

Les enrichissements à domicile

Emilie Harrois et Laurence Momper

Diététiciennes CHU Limoges

Journée régionale inter CLAN

ENSIL Limoges

Le 21 juin 2019



Introduction

- Pourquoi ce sujet?
 - Mise à jour de l'ancien livret de recettes



SOMMAIRE

POTAGE ENRICHI	p.01
PLATS SALÉS ENRICHIS	p.02
PURÉE DE POMME DE TERRE (ENRICHIÉ)	p.02
PURÉE DE LÉGUMES	p.03
FLAN DE LÉGUMES	p.04
SOUFFLÉ AU FROMAGE	p.04
OMELETTE AUX FINES HERBES	p.05
PLAT COMPLET «VIANDE / LÉGUMES»	p.06
DESSERTS ENRICHIS	p.07
CRÈME AU CAFÉ	p.07
SEMOULE OU TAPIOCA AU LAIT ENRICHI	p.07
GÂTEAU DE RIZ OU SEMOULE	p.08
FROMAGE FRAIS AUX FRUITS	p.08
MOUSSE AUX FRUITS	p.09
FROMAGE BLANC À LA BANANE	p.09
BOISSONS ENRICHIES	p.10
MILK-SHAKE AU CHOCOLAT	p.10
MILK-SHAKE À LA BANANE	p.10
LAIT DE POULE	p.11
CRÈME ANGLAISE	p.11
LAIT ENRICHI	p.11

Recettes à
texture
modifiée

Plats
monotones

Recettes
plutôt
hivernales

Les proportions données pour chaque recette
correspondent à 1 ration individuelle.

A qui est destiné ce livret de recettes enrichies?

- Ai-je besoin de manger enrichi?
 - « Mon poids habituel est de 67 kg. J'ai perdu 7 kg de façon involontaire en 6 mois, je pèse donc 60 kg »
 - « Je pèse 50 kg, je mesure 1m70. Mon Indice de Masse corporelle (IMC) est de 17,3 »
 - « Je pèse 110 kg, mon poids est stable. J'ai débuté les chimiothérapies il y a 1 mois et je mange deux fois moins (EVA= 5/10) »
 - « Je suis enceinte »
 - « Seul(e) vous savez, je ne cuisine pas, je grignote, je ne me mets plus à table... »

A qui est destiné ce livret de recettes enrichies?

- Ai-je besoin de manger enrichi?
 - « Mon poids habituel est de 67 kg. J'ai perdu 7 kg de façon involontaire en 6 mois, je pèse donc 60 kg »

OUI : Car j'ai perdu 10,4% de mon poids en 6 mois

Je suis dénutri si j'ai perdu involontairement :

- Au moins 5% de mon poids en 1 mois

- Au moins 10% de mon poids en 6 mois

La variation de poids se calcule ainsi : $(\text{poids actuel} - \text{poids habituel}) / \text{poids habituel} * 100$.

Exemple : $(60 - 67) / 67 * 100 = -10,4\%$



A qui est destiné ce livret de recettes enrichies?

- Ai-je besoin de manger enrichi?
 - « Mon poids habituel est de 67 kg. J'ai perdu 7 kg de façon involontaire en 6 mois, je pèse donc 60 kg »
 - « Je pèse 50 kg, je mesure 1m70. Mon Indice de Masse corporelle (IMC) est de 17,3 »
 - « Je pèse 110 kg, mon poids est stable. J'ai débuté les chimiothérapies il y a 1 mois et je mange deux fois moins (EVA= 5/10) »
 - « Je suis enceinte »
 - « Seul(e) vous savez, je ne cuisine pas, je grignote, je ne me mets plus à table... »

A qui est destiné ce livret de recettes enrichies?

- Ai-je besoin de manger enrichi?
 - « Je pèse 50 kg, je mesure 1m70. Mon Indice de Masse corporelle (IMC) est de 17,3 »

OUI :

- j'ai moins de 70 ans, je suis dénutri si mon IMC est inférieur 18,5.

- j'ai plus de 70 ans, je suis dénutri si mon IMC est inférieur 21.

L'IMC se calcule ainsi : poids (kg) / (taille (m) * taille (m))

Exemple : $50 / (1,7 * 1,7) = 17,3$

A qui est destiné ce livret de recettes enrichies?

