

NUTRICIA
Fortimel[®]

MON LIVRET DE RECETTES

60 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 différentes 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 200 ml, Fortimel® Jucy, Fortimel® Extra 2 kcal et Protifar®. Demander conseil auprès de votre professionnel de santé si vous souhaitez utiliser un autre produit ou une autre saveur de la gamme Fortimel®.

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.

Veillez 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.

LES COMPLÉMENTS NUTRITIONNELS ORAUX UTILISÉS DANS LES RECETTES :

NUTRICIA
Fortimel®
Protein 200 ml



CNO* LACTÉ
HYPERPROTIDIQUE-
HYPERÉNERGÉTIQUE
CONCENTRÉ

NUTRICIA
Fortimel®
Extra 2 kcal



CNO* LACTÉ
HYPERPROTIDIQUE-
HYPERÉNERGÉTIQUE

SOMMAIRE

4	Petit-déjeuner
5	Smoothie banane-coco
5	Jus de fruit frais
6	Crème aux céréales et fraises
7	En-cas gourmands
8	Crêpes caramel
8	Gâteau minute choco-caramel
9	Muffins pomme et raisins
9	Mini cakes à labricot
10	Recettes salées
11	Soupe de carotte cumin
11	Bouchée tomate moutarde à l'ancienne
12	Risotto aux épinards & parmesan
12	Parmentier de poulet au potimarron
13	Fortipain
13	Mug cake noisette & fromage râpé
14	Poisson à la citronnelle & au citron
14	Velouté de patates douces - coco
15	Crème de betterave - concombre
15	Le Forti-Guacamole au citron
16	Gaspacho salé

17	Desserts
18	Île flottante coco passion
18	Crumble clafoutis aux abricots parfumé au romarin
19	Verrine crumble minute
19	Tarte normande
20	Tarte banane-caramel
20	Crème dessert minute
21	Tiramisù au café
21	Riz au lait
22	Flan patissier
22	Pain perdu caramel
23	Trio gourmand et sa brochette d'ananas
23	Clafoutis coco-cerises
24	Le flan coco
24	Moelleux moka-chocolat
25	Gâteau chocolat-caramel aux petits beurrés
25	Vacherin fraise - abricot

26	Glaces
27	Sorbet aux fruits rouges
27	Sorbets fruités en bâtonnets
28	Glace pilée fruits rouges
28	Granité citron basilic
29	Sorbet mangue tropical
29	Sorbet passion exotique
30	Sorbet fraise et menthe
30	Duo de sorbets
31	Sorbet myrtille
31	Sorbet poire d'été
32	Glace Fortimel®

33	Boissons
34	Frappé café-caramel
34	Frappé banane-caramel
35	Milkshake Spéculoos
35	Boisson gingembre & miel
36	Café macchiato
36	Milkshake fraise
37	Chocolat chaud
37	« Mojito » fraise
38	Bora Bora
38	Cocktail d'été
39	« Sangria » blanche
39	« Spritz »
40	Citronnade à la menthe
40	Jus au kiwi
41	Cocktail fruits rouges
41	Cocktail d'agrumes

42-43	Sommaire par produit
44-46	Conseils & Astuces

NUTRICIA
Fortimel
Protein 200 ml
Sensation



CNO* LACTÉ
HYPERPROTIDIQUE-
HYPERÉNERGÉTIQUE
CONCENTRÉ

NUTRICIA
Fortimel
Jucy



CNO* « JUS »
HYPERÉNERGÉTIQUE

Petit-déjeuner





SMOOTHIE BANANE-COCO

5 min Très facile



Par portion*
Protéines (en g) : 5
Energie (en kcal) : 280

Pour 2 portions

- 1 bouteille de Fortimel® Jucy arôme Orange
- 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.



JUS DE FRUITS FRAIS

5 min Très facile

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 de l'arôme de votre choix (citron, orange, pomme, tropical, fraise, cassis, fruits de la forêt)
- 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.



CRÈME AUX CÉRÉALES ET FRAISES

 10 min

 Facile

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.

*En-cas
gourmands*



CRÊPES Caramel



10 min + 30 min de cuisson



Facile

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 arôme 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.



GÂTEAU MINUTE CHOCO-CARAMEL



15 min



Facile

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-ondes 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-ondes 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.



MUFFINS POMME ET RAISINS

 15 min + 15 min de cuisson

 Très facile

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
- 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.



