

Enrichir son alimentation

● PANCAKES ENRICHIS

Ingrédients pour 2 portions

15cL de lait entier

35g de beurre

1 oeuf

1/2 sachet de levure chimique

15g de sucre

Possibilité d'ajouter de la vanille ou de la cannelle pour rehausser le goût.

Recette :

Faire fondre le beurre au micro ondes.

Mélanger dans un saladier la farine, la levure chimique et le sucre. Ajouter le beurre fondu.

Progressivement ajouter le lait pour éviter les grumeaux.

Laisser reposer la pâte 1h au réfrigérateur.

Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle et former les pancakes.

● VELOUTÉ DE PETITS POIS ENRICHI

Ingrédients pour 2 personnes

300 g de petits pois écossés

10 cl d'huile d'olive vierge extra

2 cuillères à soupe de crème fraîche entière

100g de chèvre frais

100g de lardons

Sel et poivre

Recette :

Cuire les petits pois dans l'eau bouillante et cuire environ 15 minutes.

S'assurer qu'une bonne partie de l'eau se soit évaporée et ajouter le fromage, l'huile et la crème fraîche et mixer.

Réserver au frigo au moins 2h avant dégustation.

Avant de servir faire revenir les lardons dans une poêle sans ajout de matière grasse. Les laisser refroidir puis au moment du servir les dresser sur le velouté.

Si vous consommez des CNO vous pouvez ajouter des protéines en poudre ou encore une boisson au goût neutre dans ces recettes.