

## Livret de recettes

### La cuisine avec les compléments nutritionnels



## Pourquoi cuisiner avec des compléments nutritionnels ?

Parce qu'il est suivi pour une maladie dermatologique, votre enfant a des besoins en calories et en protéines supérieurs à un enfant de son âge.

Un apport suffisant en calories et en protéines lui permettra de bien poursuivre sa croissance.

Il est parfois difficile de couvrir ses besoins nutritionnels qu'avec l'alimentation de tous les jours, même enrichie. C'est pourquoi on lui a prescrit des **compléments nutritionnels** à consommer quotidiennement.



Pour faciliter leur consommation, la diététicienne et une cheffe de cuisine ont imaginé des recettes ludiques à base de compléments nutritionnels à réaliser avec votre enfant.

L'alimentation doit avant tout rester un plaisir !

Bonne dégustation !

L'équipe de dermatologie de l'hôpital Necker

## Sommaire

Compote de patate douce au Clinutren fruit<sup>®</sup> orange  
p.4



Gelée de bonbon au Clinutren fruit<sup>®</sup> poire cerise  
p.5



Pâte à choux au Fortimel protéin<sup>®</sup> neutre  
p.6



Crème pâtissière au Fresubin energy drink<sup>®</sup> chocolat  
p.8



Tiramisu au Clinutren dessert<sup>®</sup> vanille et Fresubin  
energy drink<sup>®</sup> vanille  
p.9



Béchamel au Fortimel protéin<sup>®</sup> neutre  
p.10





Pâte à crêpe au Fortimel protéin<sup>®</sup> neutre  
p.11



## Compote de patate douce et Clinutren fruit orange

365kcal 7.5g de protéines pour 1 compote



Ingrédients	Quantités
Patate douce 	250g
Clinutren fruit® orange 	100ml ( 1/2 bouteille)

Préchauffer un four à 180°.


Lorsqu'il est chaud, enfourner la patate douce entière et rôtir pendant 30 à 40min ou jusqu'à ce que la pointe d'un couteau s'y enfonce facilement (la chair doit être complètement molle).

Prélever la chair cuite et la mixer avec le Clinutren® orange.

## Gelée de bonbon au clinutren poire cerise



360kcal et 8g de protéines pour toute la préparation

Ingrédients	Quantités
Clinutren fruit® poire cerise (ou parfum au choix) 	200ml (1 bouteille)
Gélatine (bovine ou porcine) 	17g
Colorant alimentaire	1 pointe de couteau

Mettre la gélatine à tremper dans de l'eau froide pour la ramollir.






Faire chauffer le Clinutren fruit® jusqu'à frémissement puis y dissoudre la gélatine et ajouter une pointe de colorant. Verser le mélange obtenu dans un moule.

Laisser prendre au froid minimum 1h puis découper en morceaux ou démouler.

## Pâte à choux au fortimel protéin neutre

65kcal et 2g de protéines pour 1 chou  
Recette pour 30 choux environ



Ingrédients		Quantités
Fortimel protein <sup>®</sup> neutre		125ml (1 bouteille)
Beurre doux		100g
Farine de blé		150g
Œufs		4 à 5
Sel fin		6g environ

Préchauffer le four à 190°C

Verser le Fortimel® et 125ml d'eau dans une casserole et ajouter le beurre et le sel.

Porter à ébullition et ajouter la farine en une seule fois. Bien mélanger jusqu'à obtention d'une boule de pâte qui se détache complètement de la casserole.

Débarrasser dans un cul de poule froid et ajouter l'œuf petit à petit (la totalité ne sera peut-être pas nécessaire) en remuant constamment jusqu'à obtention d'une pâte lisse et homogène formant un ruban et tombant de la spatule en créant un bec de canard. Préchauffer un four à 190°.







Pocher de petits monticules de pâte sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier cuisson. Enfourner 20 à 25 min selon la taille et ne jamais ouvrir la porte pendant les 20 premières minutes.

