

# Recettes enrichies

## ● 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.*

# Recettes enrichies

## ● SMOOTHIE ENRICHI

Ingrédients pour 1 smoothie

5 cL de lait entier

1 fromage blanc

1 banane

20 g de flocons d'avoine



Recette :

Mixer l'ensemble des ingrédients dans un blender, ajouter du lait si besoin pour atteindre la consistance souhaitée.

Facultatif : il est possible d'ajouter 10g de protéines en poudre si vous avez une prescription de CNO. Prévoir d'ajouter un peu de liquide (lait) supplémentaire pour adapter la texture.

## ● FLAN CAROTTES CRÈME ET PARMESAN

Ingrédients pour 2 flans individuels

3 carottes

7 cL de crème fraîche

25 g de beurre

1 oeuf

20 g de parmesan

Cumin

Sel et poivre

Possibilité d'ajouter des croûtons pour enrichir



Recette :

Laver, éplucher les carottes, les couper grossièrement et les faire cuire dans de l'eau bouillante pendant 20 minutes.

Une fois cuites verser les carottes dans un mixer avec le beurre, la crème, l'oeuf, le parmesan, le cumin, le sel et le poivre.

Mixer le tout. Verser dans des ramequins et recouvrir de gruyère.

Faire cuire 15 minutes à 180°C.

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

# Recettes enrichies

## ● TARTE AUX COURGETTES ET AUX LARDONS

Ingrédients pour 1 tarte

1 pâte feuilletée

4 oeufs

2 courgettes

1 paquet de lardons

Gruyère râpé

Huile d'olive

Sel, poivre et noix de muscade

40cL de crème fraîche



Recette :

Faire revenir les courgettes dans un peu d'huile d'olive environ 15 minutes et les lardons sans ajout de matière grasse.

Mélanger dans un saladier les oeufs avec la crème, ajouter sel, poivre et noix de muscade et réserver.

Une fois les courgettes fondantes et les lardons cuits, les ajouter à la préparation précédente.

Etaler et piquer la pâte feuilletée. Verser l'appareil sur la pâte. Recouvrir de fromage râpé et enfourner 40 minutes à 180°C.

PS : pour une version encore plus riche vous pouvez la réaliser sous forme de tourte en ajoutant une pâte feuilletée par dessus.

## ● MOELLEUX AU CHOCOLAT

Ingrédients pour 4 parts environ

200g de chocolat noir

150g de beurre

50g de poudre d'amandes

3 oeufs

Recette :

Faire fondre le beurre et le chocolat dans une casserole.

Une fois légèrement refroidit (pour ne pas les faire coaguler) ajouter les oeufs, fouetter, puis la poudre d'amande.

Mettre dans un moule rectangulaire (petit format). Cuire 10 minutes à 200°C.



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