MINI CAKES À L'ABRICOT

 10 min + 40 min de cuisson

 Facile



Par portion*
Protéines (en g) : 9
Energie (en kcal) : 227

Pour 3 portions

- 1 bouteille de Fortimel® Extra 2 kcal 200 ml arôme Abricot
- 1 œuf
- 2 cuillères à café de farine
- 2 cuillères à café de sucre
- 1 cuillère à café de levure
- 25 g de beurre
- 1 pincée de sel

PRÉPARATION

1. Faites fondre le beurre au four à micro-ondes, ajoutez le sucre et mélangez.
2. Rajoutez la farine, la levure, l'œuf et une pincée de sel. Versez le Fortimel® Extra 2 kcal.
3. Mélangez le tout jusqu'à obtenir une pâte bien lisse.
4. Versez dans de petits moules beurrés et faites cuire 30 à 40 min à thermostat 6-7.



*Recettes
salées*



SOUPE DE CAROTTE CUMIN

 15 min + 25 min de cuisson

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
Energie (en kcal) : 400



Par bol*

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

Pour 2 bols de soupe

- 1 bouteille de Fortimel® Protein Sensation 200 ml Neutre

Ou

- 5 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.



BOUCHÉE TOMATE MOUTARDE À L'ANCIENNE

 10 min + 15 min de cuisson

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
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 $\frac{1}{4}$ dans des moules individuels (moule à mini tartelette par exemple). Posez au milieu une demi-tomate cerise.
3. Enfournez 15 minutes à 180°C.

RISOTTO AUX ÉPINARDS ET PARMESAN



 10 min + 40 min de cuisson

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



Par portion*
Protéines (en g) : 17
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.

PARMENTIER DE POULET AU POTIMARRON



 15 min + 50 min de cuisson

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 couvrir de purée et d'une pincée de gruyère râpé. Enfourez 30 minutes.



FORTIPAIN

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



Par petit pain*
Protéines (en g) : 9
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. Laissez 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.



MUG CAKE NOISETTE ET FROMAGE RÂPÉ

 3 min + 2 min de cuisson

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
Energie (en kcal) : 394

Pour 4 portions

- 1 bouteille de Fortimel® Protein Sensation 200 ml Neutre
- 2 œufs
- 2 cuillères à soupe de maïzena
- 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 maïzena 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.



POISSON À LA CITRONNELLE ET AU CITRON

 15 min + 10 min de cuisson

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
Energie (en kcal) : 391

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. Épluchez 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 nacré. 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.



VELOUTÉ DE PATATES DOUCES – COCO

 15 min + 30 min de cuisson

 Facile

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 portion*
Protéines (en g) : 12
Energie (en kcal) : 297

Pour 4 portions

- 1 bouteille de Fortimel® Protein Sensation 200 ml arôme Noix de Coco
- 1 kg de patate douce
- 2 oignons
- 2 cubes de bouillon de légumes
- Du curry

PRÉPARATION

1. Épluchez les patates douces et coupez-les en morceaux avec les oignons, puis recouvrez-les d'eau dans une casserole.
2. Faites bouillir et ajoutez les cubes de bouillon de légumes et le sel. Laissez cuire pendant 30 minutes puis mixez.
3. Incorporez la bouteille Fortimel® Protein Sensation arôme Noix de Coco peu à peu.
4. Mettez le velouté dans un bol et parsemez d'un peu de curry pour rehausser le goût.



CRÈME DE BETTERAVE – CONCOMBRE



10 min



Facile



Par portion*
Protéines (en g) : 9
Energie (en kcal) : 187

Pour 4 portions

- 1 bouteille de Fortimel® Protein Sensation 200 ml arôme Concombre-Citron Vert
- 2 betteraves rouges cuites
- De la ciboulette
- Du cumin en poudre

PRÉPARATION

1. Coupez les betteraves en morceaux. Mixez les betteraves avec la bouteille de Fortimel® Protein Sensation arôme Concombre-Citron Vert et 1 verre d'eau glacée.
2. Rajoutez le sel, le poivre, une pincée de cumin.
3. Mettez la crème dans des verrines ou des bols et déposez de la ciboulette ciselée sur le dessus. Mettez au frais jusqu'à la dégustation.



