

NOUVEAU :
Cuisiner avec
Fortimel® Compact
Protein

Formidable

**CUISINER AVEC
FORTIMEL®**

Idées et recettes
pour chaque jour.
Simples, délicieuses
et riches en énergie.

NUTRICIA
Fortimel

*Chère lectrice,
cher lecteur,*



Des aliments et boissons qui fortifient notre corps

Lorsque des troubles ou affections physiques surviennent, notre corps et ses fonctions changent. Ce changement peut survenir de manière progressive, mais aussi très rapide. Souvent, ce processus est également associé à un nouveau comportement alimentaire.

La plupart du temps, en raison d'un appétit moindre, d'une sensation de satiété précoce, de problèmes et de douleurs lors de la déglutition ou d'une prothèse dentaire, on mange moins.

Les vêtements deviennent alors souvent trop larges – on perd du poids en peu de temps. Cette perte de poids va souvent de pair avec une fatigue accrue, une faiblesse et un manque de motivation. Si on ne réussit pas à compenser cette perte de poids, non seulement le système musculosquelettique dans son ensemble, mais aussi le système de défense naturel du corps s'affaiblissent. Cette situation s'appelle la **carence alimentaire**.

Afin de contrecarrer ces processus, il est très important de s'alimenter suffisamment. Se nourrir sainement et de manière équilibrée signifie fournir au corps tous les nutriments dont il a besoin, comme les protéines, les vitamines et les minéraux. Dans le meilleur des cas, avec une alimentation fraîche et faite maison.

En raison de votre état nutritionnel, une **alimentation médicale buvable** vous a été recommandée par votre médecin. Les alimentations buvables **Fortimel®** sont ici d'un réel secours. Chaque bouteille de Fortimel® est un pack performant qui fournit une énergie précieuse ainsi que des protéines et des vitamines sous forme concentrée et équilibrée.

Si **Fortimel®** peut être bue, elle est également adaptée pour enrichir la nourriture – pour des repas riches en énergie et un quotidien alimentaire varié.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir à cuisiner et un bon appétit.

Votre équipe Fortimel®



FORTIMEL® COMPACT PRO RETROUVER LE GOÛT DES

Un traitement oncologique peut gâcher le goût et l'appétit. C'est pourquoi Nutricia a développé, pour et en collaboration avec des patients atteints d'un cancer, **trois nouvelles variantes de Fortimel® Compact Protein** : **deux innovations gustatives uniques avec un effet rafraîchissant ou réchauffant et une variante au goût neutre** qui vous aideront à reprendre des forces lorsque la perception du goût change.



Stimulant en cas de faible sensation gustative

ARÔME DE GINGEMBRE RÉCHAUFFANT

Essayez cette alimentation buvable réchauffante dont les propriétés sont basées sur l'effet du piment*. Avec le gingembre, cela peut **aider en cas de faible sensation gustative, voire même masquer un goût désagréable.**



Rafraîchissant en cas de sensation d'irritation de la muqueuse

ARÔME DE BAIES RAFFRAÎCHISSANT

Découvrez le goût rafraîchissant des fruits rouges, accompagné d'une touche fraîche. **Le menthol** contenu crée une sensation fraîche dans la bouche et la gorge.** Cela peut également **aider en cas de sensation gustative amère ou métallique.**

TEIN : CHOSSES



PARFAIT
pour cuisiner

Apaisant en cas de
forte sensibilité au
goût et à l'odorat

GOÛT NEUTRE

Si vous êtes **sensible aux arômes et aux odeurs intenses**, choisissez le goût neutre. Cette alimentation buvable peut être très bien utilisée pour la cuisson. Elle vous permet de préparer et d'enrichir les plats que vous appréciez.

Les alimentations buvables Fortimel® sont des aliments destinés à des fins médicales particulières (régime équilibré). Pour la gestion diététique en cas de dénutrition associée à une maladie. N'utiliser que sous surveillance médicale.

Conseils pratiques

QUAND LA FAIM NE VIENT PAS

- > Buvez un **thé au gingembre frais**, il stimule l'appétit.
- > Préparez bien vos aliments et prenez du **temps pour manger dans le calme**.
- > Mangez **plusieurs petits repas** répartis tout au long de la journée.
- > **Chaque fois que vous en avez envie** – détendez-vous avec des collations et du chocolat.
- > Cuisinez vos **plats préférés**.
- > Assaisonnez-les avec des **herbes fraîches**.
Celles-ci peuvent aussi stimuler l'appétit.
- > **Ne sautez pas les repas**. Lorsque votre corps est renforcé, l'appétit revient généralement aussi.



CONSEILS POUR PLUS D'ÉNERGIE ENTRE LES REPAS

- > Agrémentés de **Fortimel® Compact Protein arôme vanille**, les fruits découpés en petits morceaux deviennent rapidement une collation riche en énergie.
- > **Fortimel®** est un bon compagnon. Les petites bouteilles se glissent dans votre sac et peuvent être refermées hermétiquement, même après leur ouverture.
- > Congelez votre variante préférée de **Fortimel®** dans un moule à glaçons. En été, ces derniers peuvent être sucés comme des bonbons ou enrichir rapidement des boissons.
- > Légèrement chauffé, l'arôme cappuccino devient rapidement une boisson chaude riche en énergie.



CONSEILS POUR CUISINER AVEC UNE ALIMENTATION BUVABLE

- > Dans la plupart des plats, la crème ou le lait peuvent être remplacés par la même quantité de **Fortimel®**.
- > Une soupe à la crème devient rapidement un repas riche en énergie et réconfortant grâce à **Fortimel® Compact Protein Neutre**. Remplacez simplement les 125 ml d'eau requis par **Fortimel® Compact Protein Neutre**.
- > Vous pouvez compenser le goût légèrement sucré de **Fortimel® Compact Protein Neutre** avec un peu de crème/crème liquide acidulée et aussi du vinaigre ou du jus de citron (attention : avec des quantités supérieures à 1 cuillère à café, l'acidité peut faire cailler les alimentations buvables).
- > Remuez toujours bien pour éviter que le plat ne prenne la casserole (comme pour la cuisson avec du lait).
- > Si possible, ajoutez **Fortimel®** à la fin de la préparation, ne le cuisez pas trop longtemps. Cela préserve la plupart des nutriments.



