

NUTRICIA
Fortimel[®]

MON LIVRET DE RECETTES
42 RECETTES POUR TOUS LES JOURS



INTRODUCTION

Votre médecin vous a prescrit un complément nutritionnel oral de la gamme Fortimel®. Ces produits n'ont pas vocation à remplacer votre alimentation habituelle, mais à la compléter en apportant des protéines, de l'énergie, des vitamines et des minéraux.

Les produits de la gamme Fortimel® existent sous différents textures et arômes et sont à consommer préférentiellement à distance des repas.

En plus de la consommation habituelle, ces compléments nutritionnels oraux peuvent être incorporés dans des recettes.

Ce livret a pour objectif de vous proposer un ensemble de recettes variées et gourmandes, réalisées à partir des produits phares de la gamme Fortimel® : Fortimel® Protein 200 ml, Fortimel® Protein Sensation Neutre 200 ml, Fortimel® Jucy, Fortimel® Creme 2 kcal et Protifar.

Simple à préparer, ces recettes permettent d'obtenir des préparations enrichies, à tout moment de la journée, pour vous aider à atteindre les recommandations nutritionnelles.

Les textures des recettes sont variées. Nous vous invitons à vous renseigner auprès de votre professionnel de santé en cas de troubles de la déglutition.

Nous remercions Sophie BETTING et Véronique HENNEQUIN, diététiciennes nutritionnistes, ainsi que Muriel RICHL, cadre diététicien de l'Oncopôle de Toulouse, pour leur précieuse collaboration.

Nous espérons sincèrement que vous apprécierez ces recettes autant que nous avons pris de plaisir à les créer !

BONNE PRÉPARATION ET BONNE DÉGUSTATION !

Certaines recettes nécessitent de chauffer les produits Fortimel® Protein 200 ml. Veuillez à ne pas les porter à ébullition et à bien suivre les indications sur chaque recette pour un meilleur résultat.

Les produits de la gamme Fortimel® sont des denrées alimentaires destinées à des fins médicales spéciales pour les besoins nutritionnels en cas de dénutrition associée à une maladie.

À utiliser sous contrôle médical. Disponible en pharmacie.

* Compléments nutritionnels oraux.

NUTRICIA
Fortimel®
Jucy



CNO* « JUS »
HYPERÉNERGÉTIQUE

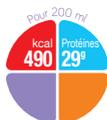
NUTRICIA
Fortimel®
Creme 2 kcal



CNO* « CRÈME »
HYPERPROTIDIQUE—
HYPERÉNERGÉTIQUE

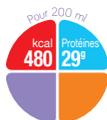
LES COMPLÉMENTS NUTRITIONNELS ORAUX UTILISÉS DANS LES RECETTES :

NUTRICIA **Fortimel®** Protein 200 ml Sensation



CNO* LACTÉ
HYPERPROTIDIQUE—
HYPERÉNERGÉTIQUE
CONCENTRÉ

NUTRICIA **Fortimel®** Protein 200 ml



CNO* LACTÉ
HYPERPROTIDIQUE—
HYPERÉNERGÉTIQUE
CONCENTRÉ

SOMMAIRE

Petit-déjeuner	4
Jus de fruit frais	5
Smoothie banane-coco	5
Smoothie banane et fruits rouges	6
Crème aux céréales et fraises	6
En-cas gourmands	7
Gâteau minute choco-caramel	8
Crêpes caramel	8
Muffins pomme et raisins	9
Sorbet	9
Bâtonnets glacés	10
Recettes salées	11
Bouchée tomate moutarde à l'ancienne	12
Soupe de carotte cumin	12
Risotto aux épinards & parmesan	13
Parmentier de poulet au potimarron	13
Fortipain	14
Mug cake noisette & fromage râpé	14
Poisson à la citronnelle & au citron	15
Desserts	16
Île flottante coco passion	17
Crumble clafoutis aux abricots parfumé au romarin	17
Verrine crumble minute	18
Tarte normande	18
Tarte banane-caramel	19
Crème à la vanille	19
Tiramisù au café	20
Riz au lait	20
Flan patissier	21
Glace	21
Pain perdu caramel	22
Crème chocolat façon liégeois aux cerises	22
Trio gourmand et sa brochette d'ananas	23
Glace	23
Mousse fruits (ou chocolat)	24
Verrine mangue et fruits rouges	24
Verrine façon Tiramisù	25
Tartelette aux fruits	25
Charlotte aux fruits	26
Boissons	27
Frappé café-caramel	28
Frappé banane-caramel	28
Milkshake Spéculoos	29
Boisson gingembre & miel	29
Café macchiato	30
Milkshake fraise	30
Chocolat chaud	31
Sommaire par produit	32
Conseils & Astuces	33-34

4

PETIT-
DÉJEUNER

A clear glass filled with bright orange juice sits on a wooden surface. In the background, several slices of fresh oranges are scattered, some showing the juicy segments. The scene is lit with warm, natural light, creating a soft and inviting atmosphere.



5 min



Très facile

SMOOTHIE BANANE-COCO



Par portion

Protéines (en g) : 5,5
Energie (en kcal) : 280

Pour 2 portions

- 1 bouteille de Fortimel® Jucy arôme Orange (200 ml)
- 100 ml de lait de coco
- Une banane

PRÉPARATION

1. Placez tous les ingrédients dans un mixeur et mixez jusqu'à obtention d'un mélange uniforme.
2. Versez dans un verre et dégustez immédiatement pour profiter du côté mousseux de la boisson.



5 min



Très facile

JUS DE FRUITS FRAIS

Vous pouvez personnaliser votre recette avec l'arôme de Fortimel® Jucy que vous préférez !



Par portion

Protéines (en g) : 4
Energie (en kcal) : 175

Pour 2 portions

- 1 bouteille de Fortimel® Jucy (200 ml) de l'arôme de votre choix
- Le jus de deux oranges

PRÉPARATION

1. Pressez les deux oranges.
2. Mélangez les jus et Fortimel® Jucy énergiquement puis versez dans un grand verre.
3. Dégustez.



 10 min  Facile

CRÈME AUX CÉRÉALES ET FRAISES

Vous pouvez remplacer les fraises par d'autres fruits rouges comme des framboises par exemple !



Par portion
Protéines (en g) : 11
Energie (en kcal) : 337

Pour 2 portions

- ½ bouteille de Fortimel® Protein 200 ml arôme Fraise
- 6 grandes cuillères à soupe de muesli + 1 cuillère à soupe pour la présentation
- 1 banane
- ½ poire
- 3 fraises + 3 autres pour la présentation

PRÉPARATION

1. Mixez dans un blender ½ bouteille de Fortimel® Protein 200 ml avec les 6 cuillères à soupe de muesli et la banane coupée en morceaux (réservez une rondelle de banane pour la décoration finale). Versez la moitié de cette préparation dans chaque verre.
2. Épluchez ½ poire et coupez-la en petits dés puis répartissez les morceaux de poire dans les verres. Recouvrez chaque verre avec le reste du mélange mixé.
3. Détaillez les fraises en petits morceaux et disposez-les par-dessus. Pour décorer votre verrine, ajoutez une rondelle de banane et saupoudrez avec une cuillère à soupe de muesli.

