

RECETTES ENRICHIES A BASE DE COMPLEMENTS NUTRITIONNELS ORAUX

+
NUTRITION
CLINIQUE



PÔLE MÉDECINE
DE SPÉCIALITÉS



Unité Transversale
de Nutrition Clinique
Service d'hépatogastro-
entérologie-nutrition

CHU
CAEN NORMANDIE

En plus de l'enrichissement « maison », il est possible d'enrichir ses plats avec des Compléments Nutritionnels Oraux (CNO).

9 CONSEILS POUR BIEN CONSOMMER LES CNO

1. les compléments nutritionnels oraux ne remplacent pas un repas. Il est important de bien continuer à manger.
2. à consommer de préférence en collation entre les repas (ex : 10h/16h/22h).
3. bien agiter la bouteille ou bien remuer la crème avant utilisation.
4. déguster bien frais. Les arômes vanille, chocolat, café peuvent être aussi consommés tièdes.
5. conserver au frais après ouverture pendant 24h maximum.
6. peuvent être consommés avec une paille
7. varier les textures : lactée, crème, jus.
8. en cas de troubles de la déglutition, votre médecin pourra vous conseiller d'épaissir les liquides.
9. en cas de trouble du transit, votre médecin pourra vous conseiller d'utiliser des fibres.

▲ Crème à la vanille enrichie ▲



pour 2 personnes

Pour 1 portion

35 g protéines - 644 kcal

Ingrédients

2 bouteilles CNO boisson lactée vanille
1 œuf
30 g de maïzena

10 g de sucre
facultatif : cannelle



Préparation

1. Faire tiédir la moitié du CNO.
2. Dans un saladier, mélangez l'autre moitié froid avec la maïzena.
3. Ajoutez le sucre et l'œuf. Fouettez.
4. Versez le CNO chauffé sur la préparation sans cesser de remuer.
5. Reversez la préparation dans une casserole et placez-le à petit feu en remuant constamment quelques minutes.
6. Versez la préparation dans des ramequins.

▲ Pain perdu ▲

 pour 2 personnes

Ingrédients

1 bouteille CNO boisson lactée vanille
4 tranches de pain ou brioches

2 œufs
25 g de beurre



Préparation

1. Battez les œufs dans un grand bol, incorporez le CNO et remuez.
2. Trempez les tranches de pain dans le mélange.
3. Dans une poêle, faites fondre un peu de beurre et faites revenir les tranches de pain imbibées afin que le pain soit doré de chaque côté.
4. Servez immédiatement avec du miel, chocolat ou confiture...



Chocolat chaud à l'ancienne



 pour 1 personne

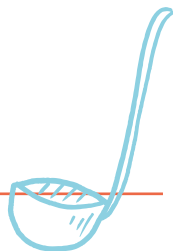
Ingrédients

1 bouteille CNO boisson lactée vanille
50 ml d'eau

25 g de cacao
25 g de sucre en poudre


Préparation

1. Faites bouillir l'eau, ajoutez le cacao en poudre. Remuez énergiquement avec un fouet pendant 5 à 8 min.
2. Ajoutez le CNO, chauffez à feu très doux pendant 30 min sans jamais laisser bouillir.
3. Pour finir ajoutez le sucre tout en remuant.





▲ Tartelette aux fraises ▲

 pour 6 personnes

Ingrédients

2 pots CNO crème vanille
1 rouleau de pâte brisée
fraises

Pour 1 portion
9 g protéines - 261 kcal



Préparation

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Découpez des disques de pâte brisée d'environ 12 cm de diamètre, puis répartissez les dans des moules à tartelette.
3. Cuissez la pâte seule à 180°C pendant 15 min, puis laissez refroidir.
4. Coupez ensuite les fruits en morceaux.
5. Garnissez les fonds de tartelette de 60 g de crème (après l'avoir fouettée), puis décorez selon votre choix.
6. Réservez au réfrigérateur pendant 1 h avant dégustation

▲ Glace a la vanille ▲



 pour 1 personne

Ingrédients

1 bouteille de CNO boisson lactée vanille

Variante : chocolat, fraise, moka, banane, fruits rouges, pêche-mangue

Pour 1 portion
29 g protéines 480 kcal

Préparation

1. Versez le CNO à la vanille dans des moules à glaçons.
2. Placez-les au congélateur pendant au moins 3 h.
3. Sortez les moules du congélateur 15 min avant de déguster.





▲ Pot gourmand ▼

 pour 1 personne

Ingrédients

- ½ pot de CNO crème vanille
- ½ pot de CNO crème moka
- 1 biscuit (galette Saint-Michel)

Pour 1 portion
20 g protéines - 430 kcal

Préparation



1. Dans un pot, au fond verser la crème vanille.
2. Puis, la crème moka.
3. Recouvrez les crèmes avec un biscuit émietté.



