

5 recettes savoureuses et enrichies*

*À destination des personnes dénutries



eat's OK
by Pharmacodietetics®

+ Sommaire

03 Le mot de l'équipe

04 Hachis parmentier

06 Omelette tomates parmesan

08 Crème vanille

10 Sablés noisettes

12 Velouté de petits pois, lardons, jambon

+ Le mot de l'équipe

Lorsque l'on est atteint d'une maladie chronique, il est primordial de bien s'alimenter pour mettre toutes les chances de son côté **d'optimiser son traitement**.

Le traitement du cancer (chimiothérapie, radiothérapie) et d'autres maladies chroniques (mucoviscidose, Alzheimer, etc.) peuvent entraîner des risques importants de **dénutrition**.

La dénutrition correspond à une **insuffisance des apports nutritionnels** par rapport aux dépenses énergétiques de l'organisme. Elle se caractérise principalement par une perte de poids puisque le corps ira puiser dans ses réserves pour satisfaire ces besoins.

Afin de lutter contre ce trouble, il est souvent conseillé d'enrichir son alimentation et/ou de consommer des suppléments nutritionnels oraux prescrits par le médecin traitant. Il en existe de différentes textures et saveurs, telles que des boissons lactées, crèmes, biscuits, jus...

Découvrez aujourd'hui, **5 recettes enrichies** incluant certains des produits cités ci-dessus. **Toutes les recettes sont conçues pour deux personnes**.



Grégory Guilbert
Pharmacien et CEO



Caroline Melkonian
Diététicienne



Marion Ricour
Ingénieure en
alimentation et santé

+ Hachis parmentier

Temps de préparation : 15 minutes - Temps cuisson : 35 minutes



Ingrédients

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 feuille de laurier
- 15 g de beurre
- 30 g de gruyère râpé
- 40 g de jambon blanc découenné
- 1 pincée de noix de muscade
- 1 gousse d'ail
- 1 bouillon de cube de volaille
- 4 jaunes d'oeufs
- 50 g de crème fraîche épaisse
- 80 g oignons
- 200 g de steak hâché 15%
- 400 g de pommes de terre
- 3 g de persil
- 1 pincée de poivre
- 1 pincée de sel

+ Hachis parmentier

Préparation

- Éplucher et couper en morceaux 40 g **d'oignons** et **les pommes de terre**. Verser 600ml **d'eau** dans une casserole et ajouter **les oignons, les pommes de terre, le bouillon cube et le laurier**. Couvrir et cuire pendant 20 minutes. Préchauffer le four à 180°C.
- 10 minutes avant la fin de la cuisson des pommes de terre, faire chauffer **l'huile** dans une casserole. Éplucher **l'ail** et le reste d'oignon. Les émincer puis les faire revenir dans la poêle. Ajouter le **steak haché** et le morceler, à l'aide d'une spatule, dans la casserole.
- Laver et ciseler **le persil** et l'ajouter dans la casserole. Faire revenir l'ensemble, à feu vif, pendant 5 minutes. Découper **le jambon** en dés et l'ajouter.
- Écraser les pommes de terre en ajoutant **le beurre, la crème fraîche, deux jaunes d'oeuf** et la moitié du **gruyère râpé**. Assaisonner de poivre et de noix de muscade.
- Mélanger la viande avec les deux jaunes d'oeufs restants.
- Dans un plat à gratin, mettre une couche de purée, puis une couche de viande et de nouveau une couche de purée.
- Parsemer sur le dessus le restant du gruyère râpé. Mettre au four 10 minutes à 180°C.

Bon appétit ! :)

+ Omelette tomates parmesan

Temps de préparation : 10 minutes - Temps cuisson : 4-5 minutes



Ingrédients

- 200 ml de CNO* lacté neutre
- 3 oeufs
- 50 g de parmesan râpé
- 1 tomate
- 1 cuillère à soupe d'huile



Le saviez-vous ?

