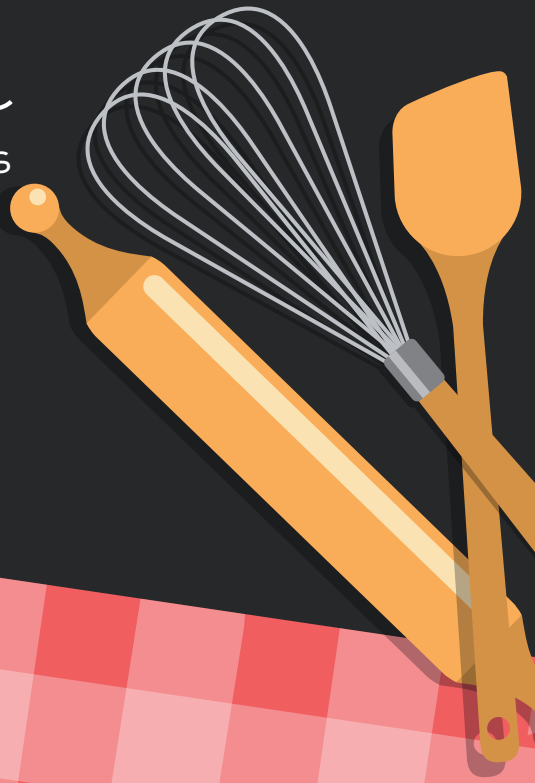
Les recettes du P'ti Chef

Recettes avec compléments nutritionnels oraux



MONTPELLIER
CHU
CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE

Génie Biologique Montpellier

Sommaire

5 Introduction

6 Blinis

8 Cake aux carottes

10 Cocktail aux fruits rouges

12 Crêpes

14 Croque-monsieur béchamel

16 Flan au caramel

18 Milkshake banane - pâte à tartiner

20 Milkshake fraise - Tagada®

22 Mousse au citron

24 Mug-cake façon Pizza

26 Omelette aux tomates et parmesan

28 Panna cotta

30 Quiche Lorraine

32 Astuces de P'tit Chef

34 P'tit Quizz

Bonjour ! Je suis P'tit Chef.

Dans ce livret, j'ai rassemblé des recettes délicieuses, simples et conçues spécialement pour toi !
Tu pourras les réaliser à l'aide d'un adulte.
Grâce à l'intégration de CNO, chaque plat t'apportera plus d'énergie qu'un plat classique.
Tout au long de ce livret, je vais t'accompagner et je te donnerai même des conseils et des astuces.
Je te souhaite une bonne dégustation.

Notes :
CNO = Complément Nutritionnel Oral

Blinis

Préparation	Cuisson	Repos	Pour
15 min	5 min	2h	4 portions

Ingrédients

- 200 ml de CNO lacté Neutre
- 150 g de farine
- 1 sachet de levure boulangère
- Beurre
- 2 œufs

Recette

1. Mélanger la levure et le CNO lacté Neutre. Laisser reposer 5 min à température ambiante.
2. Faire un puits avec la farine et déposer au milieu le sel, le mélange CNO + levure puis les jaunes d'œufs.
3. Bien mélanger en mettant progressivement le CNO lacté Neutre. Laisser de côté pendant 2h
4. Monter les blancs en neige, les incorporer délicatement
5. Cuire chaque blinis dans une petite poêle beurrée (3 à 5 min)

Astuces

Diluer légèrement le CNO avec 1 ou 2 cuillères à soupe d'eau

Cake aux carottes

Préparation	Cuisson	Pour
15 min	**35 min**	**4 portions**

Ingrédients

- 200 ml de CNO lacté Carotte
- 180 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 5 cl d'huile d'olive
- 3 œufs
- 200 g de lardons
- 100 g de gruyère râpé

Recette

1. Préchauffer le four à 180°C
2. Battre les œufs avec l'huile et le CNO lacté Carotte
3. Ajouter la farine et la levure
4. Incorporer le gruyère et les lardons
5. Beurrer et fariner le moule à cake ou recouvrir le moule de papier sulfurisé
6. Enfourner 35 min à 180°C

Astuces

Diluer légèrement le CNO avec 1 ou 2 cuillères à soupe d'eau.
Vous pouvez ajouter une carotte râpée pour plus de texture et de goût.

