal
Protéines dont	0.4 g
Phénylalanine	8.2 mg
Leucine	13.7 mg
Glucides	12.6 g
Lipides	0.9 g

### Ingrédients :

80 g Mix pain et pâtisserie Taranis  
120 ml de jus d'orange  
200 g de carottes  
Sel & poivre  
1 pincée de cumin  
1 sachet de levure chimique  
2 tranches de substitut de fromage Taranis

### Préparation :

- Préchauffer le four à 180 °C (th 6). Mélanger le Mix avec le sel, le poivre, le cumin. Ajouter le jus d'orange petit à petit sans cesser de remuer.
- Râper la carotte et le substitut de fromage en utilisant la grille la plus fine, sur le mélange. Incorporer la levure chimique rapidement sans trop battre.
- Prélever avec une cuillère la quantité de pâte désirée (elle gonfle crue) et garnir des moules à muffins. Enfourner à 180 °C (th 6) pendant 25 min. Démouler froid. Servir avec un cocktail à base de jus de carottes.



## Substitut de poisson façon St-Jacques

Nombre de portions : 4  
Temps de préparation : 20 minutes  
Temps de cuisson : 20 minutes

VALEURS NUTRITIONNELLES pour 1 portion	
Energie	140 kcal
Protéines dont	0.85 g
Phénylalanine	29.5 mg
Leucine	47.0 mg
Glucides	16.5 g
Lipides	7.9 g

### Ingrédients :

1 sachet de substitut de poisson Taranis  
15 g de Mix Pain et Pâtisserie Taranis  
125 ml de Dalia Taranis  
2 biscottes Taranis  
80 g de carottes  
50 g d'oignons  
10 g de beurre  
100 ml d'eau  
sel, poivre, huile



### Préparation :

- Découper les carottes et oignons très finement, puis faire revenir 10 minutes avec un peu d'huile. Saler, poivrer.
- Préparer la sauce béchamel :
  - Dans une casserole, faire fondre le beurre. Ajouter le mix pain et mélanger.
  - Ajouter petit à petit les 125 ml de Dalia. Mélanger à feu doux jusqu'à épaississement de la sauce.
- Préparer la galette de substitut de poisson :
  - Dans un bol, verser le contenu du sachet de substitut de poisson et 100 ml d'eau froide.
  - Mélanger et laisser reposer quelques minutes.
  - Façonner 4 galettes, et les cuire à la poêle à feu moyen, 3 minutes sur chaque face.
- Assembler le plat : mélanger les légumes et la sauce béchamel, placer le quart dans chaque coupelle. Disposer une galette de substitut de poisson au centre, saupoudrer de biscotte réduite en miettes.

## Petits nids de Pâques

Nombre de portions : 3 nids  
Temps de préparation : 10 minutes

VALEURS NUTRITIONNELLES pour 1 portion	
Energie	274 kcal
Protéines dont	0.2 g
Phénylalanine	4 mg
Leucine	7 mg
Glucides	51.8 g
Lipides	7.3 g



### Ingrédients :

6 cookies BIO Taranis (96 g)  
100 g de pâte à sucre blanche  
Petits œufs en sucre pour décorer

### Ustensiles :

Un presse-ail

### Préparation :

- Malaxer la pâte à sucre rapidement pour la réchauffer. Enfoncer des morceaux de pâte à sucre dans le presse-ail et appuyer fortement pour sortir un long ruban de fil.
- Retourner les cookies et disposer un ruban de sucre en rond pour faire des nids.
- Garnir l'intérieur de petits œufs en sucre.



**Astuce :**  
travailler rapidement car les filaments de sucre se collent entre eux.