6



 10 min  Facile

SMOOTHIE BANANE ET FRUITS ROUGES

Vous pouvez personnaliser cette recette avec les saveurs de Fortimel® Creme 2 kcal que vous préférez, faites-vous plaisir !



Par portion*
Protéines (en g) : 11
Energie (en kcal) : 223

Pour 2 portions

- 1 pot de Fortimel® Creme 2 kcal arôme Banane
- 150 g de fruits rouges congelés (ou ½ banane)

PRÉPARATION

1. Mettez les fruits congelés et Fortimel® Creme 2 kcal Banane dans le bol du blender.
2. Mixez le mélange. Servez la moitié de la préparation dans un verre.

Si vous utilisez des fruits frais pour cette recette, n'hésitez pas à ajouter une boule de glace aux fruits rouges ou des glaçons au mélange pour obtenir un smoothie bien frais.



7

EN-CAS GOURMANDS



 10 min + 30 min de cuisson

 Facile

CRÊPES CARAMEL

Vous pouvez déguster vos crêpes nature ou les agrémenter de pâte à tartiner au chocolat ou au spéculoos



Pour 1 crêpe
Protéines (en g) : 9
Energie (en kcal) : 163

Pour 12 crêpes

- 3 bouteilles de Fortimel® Protein 200 ml arôme Caramel
- 2 œufs
- 100 g de farine
- 1 pincée de sel
- Un peu d'huile pour la cuisson

PRÉPARATION

1. Tamisez la farine dans un saladier. Ajoutez le sel puis les œufs et mélangez bien. Versez ensuite le Fortimel® Protein 200 ml Caramel petit à petit en mélangeant constamment pour éviter les grumeaux. Passez au mixeur.
2. Faites cuire vos crêpes sur une poêle bien chaude après l'avoir légèrement huilée à l'aide d'un papier essuie-tout.
3. Servez immédiatement.

8



 15 min  Facile

GÂTEAU MINUTE CHOCO-CARAMEL

Vous pouvez ajouter un morceau de caramel ou de chocolat au fond de la préparation avant cuisson pour un cœur fondant.



Par portion
Protéines (en g) : 14
Energie (en kcal) : 419

Pour 3 portions

- 1 bouteille de Fortimel® Protein 200 ml arôme Caramel
- 1 œuf
- 40 g de chocolat noir
- 40 g de beurre
- 3 cuillères à soupe de sucre
- 2 cuillères à soupe de farine
- Quelques framboises

PRÉPARATION

1. Dans chaque mug, répartissez les carrés de chocolat avec le beurre et faites fondre le tout au micro-onde pendant 45 secondes à 750 W.
2. Mélangez le Fortimel® Protein 200 ml, l'œuf, la farine et le sucre dans un saladier. Répartissez le tout dans les mugs et mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse.
3. Mettez successivement chaque mug au micro-onde pendant 2 min à 750 W. Remettez 15 secondes supplémentaires si nécessaire. Sortez les mugs sans vous brûler et laissez refroidir.
4. Décorez avec des framboises et dégustez !

* Peut convenir sans l'ajout de framboises et d'un cœur coulant.



 5 min + 8 h au congélateur

 Très facile

SORBET

Vous pouvez personnaliser votre recette selon vos goûts avec une purée de fruits différente !



Par portion

Protéines (en g) : 4

Energie (en kcal) : 185

Pour 2 portions

- 1 bouteille de Fortimel® Jucy (200 ml) de l'arôme de votre choix
- 100 g de purée de fruits (framboises et fraises)

PRÉPARATION

1. Mixez Fortimel® Jucy avec la purée de fruits puis versez dans un récipient adapté à votre congélateur (ou dans une sorbetière).
2. Couvrez et laissez prendre pendant 8 heures minimum.



 15 min + 15 min de cuisson

 Très facile

MUFFINS POMME ET RAISINS

Vous pouvez personnaliser votre recette avec l'arôme de Fortimel® Jucy que vous préférez !



Par portion

Protéines (en g) : 5

Energie (en kcal) : 265

Pour 10 muffins

- 300 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 1 bouteille de Fortimel® Jucy arôme Pomme (200 ml)
- 110 g de beurre
- 75 g de raisins secs
- 50 g de sucre roux
- 1 pomme moyenne
- 1 œuf

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four th. 7 (210 °C). Faites fondre le beurre sur feu doux. Si besoin, beurrez dix moules puis répartissez-les sur la plaque de cuisson (l'idéal est d'utiliser des moules en silicone ou des caissettes en papier).
2. Dans un saladier, tamisez ensemble la farine et la levure.
3. Battez l'œuf avec le sucre. Ajoutez Fortimel® Jucy puis le beurre fondu et en dernier le mélange farine et levure. Mélangez bien pour obtenir une pâte souple.
4. Epluchez la pomme et détaillez-la en petits dés. Trempez les raisins secs dans du thé ou de l'eau chaude afin de les rendre plus moelleux. Ajoutez les dés de pommes et les raisins à la pâte. Mélangez délicatement à la spatule.
5. Répartissez la préparation dans les moules et enfournez pour 15 minutes. Attendez quelques minutes avant de démouler.



 5 min + 4 h au congélateur

 Très facile

BÂTONNETS GLACÉS

10

Créez vos bâtonnets glacés avec l'arôme de Fortimel® Jucy et les fruits que vous préférez : soyez créatifs !



Par portion

Protéines (en g) : 4
Energie (en kcal) : 170

Pour 2 portions

- 1 bouteille de Fortimel® Jucy (200 ml) de l'arôme de votre choix
- 100 g de fruits frais coupés en dés selon vos goûts

PRÉPARATION

1. Versez Fortimel® Jucy dans les moules à glace puis répartissez les dés de fruits.
2. Placez-les au congélateur pendant 30 min.
3. Dès le début de la prise, plantez un bâton dans chaque compartiment.
4. Laissez prendre 4 heures minimum au congélateur.



RECETTES SALÉES



 15 min + 25 min de cuisson

SOUPE DE CAROTTE CUMIN

En cas de fatigue, pour éviter l'épluchage et la découpe, il est possible d'utiliser des galets surgelés de purée de carotte, ainsi que de l'oignon déjà haché et surgelé. Vous pouvez également utiliser une préparation prête à l'emploi.



Par bol

Protéines (en g) : 15,8
Energie (en kcal) : 400



Par bol

Protéines (en g) : 12,8
Energie (en kcal) : 300

Pour 2 bols de soupe

- 1 bouteille de Fortimel® Protein Sensation 200 ml Neutre

Ou

- 4 mesurètes de Protifar®
- 200 g de carottes
- 20 cl d'eau
- 1 cuillère à soupe d'oignon haché
- 1 cuillère à café de miel
- 2 pincées de cumin
- Le jus d'1 orange
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 bouillon cube

PRÉPARATION

1. Epluchez les carottes et coupez-les en rondelles. Pelez l'oignon et émincez-le. Dans un saladier, faire fondre le bouillon cube dans 20 cl d'eau.
2. Dans une cocotte, faites chauffer l'huile d'olive. Faites-y revenir l'oignon puis versez le miel pour les faire caraméliser. Ajoutez les carottes et faites-les revenir quelques minutes. Versez l'eau avec le cumin. Portez à ébullition et laissez cuire environ 20 min.
3. Après cuisson, mixez bien. Ajoutez le jus d'orange et le Fortimel® Protein Sensation Neutre puis mixez à nouveau. Remettez sur le feu et laissez épaissir quelques instants à feu doux. Dégustez.