LE FORTI-GUACAMOLE AU CITRON



15 min



Facile



Par portion*
Protéines (en g) : 11
Energie (en kcal) : 545

Pour 4 portions

- 1 bouteille de Fortimel® Protein Sensation 200 ml arôme Concombre-Citron Vert
- 4 avocats
- 2 citrons
- 1 oignon
- Du piment

PRÉPARATION

1. Avec une fourchette, écrasez les avocats dans un bol.
2. Coupez les oignons en petits cubes puis mélangez-les avec les avocats.
3. Incorporez la bouteille Fortimel® Protein Sensation arôme Concombre-Citron Vert au fur et à mesure. Le Guacamole devient un peu plus crémeux.
4. Ajoutez du sel, le piment ainsi que le jus des citrons pressés. Le citron permet à l'avocat de ne pas s'oxyder trop rapidement !



GASPACHO SALÉ

 10 min

 Facile

Pour plus de croquant, ajoutez des dés de concombre, tomate et poivron sur votre gazpacho à la fin de la recette.



Par portion*
Protéines (en g) : 10
Energie (en kcal) : 371

Pour 1 portion

- 1 bouteille de Fortimel® Jucy arôme Citron
- 1 tomate
- 1/4 poivron rouge
- 1 citron vert
- 1/4 de concombre
- Quelques feuilles de basilic

PRÉPARATION

1. Pressez le citron vert.
2. Dans un blender, versez le Fortimel® Jucy arôme Citron avec le jus de citron vert, la tomate coupée, le concombre coupé, le poivron coupé et les feuilles de basilic. Mixez fortement.
3. Versez la préparation dans un verre. Dégustez bien frais !

Desserts



ÎLE FLOTTANTE COCO PASSION



 10 min + 30 sec de cuisson

La préparation passion peut être remplacée par un Fortimel® Protein 200 ml arôme 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. Mixez-les et filtrez-les. 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.



CRUMBLE CLAFOUTIS AUX ABRICOTS PARFUMÉ AU ROMARIN

 20 min + 30 sec de cuisson

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
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 maizena
- 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 maizena. 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.

VERRINE CRUMBLE MINUTE



 10 min  Facile

Pour émietter les petits beurres, 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
Energie (en kcal) : 328

Pour 3 portions

- 1 bouteille de Fortimel® Protein 200 ml arôme Caramel
- 3 cuillères à café rases de Maizena®
- 6 petits beurres
- 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 beurres émiettés.



TARTE NORMANDE

 15 min + 45 min de cuisson  Facile

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. Piquez 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. Laissez cuire 45 min à 180 °C.
4. Saupoudrez de sucre glace dès la sortie du four et juste avant de servir !



TARTE BANANE-CARAMEL

 15 min  Moyenne

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
Energie (en kcal) : 408

Pour 5 portions

- 1 bouteille de Fortimel® Protein 200 ml arôme Caramel
- 3 cuillères à café rases de Maïzena®
- 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 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. 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.



CRÈME DESSERT MINUTE

 2 min  Facile



Par portion*
Protéines (en g) : 29
Energie (en kcal) : 490

Pour 1 portion

- 1 bouteille de Fortimel® Protein 200 ml de l'arôme de votre choix
- ½ bouchon Fortimel® de jus de citron

PRÉPARATION

1. Dans un bol, versez le Fortimel® 200 ml de l'arôme de votre choix.
2. Ajoutez le jus de citron.
3. Mélangez jusqu'à avoir une crème onctueuse. Versez la préparation dans un ramequin.



TIRAMISÙ AU CAFÉ



40 min



Facile



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.



RIZ AU LAIT (AU MICRO-ONDES)



10 min + 45 min de cuisson



Facile



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.



FLAN PÂTISSIER



15 min + 40 min de cuisson



Facile



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 Maizena®
- 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 Maizena®, 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. À conserver au réfrigérateur.



PAIN PERDU CAMEL



5 min + 2 min de cuisson



Facile



Par portion*

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

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.



TRIO GOURMAND ET SA BROCHETTE D'ANANAS



10 min



Facile

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 d'une crème dessert au 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 la crème dessert au 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.



CLAFOUTIS COCO-CERISES



10 min + 30 min de cuisson



Facile



Par portion*

Protéines (en g) : 15
Energie (en kcal) : 334

Pour 4 portions

- 1 bouteille de Fortimel® Protein Sensation 200 ml arôme Noix de Coco
- 400 g de cerises dénoyautées
- 4 œufs
- 50 g de farine
- 40 g de sucre

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180°C.
2. Mélangez la farine, le sucre et les œufs jusqu'à obtenir un mélange homogène.
3. Ajoutez au mélange la bouteille Fortimel® Protein Sensation arôme Noix de Coco ainsi que vos cerises dénoyautées.
4. Beurrez un moule à tarte et versez le mélange dans le moule. Enfourez 30 min.