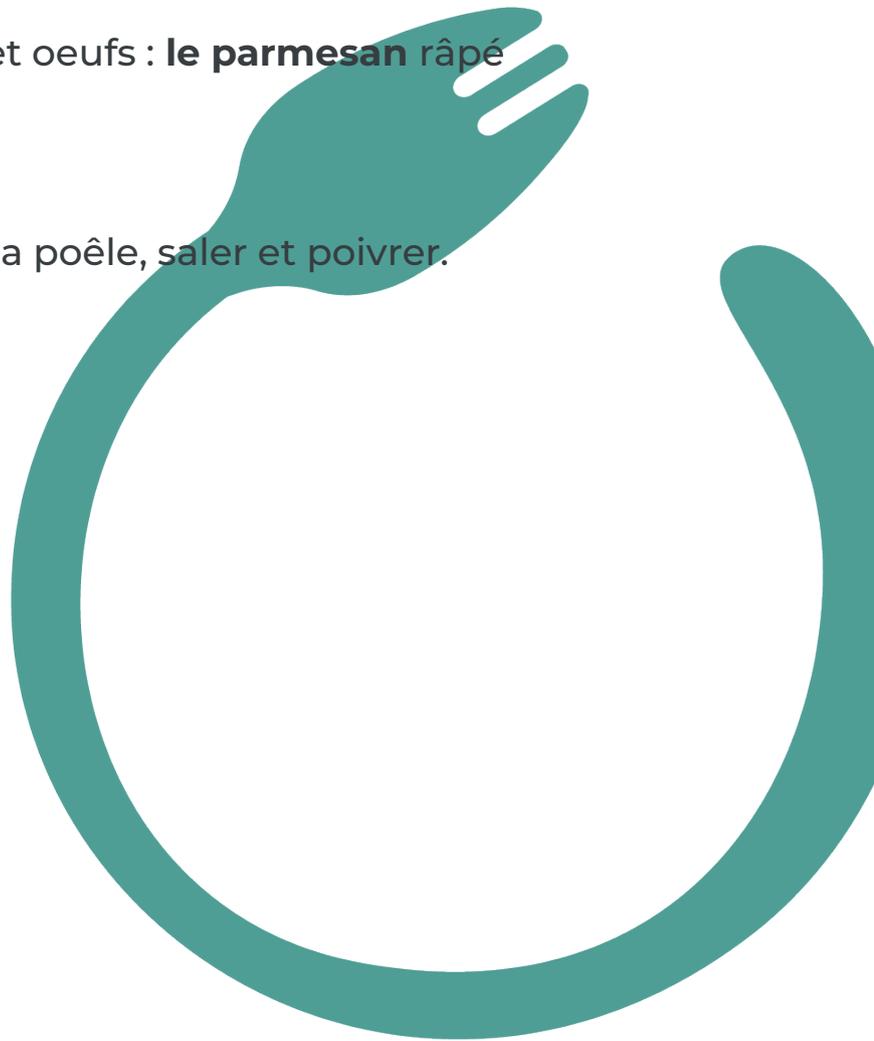
L'origine du parmesan remonte à environ 900 ans et son procédé de fabrication reste inchangé !

*compléments nutritionnels oraux

+ Omelette tomates parmesan

Préparation

- Dans un bol, mélanger le **CNO* lacté neutre** avec **les oeufs**.
- Couper **la tomate** en cubes et la faire revenir dans une poêle avec de **l'huile d'olive**.
- Ajouter au mélange CNO* et oeufs : **le parmesan râpé** et les cubes de tomates.
- Verser la préparation dans la poêle, saler et poivrer.
- Déguster immédiatement.



Bon appétit ! :)

+ Crème vanille

Temps de préparation : 5 minutes - Temps cuisson : 10 minutes



Ingrédients

- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 10 g de fécule de maïs
- 30 g de poudre de lait écrémé
- 30 g de sucre blanc
- 360 ml de lait entier
- 2 oeufs
- 2 jaunes d'oeuf



Le saviez-vous ?