 10 min + 15 min de cuisson

BOUCHÉE TOMATE MOUTARDE À L'ANCIENNE



La préparation en petites bouchées paraît plus appétissante que des grosses portions. Les bouchées peuvent être dégustées à tout moment de la journée, tièdes ou froides.



Par portion

Protéines (en g) : 2,5
Energie (en kcal) : 38

Pour 10 moules individuels ou 1 moule à tarte 26 cm

- 1 bouteille de Fortimel® Protein Sensation 200 ml Neutre
- 2 œufs
- 10 g d'huile
- 40 g de farine
- 70 g de moutarde à l'ancienne
- 50 g de gruyère râpé
- 15 tomates cerise

PRÉPARATION

1. Dans un bol, battez les œufs avec l'huile et le Fortimel® Protein Sensation Neutre. Ajoutez la farine, la moutarde à l'ancienne et le gruyère râpé et mélangez.
2. Versez la préparation au ¾ dans des moules individuels (moule à mini tartelette par exemple). Posez au milieu une demi-tomate cerise.
3. Enfourez 15 minutes à 180°C.



 10 min + 40 min de cuisson

RISOTTO AUX ÉPINARDS ET PARMESAN

Les épinards peuvent laisser la place à des pointes d'asperge ou des champignons suivant les saisons.



Par portion

Protéines (en g) : 17,5
Energie (en kcal) : 385

Pour 2 portions

- 1 bouteille de Fortimel® Protein Sensation 200 ml Neutre
- 100 g de riz à risotto ou riz rond
- 1 bouillon cube à la volaille
- 1 noisette de beurre
- 1 petit oignon
- 200 g d'épinards en feuille
- 30 g de parmesan
- 50 cl d'eau
- De l'huile d'olive
- Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Faites rissoler l'oignon avec le beurre dans une sauteuse. Ajoutez les épinards lavés et séchés. Faire cuire 6 minutes et réservez.
2. Rincez la sauteuse et mettez-y une cuillère à soupe d'huile et le riz. Faites perlez le riz et mouillez avec le mélange de bouillon de volaille et d'eau. Cuire 15 min en remuant.
3. Ajoutez ensuite les épinards, le Fortimel® Protein Sensation Neutre et le parmesan et faites cuire encore 10 min en remuant.
4. Versez dans des petits bols et servez.



 15 min + 50 min de cuisson

PARENTIER DE POULET AU POTIMARRON

Il est possible de cuire les pommes de terre et le potimarron au micro-ondes dans une boîte hermétique avec 2 cuillères à soupe d'eau pendant 10 minutes à pleine puissance.



Par cocotte

Protéines (en g) : 38
Energie (en kcal) : 525

Pour 2 cocottes individuelles

- 1 bouteille de Fortimel® Protein Sensation 200 ml Neutre
- 200 g de potimarron
- 100 g de pommes de terre
- 200 g de blancs de poulet (ou un reste de poulet rôti)
- 1 cuillère à soupe d'oignon haché
- 1 cuillère à café de noix de muscade
- Huile d'olive
- Sel, poivre
- Fromage râpé (facultatif)

PRÉPARATION

1. Pelez les pommes de terre, le potimarron (retirez les pépins et la partie filandreuse) et coupez les en gros dés. Plongez-les dans une grande casserole d'eau bouillante salée pendant une vingtaine de minutes. Égouttez en fin de cuisson (la lame d'un couteau doit rentrer facilement dans la chair des légumes).
2. Faire revenir l'oignon dans une poêle avec l'huile. Ajoutez le poulet émincé et cuire quelques minutes jusqu'à coloration, le poulet ne doit pas être complètement cuit, la cuisson se terminera au four. Salez et poivrez la préparation. Préchauffez le four à 200°C.
3. Réalisez une purée avec les pommes de terre, le potimarron et le Fortimel® Protein Sensation Neutre, ajoutez du sel, du poivre et la muscade. Dans 2 petites cocottes individuelles, versez le poulet émincé au fond et couvrez de purée et d'une pincée de gruyère râpé. Enfourez 30 minutes.



 15 min + 2 h 15 min de repos + 20 min de cuisson

FORTIMPAIN



Par petit pain
Protéines (en g) : 9,2
Energie (en kcal) : 208

Pour 8 à 10 petits pain

- 1 bouteille de Fortimel® Protein Sensation 200 ml Neutre
- 300 g de farine
- 1 sachet de levure de boulanger
- 60 g de beurre
- 1 jaune d'œuf
- 20 g de sucre
- 2 cuillères à soupe de lait
- 5 g de sel

PRÉPARATION

1. Dans un saladier, versez la farine, la levure, le sucre et le sel puis mélangez.
2. Dans un autre saladier, mélangez le jaune d'œuf et le Fortimel® Protein Sensation Neutre. Faites fondre le beurre et ajoutez-le à ce mélange d'œuf et de Fortimel® Protein Sensation Neutre. Versez petit à petit ce mélange dans le premier saladier. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse. Laissez reposer pendant 1 h 30 environ.
3. Formez ensuite une dizaine de petits pains, déposez-les sur une feuille de papier sulfurisé. Faire lever la pâte 45 min. Badigeonnez les pains d'un peu de lait avec un pinceau. Faites cuire les pains dans un four à 180°C (th.6) durant 20 min.

Pour les gourmands, il est possible d'ajouter une cuillère à soupe de pépites de chocolat.

 3 min + 2 min de cuisson

MUG CAKE NOISETTE ET FROMAGE RÂPÉ



Pour éviter la vaisselle : on peut tout préparer dans la tasse et on cuit. Simple, rapide en ayant besoin de trois fois rien.



Par portion
Protéines (en g) : 19,5
Energie (en kcal) : 394,5

Pour 4 portions

- 1 bouteille de Fortimel® Protein Sensation 200 ml Neutre
- 2 œufs
- 2 cuillères à soupe de maizena
- ½ sachet de levure chimique
- 8 cuillères à soupe de noisette en poudre
- 8 cuillères à soupe de fromage râpé
- Du sel, du poivre

PRÉPARATION

1. Dans un bol, battez les œufs et le Fortimel® Protein Sensation Neutre. Ajoutez la maizena et la levure et remuez.
2. Ajoutez le fromage râpé, les noisettes en poudre, le sel et le poivre et remuez.
3. Répartissez dans 4 mugs. Cuire 2 minutes au micro-ondes à 800 watts. C'est prêt ! Laissez refroidir quelques instants avant de consommer.



 15 min + 10 min de cuisson

POISSON À LA CITRONNELLE ET AU CITRON

En cas de fatigue, il est possible d'avoir recours à des herbes et aromates surgelés : oignon, ciboulette, citronnelle et gingembre. Pour une cuisson plus rapide, le cabillaud peut être coupé en gros dés de 2 cm sur 2 cm. L'eau peut être remplacée par du lait de coco pour une saveur plus exotique encore !



