



# Nos recettes enrichies



**NUTRITION & PLAISIR**

## Salées

01. Purée de carottes/  
courgettes... p.05
02. Velouté de potiron... p.05
03. Mousse de brocoli  
fromagère... p.06
04. Steak haché au comté  
ciboulette... p.06
05. Torsades béchamel/  
parmesan... p.07
06. Verrine à l'avocat... p.08
07. Flan de légumes... p.08
08. Terrines (pain de poisson  
ou de légumes)... p.09
09. Roulé de jambon chèvre  
ciboulette... p.10

10. Verrine de la mer... p.10
11. Soufflé au gruyère... p.11
12. Hachis parmentier... p.12
13. Timbale de semoule  
à la tomate... p.13
14. Clafoutis thon  
poireaux... p.14

## Sucrées

15. Pomme au four  
garnie... p.16
16. Mousse de fruits... p.16
17. Pain perdu ou  
brioche perdue... p.17
18. Crème meunière  
au citron... p.18
19. Crème de fruits... p.18
20. Tiramisu aux  
fraises... p.19
21. Fromage blanc à  
la crème de marron... p.20
22. Milk shake... p.20
23. Crème pâtissière aux  
fruits vanillée... p.21
24. Petits suisses à la  
banane... p.22
25. Compote biscuitée... p.22



# 25 recettes pour le plaisir et contre la dénutrition

Vous trouverez dans ce petit livre de cuisine 25 recettes, à la fois simples et rapides, qui vous permettront de préparer à domicile des repas enrichis en protéines et calories.

Ces recettes ont toutes été réalisées lors des ateliers Nutrition proposés gratuitement par Santé Service Bayonne et Région depuis 2013 sur Saint-Palais, Ciboure et Bayonne (inscrivez-vous au 05 59 50 31 10).

**Objectif :** répondre aux besoins nutritionnels de votre proche\* tout en conservant le plaisir de manger !

*Aurélia Lacaze-Lassoujade*  
Diététicienne-nutritionniste



\* Patients dénutris ou à risque de dénutrition, avec perte de poids et/ou manque d'appétit.



# Salées

NOS RECETTES  
ENRICHIES

## PURÉE DE CAROTTES/COURGETTES



\* 1 carotte \* 1 courgette \* 1 pomme de terre \* 2 c à soupe de poudre de lait \* 2 c à café de fromage frais de chèvre \* 1 c à soupe d'huile d'olive \* sel, poivre

- > Faire cuire les légumes.
- > Mixer l'ensemble des ingrédients.
- > Servir dans une assiette creuse et savourer !



Préparation  
& cuisson :

20 min

## VELOUTÉ DE POTIRON



\* 150 g de potiron \* 1 carotte \* 1 jaune d'œuf \* 1 cc d'huile d'olive \* 2 cs de poudre de lait \* 1 verre de lait demi-écrémé (ou boisson végétale) \* sel, poivre, cumin

- > Faire cuire les légumes à l'eau ou à la vapeur.
- > Mixer et incorporer le reste des ingrédients.
- > Servir dans un bol et déguster !



Préparation  
& cuisson :

20 min



## MOUSSE DE BROCOLI FROMAGÈRE



\* 100 g de brocoli \* 1 pomme de terre  
\* 1 fromage mou ail et fines herbes  
\* 1 jaune d'œuf \* 1 cc d'huile d'olive  
\* sel, poivre

- > Faire cuire le brocoli et la pomme de terre à la vapeur.
- > Mixer et incorporer le fromage et le jaune d'œuf et l'huile d'olive.
- > Servir dans un bol et déguster !



Préparation  
& cuisson :  
20 min

## STEAK HACHÉ AU COMTÉ CIBOULETTE



\* 100 g de viande hachée (5 % de matière grasse)  
\* 40 g de fromage comté (ou similaire)

- > Faire des boulettes de viande.
- > Couper le comté en petits dés et l'incorporer dans la viande avec la ciboulette.
- > Faire cuire avec un peu d'huile d'olive dans une poêle.



Préparation  
& cuisson :  
10 min

## TORSADES BÉCHAMEL/PARMESAN



- \* 50 g de torsades crues
- \* 30 g de parmesan
- \* 1 c à café de crème fraîche épaisse

(ou crème de soja)

- \* 125 ml de lait demi-écrémé (ou boisson végétale)
- \* 2 c à soupe de poudre de lait
- \* 1 c à soupe rase de farine
- \* 1 tranche de jambon blanc
- \* sel, poivre, muscade

> Faire cuire les pâtes dans l'eau bouillante salée.