LE FLAN COCO

 10 min + 45 min de cuisson

 Facile



Par portion*

Protéines (en g) : 18
Energie (en kcal) : 443

Pour 2 portions

- 1 bouteille de Fortimel® Protein Sensation 200 ml arôme Noix de Coco
- 1 œuf
- 30 g de noix de coco rapée/en poudre
- 30 g de sucre
- ½ gousse de vanille

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180°C (th.6). Versez la bouteille de Fortimel® Protein Sensation arôme Noix de Coco dans une casserole, ajoutez le sucre et la ½ gousse de vanille fendue en 2 et grattée. Faites chauffer doucement en remuant. Ne faites pas bouillir le Fortimel® Protein Sensation.
2. Dans un saladier, fouettez l'œuf avec la noix de coco. Versez le Fortimel® Protein Sensation débarrassé de la gousse de vanille tout en mélangeant au fouet.
3. Répartissez la préparation dans des petits moules, enfournez et laissez cuire au bain-marie pendant 45 min environ. Laissez tiédir puis placez au frais au moins 4 h avant de servir.



MOELLEUX MOKA-CHOCOLAT

 15 min + 20 min de cuisson

 Facile



Par portion*

Protéines (en g) : 8
Energie (en kcal) : 210

Pour 4 portions

- 1 bouteille de Fortimel® Extra 2 kcal 200 ml arôme Moka
- 30 g de chocolat noir
- 15 g de beurre
- 40 g de sucre
- 25 g de farine
- 1 œuf

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 200°C pendant 15 min.
2. Faites fondre le beurre et le chocolat au four à micro-ondes.
3. Rajoutez le sucre, la farine et l'œuf tout en mélangeant.
4. Rajoutez la bouteille de Fortimel® Extra 2 kcal 200 ml, mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse.
5. Versez dans un moule et faites cuire 20 min à 180°C.



GÂTEAU CHOCOLAT-CARAMEL AUX PETITS BEURRES

 20 min

 Facile

Vous pouvez utiliser des petits beurres ou d'autres gâteaux type thé brun. Pour donner de la couleur à votre gâteau, ajoutez des vermicelles sur le dessus.



Par portion*

Protéines (en g) : 19
Energie (en kcal) : 349

Pour 2 portions

- 1 bouteille et demie de Fortimel® Extra 2 kcal 200 ml arôme Chocolat-caramel
- 2 cuillères à café rases de Maïzena®
- 12 gâteaux petits beurres
- 1 dosette de café
- 2 cuillères à café de cacao en poudre

PRÉPARATION

1. Délayez la Maïzena® dans un fond de Fortimel® Extra 2 kcal 200 ml puis versez le mélange et le reste de la bouteille dans une casserole.
2. Faites chauffer à feu très doux sans cesser de remuer jusqu'à épaississement. Une fois une crème lisse et épaisse obtenue, sortez-la du feu.
3. Faites bouillir de l'eau, versez celle-ci dans un bol puis ajoutez la dosette de café. Trempez légèrement le dos de 4 petits beurres dans le café, disposez-les dans un plat pour réaliser le premier étage du gâteau.
4. Étalez la crème sur les petits beurres puis recouvrez l'étage de 4 nouveaux petits beurres préalablement trempés dans le café. Répétez ce processus pour le dernier étage du gâteau, le dessus étant recouvert de crème.
5. Saupoudrez le dessus du gâteau de cacao.



VACHERIN FRAISE – ABRICOT

 10 min + 3 h de congélation

 Très facile



Par portion*

Protéines (en g) : 21
Energie (en kcal) : 439

Pour 2 portions

- 1 bouteille de Fortimel® Extra 2 kcal arôme Fraise
- 1 bouteille de Fortimel® Extra 2 kcal arôme abricot
- Des meringues de petite taille

PRÉPARATION

1. Versez les Fortimel® Extra 2 kcal dans des moules à glaçons séparés. Placez-les au congélateur pendant au moins 3 heures.
2. Pendant la congélation, écrasez les meringues.
3. Sortez les moules du congélateur.
4. Réalisez une couche de glace avec le premier arôme puis saupoudrez de meringue. Ajoutez une nouvelle couche de glace du second arôme.
5. Vous pouvez disposer des meringues sur le dessus pour décorer.