Par portion

Protéines (en g) : 37,5
Energie (en kcal) : 391

15

Pour 2 portions

- 1 bouteille de Fortimel® Protein Sensation 200 ml Neutre
- 1 petit oignon frais
- Quelques brins de ciboulette fraîche
- 2 cm de gingembre frais haché
- 1 citron vert
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de vinaigre de riz (facultatif)
- 2 dos de cabillaud
- 2 bâtons de citronnelle fraîche ou 1 cuillère à soupe de citronnelle sèche
- 20 cl d'eau
- Fleur de sel
- 1 cuillère à soupe de noix de cajou concassées
- Riz

PRÉPARATION

1. Epluchez le gingembre. Pressez le citron vert. Ciselez l'oignon. Dans un bol, mélangez les oignons émincés, la ciboulette ciselée, le jus de citron vert, râpez le gingembre au-dessus de ce mélange. Ajoutez ensuite l'huile d'olive et le vinaigre de riz. Taillez la citronnelle en tronçons de 2 cm.
2. Dans une grande poêle, portez à ébullition l'eau, la citronnelle et la fleur de sel pendant 5 minutes. Plongez les dos de cabillaud dans le liquide. Et versez le mélange oignon, ciboulette, citron, gingembre sur le dos de cabillaud.
3. À la reprise de l'ébullition, laissez encore bouillir pendant 2 à 3 minutes et éteindre le feu. Incorporez les noix de cajou concassées puis le Fortimel® Protein Sensation Neutre. Et terminez la cuisson à couvert et à feu éteint afin de conserver le cabillaud tendre et nappé. Dressez sur une assiette avec du riz qui pourra être nappé de sauce. Parsemez de ciboulette ciselée et d'un peu de zeste de citron vert.

DESSERTS





 10 min + 30 sec de cuisson

ÎLE FLOTTANTE COCO PASSION

La préparation passion peut être remplacée par un Fortimel® Protein 200 ml « Pêche Mangue »



Par portion
Protéines (en g) : 20
Energie (en kcal) : 460

Pour 2 portions

- 1 bouteille de Fortimel® Protein Sensation 200 ml Neutre
- 3 fruits de la passion
- 10 cl de crème liquide
- De la noix de coco râpée
- 2 blancs d'œuf
- 1 cuillère à soupe de sucre semoule
- Du sel

PRÉPARATION

1. Coupez les fruits de la passion en 2 et prélevez la pulpe et les graines. Les mixer et les filtrer. Mélangez le Fortimel® Protein Sensation Neutre et la crème fraîche. Ajoutez à cette préparation le mélange aux fruits de la passion. Montez les blancs en neige au batteur avec une pincée de sel. Et ajoutez la cuillère de sucre en pluie. Laissez tourner encore 2 minutes.
2. Graissez 2 ramequins avec un peu d'huile. Versez les blancs en neige, tapoter légèrement pour enlever les bulles d'air. Versez la noix de coco râpée dans un plat.
3. Cuire au micro-ondes pendant 30 secondes à pleine puissance. À la sortie du micro ondes, démoulez et saupoudrez dans la noix de coco. Pour le dressage, dans une coupelle versez la crème passion et déposez la neige enrobée de coco.



 20 min + 30 sec de cuisson

CRUMBLE CLAFOUTIS AUX ABRICOTS PARFUMÉ AU ROMARIN

La pâte à crumble peut être préparée au robot en cas de fourmillement au bout des doigts. Les fruits peuvent être adaptés au fil des saisons.



Par portion
Protéines (en g) : 21,3
Energie (en kcal) : 479

Pour 6 portions

Pour le clafoutis

- 1 bouteille de Fortimel® Protein Sensation 200 ml Neutre
- 4 abricots frais ou 8 oreillons d'abricot en conserve bien égouttés
- 50 g de maïzena
- 3 œufs
- 1 branche de romarin

Pour le crumble :

- 40 g de sucre
- 40 g de beurre mou
- 40 g de farine
- 40 g de poudre d'amande

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Chauffez à feu doux le Fortimel® Protein Sensation Neutre et le romarin. Laissez infuser 15 à 20 min.
3. Réalisez le clafoutis en mélangeant les œufs, le Fortimel® Protein Sensation Neutre parfumé au romarin et la maïzena. Posez les oreillons d'abricot dans 6 plats individuels allant au four ou un plat à gratin beurré. Coulez l'appareil à clafoutis.
4. Préparez le crumble en mélangeant avec les doigts tous les ingrédients. Parsemez la pâte à crumble sur le clafoutis.
5. Enfourez 15 min, recouvrez d'un papier de cuisson et laissez cuire encore 10 min. À consommer tiède.



 10 min  Facile

VERRINE CRUMBLE MINUTE

Pour émietter les petits beures, nous vous conseillons de les placer dans un sac de congélation puis de les écraser à l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'un verre.



Par portion
Protéines (en g) : 11,3
Energie (en kcal) : 328,7

Pour 3 portions

- 1 bouteille de Fortimel® Protein 200 ml arôme Caramel
- 3 cuillères à café rases de Maizena®
- 6 petits beures
- 200 g de compote de pomme
- ½ poire ou ½ pomme

PRÉPARATION

1. Délayez la Maizena® dans un fond de Fortimel® Protein 200 ml puis versez le mélange et le reste de la bouteille dans une casserole. Faites chauffer à feu très doux sans cesser de remuer jusqu'à épaississement.
2. Versez la compote de pomme dans 3 verrines.
3. Coupez la ½ poire (ou la ½ pomme) en dés et disposez-les dans chaque récipient.
4. Dans chacune des verrines, répartissez le mélange de Fortimel® Protein 200 ml épaissi.
5. Recouvrez chaque verrine de 2 petits beures émiettés.



 15 min + 45 min de cuisson  Facile

TARTE NORMANDE

Vous pouvez ajouter du cacao en poudre, de la poudre de noix de coco ou des amandes sur la chantilly pour encore plus de gourmandise !



Par portion*
Protéines (en g) : 12
Energie (en kcal) : 423

Pour 6 portions

- 1 bouteille de Fortimel® Protein 200 ml arôme Vanille
- 60 g de sucre en poudre
- 3 œufs
- 1 cuillère à soupe de vanille liquide
- 1 pâte brisée maison ou du commerce
- 1 cuillère à soupe de sucre glace
- 1 pincée de sel
- 3 pommes Golden de taille moyenne

PRÉPARATION

1. Dans un saladier mélangez le Fortimel® Protein 200 ml, le sucre, la vanille et les œufs. Mélangez le tout jusqu'à obtention d'une texture lisse et fluide.
2. Étalez la pâte et disposez-la sur votre moule à tarte. Piégez la tarte sur le fond et sur les rebords du moule. Coupez les pommes en gros morceaux. Disposez les morceaux sur la pâte et recouvrez avec la préparation.
3. Cuire 45 min à 180 °C.
4. Saupoudrez de sucre glace dès la sortie du four et juste avant de servir !



15 min



Moyenne

TARTE BANANE—CAREMEL

Vous pouvez ajouter du cacao en poudre, de la poudre de noix de coco ou des amandes sur la chantilly pour encore plus de gourmandise !