La vanille stimule l'appétit et facilite la digestion.

+ Crème vanille

Préparation

- Dans une casserole, verser **le lait**, la **poudre de lait** et l'**extrait de vanille** et faire chauffer à feu doux.
- Dans un bol, casser **les oeufs** en entier. Ajouter **les jaunes d'oeuf et le sucre**. Blanchir l'ensemble.
- Ajouter ensuite **la fécule de maïs** et mélanger.
- Verser petit à petit **le lait** chaud sur le mélange précédent sans cesser de remuer.
- Remettre le tout à chauffer à feu doux pendant 5 minutes jusqu'à ce que la crème s'épaississe.
- Verser la crème dans deux coupelles, laisser refroidir puis mettre au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes.
- Servir frais.

Bon appétit ! :)

+ Sablés noisette

Temps de préparation : 15 minutes - Temps cuisson : 15 minutes



Ingrédients

- 10 g de poudre de lait écrémé
- 40 g de sucre roux
- 40 g de beurre
- 50 g de noisettes
- 70 g de farine
- 2 pincées de sel
- 1 jaune d'oeuf



Le saviez-vous ?

La noisette est très riche en fibres, en manganèse, en cuivre et en vitamine E.

+ Sablés noisette

Préparation

- Concasser **les noisettes**. Couper **le beurre** en dés.
- Verser **la farine, la poudre de lait, le sucre, le sel et le beurre** dans un saladier.
- Mélanger l'ensemble du bout des doigts pour obtenir un mélange sableux.
- Ajouter **le jaune d'oeuf et les noisettes** et agglomérer l'ensemble pour obtenir une pâte. Ajouter un peu d'eau si vous avez du mal à agglomérer la pâte.
- Laisser reposer la pâte 20 minutes au frais puis l'étaler à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.
- À l'emporte-pièce, prélever les biscuits et les déposer sur une plaque de four recouverte de papier cuisson.
- Enfourner à 180°C pendant 10 à 15 minutes.
- Laisser refroidir avant de déguster.

Bon appétit ! :)

+ Velouté de petit pois, lardons et jambon

Temps de préparation : 15 minutes - Temps cuisson : 15 minutes



Ingrédients

- 20 g de beurre
- 20 g de crème fraîche épaisse
- 60 g de jambon blanc découenné
- 60 g de lardons fumés
- 200 g de petits pois apétissés
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 2 tranches de mie
- 2 jaunes d'oeuf



Le saviez-vous ?

N'hésitez pas à cuire vos petits pois avec une pincée de sel et une de sucre pour renforcer leur goût.

+ Velouté de petit pois, lardons et jambon

Préparation

- Égoutter **les petits pois** et les verser dans une casserole. Ajouter 400ml **d'eau** puis chauffer quelques minutes.
- Pendant ce temps, faire revenir **les lardons** dans une poêle.
- Couper **le pain de mie** en petits dés et le faire dorer dans la poêle.
- Couper grossièrement **le jambon** en morceaux puis les mettre dans le bol d'un mixeur.
- Ajouter les petits pois et la moitié de l'eau de cuisson (réserver le reste de l'eau), **les jaunes d'oeufs, la crème fraîche, le beurre, le sel, le poivre** et mixer. Ajouter un peu d'eau de cuisson si besoin.
- Remettre le tout dans la casserole et cuire 1 minute en remuant sans cesse.
- Verser le potage dans deux bols. Parsemer de lardons et croutons. Déguster immédiatement.

Bon appétit ! :)



@eatsok.fr



@eats_ok_fr



@EatsOk1



Pharmacodietetics



eat's OK
by Pharmacodietetics®

Document gratuit à destination d'un usage personnel, ne peut en aucun cas être vendu ou utilisé à des fins commerciales.

Copyright : Pharmacodietetics – service communication, septembre 2021, tous droits réservés.

Directeur de la publication : Grégory Guilbert