
VOTRE ALIMENTATION EST NOTRE PRÉOCCUPATION

Recettes enrichies sucrées



Lait enrichi sucré

INGRÉDIENTS

- 300ml de lait entier
- 3 c.à.s de lait en poudre
- 20 à 40g de sucre
- Parfum : café, chocolat, vanille, zest e de fruits, sirop de fruit ...

PRÉPARATION

1. Délayez le lait en poudre dans le lait entier.
2. Ajoutez le sucre et le parfum.
3. Mixez.



Milk-Shake

INGRÉDIENTS

- 200 à 300 ml de lait entier
- 3 càs de lait en poudre
- 1 banane ou 150g de fruit

PRÉPARATION

1. Délayez le lait en poudre dans le lait entier.
2. Ajoutez le sucre et le parfum.
3. Mixez.

Suisses à la banane

INGRÉDIENTS

- 2 suisses à 40% de matières grasses
- banane
- sucre
- 1 càs de lait en poudre
- lait

PRÉPARATION

1. Mixer les suisses avec la banane, le sucre et la poudre de lait.
2. Ajouter du lait pour une consistance semi liquide.



Flan à la noix de coco

INGRÉDIENTS **- 6 personnes**

- 1 boîte de 400g de lait concentré sucré
- 1 même volume de lait entier
- 3 œufs entiers
- 100g de noix de coco

PRÉPARATION

1. Mélangez dans un saladier les laits et les jaunes d'œufs.
2. Ajoutez la noix de coco.
3. Battez les blancs d'œufs en neige et incorporez-les à la préparation.
4. Mettez dans un moule beurré et faites cuire au four au bain-marie pendant 45 minutes (th. 5).



Oeufs au lait au caramel

INGRÉDIENTS **- 6 personnes**

- 1 litre de lait entier
- 100g de lait en poudre
- 80g de sucre
- 6 œufs entiers
- Parfum : caramel, vanille ou zeste d'orange et de citron...

PRÉPARATION

1. Caramélisez un moule.
2. Mélangez tous les ingrédients.
3. Faites cuire au four au bain-marie.

Semoule ou riz au lait

INGRÉDIENTS - 4 personnes



- 500ml de lait entier
- 50g de lait en poudre
- 50g de semoule ou riz rond
- 50g de sucre
- 20g de beurre ou 1 cuillère à soupe de crème fraîche
- 2 jaunes d'œufs

PRÉPARATION

1. Versez en pluie la semoule ou le riz dans le lait bouillant
2. Faites cuire 20 minutes en remuant
3. Ajoutez le sucre, le beurre et les jaunes d'œufs dans la semoule ou le riz cuit.

Milk-shake à la poire

INGRÉDIENTS

- 2 boules de glace chocolat
- 15 cl de lait entier
- 2 càsde lait en poudre
- 1 poire au sirop

PRÉPARATION

1. Mixer les ingrédients.
2. Servir bien frais.



Milk-shake aux framboises



INGRÉDIENTS - 1 personne

- 20 cl de lait entier
- 20 g de lait en poudre
- Brisures de framboises surgelées : 60 à 70 g
- 4 feuilles de menthe
- 1 cuillère à soupe de sucre en poudre
- 20g de beurre

PRÉPARATION

1. Mettre dans un blendeur le brisures de framboises et le lait.
2. Rajouter quelques feuilles de menthe et du sucre à doser slon votre goût.
3. Activer le blendeur quelques secondes.
4. Vous obtenez un délicieux milk-shake glacé.

Milk-shake à la banane

INGRÉDIENTS - 4 personnes

- 3 bananes
- 1 boule de glace vanille
- 500 ml de lait
- 50 g de lait en poudre

PRÉPARATION

1. Couper les bananes en morceau et versez-les dans un pot gradué.
2. Ajouter la boule de glace et la lait.
3. Mixez pour obtenir une pâte liquide et homogène.