> **Béchamel** : délayer la farine avec le lait froid, mettre sur le feu et mélanger jusqu'à épaississement. Rajouter 1 c à café de crème fraîche + 2 c à soupe de poudre de lait, sel, poivre, muscade.

> Couper le jambon en petits bouts et l'incorporer à la béchamel, mélanger le tout avec les torsades et saupoudrer de parmesan et ciboulette.

> Servir chaud dans un bol ou une assiette creuse, souffler et... se régaler !



Préparation & cuisson : 15-20 min





## VERRINE À L'AVOCAT



- \* 1/2 avocat \* 1/2 jus de citron
- \* 2 c à soupe de fromage frais de chèvre
- \* 1 c à soupe de crème fraîche épaisse (ou crème d'amande)
- \* sel, poivre, ciboulette, curcuma

- > Mixer et mettre au frais dans une verrine.
- > Déguster !



Préparation :  
10 min

## FLAN DE LÉGUMES



- \* 400 g de légumes divers
- \* 500 ml de lait demi-écrémé (ou boisson végétale) \* 3 œufs
- \* 3 cs de lait en poudre \* muscade, sel

- > Écraser les légumes cuits en purée, les mélanger à la préparation pour le flan et verser le tout dans un moule à cake huilé.
- > Faire cuire au four thermostat 5-6 pendant 30 à 40 mn au bain-marie.



Préparation  
& cuisson :  
50 min

## TERRINES

### (PAIN DE POISSON OU DE LÉGUMES)



\* 150 g de dos de cabillaud

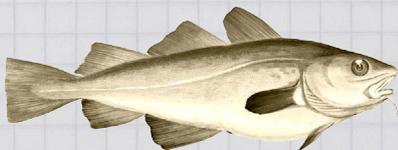
(ou de légumes) \* 1 œuf

\* 1 c de crème fraîche \* 2 c à

soupe de poudre de lait \* sel, poivre, curcuma

\* coulis de tomate

- > Faire cuire le dos de cabillaud au court-bouillon (ou les légumes à la vapeur).
- > Préchauffer le four thermostat 6-7.
- > Mixer le poisson cuit (ou les légumes).



> Ajouter un œuf battu en omelette, 1 c à soupe de crème fraîche, 2 c à soupe de poudre de lait, sel, poivre et curcuma.

> Mettre le mélange dans un moule à cake et faire cuire 20 à 30 mn.

> Servir avec un coulis de tomate.



Préparation & cuisson : 30-40 min





## ROULÉ DE JAMBON CHÈVRE CIBOULETTE



- \* 2 tranches de jambon blanc
- \* 2 c à soupe de fromage de chèvre à tartiner
- \* 1 c à soupe de poudre de lait
- \* ciboulette, poivre 5 baies

- > Étaler le mélange chèvre et poudre de lait sur le jambon. Rouler le jambon.
- > Couper en tronçon et disposer sur une petite assiette.



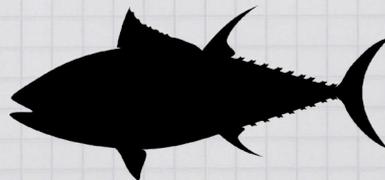
Préparation  
5 min

## VERRINE DE LA MER



- \* 2 sardines
- \* 1/2 jus de citron
- \* 2 cs de fromage frais type Chavroux®
- \* 1 cs de crème fraîche épaisse
- \* sel, poivre, ciboulette

- > Écraser les sardines avec le fromage frais.
- > Assaisonner et mettre au frais dans une verrine.



Préparation  
5 min

## SOUFFLÉ AU GRUYÈRE



\* 150 ml de lait demi-écrémé  
(ou boisson végétale)

\* 1 c à soupe bombée de farine

\* 30 g de gruyère

\* 1 œuf

\* 10 g de beurre

\* sel, poivre, cumin

> Préchauffer votre four thermostat 6.

> **Béchamel** : délayer la farine avec le lait froid. Mettre sur le feu le mélange, ajouter 2 c à soupe de poudre de lait jusqu'à épaississement. Rajouter du gruyère râpé et un jaune d'œuf et 10 g de beurre après avoir retiré la casserole du feu.

> Monter le blanc en neige et l'incorporer doucement à la préparation.

> Mettre la préparation dans un moule rond et assez haut.

> Cuire 20 mn.