RECOMMANDATIONS POUR LA CONSOMMATION

Fortimel® doit être refroidi et secoué avant d'être consommé. Lorsque vous avez ouvert la bouteille, conservez-la au réfrigérateur et consommez le contenu dans les 24 heures.

Vue d'ensemble des recettes

SOUPES

Soupe de poireaux	13
Soupe au curry et aux pommes	15
Potée de légumes avec viande de bœuf	17

PLATS PRINCIPAUX

Lasagnes	21
Filet de saumon gratiné	23
Émincé de poulet.....	25
Boulettes de Königsberg.....	27
Gratin de pâtes avec jambon et légumes.....	29
Lasagnes végétariennes.....	31
Goulache	33
Poulet au curry et à la noix de coco	35
Purée de pâtes à l'aubergine et au pesto	37
Kaiserschmarrn	39

DESSERTS

Porridge de semoule.....	43
Riz au lait	45
Gaufres.....	47
Gruau de fruits rouges avec sauce vanille	49
Yaourt aux fruits.....	51
Bâtonnet glacé.....	53

BOISSONS

Coupe Cappuccino.....	57
Chocolat chaud	59
Smoothie vert	61
Smoothie rafraîchissant aux baies.....	63
Smoothie tropical	65
Smoothie aux fraises.....	67
Smoothie jaune	69

CS = cuillère à soupe CC = cuillère à café M = mesurette PS = produit surgelé

Les valeurs nutritionnelles des recettes peuvent dépendre des ingrédients et de la méthode de préparation.

Les valeurs nutritionnelles des recettes ont été calculées avec le logiciel NutriGuide 4.8.



Soupes



Soupe de poireaux..... 13

Soupe au curry et aux pommes.. 15

Potée de légumes avec
viande de bœuf..... 17

Soupe de poireaux

PRÉPARATION

- > Épaissir une partie du bouillon (25 ml) avec la farine en remuant.
- > Couper les poireaux (prêts à cuire) en rondelles et les faire revenir dans la poêle avec du beurre.
- > Ajouter le reste du bouillon et la crème à fouetter/entière aux poireaux. Chauffer le tout.
- > Lier le liquide avec le bouillon précédemment épaissi, ajouter le vinaigre et chauffer à nouveau. Juste avant de servir, incorporer **Fortimel Compact Protein Neutre** et faire à nouveau chauffer la soupe si nécessaire (ne pas porter à ébullition).

***Conseil :** en alternative, vous pouvez également faire dorer de la viande hachée au préalable et l'ajouter. (La viande hachée n'est pas prise en compte dans les valeurs nutritionnelles).*



VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 1 PERSONNE

Énergie	Protéines	Glucides	Lipides
2 660 kJ (637 kcal)	23,0 g	45,0 g	40,0 g





INGRÉDIENTS POUR 1 PERSONNE

175 ml	Bouillon de bœuf prêt à l'emploi (alternative végétarienne : bouillon de légumes)
1 CS (15 g)	Farine
150 g	Poireaux prêts à cuire
10 g	Beurre
3 CS (30 g)	Crème à fouetter/entière
1 cuillère à moka	Vinaigre
125 ml	Fortimel Compact Protein Neutre
Épices	(Selon les préférences et la tolérance)



Soupe au curry et aux pommes

PRÉPARATION

- > Peler la pomme, la couper en quartiers, retirer le cœur et couper la pulpe du fruit en dés de taille moyenne. Réserver environ un sixième des morceaux de pomme.
- > Nettoyer les poireaux, les rincer et couper les parties blanches et vert clair en anneaux. Émincer finement l'ail.
- > Chauffer l'huile dans une casserole. Y faire revenir brièvement la pomme, les poireaux, l'ail et le gingembre. Parsemer de poudre de curry et rôtir pendant 1 minute. Déglacer avec le bouillon et cuire les légumes pendant 6 à 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- > Réduire le tout en purée en y ajoutant la crème acidulée, le vinaigre et le lait de coco.
- > Retirer la casserole de la cuisinière. Ajouter **Fortimel Compact Protein Neutre**. Assaisonner de sel et de poudre de curry. Ajouter les morceaux de pomme restants dans la soupe et servir immédiatement !



VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 1 PERSONNE

Énergie	Protéines	Glucides	Lipides
1 303 kJ (312 kcal)	14,0 g	27,0 g	17,0 g



PRÉPARATION :
environ
30 minutes





INGRÉDIENTS POUR 2 PORTIONS

1	Petite pomme acidulée (env. 100 g)
150 g	Poireaux
1	Gousse d'ail
1 CS	Huile d'olive
1 CC	Gingembre frais râpé (si votre santé le permet)
175 ml	Bouillon de légumes
125 ml	Fortimel Compact Protein Neutre
75 g	Crème acidulée
1 cuillère à moka	Vinaigre
100 ml	Lait de coco
	Sel, curry



Potée de légumes

avec viande de bœuf

PRÉPARATION

- > Porter le bouillon à ébullition et ajouter la viande de bœuf déjà cuite, coupée en dés.
- > Couper le céleri, les pommes de terre et les carottes en petits dés et les ajouter à la viande de bœuf.
- > Séparer le chou-fleur en petites rosettes et l'ajouter avec les petits pois et le beurre. Terminer la cuisson.
- > Ajouter **Fortimel Compact Protein Neutre** et le vinaigre, puis assaisonner.
- > Parsemer de persil en garniture.



VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 1 PERSONNE

Énergie	Protéines	Glucides	Lipides
1 617 kJ (386 kcal)	34,0 g	22,0 g	18,0 g



PRÉPARATION :
environ
30 minutes





INGRÉDIENTS POUR 2 PORTIONS

150 ml

200 g

50 g

120 g

50 g

50 g

50 g

10 g

125 ml

1 cuillère à moka

Bouillon de bœuf

Viande de bœuf (gîte/tranche de jarret), cuite

Céleri

Pommes de terre

Carottes

Chou-fleur

Petits pois

Légumes en alternative selon la tolérance et la saison : haricots, choux-raves, poireaux, brocolis

Beurre

Fortimel Compact Protein Neutre

Vinaigre

Sel, poivre, persil haché





Plats principaux



Lasagnes	21
Filet de saumon gratiné	23
Émincé de poulet	25
Boulettes de Königsberg.....	27
Gratin de pâtes avec jambon et légumes....	29
Lasagnes végétariennes.....	31
Goulache	33
Poulet au curry et à la noix de coco	35
Purée de pâtes à l'aubergine et au pesto...	37
Kaiserschmarrn.....	39

Lasagnes

PRÉPARATION

- > Chauffer l'huile de colza et cuire la viande hachée. Ajouter les oignons hachés. Ajouter les tranches d'ail (si souhaitées) et le concentré de tomates et poursuivre la cuisson. Verser les tomates en conserve, assaisonner de sel et de poivre. Réduire le hachis dans une casserole ouverte pendant au moins 30 minutes.
- > Dans une petite casserole, faire fondre le beurre, ajouter la farine, remuer avec le fouet et faire revenir. Verser le lait et laisser mijoter à feu doux pendant 5 minutes. Retirer la casserole du feu et incorporer le **Fortimel Compact Protein Neutre**. Assaisonner avec du sel, du poivre, de la muscade et du vinaigre.
- > Étaler un peu de préparation à base de viande dans un plat beurré allant au four, placer une couche de feuilles de lasagnes par-dessus, étaler à nouveau la viande et couvrir d'une couche de sauce. Maintenant, alterner feuilles de lasagnes, viande et sauce. La dernière couche doit être la sauce. Saupoudrer de fromage râpé et déposer des petites noix de beurre. Cuire les lasagnes au four (préchauffé) pendant 30-40 minutes à 180 °C jusqu'à ce que la croûte soit dorée.



VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 1 PERSONNE

Énergie	Protéines	Glucides	Lipides
3 915 kJ (935 kcal)	52,0 g	88,0 g	40,0 g



PRÉPARATION :
environ
90 minutes





INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

1 CS	Huile de colza
250 g	Viande hachée de bœuf
½	Oignon haché
1	Gousse d'ail, coupée en tranches (selon les goûts)
½ CS	Concentré de tomates
400 g	Tomates pelées et concassées en boîte
10 g	Beurre
10 g	Farine
125 ml	Lait
125 ml	Fortimel Compact Protein Neutre
	Sel, poivre, muscade
1 cuillère à moka	Vinaigre
150 g	Feuilles de lasagnes (7 à 10)
50 g	Fromage râpé
1 CC	Noix de beurre
	Un peu de beurre pour le moule



Filet de saumon gratiné

PRÉPARATION

- > Préchauffer le four à 180 °C.
- > Déposer le filet de saumon dans un plat allant au four.
- > Mélanger **Fortimel Compact Protein Neutre** avec de la crème à fouetter/entière et du vinaigre dans un gobelet, puis assaisonner avec de l'aneth, du sel et du poivre.
- > Verser cette sauce sur le saumon et saupoudrer de fromage. Placer le plat au four et cuire à 180 °C pendant environ 15 minutes (ajouter jusqu'à 10 minutes pour du saumon congelé).

Conseil : comme accompagnement, vous pouvez servir des pâtes, de la purée de pommes de terre ou du riz et un choix de légumes frais.



VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 1 PERSONNE

Énergie	Protéines	Glucides	Lipides
2 855 kJ (685 kcal)	49,0 g	17,0 g	47,0 g



PRÉPARATION :
environ
30 minutes





INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

300 g

125 ml

6 CS (78 g)

1 cuillère à moka

50 g

Filet de saumon

Fortimel Compact Protein Neutre

Crème à fouetter/entière

Vinaigre

Sel, poivre, aneth haché

Fromage râpé (45 % de matières grasses dans la matière sèche)



Émincé de poulet

PRÉPARATION

- > Faire cuire les blancs de poulet dans le bouillon de légumes.
- > Laver les légumes, les couper en morceaux et les faire cuire à l'étuvée dans une poêle antiadhésive.
- > Préparer un roux avec le beurre et la farine, puis en faire une sauce en ajoutant le bouillon de poulet et le vinaigre. Retirer la casserole du feu et incorporer le **Fortimel Compact Protein Neutre**.
- > Couper le blanc de poulet, alors cuit, en petits morceaux et les ajouter à la sauce. Selon les goûts, assaisonner avec des épices.

Conseil : le plat d'accompagnement peut être choisi selon les préférences. Le riz est bien adapté.



VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 1 PERSONNE

Énergie	Protéines	Glucides	Lipides
2 361 kJ (563 kcal)	56,0 g	40,0 g	20,0 g



PRÉPARATION :
environ
30 minutes





INGRÉDIENTS POUR 1 PERSONNE

120-150 g	Blancs de poulet
80 ml	Bouillon de légumes
30 g	Petits pois
30 g	Asperges
30 g	Champignons
1 CC (5 g)	Beurre
1 CC (5 g)	Farine
50 ml	Bouillon de volaille
1 cuillère à moka	Vinaigre
125 ml	Fortimel Compact Protein Neutre



Boulettes de Königsberg

PRÉPARATION

- > Pour les boulettes, faire tremper le pain blanc dans 25 ml de **Fortimel Compact Protein Neutre**.
- > Hacher finement les oignons.
- > Porter à ébullition l'eau avec du sel, la feuille de laurier et les baies de genièvre.
- > Pétrir le pain trempé, la viande hachée, l'œuf, les oignons, le persil, les épices et, si nécessaire, la chapelure. Former ensuite des boulettes avec les mains humides. Faire cuire les boulettes dans de l'eau frémissante pendant environ 20 minutes.
- > Pour la sauce, préparer un roux avec le beurre et la farine. Prélever env. 50 ml de l'eau de cuisson et l'utiliser pour déglacer le roux en remuant constamment. Hacher les câpres et le persil. Retirer la casserole du feu, ajouter le reste de **Fortimel Compact Protein Neutre** ainsi que les câpres, le persil et le vinaigre et assaisonner selon les goûts. Servir le tout ensemble.



VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 1 PERSONNE

Énergie	Protéines	Glucides	Lipides
2 762 kJ (659 kcal)	46,0 g	53,0 g	29,0 g



PRÉPARATION :
environ
45 minutes





INGRÉDIENTS POUR 1 PERSONNE

20 g Chapelure
25 ml **Fortimel Compact Protein Neutre**
20 g Oignons
100 g Viande hachée de bœuf
1 Œuf
Chapelure selon les besoins
Persil haché, selon les goûts
Sel et poivre
Eau de cuisson
Sel, feuille de laurier, baies de genièvre

Sauce

1 CC Beurre
1 CC Farine
100 ml **Fortimel Compact Protein Neutre**
10 - 15 g Câpres
Sel, poivre, persil
1 cuillère à moka Vinaigre



de pâtes avec jambon et légumes

Gratin

PRÉPARATION

- > Cuire les pâtes selon les instructions indiquées sur l'emballage et les laisser refroidir.
- > Laver les légumes, les couper, les faire cuire brièvement, puis les laisser refroidir également.
- > Graisser une cocotte allant au four avec du beurre. Couper le jambon en petits dés. Mélanger les pâtes, les légumes et les dés de jambon, puis mettre le tout dans le plat.
- > Mélanger **Fortimel Compact Protein Neutre** avec un œuf, les condiments et le vinaigre, puis verser le tout sur les ingrédients se trouvant dans la cocotte. Répartir le fromage dessus.
- > Faire cuire le gratin à environ 160 °C pendant 20-25 minutes.

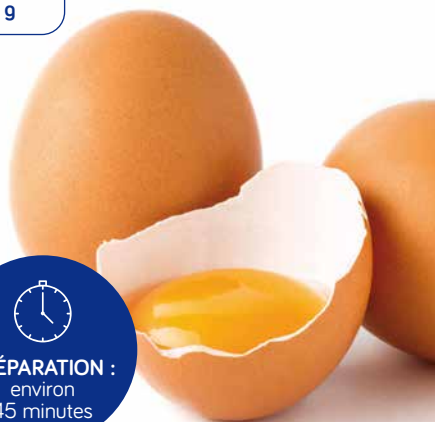


VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 1 PERSONNE

Énergie	Protéines	Glucides	Lipides
3 847 kJ (918 kcal)	52,0 g	89,0 g	39,0 g



PRÉPARATION :
environ
45 minutes





INGRÉDIENTS POUR 1 PERSONNE

70 g

120 g

10 g

50 g

125 ml

1

1 cuillère à moka

25 g

Pâtes

Légumes selon les préférences
(champignons, épinards, chou-fleur,
carottes, brocolis)

Beurre

Jambon cuit

Fortimel Compact Protein Neutre

Œuf

Sel, poivre, muscade

Vinaigre

Fromage râpé (45 % de matières
grasses dans la matière sèche)



Lasagne végétariennes

PRÉPARATION

- > Décongeler les épinards en branches, égoutter l'eau de décongélation et les hacher. Éplucher la carotte et l'oignon, laver les champignons. Couper l'oignon et les champignons en petits dés et râper la carotte. Faire d'abord revenir les dés d'oignon dans une poêle jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajouter ensuite les légumes et les cuire brièvement. Ajouter le lait et les épinards, puis laisser mijoter les légumes jusqu'à obtenir un léger épaississement. Ajouter le fromage frais et bien mélanger. Laisser mijoter le tout pendant 5 minutes jusqu'à ce que la sauce soit bien épaissie. Utiliser un peu d'ail si souhaité. Assaisonner avec du sel, du poivre ou d'autres condiments.
- > Dans une autre casserole, faire chauffer le beurre. Ajouter la farine au beurre liquide et fouetter pour obtenir un mélange lisse. Ajouter la sauce tomate et porter à ébullition en remuant constamment. Retirer la casserole du feu et incorporer le **Fortimel Compact Protein Neutre** et le vinaigre. Assaisonner avec des épices selon les goûts et la tolérance.
- > Couvrir finement le fond d'une cocotte avec de la sauce tomate et une couche de légumes. Alternier les couches de feuilles de lasagnes, de légumes et de sauce tomate. Terminer avec la sauce et saupoudrer avec le fromage. Faire cuire les lasagnes à 180 °C (chaleur tournante) pendant environ 30 minutes. Après la cuisson, laisser reposer dans le four éteint pendant 5 à 10 minutes.



VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 1 PERSONNE

Énergie	Protéines	Glucides	Lipides
2 893 kJ (691 kcal)	30,0 g	65,0 g	34,0 g



PRÉPARATION :
environ
80 minutes





INGRÉDIENTS POUR 3 PERSONNES

400 g	Épinards en branche surgelés
1	Grosse carotte
½	Oignon
4	Gros champignons
3 CS	Lait
100 g	Fromage frais aux herbes
	Sel, poivre, ail
	Épices selon les besoins
2 CS (20 g)	Beurre
1,5 CS	Farine
300 ml	Sauce tomate
125 ml	Fortimel Compact Protein Neutre
1 cuillère à moka	Vinaigre
150 g	Feuilles de lasagnes (7 à 10)
100 g	Fromage râpé (45 % de matières grasses dans la matière sèche)



Goulache

PRÉPARATION

- > Faire chauffer le beurre clarifié dans une poêle profonde. Faire revenir la viande à « feu vif » (si possible) dans le beurre clarifié et assaisonner avec du sel, du poivre et du paprika.
- > Lorsque la viande a pris un belle couleur et que l'eau s'est évaporée, ajouter l'oignon haché, la gousse d'ail pressée, la carotte râpée ainsi que la moutarde et le concentré de tomates et continuer brièvement la cuisson.
- > Déglacer avec 100 ml de bouillon et reprendre la cuisson. Ajouter le reste du bouillon et laisser mijoter sous un couvercle pendant environ 1 heure. Ajouter la crème fraîche et le vinaigre environ 5 minutes avant la fin du temps de cuisson. Retirer la casserole du feu et incorporer le **Fortimel Compact Protein Neutre**.

