



ROHNER KONZEPT®

Idealfigur und Idealgewicht – erreichen und erhalten

## Recettes utilisant le son Rohner

### Pain de son

#### Ingrédients:

150 g	son d'avoine	1	oeuf
100 g	son de blé	1	pincée de sel
2 dl	eau	1	pointe de couteau de levure chimique
4 c à s	crème fraîche		

**Préparation:** Mélanger soigneusement le son d'avoine, le son de blé, et l'eau, et laisser la préparation reposer pendant 12 heures. Ajouter la levure, le sel, l'œuf et la crème fraîche. Pétrir le tout pour obtenir une pâte à pain. En former une boule et la placer sur une feuille de cuisson. Préchauffer le four à 220°C. Enfourner puis ramener immédiatement la température du four à 180°. Cuire le pain pendant 50 minutes, puis le retirer du four et le laisser refroidir sur une grille.

**Variante:** Ajouter des petits dés de jambon ou des olives hachées.

**Temps de préparation:** environ 20 minutes de préparation + environ 13 heures de pause et cuisson.

---

### Pain au jambon et fromage

#### Ingrédients:

25 g	beurre	1 cc	levure chimique
125 g	fromage blanc (séré) maigre	100 g	mozzarella
1	oeuf	1-2	tranches de jambon
1	pincée de sel	100 g	son d'avoine

**Préparation:** Dans un bol mélangeur, placer le beurre et le ramollir à l'aide d'un batteur électrique. Y ajouter l'œuf, le fromage blanc, le sel et la levure, et bien malaxer tous les ingrédients. Couper la mozzarella et le jambon en petits cubes et les ajouter à la préparation. Incorporer le son à la préparation et donner à la pâte ainsi obtenue la forme d'une petite miché de pain. Cuire le pain dans un four chauffé à 200 °C pendant 20 minutes environ.

**Variante:** Au lieu de jambon, ajouter des petits morceaux de tomates séchées.

**Temps de préparation:** environ 15 minutes de préparation + environ 20 minutes de cuisson.

---

### Tarte au chocolat

#### Ingrédients – pâte:

120 g	son d'avoine
1 cc	édulcorant liquide (Assugrin)
60 g	beurre
100 g	fromage blanc maigre

#### Ingrédients – garniture:

3 c à s	cacao en poudre
2 cc	édulcorant liquide (Assugrin)
180 g	crème fraîche
4	oeufs

**Préparation:** Travailler le son d'avoine, l'édulcorant et le beurre, fractionné en petits morceaux, en une masse friable. Ajouter le fromage maigre et laisser la préparation reposer pendant 30 minutes. Pendant ce temps, préchauffer le four à 220 °C, puis cuire la pâte pendant 15 minutes à cette température.

**Garniture:** Mélanger soigneusement tous les ingrédients et étaler le mélange sur le fond de pâte, puis cuire à nouveau pendant 15 minutes.

**Variante:** Remplacer la garniture au chocolat par du fromage maigre ou de la crème fraîche, que l'on étale sur le fond de tarte, puis décorer avec un des fruits autorisés.

**Temps de préparation:** environ 15 minutes de préparation + 45 minutes de cuisson.

---



ROHNER KONZEPT®

Idealfigur und Idealgewicht – erreichen und erhalten

## Biscuits au citron

### Ingrédients:

3	oeufs	6 c à s	édulcorant liquide (Assugrin)
200 g	beurre	1	sachet de levure chimique
180 g	crème fraîche	1	arôme citron (par ex. du Dr. Oetker)
400 g	son d'avoine	1	un zeste et le jus d'un citron non traité
1	pincée de sel		

**Préparation:** Battre les oeufs avec le batteur électrique, puis ajouter un à un tous les autres ingrédients jusqu'à former une masse malléable. Façonner des petites boules (de 3 à 4 cm de diamètre) et les cuire au four à 220 °C pendant 20 minutes.

**Variante:** L'arôme citron et le citron peuvent être remplacés par 10 gouttes d'arôme noix de coco (à commander à [www.aromen.ch](http://www.aromen.ch))

**Temps de préparation:** environ 15 minutes de préparation + 20 minutes de cuisson.

---

## Gâteau à la rhubarbe

### Ingrédients – pâte:

2	oeufs
2 c à s	crème fraîche
4 c à s	fromage blanc (séré) maigre
1	pincée de sel
1 c à s	édulcorant liquide (Assugrin)
200 g	son d'avoine
50 g	son de blé
1 cc	levure chimique

### Ingrédients – garniture:

4	oeufs
4 c à s	fromage blanc maigre
2 c à s	édulcorant liquide (Assugrin)
1 c à s	crème fraîche
2 c à s	son d'avoine
4	tiges de rhubarbe

**Préparation:** Battre les oeufs avec un batteur électrique et ajouter un à un les autres ingrédients jusqu'à former une masse de pâte malléable. Etaler la pâte sur une feuille de cuisson ronde et la cuire dans un four chauffé à 220 °C pendant 10 minutes. Eplucher la rhubarbe et la découper en petits tronçons, qui seront répartis sur la pâte. Mélanger soigneusement à l'aide d'un mixer les ingrédients pour la garniture et verser la préparation sur la rhubarbe. Cuire dans un four chauffé à 220 °C pendant 40 minutes.

**Variante:** Remplacer la rhubarbe par des morceaux d'ananas frais. Se déguste tiède!

**Temps de préparation:** environ 25 minutes de préparation + 50 minutes de cuisson.

---

## Omelette

### Ingrédients:

2	oeufs	1 c à s	son de blé
2-3 c à s	fromage frais	1	pincée de sel
2 c à s	son d'avoine		Beurre de cuisson

**Préparation:** Mélanger tous les ingrédients avec un batteur électrique. Faire chauffer le beurre dans une poêle à frire et verser la préparation dans la poêle. Cuire rapidement.

**Variante:** Garnir l'omelette de fines lanières de viande ou de légumes sautés (poivrons, courgettes, champignons).

**Temps de préparation:** environ 15 minutes.

---