



Vous êtes inscrit au Toque Chef Cétogène en ligne du mardi 8 décembre 2020 de 18h15 à 19h30 !

Veuillez trouver ci-dessous le lien
pour vous connecter à la session le moment venu :

<https://meet.jit.si/ASDGLUT1.AtelierCéto.Nutricia.08.12.20>

- Si vous vous connectez **avec votre ordinateur**, sachez qu'il n'y a aucun logiciel à télécharger.
- Si vous vous connectez **avec votre téléphone**, nous vous conseillons de télécharger l'application Jitsi Meet au préalable (facultatif).

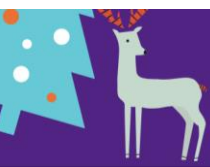
En amont de l'atelier, pour pouvoir cuisiner en même temps que nous le jour J,
veuillez prendre connaissance ci-dessous :

- du matériel nécessaire
- ainsi que des ingrédients utilisés

Nous vous révélerons les recettes en début de session 😊 !

LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- ✓ 1 four
- ✓ Des grilles à disposer dans le four
- ✓ Du papier cuisson
- ✓ Des plaques de cuisson
- ✓ 1 balance bien précise
- ✓ 1 casserole
- ✓ 1 ou 2 fouet(s)
- ✓ 2 ou 3 saladiers
- ✓ 3 ou 4 bols (pour peser, séparer les blancs des jaunes d'œufs...)
- ✓ Des couverts (cuillères à café, cuillères à soupe, fourchettes)
- ✓ 1 rouleau à pâtisserie (facultatif)
- ✓ Quelques emporte-pièces de Noël (facultatif, des petits verres ronds peuvent faire l'affaire)
- ✓ 6 moules à tarte individuels (ou si pas possible, 6 ramequins)





A noter : la liste des ingrédients varie quelque peu selon le ratio auquel vous souhaitez cuisiner.

LES INGRÉDIENTS

	RATIO 3:1	RATIO 2:1
Beurre	123 g	102 g
Crème fraîche à 30% de matière grasse	125 g	105 g
Mascarpone	10 g	10 g
Crème fraîche à 40% de matière grasse	60 g	40 g
Emmental râpé	0 g	30 g
Œufs	9 œufs	9 œufs
Tomates	270 g	270 g
Poudre d'amandes	43 g	50 g
Poudre de noisettes	10 g	10 g
Farine de coco	43 g	57 g
Cacao non sucré type Van Houten®	10 g	0 g
Cacao sucré	0 g	10 g
Chocolat noir 90%	30 g	0 g
Chocolat noir 70%	0 g	60 g
Sucre	8 g	10 g
Edulcorant (liquide si possible)	15 g	15 g
Bicarbonate	1 cuillère à café	1 cuillère à café
Cannelle	1 pincée	1 pincée
Huile	30 mL	20 mL
Poivre	Selon vos goûts	Selon vos goûts
KetoCal® Neutre	95 g	95 g
KetoCal® Vanille	33 g	0 g

L'association sur le Syndrome du Déficit en Glut1, le laboratoire Nutricia ainsi que les professionnels de santé participants ont hâte de vous retrouver pour cette session cuisine !

À très vite !