Virgin Mojito

Préparation	Pour
5 min	**2 portions**

Ingrédients

- 200 ml de CNO fruité Framboises/Cassis
- 4 cuillères à café de sirop de grenadine
- 200 ml d'eau gazeuse
- 2 citrons verts
- 20 feuilles de menthe
- 2 citrons verts
- 10 g de fraises fraîches
- Glaçons

Recette

1. Dans un grand verre, écraser les feuilles de menthe et ajouter les fraises coupées en 2
2. Presser le jus d'un demi citron vert dans le verre
3. Y ajouter le sirop de grenadine et le CNO fruité
4. Ajouter l'eau gazeuse
5. Bien mélanger et servir avec des glaçons

Astuces

Vous pouvez décorer avec des rondelles de citron vert et des pailles colorées

Crêpes

Préparation	Cuisson	Pour
5 min	3 min	2 à 3 portions

Ingrédients

- 200 ml de CNO lacté Neutre
- 1 oeuf
- 100 g de farine
- 2 cuillères à soupe d'eau
- 2 cuillères à soupe d'huile

Recette

1. Dans un grand saladier, introduire la farine, faire un puits et y casser l'œuf

2. Ajouter l'huile et le CNO lacté Neutre progressivement. Mélanger énergiquement
Diluer légèrement le CNO avec 1 ou 2 cuillères à soupe d'eau

3. Verser la pâte dans une poêle beurrée et chaude, et faire cuire

Astuces

Vous pouvez ajouter de l'extrait de fleur d'oranger, un peu de jus de citron ou de la vanille, etc

Croque-monsieur béchamel

Préparation	Cuisson	Pour
10 min	**15 - 20 min**	**4 croque-monsieurs**

Ingrédients

- 8 tranches de pain de mie
- 8 tranches de fromage
- 2 tranches de jambon
- 1 œuf
- 200 ml de CNO lacté Neutre
- 50 ml de lait entier
- 25 g de farine
- 25 g de beurre
- 100 g de gruyère râpé

Recette

Pour les croque-monsieurs

1. Séparer le blanc du jaune d'œuf et battre le jaune dans une assiette creuse
2. Tremper la face interne des tranches de pain de mie dans l'œuf et les disposer sur une surface plane
3. Déposer une tranche de fromage et le jambon sur chaque pain imbibé d'œuf
4. Monter le croque-monsieur
5. Place aux adultes ! Déposer une noix de beurre sur chaque croque-monsieur et sur l'appareil puis faire cuire

Pour la béchamel

1. Faire fondre le beurre dans une casserole à feu doux
2. Quand le beurre est fondu, ajouter en 1 fois la farine et fouetter de manière énergique
3. Dès que le mélange blondit, verser en plusieurs fois le CNO lacté Neutre et le lait. Remuer jusqu'à obtenir une consistance épaisse
4. Hors du feu ajouter le gruyère, le sel et le poivre
5. Déposer les croque-monsieurs dans un plat et napper de béchamel et de fromage râpé et cuire à 240° jusqu'à ce qu'ils dorent

Flan au caramel

Préparation	Cuisson	Refrigération	Pour
10 min	**5 min**	**2h**	**2 portions**

Ingrédients

- 200 ml de CNO lacté Neutre
- 20 g de préparation pour flan
- Un peu de caramel

Recette

1. Dans une casserole,porter le CNO lacté Neutre à ébullition
2. Hors du feu, rajouter la préparation pour flan et mélanger à l'aide d'un fouet pendant 1 min
3. Mettre un peu de caramel au fond de 2 ramequins et y répartir la préparation
4. Laisser refroidir et mettre au réfrigérateur pendant au moins 2h
5. Une fois refroidi, vous pouvez démouler le flan et le caramel nappera le flan