En accompagnement : spätzli, riz, purée de pommes de terre ou pommes de terre bouillies. Les accompagnements ne sont pas inclus dans les valeurs nutritionnelles.



VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 1 PERSONNE

Énergie	Protéines	Glucides	Lipides
2 160 kJ (516 kcal)	38,0 g	25,0 g	29,0 g



PRÉPARATION :
environ
80 minutes





INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

1 CS (10 g)

250 g

250 g

½

½

¼ CC

½ CS

275 ml

½ CS

1 cuillère à moka

125 ml

Beurre clarifié

Viande à goulache coupée en morceaux

Sel, poivre, poudre de paprika doux

Oignons hachés

Gousse d'ail pressée

Carotte (70 g) râpée

Moutarde

Concentré de tomates

Bouillon de légumes

Crème fraîche

Vinaigre

Fortimel Compact Protein Neutre



Poulet au Curry

et à la noix de coco

PRÉPARATION

- > Cuire le riz dans 200 ml d'eau bouillante salée. Peler le gingembre et le hacher très finement. Presser le citron vert. Retirer les feuilles extérieures de la citronnelle, couper la tige en deux dans le sens de la largeur et écraser avec le manche d'un couteau.
- > Peler l'oignon et l'ail. Hacher l'oignon finement et l'ail très finement. Nettoyer le piment fort, l'entailler dans le sens de la longueur, retirer les pépins, le laver et le couper en rondelles. Nettoyer, laver et couper le poivron en lamelles.
- > Laver les pois mange-tout. Rôtir les arachides dans un wok ou dans une grande poêle sans graisse, puis les retirer. Rincer la viande, l'éponger et la couper en dés. Chauffer l'huile dans le même wok. Cuire la viande avec du sel et du poivre à feu moyen pendant 5 à 6 minutes en la retournant régulièrement.
- > Ajouter l'oignon, l'ail, le poivron, le piment et le gingembre à la viande et faire revenir le tout pendant 2-3 minutes. Ajouter la pâte de curry, faire blondir brièvement en remuant constamment. Ajouter la citronnelle. Ajouter 60 ml d'eau, le vinaigre, le lait de coco et le jus de citron vert et porter le tout à ébullition. Ajouter les pois mange-tout, porter à ébullition et laisser mijoter pendant 5 minutes. Assaisonner avec du sel, du poivre et du curry. Retirer la casserole du feu et incorporer le **Fortimel Compact Protein Neutre**. Dresser le curry dans une assiette et parsemer d'arachides.



VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 1 PERSONNE

Énergie	Protéines	Glucides	Lipides
3 608 kJ (862 kcal)	60,0 g	68,0 g	38,0 g





INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

100 g	Riz Basmati
20 g	Gingembre
1 tige	Citronnelle
½	Citron vert
½	Oignon
1	Gousse d'ail
½	Piment rouge (selon la tolérance)
1	Poivron rouge
125 g	Pois mange-tout
2 CS	Arachides
300 g	Blanc de poulet
2 CS	Huile de colza ou d'arachide
1-2 CC	Pâte de curry jaune ou poudre de curry
60 ml	Eau
1 cuillère à moka	Vinaigre
100 ml	Lait de coco non sucré
125 ml	Sel, poivre
	Fortimel Compact Protein Neutre



Variante végétarienne :
au lieu du blanc de poulet,
100 g de carottes, 100 g
de céleri et 100 g de
racine de persil peuvent
être utilisés.



Purée de pâtes à l'aubergine et au pesto

PRÉPARATION

- > Faire cuire les pâtes selon les instructions figurant sur l'emballage et laisser bouillir un peu plus longtemps (par exemple : pour un temps de cuisson de 10 minutes, laisser cuire pendant 15 minutes). Ajouter le lait, l'huile, le sel, le poivre et la muscade et réduire le tout en purée.
- > Couper l'aubergine en tranches d'env. 1 cm et les faire dorer dans l'huile d'olive. Placer les tranches les unes sur les autres et les couvrir, par exemple avec du film alimentaire, pour qu'elles dégorgent. Faire revenir l'ail dans de l'huile jusqu'à ce qu'il soit tendre. Faire une purée avec les tranches d'aubergine, l'ail, le sel, le poivre, le jus de citron, le bouillon de légumes et **Nutlis Clear***.
- > Pour le pesto, mélanger l'huile d'olive, le fromage, l'ail, les pignons de pin et le basilic. Ajouter le bouillon et **Nutlis Clear** et réduire en purée.

Conseil : servir la purée de pâtes dans une assiette creuse et superposer l'aubergine. Garnir de pesto.



VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 1 PERSONNE

Énergie	Protéines	Glucides	Lipides
3 220 kJ (770 kcal)	20,0 g	80,0 g	41,0 g



***Nutlis Clear** est un agent épaississant résistant à l'amylase¹ qui permet aux personnes ayant des troubles de la déglutition d'avaler en toute sécurité. Avec Nutlis Clear, les repas sous forme de purée ont la bonne consistance. Nutlis Clear est un aliment destiné à des fins médicales particulières (régime équilibré). Pour la gestion diététique chez les patients présentant des troubles de la déglutition. N'utiliser que sous surveillance médicale.

¹ La consistance reste stable, même en contact avec la salive.





INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

Pâtes

400 g Pâtes
300 ml Lait entier
70 ml Huile d'olive (extra vierge)
Sel, poivre, muscade

Aubergine

1 Aubergine
30 ml Huile d'olive
 $\frac{1}{2}$ Citron (jus)
100 g Bouillon de légumes
2 Gousses d'ail écrasées
Sel, poivre
1 M **Nutlis Clear***

Pesto

20 ml Huile d'olive (extra vierge)
30 g Parmesan râpé
50 ml Bouillon de légumes
2 Gousses d'ail
30 g Pignons de pin légèrement grillés
25 g Basilic frais
 $\frac{1}{2}$ M **Nutlis Clear***



M = mesurette



Kaiserschmarrn

PRÉPARATION

- > Séparer les blancs des jaunes d'œuf. Battre le jaune d'œuf avec **Fortimel Compact Protein arôme vanille** et le sel.
- > Ajouter ensuite la farine tamisée par cuillerées successives.
- > Battre les blancs d'œuf en neige et les incorporer à la préparation.
- > Faire fondre du beurre dans une poêle, verser la préparation dans la poêle et laisser prendre à feu moyen.
- > Parsemer de raisins secs et laisser les raisins s'enfoncer dans la pâte. Retourner la pâte et, après une brève cuisson, l'émietter. La laisser frire un court instant, de tous les côtés.
- > Dresser le Kaiserschmarrn et le saupoudrer de sucre.



VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 1 PERSONNE

Énergie	Protéines	Glucides	Lipides
3 191 kJ (761 kcal)	33,0 g	103,0 g	23,0 g



PRÉPARATION :
environ
25 minutes

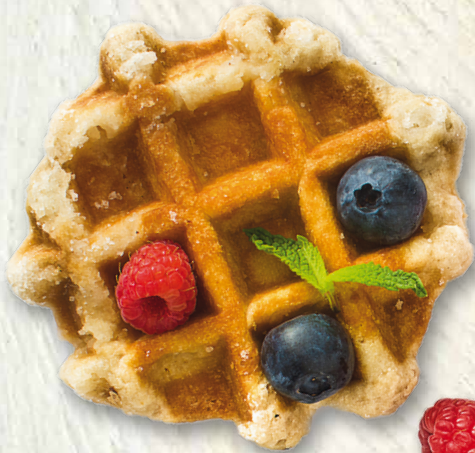




INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

2	Œufs
250 ml	Fortimel Compact Protein arôme vanille ou autre saveur
125 g	Farine
10 g	Beurre
50 g	Raisins secs
20 g	Sucre glace





Desserts



Porridge de semoule	43
Riz au lait	45
Gaufres	47
Gruau de fruits rouges avec sauce vanille	49
Yaourt aux fruits	51
Bâtonnet glacé.....	53

Porridge de semoule

PRÉPARATION

- > Mélanger le lait avec le sel, le sucre et la cannelle dans une casserole et porter brièvement à ébullition.
- > Retirer la casserole du feu, incorporer la semoule et laisser gonfler pendant environ 6-7 minutes en remuant. Pour finir, ajouter **Fortimel Compact Protein arôme vanille** et bien mélanger.



VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 1 PERSONNE

Énergie	Protéines	Glucides	Lipides
2 116 kJ (504 kcal)	25,0 g	64,0 g	16,0 g





INGRÉDIENTS POUR 1 PERSONNE

120 ml
1 pincée
½ CS
¼ sachet
½ pincée
30 g
125 ml

Lait
Sel
Sucre
Sucre vanillé
Cannelle
Semoule
Fortimel Compact Protein arôme vanille
ou autre saveur



Riz au lait

PRÉPARATION

- > Faire chauffer le beurre, le lait et le sucre vanillé dans une casserole. Ajouter le riz et porter à ébullition en remuant constamment. Lorsque le riz est cuit, retirer la casserole du feu et incorporer **Fortimel Compact Protein arôme vanille**.
- > Ajouter le jaune d'œuf et remuer le tout. Diluer éventuellement avec un peu de lait.
- > Pour la décoration, utiliser au choix de la cannelle ou des zestes d'orange.



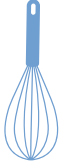
VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 1 PERSONNE

Énergie	Protéines	Glucides	Lipides
2 320 kJ (554 kcal)	21,0 g	71,0 g	21,0 g



PRÉPARATION :
environ
20 minutes





INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

10 g	Beurre
400 ml	Lait (3,6 % de matières grasses)
1 CS	Sucre vanillé
100 g	Riz au lait ou riz rond
125 ml	Fortimel Compact Protein arôme vanille ou autre saveur
1	Jaune d'œuf
	Cannelle ou zestes d'orange



Gaufres

PRÉPARATION

- > Mettre le sucre, le beurre, les œufs et le sucre vanillé dans un saladier et mélanger le tout à l'aide d'un fouet électrique.
- > Mélanger la farine avec la levure chimique. Ajouter petit à petit le mélange farine-levure chimique et **Fortimel Compact Protein Neutre** tout en remuant.
- > Ajouter de l'eau minérale jusqu'à ce que la consistance désirée soit obtenue.
- > Préchauffer le gaufrier et y déposer la pâte en portions. Cuire les gaufres jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

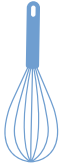


VALEURS NUTRITIONNELLES PAR UNITÉ

Énergie	Protéines	Glucides	Lipides
1 378 kJ (329 kcal)	6,0 g	37,0 g	17,0 g



PRÉPARATION :
environ
15 minutes



INGRÉDIENTS POUR 9 GAUFRES

120 g	Sucre
150 g	Beurre
2	Œufs
2 CC	Sucre vanillé
240 g	Farine (type 480 ou universel)
2 CC	Levure chimique
125 ml	Fortimel Compact Protein Neutre
Env. 60 ml	Eau minérale (au besoin)



Gruau de fruits rouges

avec sauce vanille

PRÉPARATION

- > Pour le gruau, rincer tous les fruits (sauf les framboises), puis les déposer sur une plaque recouverte d'une feuille d'essuie-tout pour les sécher. Trier les framboises. Dénoyer les cerises.
- > Fendre la gousse de vanille sur la longueur et en retirer la pulpe. Faire chauffer doucement la gousse et la pulpe de vanille avec **Fortimel Compact Protein arôme fruits des bois**.
- > Diluer la fécule dans 3 CS d'eau et incorporer. Porter une fois à ébullition en remuant, puis ajouter les fruits préparés.
- > Retirer du feu et ajouter le sucre. Laisser refroidir les fruits. Retirer la gousse de vanille juste avant de servir.
- > Servir **Fortimel Compact Protein arôme vanille** avec le gruau de fruits rouges.



