

Spaghetti à la bolognaise au CNO

INGRÉDIENTS - 2 personnes



- 200g de bœuf haché
- 200g de tomates fraîches
- 200g de spaghetti
- 1 bouteille de Fresubin 2kcal Neutre
- 30g de parmesan
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomates
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Herbes de Provence

PRÉPARATION

1. Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites revenir l'oignon et l'ail émincés. Ajoutez progressivement le lait.
2. Ajoutez la viande hachée et faites-la revenir jusqu'à ce qu'elle soit dorée.
3. Ajoutez le concentré de tomates, les tomates lavées et coupées en morceaux ainsi que les herbes de Provence.
4. Salez et poivrez avant de couvrir et laissez mijoter sur feu doux pendant 1 heure.
5. Mettez à chauffer un grand volume d'eau salée. Ajoutez les spaghetti lorsque l'eau atteint l'ébullition.
6. Pendant le temps de cuisson des spaghetti, retirez la bolognaise du feu et ajoutez le Fresubin 2kcal Neutre.
7. Remettez à chauffer sans atteindre l'ébullition.
8. Egouttez les spaghettis et servez avec la sauce bolognaise et le parmesan râpé.

VOTRE ALIMENTATION EST NOTRE PRÉOCCUPATION

Recettes enrichies salées



Béchamel enrichie

INGRÉDIENTS

- 250ml de lait entier
- 25g de lait en poudre
- 25g de beurre ou margarine
- 25g de farine

PRÉPARATION

1. Faites chauffer le beurre.
2. Ajoutez la farine en remuant.
3. Quand elle commence à blondir (légèrement collé au fond), ajoutez le mélange : lait + le lait en poudre petit à petit et laissez cuire en remuant.



Mayonnaise

PRÉPARATION

1. Les ingrédients doivent être à température ambiante.
2. Mélangez le jaune d'oeuf, un peu de sel, poivre, la moutarde et le vinaigre.
3. Fouetter (au batteur électrique) en versant peu à peu l'huile, la mayonnaise doit peu à peu épaissir.
4. On peut y ajouter des herbes ou du citron pour la parfumer.

INGRÉDIENTS

- 1 jaune d'oeuf
- 1 cuillère à soupe de moutarde forte
- 1 filet de vinaigre
- 10 cl d'huile neutre
- sel, poivre

Potage de légumes

PRÉPARATION

Dans un potage de légumes, incorporer une crème de gruyère (type vache qui rit®) et une noix de beurre.



Flan de légumes

INGRÉDIENTS

- légumes au choix cuits et mixés
- 1 béchamel
- 1 jaune d'oeuf
- 1 càs de poudre de lait
- gruyère râpé

PRÉPARATION

1. Préparer une béchamel.
2. Ajoutez les légumes au choix cuits et mixés (épinards, carottes, choux-fleurs,...).



La préparation doit être vraiment liquide, ne pas cuire au four mais mixer la préparation en y ajoutant du lait jusqu'à la texture souhaitée. Servir chaud.

Pâtes à la crème

INGRÉDIENTS

- poireau
- crème
- 1 jaune d'oeuf

PRÉPARATION

1. Faire revenir du poireau émincé de façon à ce qu'il soit bien fondu.
2. Ajouter de la crème et un jaune d'œuf au dernier moment.
3. Verser dans des pâtes.

Purée enrichie

INGRÉDIENTS

- lait en poudre
- 1 jaune d'oeuf

PRÉPARATION

1. Incorporer au lait entier 1 à 2 c.à.s de poudre de lait.
2. Préparer la purée.
3. Ajouter 1 jaune d'œuf et une noix de beurre au dernier moment.



Filet de saumon et sauce cresson au CNO



INGRÉDIENTS - 2 personnes

- 2 filets ou pavés de saumon d'environ 120g
- 1 bouteille de Fresubin 2kcal Neutre
- 100ml de crème fraîche liquide
- 180g de cresson (ou d'oseille)
- 1 dose de bouillon de légumes
- 10g de maïzena
- Le jus d'1 citron
- Sel et poivre
- Quelques fines tranches de citron vert pour la décoration

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four thermostat 7 / T 190°C.
2. Déposez chaque morceau de saumon sur une feuille de papier sulfurisé.
3. Déposez dans un plat à gratin et enfournez 12 minutes.
4. Mettez la crème liquide dans une petite casserole avec le cresson (ou l'oseille) lavé et finement ciselé.
5. Ajoutez le bouillon de légumes et mettez sur feu doux pendant 4 à 5 minutes.
6. Délayez la maïzena dans le Fresubin 2kcal Neutre jusqu'à obtention d'un mélange lisse et ajoutez la crème.
7. Baissez le feu pour épaissir sans atteindre l'ébullition.
8. Servez le saumon sur l'assiette et nappez de sauce.
9. Décorez éventuellement de rondelles de citron vert.