Glaces





SORBET AUX FRUITS ROUGES

 5 min + 8 h au congélateur

 Très facile

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 de l'arôme de votre choix (citron, orange, pomme, tropical, fraise, cassis, fruits de la forêt)
- 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.



SORBETS FRUITÉS EN BÂTONNETS

 5 min + 4 h au congélateur

 Très facile

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 de l'arôme de votre choix (citron, orange, pomme, tropical, fraise, cassis, fruits de la forêt)
- 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.



GLACE PILÉE FRUITS ROUGES

 10 min  Facile

En cas de difficultés avec l'acidité du citron, vous pouvez réchauffer le jus de citron quelques secondes au micro-onde pour enlever l'acidité et ne garder que la saveur.



Par portion*
Protéines (en g) : 9
Energie (en kcal) : 339

Pour 1 portion

- 1 bouteille de Fortimel® Jucy arôme Cassis ou arôme Fruits de la Forêt
- Jus d'½ citron pressé (ou 4 cuillères à café de jus de citron)
- 2 cuillères à soupe de sirop de fraise
- 5 glaçons
- 70 g de fruits rouges congelés

PRÉPARATION

1. Mélangez tous les ingrédients.
2. Mixez le tout au mixeur pour obtenir une texture de glace pilée.
3. Versez dans un grand verre et dégustez.



GRANITÉ CITRON BASILIC

 10 min  Facile

En cas de difficultés avec l'acidité du citron, vous pouvez réchauffer le jus de citron quelques secondes au micro-onde pour enlever l'acidité et ne garder que la saveur.



Par portion*
Protéines (en g) : 8
Energie (en kcal) : 306

Pour 1 portion

- 1 bouteille de Fortimel® Jucy arôme Citron ou arôme Tropical
- 100 ml d'eau pétillante
- Jus d'un citron jaune (ou 3 cuillères à soupe de jus de citron)
- Quelques feuilles de basilic

PRÉPARATION

1. Dans une assiette creuse, versez le Fortimel® Jucy arôme Citron ou arôme Tropical avec le jus de citron, l'eau pétillante et les feuilles de basilic coupées finement. Mélangez.
2. Réservez la préparation au congélateur pendant 2 h, puis à l'aide d'une fourchette, grattez la glace et incorporez-la dans un grand verre avant de la déguster.



SORBET MANGUE TROPICALE



10 min



Facile



Par portion*
Protéines (en g) : 4
Energie (en kcal) : 163

Pour 2 portions

- 1 bouteille de Fortimel® Jucy arôme Tropical
- 40 g de mangue

PRÉPARATION

1. Dans un bol, versez le Fortimel® Jucy arôme Tropical, incorporez-y la mangue découpée en petits cubes et mélangez bien.
2. Versez la préparation dans un moule à glace et attendez 2 h avant de déguster. Pour démouler votre glace, passez le moule sous l'eau chaude quelques secondes.



SORBET PASSION EXOTIQUE



10 min



Facile



Par portion*
Protéines (en g) : 4
Energie (en kcal) : 167

Pour 2 portions

- 1 bouteille de Fortimel® Jucy arôme Orange
- 1 fruit de la passion

PRÉPARATION

1. Dans un bol, versez le Fortimel® Jucy arôme Orange, incorporez-y le fruit de la passion puis mélangez bien.
2. Versez la préparation dans un moule à glace et attendez 2 h avant de déguster. Pour démouler votre glace, passez le moule sous l'eau chaude quelques secondes.



SORBET FRAISE ET MENTHE

 10 min

 Facile



Par portion*
Protéines (en g) : 4
Energie (en kcal) : 160

Pour 2 portions

- 1 bouteille de Fortimel® Jucy arôme Cassis
- 6 fraises
- 10 feuilles de menthe fraîche

PRÉPARATION

1. Dans un blender, versez le Fortimel® Jucy arôme Cassis avec les fraises et la menthe. Mixez fortement.
2. Une fois mixée, versez la préparation dans un moule à glace et attendez 2 h avant de déguster. Pour démouler votre glace, passez le moule sous l'eau chaude quelques secondes.



DUO DE SORBETS

 10 min

 Facile

Pas la saison des framboises ? Mixez 1 banane avec votre Fortimel® Jucy Fraise puis congelez dans un moule.