- Ai-je besoin de manger enrichi?
 - « Mon poids habituel est de 67 kg. J'ai perdu 7 kg de façon involontaire en 6 mois, je pèse donc 60 kg »
 - « Je pèse 50 kg, je mesure 1m70. Mon Indice de Masse corporelle (IMC) est de 17,3 »
 - « Je pèse 110 kg, mon poids est stable. J'ai débuté les chimiothérapies il y a 1 mois et je mange deux fois moins (EVA= 5/10) »
 - « Je suis enceinte »
 - « Seul(e) vous savez, je ne cuisine pas, je grignote, je ne me mets plus à table... »



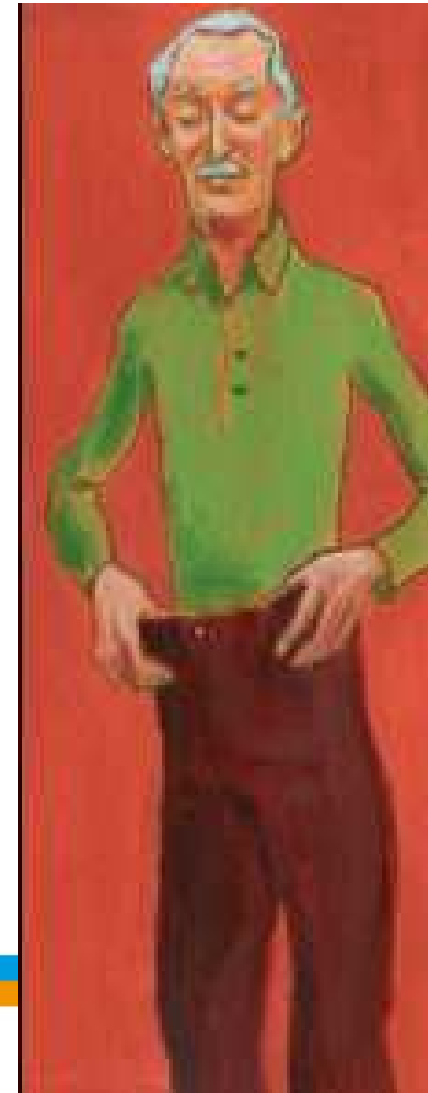
■ Dans quel cas recommande t-on une alimentation enrichie ?

Une alimentation enrichie est recommandée lorsque vos besoins nutritionnels sont augmentés et/ou que vos apports alimentaires sont limités.

Exemples : en cas de perte d'appétit, de perte de poids non volontaire, de faible consommation de viandes et/ou produits laitiers, de pathologie augmentant les besoins nutritionnels, de convalescence ...

Votre poids reflète à la fois votre masse grasse et votre masse musculaire. Quand vous perdez du poids et que votre alimentation ne fournit pas assez de protéines, le poids de vos muscles diminue aussi : c'est la fonte musculaire, ou dénutrition. Celle-ci engendre fatigue, perte d'appétit et diminue la capacité du corps à se défendre contre les agressions.

Connaissez-vous les causes et les conséquences de la dénutrition?



Les causes de la dénutrition?

Quelles sont les causes de la dénutrition

(cochez les bonnes réponses) :

- Un mauvais état dentaire
- Des difficultés à avaler
- L'isolement
- L'activité physique
- Toutes les maladies
- Des régimes restrictifs (régime sans sel, sans sucre, sans graisse...)

Les causes de la dénutrition?

Quelles sont les causes de la dénutrition

(cochez les bonnes réponses) :

- Un mauvais état dentaire
- Des difficultés à avaler
- L'isolement
- L'activité physique
- Toutes les maladies
- Des régimes restrictifs (régime sans sel, sans sucre, sans graisse...)