Préparation & cuisson : 30 min





## HACHIS PARMENTIER



\* 200 g de pomme de terre  
\* 150 ml de lait demi-écrémé  
(ou boisson végétale)

\* 2 c à soupe de poudre de lait

\* sel, poivre

\* 100 g de viande hachée

\* 1 c à soupe de crème fraîche ou de crème  
végétale (amande, soja...)

\* 25 g de gruyère râpé

> Faire la purée enrichie avec 2 c à soupe de  
poudre de lait et 20 g de gruyère râpé et la  
crème.

> Cuire 100 g de viande hachée avec 25 g  
d'oignon et 1 c à café d'huile d'olive.



> Répartir une couche de chaque en terminant  
par la purée dans un plat à gratin.

> Gratiner avec du gruyère râpé.

> Déguster accompagné d'une salade !

Préparation & cuisson : 30-40 min



## TIMBALE DE SEMOULE À LA TOMATE



\* 50 g de semoule

\* 250 ml de lait demi-écrémé  
(ou boisson végétale)

\* 2 c à soupe de poudre de lait \* 1 jaune d'œuf

\* 200 ml de coulis de tomate

\* 2 c à soupe d'huile olive

\* parmesan râpé, sel, poivre, herbes

> Faire bouillir le lait, ajouter 2 c à soupe de poudre de lait et le coulis de tomate.

> Ajouter la semoule et faire cuire le tout, sans cesser de remuer, pendant 5 à 10 min jusqu'à épaississement.



> Ajouter en fin de cuisson le jaune d'œuf et le parmesan, sel, poivre.

> Verser dans des ramequins et déguster.

Préparation & cuisson : 15-20 min





## CLAFOUTIS THON POIREAUX



- \* 1 grosse boîte de thon au naturel
- \* 2 œufs
- \* 300 g de blancs de poireau
- \* 500 ml de lait demi-écrémé (ou boisson végétale)
- \* 1 poivron rouge
- \* 1 c à café d'huile d'olive
- \* sel, poivre, herbes

- > Émietter le thon dans un plat.
- > Faire cuire les blancs de poireau en rondelles et les poivrons en dés, dans une poêle anti-adhésif avec un filet d'huile d'olive.
- > Graisser un plat, répartir le poireau et le poivron sur le thon.



- > Battre les œufs avec le lait, sel, poivre et verser l'ensemble de la préparation.
- > Cuire 25 min au four thermostat 7.

Préparation & cuisson : 30-40 min





# Sucrées

NOS RECETTES  
ENRICHIES

## POMME AU FOUR GARNIE



- \* 1 pomme
- \* 1 c à café de sirop d'agave
- \* 1 c à café de cannelle
- \* 1 cc de raisin sec
- \* 1 c à soupe de fromage blanc à 20 %



- > Préchauffer le four à 180° C.
- > Laver et enlever (avec un vide-pomme) les pépins pour élargir la cavité de la pomme.
- > Dans un saladier, mélanger les ingrédients et remplir la pomme avec de la farce.

- > Faire cuire au four 20 mn.
- > Servir avec un peu de fromage blanc légèrement sucré.

Préparation & cuisson : 30 min



## MOUSSE DE FRUITS



- \* 1 pomme
- \* 1 banane
- \* 4 c à soupe de fromage blanc

- \* 2 c à soupe de lait en poudre
- \* 2 c à soupe de miel
- \* 2 c à soupe de chantilly



- > Mixer le tout, mettre au frais et déguster !



Préparation :

10 min

## PAIN PERDU OU BRIOCHE PERDUE



- \* 4 tartines de pain ou de brioche
- \* 200 ml de lait demi-écrémé  
(ou boisson végétale)
- \* 2 c à soupe de poudre d'amande
- \* 1 jaune d'œuf
- \* 1 c à soupe de miel (ou de sirop d'agave)

- > Mélanger le tout.
- > Poser rapidement chaque côté des tranches de pain (ou de brioche) dans le mélange pour les faire imbiber.
- > Dans une poêle avec un peu d'huile d'olive, faire dorer le pain ou la brioche.



- > Retirer et déposer sur une feuille de papier absorbant.
- > Déguster recouvert de sucre glace.

Préparation & cuisson : 15 min





## CRÈME MEUNIÈRE AU CITRON



- \* 1 citron \* 1 cs de sucre complet
- \* 200 ml de lait demi-écrémé (ou boisson végétale) \* 10 g de farine
- \* 1 cs de crème fraîche \* 2 cs de lait en poudre



- > Faire une béchamel.
- > Rajouter le jus de citron.
- > Mettre au frais dans un ramequin.
- > Se rafraîchir à chaque cuillerée !