Option : Pour faire des gougères, ajouter 80g de fromage râpé à la pâte avant de la pocher.

## Crème pâtissière au Fresubin energy drink chocolat



70kcal et 1.1g de protéines pour 1 chou  
Recette pour 15 choux environ

Ingrédients		Quantités
Fresubin energy drink® chocolat		200ml (1 bouteille)
Beurre doux		25g
Sucre en poudre		40g
Maïzena		15g
Œuf		1
Chocolat noir intense		40g

Mélanger le sucre et la Maïzena dans un cul de poule. Ajouter l'œuf et bien mélanger.

Porter le Fresubin® chocolat à ébullition et le verser sur le précédent mélange sans cesser de remuer.

Remettre le mélange obtenu dans la casserole et cuire sans cesser de remuer jusqu'à épaissement puis ébullition.

Débarrasser la crème pâtissière dans un récipient froid, filmer au contact avec du film alimentaire et réfrigérer jusqu'à complet refroidissement.



## Tiramisu au clinutren dessert vanille

310kcal et 8g de protéines pour 1 part

Recette pour 4 parts



Ingrédients		Quantités
Clinutren dessert® vanille		125g ( un peu plus de ½ pot environ)
Fresubin energy drink® vanille		100ml (½ bouteille )
Mascarpone		125g
Biscuits boudoirs		8
Œuf		1
Cacao en poudre		(pour la décoration)

Clarifier l'œuf.

Monter le blanc en neige ferme. Mélanger le jaune au Clinutren® dessert et au mascarpone.

Incorporer délicatement le blanc d'œuf monté en neige au mélange crème dessert mascarpone.

Imbiber le biscuits boudoirs en les trempant dans du Fresubin® vanille et les déposer au fond d'un moule adapté. Recouvrir d'une épaisseur de crème puis renouveler l'opération une fois.








Finir en saupoudrant de poudre de chocolat ou de cacao. Idéalement, réfrigérer pendant au moins 1h.

## Béchamel au fortimel protéin neutre



290kcal et 16g de protéines pour 1 part

Recette pour 2 parts

Ingrédients		Quantités
Fortimel protéin <sup>®</sup> neutre		60ml (1/2 bouteille environ)
Lait entier		60ml
Beurre doux		10g
Farine de blé		10g
Gruyère râpé		80g
Noix de muscade moulue		Assaisonnement
Sel		Assaisonnement

Faire fondre le beurre dans une casserole puis ajouter la farine en une fois. Mélanger et cuire ce roux pendant 30sec à 1min en remuant constamment.

Diluer avec le mélange de Fortimel<sup>®</sup> et le lait en remuant constamment et cuire à feu moyen jusqu'à épaississement. Si nécessaire, ajouter un peu d'eau pour obtenir la consistance souhaitée.






Ajouter le gruyère râpé et assaisonner avec du sel et de la noix de muscade.

## Crêpes au fortimel protein neutre



45kcal et 2g de protéines pour 1 mini crêpe

Recette pour 15 mini crêpes

Ingrédients		Quantités
Fortimel protéin <sup>®</sup> neutre		125ml (1 bouteille)
Farine de blé		80g
Œuf		1
Sel		1 pincée
Huile		Pour la poêle

Dissoudre la farine avec le Fortimel<sup>®</sup> et 60ml d'eau afin d'obtenir une pâte homogène puis incorporer l'œuf et le sel.

Faire chauffer une poêle à feu moyen fort, huiler et y déposer 1 cuillère à soupe d'appareil à crêpe et l'étaler avec le dos de la cuillère.

Cuire 30sec puis retourner et cuire pendant 30sec supplémentaires.

## Atelier Dégustation :

### La cuisine avec les compléments nutritionnels

Hôpital Necker enfants malades  
Service de dermatologie  
149 rue de Sèvres  
75015 Paris

*Bâtiment Robert Debré*  
*Service MAGEC*  
*Porte D4*  
*1<sup>er</sup> étage*