Soupe crémeuse aux champignons au CNO



INGRÉDIENTS - 2 personnes

- 1 bouteille de Fresubin 2kcal Neutre
- 100ml de lait entier
- 50g de champignons frais
- 1 sachet de soupe déshydratée champignons
- 20g de beurre

PRÉPARATION

1. Épluchez les champignons et découpez-les en lamelles. Faites-les revenir dans le beurre à feu doux.
2. Ajoutez progressivement le lait.
3. Hors du feu, versez doucement le mélange sur la poudre de soupe.
4. Mélangez bien pour obtenir une préparation sans grumeau.
5. Ajoutez le Fresubin 2kcal Neutre et réchauffez sans atteindre l'ébullition.
6. Ajoutez éventuellement une cuillère à soupe de crème dans chaque assiette avant de servir.

Potage au jambon

PRÉPARATION

1. Mixer une tranche de jambon avec 1 cuillère à soupe (c.à.s) de crème fraîche et 1 crème de gruyère.
2. Incorporer ce mélange dans un potage de légumes.
3. Bien mixer le tout.

Pain de thon

INGRÉDIENTS

- 150g de thon en boîte
- 40 g de gruyère râpé, 4 œufs
- 50 g de farine
- 50ml de lait entier
- 2 c.à s. d'huile
- 1 sachet de levure
- beurre pour le moule
- 1 c à c. de concentré de tomates
- 30 g de poudre de lait

PRÉPARATION

1. Mélanger la farine avec les œufs.
2. Ajouter le lait froid, le thon émietté et tous les autres ingrédients.
3. Saler, poivrer, verser dans un moule beurré.
4. Cuire à four chaud pendant 40 mn.

Pour les textures très lisses, mixer le pain de thon cuit avec du lait jusqu'à la consistance désirée.



Flan de légumes ou de poisson

INGRÉDIENTS - 2 personnes

- 150 ml lait entier + 15 g lait en poudre
- 2 œufs
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 50g de gruyère râpé
- Sel, poivre, noix de muscade
- Légumes divers, thon, saumon...

PRÉPARATION

1. Mettez les légumes cuits bien égouttés ou le poisson dans un plat à gratin beurré.
2. ajoutez les ingrédients ci-dessus mélangés au lait enrichi.
3. Parsemez de gruyère râpé.
4. Faites cuire au four environ 30 minutes (th 6/7).



Quiche salée

INGRÉDIENTS

- 300 g de pâte brisée
- 200g de crème fraîche
- 3 à 4 œufs
- 100 ml de lait entier + 10 g de lait en poudre
- 50g de gruyère râpé
- Jambon, bacon, lardons et/ou légumes

PRÉPARATION

1. Disposez sur votre pâte le jambon et les légumes.
2. Ajoutez le mélange œuf, crème, lait.
3. Parsemez de gruyère râpé.
4. Faites cuire au four environ 30 minutes (th 6/7).



Omelette jambon-tomates au CNO

INGRÉDIENTS

- 3 œufs
- 100ml de Fresubin 2kcal Neutre
- 50g de jambon haché
- 120g de tomates fraîches
- 10cl d'huile d'olive

PRÉPARATION

1. Battez les œufs avec du Fresubin 2kcal Neutre dans un saladier.
2. Lavez et séchez les tomates avant de les découper en dés.
3. Hachez grossièrement le jambon.
4. Mettez l'huile à chauffer dans une poêle et versez le mélange en une fois.
5. Laissez cuire un peu et ajoutez les tomates et le jambon haché.

Petit plus : Vous pouvez ajouter d'autres saveurs (30g de fromage, 50g de champignons revenus dans de l'huile ou 30g de bacon fumés)