Par portion

Protéines (en g) : 7,8
Energie (en kcal) : 408

Pour 5 portions

- 1 bouteille de Fortimel® Protein 200 ml arôme Caramel
- 3 cuillères à café rases de Maizena®
- 1 cuillère à soupe de confiture de lait
- 1 banane
- 150 g de poudre de spéculoos
- 60 g de beurre
- 60 g de chantilly
- Cacao en poudre (pour le dressage)

PRÉPARATION

1. Faites fondre le beurre dans une casserole ou au micro-onde (30 secondes à 750 W).
2. Écrasez vos spéculoos à l'aide d'un rouleau à pâtisserie afin de les réduire en poudre. Mélangez la poudre de spéculoos ainsi obtenue avec le beurre et étalez le mélange spéculoos-beurre au fond de 3 petits moules. Tassez bien, d'abord avec vos doigts puis avec le dos d'une cuillère. Laissez refroidir au congélateur.
3. Délayez la Maizena® dans un fond de Fortimel® Protein 200 ml puis versez le mélange et le reste de la bouteille dans une casserole. Faites chauffer à feu très doux sans cesser de remuer jusqu'à épaississement. Mélangez le Fortimel® Protein 200 ml épaissi avec la confiture de lait et répartissez ce mélange dans chaque moule, sur le lit de spéculoos.
4. Coupez la banane en rondelles assez épaisses et répartissez-les sur le mélange au caramel. Recouvrez de chantilly et saupoudrez le tout avec un peu de poudre de cacao.



10 min + 20 min de cuisson



Facile

CRÈME À LA VANILLE



Par portion*

Protéines (en g) : 23,3
Energie (en kcal) : 429,3

Pour 3 portions

- 2 bouteilles de Fortimel® Protein 200 ml arôme Vanille
- 1 gousse de vanille
- 3 cuillères à soupe rases de Maizena®
- 30 g de sucre en poudre
- 1 œuf

PRÉPARATION

1. Faites tiédir (sans faire bouillir) la bouteille de Fortimel® Protein 200 ml avec la gousse de vanille fendue.
2. Dans un saladier, mélangez l'autre bouteille de Fortimel® Protein 200 ml froid avec la Maizena. Ajoutez le sucre et l'œuf dans le saladier. Fouettez.
3. Versez le Fortimel® Protein 200 ml chauffé sur la préparation sans cesser de remuer. Reversez la préparation dans une casserole et et portez-la à ébullition en remuant constamment pendant quelques minutes. Versez la préparation dans des ramequins.



 40 min  Facile

TIRAMISU AU CAFÉ



Par portion*
Protéines (en g) : 13
Energie (en kcal) : 398

Pour 6 portions

- 1 bouteille de Fortimel® Protein 200 ml arôme Moka
- 250 g de mascarpone
- 30 g de sucre en poudre
- 2 œufs
- 20 biscuits à la cuillère
- 350 ml d'eau
- 10 g de café en poudre
- 20 g de poudre de cacao

PRÉPARATION

1. Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Ajoutez le sucre aux jaunes. Ajoutez-y le mascarpone, le Fortimel® Protein 200 ml et mélangez assez fort au fouet de manière à obtenir une pâte lisse. Faites monter les blancs en neige et incorporez-les.
2. Dans une assiette creuse, mettez le café en poudre avec de l'eau. Trempez les biscuits (très rapidement sinon ils sont trop imbibés) et disposez-les dans des petits récipients ou verrines.
3. Étalez une couche de mélange au mascarpone sur la couche de biscuits, remettez une couche de biscuits puis terminez en saupoudrant les biscuits de cacao en poudre (avec une petite passoire).
4. Réservez au réfrigérateur 4 h minimum.

20



 10 min + 45 min de cuisson  Facile

RIZ AU LAIT (AU MICRO-ONDES)



Par portion*
Protéines (en g) : 19
Energie (en kcal) : 425

Pour 2 portions

- 1 bouteille de Fortimel® Protein 200 ml arôme Vanille
- 15 g de beurre
- 125 g de riz blanc rond
- 200 ml de lait
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de sucre

PRÉPARATION

1. Mélangez le riz, le lait, le beurre et le sel dans une cocotte allant au micro-ondes (contenance 2,2 litres).
2. Faites chauffer à couvert pendant 5 min (puissance 750 W).
3. Ajoutez le Fortimel® Protein 200 ml. Poursuivez la cuisson à couvert (puissance 750 W) pendant 5 min. Réduisez la puissance à 350 W et laissez cuire encore 35 min, jusqu'à ce que le Fortimel® Protein 200 ml ait réduit.
4. Sucrez à votre goût et laissez reposer quelques minutes avant de servir.



 15 min + 40 min de cuisson

 Facile

FLAN PÂTISSIER



Par portion*
Protéines (en g) : 15
Energie (en kcal) : 452

Pour 6 portions

- 2 bouteilles de Fortimel® Protein 200 ml arôme Vanille
- 10 g de Maïzena®
- 1 pâte feuilletée ou brisée
- 2 œufs
- 60 g de sucre en poudre
- 20 g de sucre vanillé
- 3 cuillères à café d'extrait de vanille
- 1 gousse de vanille

PRÉPARATION

1. Étalez la pâte dans le moule préalablement beurré et fariné, piquez le fond et les bords avec une fourchette. Réfrigérez le temps de préparer la garniture. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Versez 340 ml de Fortimel® Protein 200 ml dans une casserole, avec le sucre vanillé, le sucre et la gousse de vanille. Faites chauffer. Battez les œufs avec la Maïzena®, l'extrait de vanille et le Fortimel® Protein 200 ml restant dans un saladier. Puis incorporez la préparation chauffée. Faites de nouveau chauffer le tout à feu très doux sans cesser de remuer à la spatule en bois.
3. Versez la préparation sur la pâte piquée dans le moule et enfournez pour 40 minutes à 180 °C. Couvrez d'aluminium si nécessaire les 5 dernières minutes. Laissez complètement refroidir avant de démouler, découper et déguster. Conserver au réfrigérateur.



 3 h de congélation

 Très facile

GLACE

Vous pouvez utiliser des moules de différentes formes pour congeler votre Fortimel® Protein 200 ml, afin de personnaliser vos glaces !



Par portion*
Protéines (en g) : 29
Energie (en kcal) : 480

Pour 1 portion

- 1 bouteille de Fortimel® Protein 200 ml de l'arôme de votre choix (Caramel, Vanille, Fraise, Moka, Banane, Fruits rouges, Pêche-Mangue)

PRÉPARATION

1. Versez le Fortimel® Protein 200 ml de votre choix dans des moules à glaçons. Placez-les au congélateur pendant au moins 3 heures.
2. Sortez les moules du congélateur 15 min avant de déguster.



 5 min + 2 min de cuisson

 Facile

PAIN PERDU CARAMEL

Vous pouvez aromatiser vos pains perdus en saupoudrant de coco râpée ou de poudre de cacao ou ajouter une touche de gourmandise avec une boule de glace.



Par portion

Protéines (en g) : 12,5
Energie (en kcal) : 273,5

Pour 4 portions

- 1 bouteille de Fortimel® Protein 200 ml arôme Caramel
- 4 tranches de brioche (110 g de brioche)
- 1 œuf
- 10 g de sucre
- 1,5 cuillère à soupe de confiture de lait

PRÉPARATION

1. Dans un saladier, battez l'œuf et le sucre, incorporez ensuite ½ bouteille de Fortimel® Protein 200 ml puis remuez. Trempez les tranches de brioche dans le mélange.
2. Dans une poêle, faites fondre une noisette de beurre et faites revenir les tranches de brioche imbibées afin qu'elles soient dorées de chaque côté.
3. Mélangez vigoureusement le reste du Fortimel® Protein 200 ml avec la confiture de lait pour confectionner la sauce de nappage pour vos pains perdus.
4. Servez immédiatement.