Bonnes réponses :

- Un mauvais état dentaire
- Des difficultés à avaler
- L'isolement
- Des régimes restrictifs (régime sans sel, sans sucre, sans graisse...)
- Toutes les maladies

Les situations à risque de dénutrition plus spécifiques de la personne âgée

- Facteurs psycho-sociaux
 - Revenus financiers insuffisants
 - approvisionnement difficile
 - faibles capacités de communication, liens sociaux faibles
 - solitude, etc.
- Altération de la denture, des capacités de mastication et diminution de la salivation
 - contribue à la perte d'appétit
- Diminution du goût, de l'odorat et donc du plaisir de manger
- Diminution de l'appétit et de la sensation de soif
 - avec sensation de satiété précoce et prolongée
 - avec ralentissement de la digestion et allongement de la période d'anorexie après le repas

Les situations à risque de dénutrition plus spécifiques de la personne âgée

- Troubles de la déglutition
- Troubles de la vision
- Dépendance dans les actes de la vie quotidienne
- Troubles neurologiques (dépression..)
- Multiplications des régimes restrictifs
- Traitements médicamenteux au long cours
- Hospitalisation

Les conséquences de la dénutrition?

La dénutrition aggrave

(cochez les bonnes réponses) :

- L'ostéoporose
- Les infections
- le risque de chutes
- la baisse de l'audition
- L'état des plaies

Les conséquences de la dénutrition?

La dénutrition aggrave
(cochez les bonnes réponses) :

- L'ostéoporose Les infections le risque de chutes
- la baisse de l'audition L'état des plaies

Bonnes réponses :

- Ostéoporose
- Infections
- Chutes
- L'état des plaies

Les conséquences de la dénutrition

- Epuisement des réserves de l'organisme
 - La personne s'engage alors dans « la spirale de la dénutrition », mettant en jeu son pronostic vital si elle n'est pas réalimentée correctement

- Mortalité augmentée

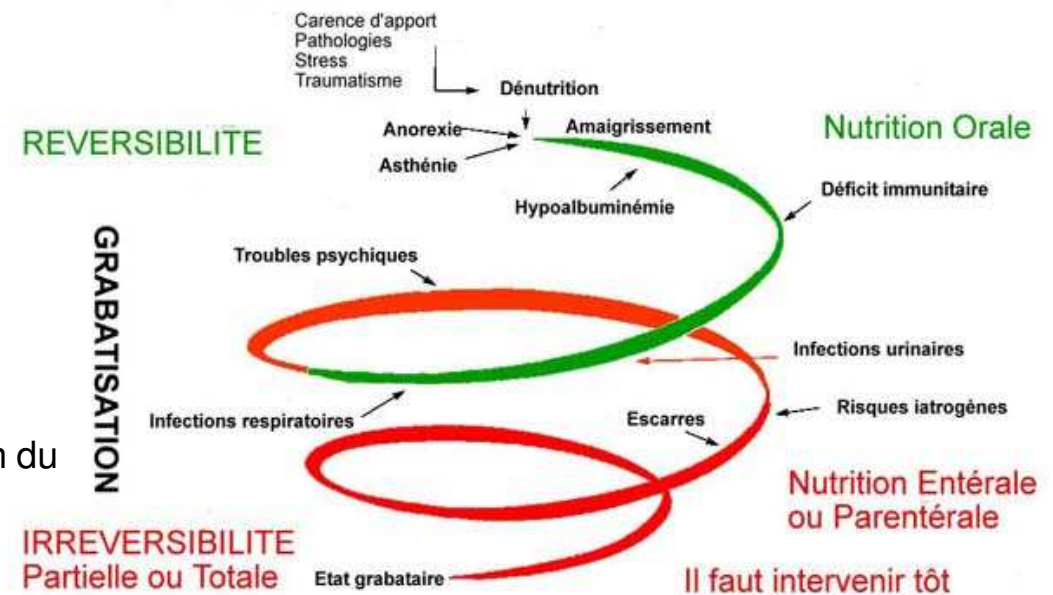
- Morbidité augmentée

- Altération de l'état général (amaigrissement, fatigue)
- Chutes, fractures
- Troubles digestifs (constipation ou diarrhée)
- Aggravation du pronostic des pathologies sous-jacentes
- Risque de toxicité accrue de certains médicaments
- Diminution de la réponse immunitaire, donc augmentation du risque infectieux (infections respiratoires, urinaires, etc.)
- Anémie
- Risques cutanés (escarres, etc.)
- Dégradation des fonctions cognitives, aggravation d'une dépression, d'une apathie