Par portion*
Protéines (en g) : 4
Energie (en kcal) : 182

Pour 2 portions

- 1 bouteille de Fortimel® Jucy arôme Fraise
- ½ de banane
- 8 framboises

PRÉPARATION

1. Dans un blender, versez ½ du Fortimel® Jucy arôme Fraise avec les framboises. Mixez fortement et versez dans un moule jusqu'à la moitié.
2. Versez ½ du Fortimel® Jucy arôme Fraise avec la banane dans le blender. Mixez fortement, puis versez dans le moule par dessus la préparation à la framboise.
3. Faites prendre la préparation à la verticale. Attendez 2 h avant de déguster. Pour démouler votre glace, passez le moule sous l'eau chaude quelques secondes.



SORBET MYRTILLE



10 min



Facile



Par portion*

Protéines (en g) : 4
Energie (en kcal) : 162

Pour 2 portions

- 1 bouteille de Fortimel® Jucy arôme Fruits de la Forêt
- 40 g de myrtille

PRÉPARATION

1. Dans un blender, versez le Fortimel® Jucy Fruits de la forêt avec les myrtilles. Mixez fortement.
2. Une fois mixée, versez la préparation dans un moule à glace et attendez 2 h avant de déguster. Pour démouler votre glace, passez le moule sous l'eau chaude quelques secondes.



SORBET POIRE D'ÉTÉ



10 min



Facile

Ajoutez une pincée de cannelle à votre préparation pour un goût plus intense.



Par portion*

Protéines (en g) : 4
Energie (en kcal) : 160

Pour 2 portions

- 1 bouteille de Fortimel® Jucy arôme Pomme
- 40 g de poire

PRÉPARATION

1. Dans un bol, versez le Fortimel® Jucy arôme Pomme, incorporez-y la poire découpée en petits cubes et mélangez bien.
2. Versez la préparation dans un moule à glace et attendez 2 h avant de déguster. Pour démouler votre glace, passez le moule sous l'eau chaude quelques secondes.



GLACE FORTIMEL®

 3 h de congélation

 Très facile

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.
- 3 Selon vos préférences et vos envies, vous pouvez ajouter des fruits frais à votre glace, la napper de crème anglaise ou y ajouter de la crème Chantilly/crème fouettée.



Boissons



FRAPPÉ CAFÉ—CAMEL



5 min



Très facile

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



Par portion*

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

Pour 2 portions

- 1 bouteille de Fortimel® Protein 200 ml arôme Moka ou arôme 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.



FRAPPÉ BANANE—CAMEL



5 min



Très facile

Pour plus de gourmandise, ajoutez de la crème fouettée.



Par portion*

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

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.

* <http://pro.anses.fr/TABLECICUAL/index.htm>



MILKSHAKE SPÉCULOOS



3 min



Très facile

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

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.



BOISSON GINGEMBRE ET MIEL



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



Facile

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
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.



CAFÉ MACCHIATO

 10 min

 Facile

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.



MILKSHAKE FRAISE

 5 min

 Très facile

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
Energie (en kcal) : 285

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.

* <http://pro.anses.fr/TABLECIVAL/index.htm>



CHOCOLAT CHAUD

 1 min + 35 min de cuisson

 Facile



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

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.



« MOJITO » FRAISE

 10 min

 Facile

Personnalisez votre «Mojito», avec l'arôme de Fortimel® Jucy et les fruits que vous préférez : soyez créatif !



Par portion*
Protéines (en g) : 8
Energie (en kcal) : 350

Pour 1 portion

- 1 bouteille de Fortimel® Jucy arôme Fraise
- 100 ml d'eau pétillante
- 4 fraises écrasées en purée
- Jus d'½ citron vert pressé
- 1 cuillère à soupe rase de sucre de canne
- Quelques feuilles de menthe
- Glace pilée

PRÉPARATION

1. Écrasez les feuilles de menthe au fond d'un verre puis rajouter le reste des ingrédients. Mélangez le tout à l'aide d'une longue cuillère.



BORA BORA

 10 min  Facile

A déguster bien frais !



Par portion*
Protéines (en g) : 4
Energie (en kcal) : 250

Pour 2 portions

- 1 bouteille de Fortimel® Jucy arôme Tropical
- 200 ml d'eau pétillante
- 200 ml de jus d'ananas
- Jus d'un citron pressé
- 4 cuillères à soupe de sirop de grenadine

PRÉPARATION

1. Mélangez les ingrédients dans un grand verre puis rajoutez la grenadine.



COCKTAIL D'ÉTÉ

 10 min  Facile



Par portion*
Protéines (en g) : 8
Energie (en kcal) : 337

Pour 1 portion

- 1 bouteille de Fortimel® Jucy arôme Cassis
- 100 ml d'eau pétillante
- 4 framboises écrasées en purée
- 4 myrtilles écrasées en purée
- Jus d'½ citron pressé
- Quelques feuilles de menthe
- Glaçons

PRÉPARATION

1. Mélangez les ingrédients dans un grand verre puis rajoutez des feuilles de menthe pour une touche de fraîcheur.

* <http://pro.anses.fr/TABLECICUAL/index.htm>



« SANGRIA » BLANCHE

 10 min  Facile

Pour une touche exotique, vous pouvez rajouter une gousse de vanille.