Préparation & cuisson : 15 min



## CRÈME DE FRUITS



- \* 1 pomme cuite ou crue
- \* 1 poire cuite ou crue
- \* 50 g de lait concentré non sucré
- \* 2 cs de lait en poudre \* 2 cs de sucre complet
- \* 1 cs de crème fraîche
- \* 1 cs de poudre d'amande



- > Mixer le tout, mettre au frais et savourer !



Préparation  
10 min

## TIRAMISU AUX FRAISES



\* 250 g de fraises \* 2 œufs

\* jus d'un demi-citron

\* 125 g de mascarpone

\* 4 c à soupe de poudre d'amande

\* 50 g de sucre complet

\* 6 biscuits à la cuillère

- > Placer les biscuits dans le plat.
- > Laver et couper les fraises en quatre, puis les mettre dans un saladier avec le jus de citron et un peu de sucre.
- > Écraser les fraises à l'aide d'une fourchette.
- > Napper les biscuits de cette préparation puis mettre au frigo.



> Battre le jaune et le sucre, ajouter la mascarpone et la poudre d'amande, mélanger le tout.

> Monter les blancs en neige puis les incorporer délicatement au mélange.

> Verser la préparation sur les biscuits imbibés.

# **Mettre au frais 1 h avant de déguster !**

Préparation : 20 min





## FROMAGE BLANC À LA CRÈME DE MARRON



- \* 100 g de fromage blanc à 20 %
- \* 1 c à café de sucre roux
- \* 1 c à soupe de crème de marron
- \* 2 c à soupe de poudre de lait

> Mélanger le tout et savourer avec gourmandise !



Préparation : 5 min



## MILK SHAKE



- \* 200 ml de lait (ou lait de coco)
- \* 2 c à soupe de lait en poudre
- \* 1 c à soupe de crème fraîche  
(ou crème de coco)
- \* 1 boule de glace (ou 1 fruit)

> Mixer le tout  
et boire bien  
frais !



Préparation  
10 min

## CRÈME PÂTISSIÈRE AUX FRUITS VANILLÉE



- \* 1 pomme \* 1 poire \* 1 gousse de vanille
- \* 25 cl de lait écrémé (ou d'amande)
- \* 1 sachet de sucre vanillé

\* 1 c à soupe de sirop d'agave

\* 2 c à soupe de Maïzena®

> Verser le lait, la vanille, le sachet de sucre, le sirop d'agave et la Maïzena®.

> Chauffer et cuire en tournant avec une cuillère en bois jusqu'à obtention d'une crème fluide.

> Éplucher, couper et faire cuire les fruits dans une casserole quelques minutes.



> Mélanger la crème et les fruits, répartir dans 2 ramequins.

# Mettre au frais 1 h avant dégustation.

Préparation & cuisson : 15 min

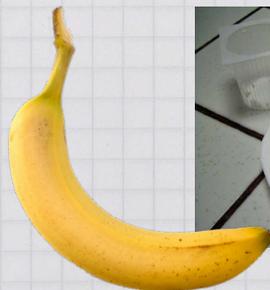


## PETITS SUISSES À LA BANANE



- \* 2 petits suisses \* 1 banane
- \* 2 c à soupe de lait en poudre
- \* 1 c à soupe de crème fraîche
- \* 1 c à soupe de miel

> Mixer le tout puis disposer dans un ramequin et mettre au frais avant dégustation.



Préparation : 5 min



## COMPOTE BISCUITÉE



- \* 100 g de compote
- \* 2 biscuits type spéculos
- \* 1 c à soupe de poudre de lait



> Mixer le tout et mettre au frigo dans un ramequin, déguster frais !

Préparation : 5 min





\* La prévention, le dépistage et la prise en charge des troubles nutritionnels font partie de l'offre de soins de **Santé Service Bayonne et Région** (SSBR). Créée en 1968, cette association de santé est spécialisée dans **l'hospitalisation et les soins infirmiers à domicile** (HAD et SSIAD).

\* L'HAD permet d'éviter ou d'écourter une hospitalisation classique, et d'en favoriser la convalescence. Elle peut aussi accompagner les personnes en fin de vie.

\* Le SSIAD a pour but le maintien à domicile d'hommes et de femmes en perte d'autonomie (personnes âgées ou handicapées) nécessitant des soins.

[www.santeservicebayonne.com](http://www.santeservicebayonne.com)



**Soins à domicile**

**05 59 50 31 10**