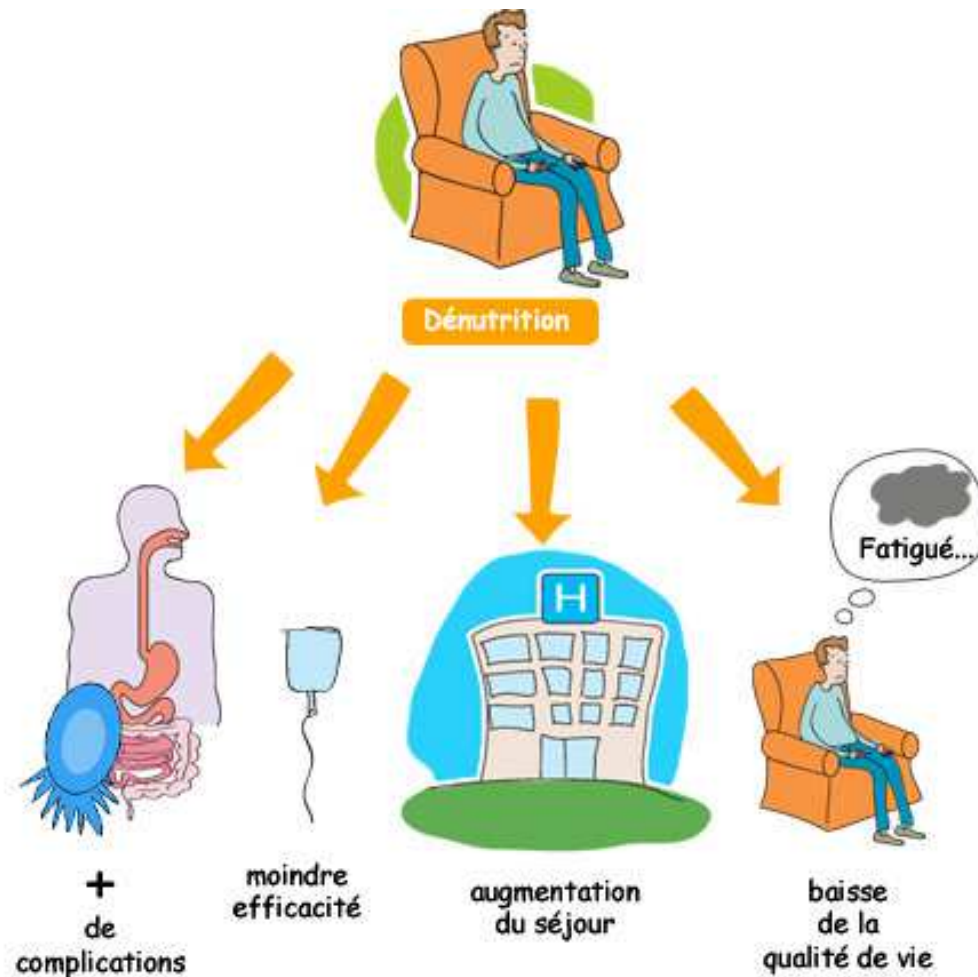
- Fragilité, perte d'autonomie

- Diminution de la qualité de vie

La Spirale de la dénutrition (Dr Monique FERRY 1993)



Les conséquences de la dénutrition sont fréquentes, connues, mais trop souvent sous-estimées



Connaissez-vous les critères de la dénutrition?



Connaissez-vous les critères de la dénutrition?

- **Age <70 ans :**
- Dénutrition modérée si :
 - Perte poids $\geq 10\%$ en 6 mois par rapport à valeur antérieure à l'hospitalisation, présente dans le dossier OU Perte poids $\geq 5\%$ en 1 mois
 - OU IMC ≤ 17
 - OU Alb < 30 g/L
 - OU Préalb < 110 mg/L
- Dénutrition sévère si :
 - Perte poids $\geq 15\%$ en 6 mois OU $\geq 10\%$ en 1 mois
 - OU Alb < 20 g/L
 - OU Préalb < 50 mg/L
- **Age >70 ans :**
- Dénutrition modérée si :
 - Perte poids $\geq 10\%$ en 6 mois OU $\geq 5\%$ en 1 mois
 - OU IMC < 21
 - OU Alb < 35 g/L
- Dénutrition sévère si :
 - Perte poids $\geq 15\%$ en 6 mois ou $\geq 10\%$ en 1 mois
 - OU IMC < 18
 - OU Alb < 30 g/L

Qu'est-ce que l'enrichissement?