Par portion*
Protéines (en g) : 8
Energie (en kcal) : 336

Pour 1 portion

- 1 bouteille de Fortimel® Jucy arôme Pomme
- 100 ml d'eau pétillante
- 5 raisins blancs coupés en petits morceaux
- ¼ de pomme coupé en petits morceaux
- Jus d'½ citron pressé
- 1 cuillère à café de poudre de cannelle

PRÉPARATION

1. Mélangez les ingrédients dans un grand verre puis saupoudrez de cannelle.



« SPRITZ »

 10 min  Facile

Pour un goût amer plus prononcé, vous pouvez rajouter une touche de liqueur «Bitter» (amer) sans alcool.



Par portion*
Protéines (en g) : 8
Energie (en kcal) : 335

Pour 1 portion

- 1 bouteille de Fortimel® Jucy arôme Orange
- 100 ml d'eau pétillante
- Jus d'½ orange pressée
- 1 rondelle d'orange
- Glaçons

PRÉPARATION

1. Mélangez les ingrédients dans un grand verre puis rajoutez la rondelle d'orange.



CITRONNADE À LA MENTHE

 10 min  Facile

Remplacez l'eau plate par de l'eau gazeuse pour transformer votre citronnade en «Mojito».



Par portion*
Protéines (en g) : 8
Energie (en kcal) : 354

Pour 1 portion

- 1 bouteille de Fortimel® Jucy arôme Citron
- 2 citrons jaunes
- 1 cuillère à soupe rase de sucre de canne
- 100 ml d'eau plate
- Quelques feuilles de menthe fraîche

PRÉPARATION

1. Dans un grand verre, pressez un citron.
2. Ajoutez les feuilles de menthe fraîche et le sucre de canne.
3. Écrasez puis ajoutez le Fortimel® Jucy arôme Citron, l'eau et des rondelles de citron.
4. Mélangez le tout puis dégustez bien frais !



JUS AU KIWI

 10 min  Facile

Vous pouvez boire votre cocktail en deux prises en le conservant au réfrigérateur pendant 24 h maximum.



Par portion*
Protéines (en g) : 8
Energie (en kcal) : 351

Pour 1 portion

- 1 bouteille de Fortimel® Jucy arôme Citron
- 1 kiwi
- 1 cuillère à café de miel
- 1/2 citron vert

PRÉPARATION

1. Pressez le citron.
2. Dans un blender, versez le Fortimel® Jucy arôme Citron, le kiwi épluché et découpé, le miel et le jus de citron vert pressé.
3. Une fois mixée, versez la préparation dans un verre. Dégustez bien frais !

* <http://pro.anses.fr/TABLECICUAL/index.htm>



COCKTAIL FRUITS ROUGES

 10 min  Facile

Ajoutez une cuillère à café de curry pour relever le goût de votre cocktail.



Par portion*
Protéines (en g) : 9
Energie (en kcal) : 393

Pour 1 portion

- 1 bouteille de Fortimel® Jucy arôme Citron
- 3 fraises
- 10 framboises
- 1 citron jaune
- 100 ml de jus de pomme

PRÉPARATION

1. Pressez le citron.
2. Dans un blender, versez le Fortimel® Jucy arôme Citron avec les fraises, les framboises, le jus de pomme et le jus de citron.
3. Une fois mixée, versez la préparation dans un grand verre.



COCKTAIL D'AGRUMES

 10 min  Facile



Par portion*
Protéines (en g) : 9
Energie (en kcal) : 393

Pour 1 portion

- 1 bouteille de Fortimel® Jucy arôme Citron
- 1 orange à jus
- 1 orange sanguine
- 1/2 citron vert
- 2 feuilles de menthe fraîche

PRÉPARATION

1. Pressez l'orange, l'orange sanguine et le citron vert.
2. Dans un grand verre, versez le Fortimel® Jucy arôme Citron, les jus d'orange et orange sanguine, le jus du citron vert et les feuilles de menthe fraîche coupées finement. Mélangez et dégustez bien frais !