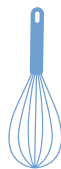
VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 1 PERSONNE

Énergie	Protéines	Glucides	Lipides
1 602 kJ (381 kcal)	19,0 g	49,0 g	12,0 g



PRÉPARATION :
environ
30 minutes





INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

40 g	Fraises
40 g	Myrtilles
40 g	Griottes
40 g	Framboises
1	Gousse de vanille
125 ml	Fortimel Compact Protein arôme fruits des bois
1 CS	Fécule
15 g	Sucre
Sauce	
125 ml	Fortimel Compact Protein arôme vanille



Yaourt aux fruits

PRÉPARATION

- > Couper la banane en petites rondelles, arroser avec le jus de citron et réduire la moitié en purée.
- > Mélanger la purée de banane avec **Fortimel Compact Protein arôme banane** et le yaourt.
- > Incorporer le reste de la banane coupée à la préparation. Au besoin, réduire toute la banane en purée.

Alternative : mélangez d'autres fruits (60-70 g) à une variante de Fortimel Compact Protein appropriée. Vous pouvez agrémenter le tout avec des noix ou des graines grillées, du granola, des petits morceaux de fruits ou de la purée de noix. (La garniture n'est pas prise en compte dans les valeurs nutritionnelles)



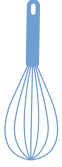
VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 1 PERSONNE

Énergie	Protéines	Glucides	Lipides
1 700 kJ (404 kcal)	21,0 g	48,0 g	14,0 g



PRÉPARATION :
environ
10 minutes





INGRÉDIENTS POUR 1 PERSONNE

½	Banane
1 CS	Jus de citron
125 ml	Fortimel Compact Protein arôme banane
50 ml	Yaourt (3,6 % de matières grasses)



Bâtonnet glacé

PRÉPARATION

- > Remplir des moules à glace munis de bâtonnets (par exemple, en silicone) avec une alimentation buvable Fortimel de votre choix (par exemple, **Fortimel® Compact Protein** à l'arôme fraise, fruits des bois ou pêche-mangue).
- > Congeler les moules à glace remplis pendant plusieurs heures.

***Alternative :** à la place des moules à glace avec bâtonnets, vous pouvez également utiliser des moules à glaçons conventionnels pour congeler l'alimentation buvable. Vous pouvez ensuite préparer des boissons rafraîchissantes, agrémentées de ces cubes glacés.*



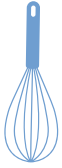
VALEURS NUTRITIONNELLES PAR UNITÉ*

Énergie	Protéines	Glucides	Lipides
842 kJ (200 kcal)	12,0 g	20,0 g	8,0 g



PRÉPARATION :
environ
5 minutes

* Bâtonnet glacé de 80 ml avec Fortimel® Compact Protein



INGRÉDIENTS POUR 3 BÂTONNETS

250 ml **Fortimel Compact Protein**
(par exemple, fraise, fruits des bois
ou pêche-mangue)



Suggestion de présentation



Boissons



Coupe Cappuccino	57
Chocolat chaud	59
Smoothie vert	61
Smoothie rafraîchissant aux baies	63
Smoothie tropical.....	65
Smoothie aux fraises	67
Smoothie jaune	69

Coupe Cappuccino

PRÉPARATION

- > Verser **Fortimel Compact Protein arôme cappuccino** avec le lait et le sirop dans un récipient haut et mélanger avec un mixeur.
- > Verser dans des verres, ajouter les glaçons et saupoudrer de cacao en poudre.



VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 1 PERSONNE

Énergie	Protéines	Glucides	Lipides
1 598 kJ (380 kcal)	21,0 g	42,0 g	14,0 g



PRÉPARATION :
environ
10 minutes

INGRÉDIENTS POUR 1 PERSONNE

- 125 ml Fortimel Compact Protein arôme capuccino
- 75 ml Lait (3,6 % de matières grasses)
- 1 cl Sirop selon les préférences (par exemple : caramel)
- 3-4 Glaçons
- Un peu de cacao en poudre



Suggestion de présentation

chaud Chocolat

PRÉPARATION

- > Faire chauffer **Fortimel Extra arôme chocolat**, puis le verser dans une tasse avec le cacao en poudre et de l'eau bouillante. Bien mélanger.

Conseil : si vous avez un mousser à lait électrique, faites-y chauffer le Fortimel Extra arôme chocolat, il sera alors délicieusement onctueux.



VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 1 PERSONNE

Énergie	Protéines	Glucides	Lipides
1 432 kJ (341 kcal)	20,0 g	35,0 g	13,0 g



PRÉPARATION :
env. 10 minutes



INGRÉDIENTS POUR 1 PERSONNE

200 ml	Fortimel Extra arôme chocolat
2-3 CC	Poudre de cacao
1 CS	Eau bouillante



Smoothie vert

PRÉPARATION

- > Laver la pomme, enlever les pépins et la couper en morceaux.
- > Peler la banane et la couper en petites rondelles.
- > Mélanger tous les ingrédients et **Fortimel Compact Protein arôme banane** dans un mixeur en y ajoutant 3-4 glaçons. Vous pouvez également utiliser un mixeur plongeant.
- > Agrémenter, selon les préférences, avec des herbes vertes fraîches et/ou du gingembre.



VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 1 PERSONNE

Énergie	Protéines	Glucides	Lipides
1 938 kJ (461 kcal)	19,0 g	65,0 g	13,0 g



PRÉPARATION :
environ
10 minutes



INGRÉDIENTS POUR 1 PERSONNE

- ½ Pomme
- ½ Banane
- 125 ml **Fortimel Compact Protein arôme banane** ou autre saveur
- 1 CS Jus de citron
- 1 CS Miel
- 1 Poignée d'épinards
Éventuellement des herbes aromatiques, du gingembre



Smoothie *rafraîchissant* aux baies

PRÉPARATION

- > Laisser dégeler le mélange de baies.
- > Mettre les fruits dans un mixeur et réduire en purée.
- > Ajouter **Fortimel Compact Protein arôme baies rafraîchissantes** et de la menthe, puis bien mélanger. Diluer, selon les préférences, avec de l'eau ou du lait.



VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 1 PERSONNE

Énergie	Protéines	Glucides	Lipides
1 542 kJ (368 kcal)	20,0 g	39,0 g	12,0 g



INGRÉDIENTS POUR 1 PERSONNE

150 g	Mélange de baies surgelées
125 ml	Fortimel Compact Protein arôme baies rafraîchissantes
5 feuilles	Menthe
25-50 ml	Eau (selon les préférences)



Smoothie tropical

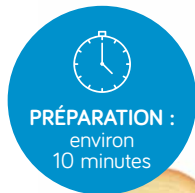
PRÉPARATION

- > Mettre la pulpe de mangue dans un mixeur et réduire en purée.
- > Ajouter **Fortimel Compact Protein arôme gingembre réchauffant** et bien mixer.
- > Ajouter le gingembre, le curcuma et l'eau, selon votre goût, et bien mélanger.



VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 1 PERSONNE

Énergie	Protéines	Glucides	Lipides
1 658 kJ (394 kcal)	20,0 g	50,0 g	12,0 g



PRÉPARATION :
environ
10 minutes



INGRÉDIENTS POUR 1 PERSONNE

150 g	Pulpe de mangue
125 ml	Fortimel Compact Protein arôme gingembre réchauffant
5 g	Gingembre frais
5 g	Curcuma frais ou 1 pointe de curcuma en poudre (facultatif)
25-50 ml	Eau (selon les préférences)



Smoothie aux fraises

PRÉPARATION

- > Mettre les fruits dans un mixeur.
- > Ajouter l'eau ou le lait et **Fortimel Extra arôme fraise** et réduire le tout en purée.
- > Agrémenter de quelques gouttes de citron et bien mixer.
- > Verser dans un verre et garnir.



VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 1 PERSONNE

Énergie	Protéines	Glucides	Lipides
1 338 kJ (319 kcal)	19,0 g	37,0 g	10,0 g



PRÉPARATION :
environ
10 minutes





INGRÉDIENTS POUR 1 PERSONNE

- 50 g Fraises surgelées ou fraîches
- 2 CS Eau ou lait
- 200 ml **Fortimel Extra arôme fraise**
- Quelques gouttes de citron



Smoothie jaune

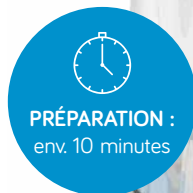
PRÉPARATION

- > Battre **Fortimel Yoghurt Style arôme vanille-citron** avec un batteur électrique ou un mixeur plongeant.
- > Réduire la banane ou les abricots en purée. Ajouter le jus de citron et les fruits réduits en purée au yaourt Fortimel, puis incorporer délicatement.
- > Selon les préférences, ajouter les glaçons et mixer à nouveau.



VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 1 PERSONNE

Énergie	Protéines	Glucides	Lipides
1 449 kJ (345 kcal)	12,0 g	48,0 g	12,0 g



PRÉPARATION :
env. 10 minutes



INGRÉDIENTS POUR 1 PERSONNE

- 200 ml Fortimel Yoghurt Style arôme vanille-citron
- 50 g Banane ou abricots
- 1 CC Jus de citron
- Selon les préférences, 4-5 glaçons



Reprendre des forces

ALIMENTATION BUVABLE FORTIMEL®

Fortimel® Compact Protein



Notre petit concentré d'énergie destiné à celles et ceux qui ne peuvent que peu manger.

- 300 kcal, 18 g de protéines par bouteille de 125 ml
- 9 arômes, y compris une variante au goût neutre

Varier les plaisirs avec :

Fortimel® Creme



Pour celles et ceux qui aiment manger à la cuillère de l'énergie et des nutriments sous forme de crème.

- 200 kcal et 12 g de protéines par pot de 125 g
- Crème de consistance légère
- 5 arômes

Fortimel® Yoghurt Style



Pour celles et ceux qui apprécient le goût frais du yaourt.

- 300 kcal par bouteille de 200 ml
- 3 arômes

Fortimel® Jucy



Pour celles et ceux qui recherchent une alternative fruitée et sans produits laitiers.

- 300 kcal par bouteille de 200 ml
- 5 arômes

AGENT ÉPAISSISSANT EN CAS DE TROUBLES DE LA DÉGLUTITION

Nutlis Clear



Si un apport supplémentaire de nutriments est nécessaire en cas de troubles de la déglutition, les liquides, les repas et les boissons peuvent être épaissis avec Nutlis Clear – pour un résultat clair.

- 175 g de poudre par boîte
- Goût neutre
- Sûr en raison de la résistance à l'amylase**

** Conserve la consistance requise même après le contact avec la salive.
L'amylase est une enzyme dans la salive humaine qui initie la dégradation des nutriments.

Les alimentations buvables Fortimel® et Nutlis Clear sont des aliments destinés à des fins médicales particulières (régime équilibré).
Alimentations buvables Fortimel® : pour la gestion diététique en cas de dénutrition associée à une maladie.

Nutlis Clear : pour la gestion diététique chez les patients présentant des troubles de la déglutition. N'utiliser que sous surveillance médicale.

Vous trouverez d'autres recettes délicieuses
sur nutricia.ch/rezpte

www.nutricia.ch

Nutricia Milupa S.A.
Hardturmstrasse 135
CH-8005 Zurich

Informations :
Téléphone +41(0)844 844 802
info.nutricia-milupa.ch@danone.com

Commandes :
Téléphone +41(0)844 844 808
Fax +41(0)844 844 841
orders@nutricia.ch



CONSEILS NUTRITION ET PRODUITS :
00800 700 500 00 (gratuit)