▲ Crème façon tiramisu ▲

 pour 1 personne

Pour 1 portion
22 g protéines - 470 kcal

Ingrédients

- ½ pot de CNO crème vanille
- ½ pot de crème chocolat
- 1 petite tasse de café
- 3 boudoirs
- 1 càc cacao noir



Préparation

1. Trempez les boudoirs dans du café.
2. Puis déposez les au fond du contenant.
3. Ensuite mettez la crème vanille et la crème chocolat.
4. Pour finir, saupoudrez de cacao.





▲ Mug cake chocolat ▲

 pour 1 personne

Pour 1 portion
20 g protéines - 423 kcal

Ingrédients

100 ml de CNO boisson lactée chocolat
1 œuf

20 g de farine
10 g de sucre

Préparation

1. Utilisez une tasse allant au micro-onde.
2. Mélangez l'œuf, la farine et le sucre.
3. Ajoutez le CNO et mélangez.
4. Cuire 5 min au micro-onde à pleine puissance.
5. Laissez refroidir et dégustez.





▲ Fondant au chocolat ▲



pour 12 personnes

Ingrédients

200 g de chocolat à pâtisser
200 g de beurre
200 g de sucre
5 œufs



Pour 1 portion
6 g protéines - 224 kcal

1 cuillère à soupe de farine
70 g de poudre de protéines

Préparation

1. Faites fondre le chocolat avec le beurre.
2. Ajoutez le sucre.
3. Laissez refroidir puis ajouter les œufs un par un en mélangeant énergiquement.
4. Ajoutez la farine puis la poudre de protéines.
5. Cuisson 40 min à 180°.



Gateau au citron



pour 8 personnes

Pour 1 portion
13 g protéines - 432 kcal

Ingrédients

1 pot de crème enrichie 140 g
31,5 g de protéines en poudre
1,5 pots de farine
1 pot de sucre

0,50 pot d'huile
2 œufs
1 sachet de levure chimique
Zeste de citron

Préparation

1. Mélangez la farine, le sucre, la maïzena, la levure et la poudre de protéine.
2. Ajoutez les œufs, l'huile et la crème enrichie.
3. Finissez par le zeste de citron.
4. Mettez au four à 180°C pendant 30 min.





▲ Milk-shake choco-vanille ▲

 pour 1 personne

Ingrédients

100 ml CNO boisson lactée chocolat
1 boule glace vanille

Pour 1 portion
14 g protéines - 300 kcal





Soupe carottes cumin



 pour 1 personne

Pour 1 portion
15,8 g protéines
400 kcal

Ingrédients

100 ml boisson lactée
goût neutre
100 g de carottes
1 petit oignon
10 cl d'eau

1 pincée de cumin
½ cuillère à soupe d'huile
d'olive



Préparation

1. Épluchez les carottes et coupez-les en rondelles. Pelez et émincez l'oignon.
2. Dans une casserole, faites chauffer l'huile d'olive et faites revenir l'oignon.
3. Ajoutez les carottes et faites-les revenir quelques minutes.
4. Versez l'eau avec le cumin. Portez à ébullition et laissez cuire environ 20 min.
5. Après cuisson, mixez bien. Ajoutez la boisson lactée, puis mixez à nouveau.
6. Remettez sur le feu et laissez épaissir quelques instants à feu doux.
7. Dégustez





▲ Bouchée tomate moutarde à l'ancienne ▲



 pour 6 cakes

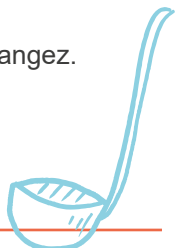
Ingrédients

100 ml de boisson lactée (goût neutre)
1 œuf
5 g d'huile
20 g de farine
2 cuillère à soupe de moutarde
à l'ancienne

Pour 1 portion
2,5 g protéines - 38 kcal

25 g de gruyère râpé
3 tomates cerises

Préparation

1. Dans un bol, battez les œufs avec l'huile et la boisson lactée.
 2. Ajoutez la farine, la moutarde à l'ancienne et le gruyère et mélangez.
 3. Versez la préparation au $\frac{3}{4}$ des moules individuels.
 4. Posez au milieu une demi-tomate cerise.
 5. Enfourez 15 min à 180°C.
- 



▲ Omelette ▲ tomates / parmesan

 pour 1 portion

Ingrédients

100 ml boisson lactée goût neutre

2 œufs

1 tomate

Pour 1 portion

37 g protéines - 555 kcal

25 g de parmesan

Ciboulette, sel, poivre

Préparation



1. Mélangez le complément gout neutre avec les œufs et l'assaisonnement.
2. Ajoutez le parmesan et les herbes finement hachées.
3. Cuissez la masse dans une poêle jusqu'à obtenir une omelette onctueuse.



Service d'hépatogastro-entérologie-nutrition

Pôle médecine de spécialités

Pour toutes questions, contactez le diététicien

 02 31 06 30 23