 10 min

 Facile

CRÈME CHOCOLAT FAÇON LIÉGEOIS AUX CERISES



Par portion*

Protéines (en g) : 10
Energie (en kcal) : 255

Pour 2 personnes

- 1 pot de Fortimel® Creme 2 kcal arôme Chocolat
- 15 cl de crème fleurette ou 1 cuillère à soupe de crème Chantilly
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 bocal de cerises au sirop

PRÉPARATION

1. Disposez Fortimel® Creme 2 kcal Chocolat dans une coupe à dessert. Fouettez la crème fleurette ; quand elle est presque ferme ajoutez le sucre vanillé.
2. Disposez la crème fouettée (ou la crème Chantilly) sur le dessus du Fortimel® Creme 2 kcal Chocolat.
3. Décorez la préparation de plusieurs cerises.



10 min

Facile

TRIO GOURMAND ET SA BROCHETTE D'ANANAS

Pour varier, cette recette peut être réalisée avec d'autres fruits comme des pêches, des poires ou des fraises.



Par portion

Protéines (en g) : 20
Energie (en kcal) : 409

Pour 2 portions

- 1 bouteille de Fortimel® Protein 200 ml arôme Vanille
- 3 cuillères à café rases de Maïzena®
- 80 g de Fortimel® Creme Chocolat
- 5 boudoirs
- 50 g d'ananas + quelques morceaux pour la brochette

PRÉPARATION

1. Tapissez le fond et les bords de chaque verre avec des boudoirs.
2. À l'aide d'un mixeur, mixez l'ananas et réservez quelques morceaux pour les brochettes. Répartissez dans chaque verre la purée d'ananas ainsi obtenue sur les boudoirs et ajoutez par-dessus le Fortimel® Creme arôme Chocolat.
3. Délayez la Maïzena® dans un fond de Fortimel® Protein 200 ml puis versez le mélange et le reste de la bouteille dans une casserole. Faites chauffer à feu très doux sans cesser de remuer jusqu'à épaississement.
4. Versez ce mélange dans chaque verre après l'avoir laissé refroidir. Décorez le tout avec vos brochettes d'ananas.



3 h de congélation

Facile

GLACE

Vous pouvez utiliser des moules de différentes formes pour congeler votre Fortimel® Creme 2 kcal, afin de personnaliser vos glaces !



Par portion* =

la totalité du pot
Fortimel® Creme congelé
Protéines (en g) : 20
Energie (en kcal) : 400

Pour 1 portion

- 1 pot de Fortimel® Creme 2 kcal de l'arôme de votre choix (Vanille, Banane, Moka, Fruits de la forêt, Chocolat)

PRÉPARATION

1. Versez Fortimel® Creme 2 kcal de votre choix dans des moules à glaçons. Placez-les au congélateur pendant au moins 3 heures.
2. Sortez les moules du congélateur 15 min avant de déguster.
3. Selon vos préférences et vos envies, vous pouvez ajouter des fruits frais à votre glace, la napper de crème anglaise (à base de Fortimel® Creme 2 kcal Vanille, cf astuce page 8) ou y ajouter de la crème Chantilly/crème fouettée.



10 min

Facile

MOUSSE FRUITS (OU CHOCOLAT)

Vous pouvez personnaliser cette recette avec les saveurs de Fortimel® Creme 2 kcal que vous préférez, faites-vous plaisir !



Par portion*

Protéines (en g) : 14
Energie (en kcal) : 217

Pour 2 portions

- 1 pot de Fortimel® Creme 2 kcal arôme Fruits de la forêt (ou Banane, Chocolat)
- 2 blancs d'œufs

PRÉPARATION

1. Montez les blancs d'œufs en neige. Quand ils sont montés, incorporez-les délicatement au Fortimel® Creme 2 kcal Fruits de la forêt.
2. Réservez au réfrigérateur pendant au moins deux heures.
3. Au moment de servir, déposez délicatement quelques fruits frais sur le dessus de la mousse en guise de décoration.

24



10 min

Facile

VERRINE MANGUE ET FRUITS ROUGES



Par portion*

Protéines (en g) : 11
Energie (en kcal) : 275

Pour 2 portions

- 1 pot de Fortimel® Creme 2 kcal arôme Fruits de la forêt
- 1/2 mangue (environ 150 g de chair de mangue)
- 1 cuillère à soupe rase de sucre en poudre
- Jus de citron

PRÉPARATION

1. Coupez la demi-mangue en morceaux et mettez ces derniers dans le bol d'un mixeur avec le sucre et un peu de jus de citron. Mixez le tout pour obtenir une purée très fine. Réservez au réfrigérateur.
2. Fouettez Fortimel® Creme 2 kcal Fruits de la forêt. Tapissez le fond d'une verrine de Fortimel® Creme 2 kcal Fruits de la forêt puis alternez entre purée de mangue et Fortimel® Creme 2 kcal.
3. Terminez par une couche de Fortimel® Creme 2 kcal. Déposez délicatement quelques fruits frais sur le dessus de la verrine en guise de décoration.



 20 min + au moins 4 h au réfrigérateur

 Facile

VERRINE FAÇON TIRAMISÙ



Par portion*
Protéines (en g) : 15
Energie (en kcal) : 320

Pour 6 portions

- 2 pots de Fortimel® Creme 2 kcal (1 arôme Vanille et 1 arôme Moka ou Chocolat)
- 12 boudoirs
- 10 cl de café plus ou moins corsé
- 2 cuillères à café de poudre de cacao noir

PRÉPARATION

1. Préparez du café noir plus ou moins corsé (selon les goûts). Mouillez les boudoirs dans le café.
2. Tapissez le fond d'une verrine avec les boudoirs. Recouvrez d'une couche de Fortimel® Creme 2 kcal Vanille puis alternez boudoirs et Fortimel® Creme 2 kcal Moka.
3. Terminez par une couche de Fortimel® Creme 2 kcal Moka et saupoudrez de cacao. Mettez au réfrigérateur 4 h minimum.



 30 min + 1 h au réfrigérateur

 Moyenne

TARTELETTE AUX FRUITS

Vous pouvez personnaliser cette recette en variant les saveurs de Fortimel® Creme 2 kcal et en ajoutant vos fruits préférés : faites-vous plaisir !



Par portion*
Protéines (en g) : 11
Energie (en kcal) : 357

Pour 6 portions

- 2 pots de Fortimel® Creme 2 kcal arôme Chocolat (ou Vanille, Banane)
- 1 pâte brisée prête à l'emploi (à découper en 4 disques de pâte de 12 cm de diamètre)
- Fruits de votre choix (ex : fraises, framboises, poires, kiwis, pêches au sirop, banane... soyez créatifs !)
- Billes de cuisson ou légumes secs

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180°C.
2. Beurrez 4 moules à tartlette, étalez-y la pâte brisée en la faisant bien adhérer sur les bords. Piquez les fonds de tartlettes à la fourchette et répartissez-y les billes de cuisson ou des légumes secs.
3. Cuisez vos tartlettes à 180°C pendant une vingtaine de minutes en surveillant attentivement la cuisson puis laissez refroidir.
4. Pendant ce temps, coupez les fruits de votre choix en morceaux. Garnissez les fonds de tarte de Fortimel® Creme 2 kcal (après l'avoir fouettée) puis disposez délicatement vos fruits sur le dessus de la crème. Réservez au réfrigérateur pendant 1 h avant dégustation.