SOMMAIRE PAR PRODUIT



- 36 Café macchiato
- 37 Chocolat chaud
- 6 Crème aux céréales et fraises
- 20 Crème dessert minute
- 8 Crêpes caramel
- 34 Frappé banane-caramel
- 34 Frappé café-caramel
- 22 Flan patissier
- 8 Gâteau minute choco-caramel
- 32 Glace Fortimel®
- 36 Milkshake fraise
- 22 Pain perdu caramel
- 21 Riz au lait
- 19 Tarte normande
- 20 Tarte banane-caramel
- 21 Tiramisù au café
- 23 Trio gourmand et sa brochette d'ananas
- 19 Verrine crumble minute



- 35 Boisson gingembre & miel
- 11 Bouchée tomate moutarde à l'ancienne
- 23 Clafoutis coco-cerises
- 15 Crème de betterave - concombre
- 18 Crumble clafoutis aux abricots parfumé au romarin
- 24 Le flan coco
- 15 Le Forti-Guacamole au citron
- 13 Fortipain
- 18 Île flottante coco passion
- 35 Milkshake Spéculoos
- 13 Mug cake noisette & fromage râpé
- 12 Parmentier de poulet au potimarron
- 14 Poisson à la citronnelle & au citron
- 12 Risotto aux épinards & parmesan
- 11 Soupe de carotte cumin
- 14 Velouté de patate douce - coco



- 38 Bora Bora
- 40 Citronnade à la menthe
- 41 Cocktail d'agrumes
- 38 Cocktail d'été
- 41 Cocktail fruits rouges
- 30 Duo de sorbets
- 28 Glace pilée fruits rouges
- 28 Granité citron basilic
- 16 Gaspacho salé
- 40 Jus au kiwi
- 5 Jus de fruit frais
- 37 « Mojito » fraise
- 9 Muffins pomme et raisins
- 39 « Sangria » blanche
- 5 Smoothie banane-coco
- 27 Sorbet aux fruits rouges
- 30 Sorbet fraise et menthe
- 27 Sorbets fruités en bâtonnets
- 29 Sorbet mangue tropical
- 31 Sorbet myrtille
- 29 Sorbet passion exotique
- 31 Sorbet poire d'été
- 39 « Spritz »

- 25 Gâteau chocolat-caramel aux petits beurrés
- 9 Mini cakes à l'abricot
- 25 Vacherin fraise – abricot
- 24 Moelleux moka-chocolat



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). Il est également possible de fractionner la prise du CNO* pendant toute la journée.
3. Ajouter quelques gouttes de jus de citron pour donner une texture crémeuse et plus onctueuse à votre Fortimel® Protein ou Fortimel® Extra 2 kcal.
4. Bien agiter la bouteille avant utilisation.
5. Déguster bien frais. Les arômes Vanille, Chocolat, Moka/Café peuvent être aussi consommés tièdes (ne pas porter à ébullition).
6. Conserver au frais après ouverture pendant 24 h maximum et jusqu'à 6 semaines pour Profitar®.
7. Pour éviter la lassitude, il est conseillé de varier les textures (lactée, crème, jus) et les arômes. Demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien.
8. 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.
9. En cas de trouble du transit, votre médecin pourra vous conseiller d'utiliser des fibres comme la poudre Multi Fibre (Stimulation®) ; parlez-en à votre médecin ou votre pharmacien.
10. 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).



En cas de trouble de la déglutition, avec l'accord de son professionnel de santé :

- Mélangez **Fortimel**® Jucy avec de l'eau pétillante et buvez la boisson aromatisée obtenue tout au long de la journée.

En cas de nausées ou vomissements :

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



Fortimel® Extra 2 kcal se boit frais de préférence. et peut être servi dans un verre. Bien agiter avant utilisation.

Les arômes chocolat, moka, neutre et vanille peuvent être réchauffés dans un récipient adapté afin d'être consommés tièdes. Ne pas dépasser une température de 60° C qui risquerait de détériorer les vitamines.

Fortimel® Extra 2 kcal peut être épaissi avec **Nutilis**® Powder en cas de troubles de la déglutition, après avis médical.

NOTES

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

Handwriting practice lines consisting of 28 horizontal dotted lines.

NUTRICIA
Fortimel®



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

Demandez conseil à votre médecin ou pharmacien.
Ce livret vous a été remis par votre professionnel de santé.