Astuces

1 portion = 100 ml de CNO lacté Neutre + 10 g de préparation
Vous pouvez décorer avec des petites billes de sucre colorées

Milkshake banane-pâte à tartiner

Préparation	Pour
10 min	**2 portions**

Ingrédients

- 200 ml de CNO lacté Neutre
- 1 banane
- 3 cuillères à soupe de pâte à tartiner
- 1 cuillère à soupe de glace vanille

Recette

1. Couper les bananes en rondelles et les introduire dans un mixeur
2. Ajouter la pâte à tartiner, le CNO lacté Neutre et la glace à la vanille
3. Mixer le tout
4. Conserver au réfrigérateur et servir frais

Astuces

Vous pouvez décorer avec des biscuits cigarettes, des Mikado, ou des brochettes de bonbons !

Milkshake fraise-Tagada®

Préparation	Pour
10 min	**2 portions**

Ingrédients

- 200 ml de CNO lacté Neutre
- 150 g de fraises-Tagada®
- 1 culière à soupe de glace vanille ou fraise
- quelques fraises

Recette

1. Introduire les Fraises Tagada ® dans le mixeur
2. Ajouter le CNO lacté Neutre et la glace
3. Mixer le tout
4. Couper les fraises fraîches en petits morceaux et les introduire dans la mixture
5. Conserver au réfrigérateur et servir frais

Astuces

Vous pouvez décorer avec des biscuits cigarettes, des Mikado, ou des brochettes de bonbons !

Mousse au citron

Préparation	Régrigération	Pour
10 min	**2h**	**1 portion**

Ingrédients

- 200 ml de CNO lacté Vanille
- 1 biscuit type Petit beurre ou sablé
- 1 citron jaune

Recette

1. Verser le CNO lacté Vanille dans un saladier et le mettre 2 heures au frais
2. 2 heures plus tard, ajouter le jus de citron
3. À l'aide d'un batteur électrique, fouetter la préparation jusqu'à obtenir une mousse onctueuse
4. Émietter le biscuit dans le fond d'une verrine
5. Ajouter la mousse par dessus

Astuces

Vous pouvez ajouter des fruits dans la mousse pour donner une autre saveur

Mug-cake façon Pizza

Préparation	Cuisson	Pour
20 min	**3-5 min**	**3-4 portions**

Ingrédients

- 200 ml de CNO lacté Neutre
- 100 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 oeufs
- 80 g de mozzarella
- 80 g de dés de jambon
- 1 cuillère à café d'origan
- 1 tomate

Recette

1. Dans un saladier, mélanger les œufs, le CNO lacté Neutre et l'huile d'olive puis ajouter la levure et la farine

2. Peler la tomate et la couper en petits cubes

3. Couper la mozzarella en dés

4. Ajouter les dés de jambon, la mozzarella (mettre de côté 4 dés de mozzarella pour la suite) et les cubes de tomate dans la pâte

5. Assaisonner à votre convenance avec le sel et le poivre et ajouter un peu d'origan

6. Verser la préparation dans 4 mugs (remplir à moitié !) et déposer un dé de mozzarella sur chacun puis faire cuire 3- 5 min au micro-ondes puissance maximum

Vous obtenez alors un mini cake moelleux à déguster à la cuillère !

Omelette Tomates Parmesan

Préparation	Cuisson	Pour
10 min	**4-5 min**	**1 portion**

Ingrédients

- 200 ml de CNO lacté Neutre
- 3 oeufs
- 50 g de parmesan râpé
- 1 tomate
- 1 cuillère à soupe d'huile

Recette

1. Dans un bol, mélanger le CNO lacté Neutre avec les œufs
2. Couper la tomate en cubes et la faire revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive
3. Ajouter au mélange CNO + œufs le parmesan râpé et les cubes de tomates
4. Verser la préparation dans la poêle, saler et poivrer et...