 20 min + 2 h au réfrigérateur

 Moyenne

CHARLOTTE AUX FRUITS

26

Vous pouvez personnaliser cette recette en variant les saveurs de Fortimel® Creme 2 kcal et en ajoutant vos fruits préférés : faites-vous plaisir !



Par portion*

Protéines (en g) : 11
Energie (en kcal) : 283

Pour 2 portions

- 1 pot de Fortimel® Creme 2 kcal arôme Vanille (ou Chocolat, Fruits de la forêt)
- 2 à 3 feuilles de gélatine
- 5 boudoirs (coupés en 2)
- Fruits de votre choix (ex : fraises, framboises, poires, kiwis...)

PRÉPARATION

1. Faites ramollir les feuilles de gélatine dans de l'eau froide.
2. Disposez vos biscuits boudoirs légèrement humidifiés sur les bords et au fond de votre moule.
3. Faites fondre la gélatine ramollie quelques secondes au four à micro-ondes et mélangez la au Fortimel® Creme 2 kcal Vanille. Fouettez l'ensemble pour homogénéiser le mélange et éviter la formation de grumeaux. Versez la moitié de la préparation dans votre moule puis disposez une couche de framboises. Recouvrez ensuite le tout avec le reste de votre préparation.
4. Placez votre dessert au réfrigérateur pendant au moins 2 h. Au moment de servir, décorez le dessus avec les framboises restantes.



BOISSONS



5 min



Très facile

FRAPPÉ CAFÉ—CAREMEL

Pour varier, vous pouvez napper votre frappé avec du sirop de chocolat.



Par portion

Protéines (en g) : 15
Energie (en kcal) : 332,5

Pour 2 portions

- 1 bouteille de Fortimel® Protein 200 ml arôme Moka ou Caramel
- 1 tasse d'expresso
- 1 cuillère à soupe de sauce au caramel
- 1 cuillère à soupe de sirop de caramel (facultatif) ou 10 g de sucre
- 6 glaçons
- 20 g de chantilly

PRÉPARATION

1. Commencez par placer les glaçons dans le fond du bol du blender.
2. Puis ajoutez successivement : la tasse d'expresso bien refroidi puis le Fortimel® Protein 200 ml. Si vous choisissez d'utiliser le Fortimel® Protein 200 ml arôme Moka, vous pouvez ajouter du sirop de caramel.
3. Programmez le blender sur puissance maximale et mixez pendant une dizaine de secondes.
4. Versez le tout dans deux verres et ajoutez la chantilly au-dessus de la préparation. Ajoutez une belle spirale de sauce au caramel sur le tout.

28



5 min



Très facile

FRAPPÉ BANANE—CAREMEL

Pour plus de gourmandise, ajoutez de la crème fouettée.



Par portion

Protéines (en g) : 15,5
Energie (en kcal) : 320,5

Pour 2 portions

- 1 bouteille de Fortimel® Protein 200 ml arôme Caramel
- ½ banane
- 1 boule de glace vanille

PRÉPARATION

1. Mettez la ½ banane coupée en morceaux, la boule de glace et le Fortimel® Protein 200 ml dans le bol du blender.
2. Mixez. Servez dans deux verres avec une paille.



3 min

Très facile

MILKSHAKE SPÉCULOOS

Les Spéculoos peuvent être remplacés par des cookies, des biscuits de Reims ou des petits beurre.



Par portion

Protéines (en g) : 16
Energie (en kcal) : 359,5

Pour 2 portions

- 1 bouteille de Fortimel® Protein Sensation 200 ml Neutre
- 1 boule de glace vanille
- 5 Spéculoos

PRÉPARATION

1. Dans un blender, réduisez les Spéculoos en miettes. Réservez en une cuillère à soupe.
2. Ajoutez dans le blender la boule de glace vanille et le Fortimel® Protein Sensation Neutre. Mixez et versez ensuite dans deux verres.
3. Saupoudrez de Spéculoos émiettés.



5 min + 30 min d'infusion + 5 min de cuisson

Facile

BOISSON GINGEMBRE ET MIEL

Le gingembre peut aider en cas de nausées et vomissements. Il peut être utilisé frais, en poudre ou en sirop. Attention, il est à éviter en cas de mucites !



Par portion

Protéines (en g) : 14,5
Energie (en kcal) : 275

Pour 2 portions

- 1 bouteille de Fortimel® Protein Sensation 200 ml Neutre
- 1 cm de gingembre ou 1 cuillère à café de gingembre surgelé
- 1 cuillère à café de miel

PRÉPARATION

1. Pelez et émincez finement le gingembre au-dessus d'une casserole. Ajoutez le Fortimel® Protein Sensation Neutre, le miel et faites chauffer à feu doux tout en mélangeant. Laissez infuser à couvert pendant environ 30 min.
2. Faites à nouveau chauffer le mélange à feu doux, dressez dans deux verres et servez aussitôt.


 10 min

 Facile

CAFÉ MACCHIATO

Pour varier, vous pouvez napper votre frappé avec du sirop de chocolat.



Par portion*
Protéines (en g) : 15
Energie (en kcal) : 392

Pour 2 portions

- 1 bouteille de Fortimel® Protein 200 ml arôme Moka
- 100 ml de café chaud
- 30 ml de crème fouettée
- 2 gouttes d'extrait d'amande
- 2 cuillères à soupe de sauce chocolat (nappage pour crèmes glacées, ou chocolat en tablette fondu)
- Cacao en poudre

PRÉPARATION

1. Versez le Fortimel® Protein 200 ml dans le café chaud.
2. Réchauffez davantage au micro-ondes en évitant de faire bouillir.
3. Versez le mélange dans une grande tasse.
4. Fouettez la crème avec l'extrait d'amande. Versez cette crème au-dessus de la boisson chaude en prenant soin de la verser sur le dos d'une cuillère pour éviter que les deux préparations ne se mélangent.
5. Finissez avec une pincée de cacao en poudre ou de café instantané sur votre boisson.

30


 5 min

 Très facile

MILKSHAKE FRAISE

Personnalisez cette recette en utilisant tous les arômes de Fortimel® Protein 200 ml, pour obtenir des milkshakes variés selon vos envies !



Par portion*
Protéines (en g) : 14,5
Energie (en kcal) : 285,5

Pour 2 portions

- 1 bouteille de Fortimel® Protein 200 ml arôme Fraise
- 10 -12 fraises
- 15 g de sucre en poudre
- 5 glaçons

PRÉPARATION

1. Équeutez et lavez les fraises.
2. Mixez tous les ingrédients ensemble.
3. Ajoutez du sucre à votre convenance.