Smoothie aux fruits

INGRÉDIENTS - 2 personnes

- 1 grosse banane
- au choix 2 à 5 de ces fruits :
 - 2 kiwis
 - 1 poignée de framboises ou de fruit rouges ou de fraises
 - 2 abricots
 - 1 pêche/ brugnion
 - 1 ou 2 rondelles d'ananas
 - 3 prunes
- 1/2 litre de lait entier
- 50 g de lait en poudre
- des glaçons

PRÉPARATION

1. Dans un mixer, mettre tous les fruits coupés en gros morceaux (pelés et dénoyautés).
2. Ajouter le lait et mixer.

La banane est essentielle pour avoir une bonne consistance.

Les fruits surgelés donnent un eboisson fraîche instantanée.



Semoule enrichie

INGRÉDIENTS

- semoule
- lait entier
- 2 càs de poudre de lait (par portion)
- 1 jaune d'oeuf
- du sucre
- 1 parfum au choix

PRÉPARATION

1. Cuire de la semoule dans du lait entier.
2. Ajouter 2 càs de poudre de lait (par portion), le jaune d'oeuf, du sucre et le parfum.
3. Pour obtenir une texture liquide, mixer le tout.

Petit plus : Le lait peut être remplacé par un complément nutritionnel au goût neutre.

Crème au chocolat

INGRÉDIENTS

- 30 g de chocolat
- 2 feuilles de gélatine
- 1 càs de crème liquide
- 200 ml de complément nutritionnel neutre

PRÉPARATION

1. Faire fondre le chocolat au bain-marie.
2. Faire ramollir les feuilles de gélatine dans de l'eau froide puis égouter les.
3. Incorporer les au chocolat fondu et mélanger.
4. Ajouter la crème liquide et le complément nutritionnel neutre.
5. Mélanger et verser dans 2 ramequins.
6. Placer au réfrigérateur environ 2 heures.



Lait frappé pêches-oranges

INGRÉDIENTS - 2 personnes

- complément nutritionnel neutre
- oranges
- 1 càs de sucre
- 2 demi-pêches au sirop

PRÉPARATION

1. Placer le complément nutritionnel neutre au congélateur pendant 30 minutes.
2. presser du jus d'orange.
3. Mixer le jus d'orange, le sucre et les demies-pêches.

Petit plus : Le jus d'orange peut être remplacé par de la vanille, du miel (dans ce cas ne pas incorporer de sucre)

Cake à la vanille

INGRÉDIENTS

- 2 bouteilles de boisson lacté HP/HC (saveur Vanille)
- 2 oeufs
- 60 g de farine
- 1.5 sachet de levure
- 80 g de sucre
- 1 citron

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180°C (thermostat 7).
2. Commencer par râper le zeste de citron. Dans un saladier, mélanger la farine, le sucre, la levure et les oeufs.
3. Ajouter ensuite le CNO : Boisson lacté HP/HC à la vanille (ex : Clinutren Ultra ou Fresubin Intense) et mélanger à nouveau pour obtenir un mélange homogène. Ajouter selon vos goûts : vanille, zestes de citron ou autre... à la préparation.
4. Verser le contenu dans un moule à cake beurré et fariné. Faire cuire au four pendant 45 min. +/- Couvrir au bout de 10 min selon votre four.



Crème Gourmande Vanille

INGRÉDIENTS

- 10 portions de 150ml

- Lait entier 500ml
- Boisson lactée HP HC (Clinutren Ultra par ex) vanille 500ml
- Farine T 55 60g
- Lait en poudre entier 180g
- Sucre en poudre 150g
- Parfum vanille : 30g

PRÉPARATION

1. Mélanger le compléments alimentaire (boisson lacté vanille) froid avec la farine
2. Faire chauffer le lait puis ajouter au mélange boisson lacté / farine
3. Mettre à cuire à feu doux sans cesser de remuer. Aux 1ers bouillons, laisser cuire 1 minute.
4. Ajouter ensuite le lait en poudre et le sucre
5. Puis l'arôme vanille
6. Dresser en ramequins individuels et laisser refroidir au réfrigérateur.



Unité diététique :

A. Blaize, S. Coururet, J. Leroux, C. Poissonnier
Tel secrétariat : 02 40 67 99 36