Astuces

Vous pouvez décorer avec une feuille de basilic ou de persil

Panna Cotta

Préparation	Réfrigération	Pour
10 min	**6h**	**2 à 3 portions**

Ingrédients

- 200 ml de CNO lacté Vanillé
- 1 sachet de coulis fruits rouges
- 1 ½ sachet de sucre vanillé
- 1 feuille de gélatine

Recette

1. Mettre la feuille de gélatine dans un grand bol d'eau froide pour les faire ramollir pendant 5 min
2. Verser le CNO lactéVanille dans une casserole et ajouter le sucre vanillé
3. Demander à un adulte de faire chauffer le mélange
4. Lorsque la préparation est chaude, sortir le mélange du feu, ajouter la gélatine bien égouttée et essorée à la main
5. Bien mélanger et répartir dans 2-3 ramequins
6. Quand les ramequins ont totalement refroidi, mettre au réfrigérateur pendant 6h
7. 6h plus tard, la panna cotta est prête ! Ajouter le coulis de fruits rouges

Astuces

1 feuille de gélatine = 2 cuillères à café d'agar-agar

Quiche Lorraine

Préparation	Cuisson	Pour
20-25 min	**45 min**	**4 portions**

Ingrédients

- 200 ml de CNO lacté Neutre
- 200 g de lardons
- 1 pâte brisée
- 1 noix de beurre
- 200 ml de crème liquide entière
- 30 g de gruyère râpé
- 3 œufs

Recette

1. Préchauffer le four à 180°C
2. Etaler la pâte dans un moule préalablement beurré et la piquer avec une fourchette
3. Faire cuire les lardons et les répartir sur la pâte
4. Dans un bol, mélanger les œufs, la crème liquide, le gruyère râpé et le CNO lacté Neutre. Saler et poivrer
5. Faire cuire la quiche 45 min à 200° C

Astuces du p'ti Chef

Les glaces

- Rajouter 1 cuillère à café de sucre dans le CNO (vanille, chocolat, caramel, etc...) et mélanger.
- Verser le tout dans la sorbetière et la faire tourner.

Les jus de fruits et les sodas

- Dans les CNO fruités, vous pouvez ajouter du jus de fruits ordinaire ou de l'eau gazeuse

Les sirops

- Dans les CNO lactés, vous pouvez ajouter du sirop

Conservation

- Vous pouvez congeler les portions préparées en plus et les utiliser une autre fois

Enrichissement

- Vous pouvez enrichir un plat en ajoutant de la poudre de lait, du jaune d'œuf, de la crème fraîche entière, du lait entier, du gruyère râpé, du parmesan, etc...

P’tit Quizz

Je prends mon extrait d’enzyme pancréatique si je mange :

- ☐ Blinis
- ☐ Mug-cake façon Pizza
- ☐ Cake aux carottes
- ☐ Croque-monsieur béchamel
- ☐ Omelette aux tomates et parmesan
- ☐ Quiche Lorraine
- ☐ Crêpes
- ☐ Panna cotta
- ☐ Flan au caramel
- ☐ Mousse au citron
- ☐ Milkshake banane - pâte à tartiner
- ☐ Milkshake fraise - Tagada®
- ☐ Cocktail aux fruits rouges

Je le prend pour toutes les recettes sauf pour le «virgin Mojito» car les autres recettes contiennent des graisses.

Notes

Bon appétit !

MARS 2017

Mme Hélène ATTEW,
Diététicienne
Manoëlle ANCION,
Juliane DURAND,
Elisa GUILLAUME,
Clara LA MONICA
Stagiaires diététiciennes