 1 min + 35 min de cuisson

 Facile

CHOCOLAT CHAUD



Par portion*
Protéines (en g) : 17
Energie (en kcal) : 340

31

Pour 2 portions

- 1 bouteille de Fortimel® Protein 200 ml arôme Vanille
- 100 ml d'eau
- 25 g de cacao un peu amer en poudre
- 25 g de sucre en poudre

PRÉPARATION

1. Faites bouillir l'eau, ajoutez le cacao en poudre. Remuez énergiquement avec un petit fouet, pendant 5 à 8 minutes.
2. Ajoutez le Fortimel® Protein 200 ml, chauffez à feu très doux pendant environ 30 minutes, sans jamais laisser bouillir.
3. Pour finir ajoutez le sucre tout en remuant.

SOMMAIRE PAR PRODUIT

7 ARÔMES

-  Vanille
-  Banane
-  Fraise
-  Moka
-  Fruits rouges
-  Pêche-mangue
-  Caramel



NUTRICIA
Fortimel[®]
Protein 200 ml

Café macchiato	30
Chocolat chaud	31
Crème aux céréales et fraises	6
Crème à la vanille	19
Crêpes caramel	8
Frappé banane-caramel	28
Frappé café-caramel	28
Flan pâtissier	21
Gâteau minute choco-caramel	8
Glace	21
Milkshake fraise	30
Pain perdu caramel	22
Riz au lait	20
Tarte normande	18
Tarte banane-caramel	19
Tiramisù au café	20
Trio gourmand et sa brochette d'ananas	23
Verrine crumble minute	18

32



NUTRICIA
Fortimel[®]
Protein 200 ml
Sensation

Boisson gingembre & miel	29
Bouchée tomate moutarde à l'ancienne	12
Crumble clafoutis aux abricots parfumé au romarin	17
Fortipain	14
Île flottante coco passion	17
Milkshake Spéculoos	29
Mug cake noisette & fromage râpé	14
Poisson à la citronnelle & au citron	15
Risotto aux épinards & parmesan	13
Soupe de carotte cumin	12

7 ARÔMES

-  Citron
-  Cassis
-  Fraise
-  Orange
-  Pomme
-  Tropical
-  Fruits de la forêt



NUTRICIA
Fortimel[®]
Jucy

Bâtonnets glacés	10
Jus de fruit frais	5
Muffins pomme et raisins	9
Smoothie banane-coco	5
Sorbet	9

5 ARÔMES

-  Vanille
-  Banane
-  Moka
-  Chocolat
-  Fruits de la forêt



NUTRICIA
Fortimel[®]
Creme 2 kcal

Charlotte aux fruits	26
Crème chocolat façon liégeois aux cerises	22
Glace	23
Mousse fruits (ou chocolat)	24
Smoothie banane et fruits rouges	6
Tartelette aux fruits	25
Verrine façon Tiramisù	25
Verrine mangue et fruits rouges	24



CONSEILS & ASTUCES

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 (exemple : milieu de matinée, goûter, coucher).
En cas de consommation d'un CNO* crème, vous pouvez le prendre en fin de repas. Il est également possible de fractionner la prise du CNO* pendant toute la journée.
3. Bien agiter la bouteille ou bien remuer la crème avant utilisation.
4. Déguster bien frais. Les arômes Vanille, Chocolat, Moka/Café peuvent être aussi consommés tièdes (ne pas porter à ébullition).
5. Conserver au frais après ouverture pendant 24 h maximum et jusqu'à 6 semaines pour Protifar®.
6. Varier les textures : lactée, crème, jus.
7. En cas de troubles de la déglutition, votre médecin pourra vous conseiller d'épaissir les liquides avec un épaississant instantané comme Nutilis® Powder ; parlez-en à votre médecin.
8. En cas de trouble du transit, votre médecin pourra vous conseiller d'utiliser des fibres comme la poudre Multi Fibre (Stimulance®) ; parlez-en à votre médecin ou votre pharmacien.
9. Bien respecter la prescription du médecin.

*CNO = Compléments Nutritionnels Oraux.

Ce sont des denrées alimentaires destinées à des fins médicales spéciales pour les besoins nutritionnels en cas de dénutrition. À utiliser sous contrôle médical.



Protifar® peut s'ajouter à de nombreuses préparations, afin d'en améliorer la composition en protéines et énergie. Grâce à son goût neutre, **Protifar®** peut être incorporé dans :

- Des préparations sucrées : yaourt, fromage blanc, crème anglaise... **Protifar®** peut être mélangé à la farine lors de la préparation de gâteau ;
- Des préparations salées : potage, purées/mixés, mousse de légumes... ;
- Des boissons chaudes ou froides : café, chocolat, thé, jus de fruits, eau (dilution à 20 %).

Les préparations enrichies avec **Protifar®** peuvent être refroidies, congelées et/ou réchauffées. Une préparation à base de **Protifar®** se conserve au maximum pendant 24 heures au réfrigérateur. L'excellente dissolution de **Protifar®** évite la formation de grumeaux - bien remuer en ajoutant **Protifar®**.

Ex. : - 2 à 3 mesurette de **Protifar®** dans un yaourt.

- 4 à 5 mesurette de **Protifar®** dans une assiette de soupe (300 ml).



Pour un dessert ou encas simple à préparer et gourmand, vous pouvez aussi ajouter plusieurs ingrédients à **Fortimel® Creme 2 kcal**, selon vos préférences.



En cas de trouble de la déglutition, à faire valider par un professionnel de santé :

- Placez **Fortimel® Jucy 2 h** au réfrigérateur et buvez le granité obtenu tout au long de la journée.
- Mélangez **Fortimel® Jucy** avec de l'eau pétillante et buvez la boisson aromatisé obtenu tout au long de la journée.

En cas de nausées ou vomissements :

Placez **Fortimel® Jucy** dans un moulage à glaçons et profitez dégustez le sorbet aromatisé obtenu tout au long de la journée.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Fortimel® Protein Sensation est une gamme de CNO* conçue pour s'adapter aux altérations du goût :

APPRECIATION
84%*



SENSATION FRAÎCHEUR

Arôme Fraîche Givrée

Contient des dérivés de menthol qui activent le système trigéminal et lui donnent une sensation de fraîcheur

APPRECIATION
70%*



Arôme Neutre

En cas d'hypersensibilité aux goûts et odeurs et en cas de goût métallique

APPRECIATION
68%*



SENSATION CHAUDE

Arôme Tropical Gingembre

Contient des dérivés de capsaïcine qui activent le système trigéminal et lui donnent une sensation de chaleur

* % des patients qui ont aimé ces arômes.

De Haan J.J., Moshage Y., Kluijthoof D., Renken R., Corbier C., H. Blanchard H., Reyners A.K.L. Impact of taste alterations during systemic anti-tumour therapy on the liking of oral nutritional supplements with adapted flavours. In: Annals of Oncology (2018) 29 (suppl_8): viii603-viii640. 10.1093/annonc/mdy300. 2018.

NOTES

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

NUTRICIA
Fortimel[®]



Vous pouvez également télécharger d'autres livrets recettes directement sur le site internet www.nutricia.fr



Pour les patients atteints de cancer, rendez-vous sur le site internet www.manger-pour-mieux-me-soigner.fr

Demandez conseil à votre médecin ou pharmacien.

Ce livret vous a été remis par :

NUTRICIA

AMÉLIORER LA QUALITÉ DE VIE PAR LA NUTRITION MÉDICALE