D'après vous?

- C'est augmenter le volume de nourriture?
- C'est prendre des compléments vitaminiques?
- C'est concentrer les apports en énergie et en protéines, sans augmenter le volume de nourriture?

Quelle serait votre liste de courses pour enrichir vos plats?



Quelle serait votre liste de courses pour enrichir vos plats?

■ Comment enrichir vos préparations culinaires ?

Afin d'augmenter les apports en calories, il est conseillé d'ajouter dans vos préparations :

- Des matières grasses : crème fraîche entière, beurre, huile, margarine, sauces (*Béarnaise, mayonnaise...*)
- Des produits sucrés : sucre, miel, confiture, caramel liquide, crème de marron, chantilly, coulis de fruits, pâte à tartiner, chocolat...
- Des céréales fines : petites pâtes, vermicelles, tapioca, riz, semoule, Floraline®...

Afin d'augmenter les apports en protéines, il est conseillé d'ajouter dans vos préparations :

- Des produits laitiers : poudre de lait ou lait concentré (*type Régilait®*), fromages fondus (*type Boursin®, Saint-Morêt®, Vache qui Rit®...*), fromage râpé, mascarpone (*fromage blanc italien très crémeux qui peut être utilisé pour remplacer la crème fraîche*).
- Des œufs : jaune d'œuf, œuf dur entier mouliné...
- De la viande hachée/moulignée : jambon, viande blanche, bœuf...
- De la poudre de protéine (*produit pharmaceutique*)

Comment enrichir?

- Du potage?
- Du café ou du chocolat au lait?
- Des courgettes à l'eau?
- Une salade verte?
- Une quiche lorraine?
- Une omelette?
- Un fromage blanc?
- Un clafoutis?
- Un gâteau au yaourt?

Recette du potage enrichi



Potage normal
→ Kcal? Protéines?



+



Potage enrichi
→ Kcal? Protéines?

Recette du potage enrichi



Potage normal

→ **50 kcal, 2g protéines**



+



Potage enrichi

→ **250 Kcal, 13g protéines**

Hors d'oeuvre

Les potages enrichis

Ingédients

De base du potage
(pour 1 personne) :

- 300ml de potage maison ou industriel.
- 1 cuillère à soupe de poudre de lait ou de lait concentré non sucré.
- 1 noix de beurre ou 1 cuillère à soupe de crème fraîche entière ou de mascarpone.

Ingédients au choix

Pour enrichir le potage en protéines :

- 2 cuillères à soupe de viande cuite finement mixée au choix (ex : jambon blanc, restes de viande...)
- Ou 2 jaunes d'œufs
- Ou 1 œuf dur entier
- Ou 2 fromages à tartiner (type Vache qui Rit®, St Moret®, Boursin®...)

Potage enrichi à la viande

Ajoutez 2 cuillères à soupe de viande cuite au choix finement mixée à vos ingrédients de base.

Mixez bien le tout. Assaisonnez à votre goût.

Potage enrichi aux œufs

Ajoutez 2 jaunes d'œufs ou 1 œuf dur mixé à vos ingrédients de base. Mixez bien le tout. Assaisonnez à votre goût.

Potage enrichi au fromage

Ajoutez 2 fromages à tartiner type Vache qui Rit® St Moret® Boursin® à vos ingrédients de base.

Mixez bien le tout. Assaisonnez à votre goût.

Trucs et Astuces

- Pour varier la consistance des potages et les rendre encore plus nourrissants, ajoutez-y du vermicelle, de la semoule fine, du tapioca, des croutons...
- Pour des potages encore plus gourmands et protéinés, ajoutez-y du fromage râpé (gruyère, parmesan...)

Recette du café au lait et du chocolat au lait enrichi



1 bol	kcal	Protéines (g)
Café	0	0
Lait	115 kcal	8.2 g
Chocolat au lait	193 kcal	8.8 g
Café au lait (1/2 lait, 1/2 eau)	58 kcal	4.2 g
Sachet de poudre de lait (15g)	65 kcal	4.5 g
Chocolat au lait enrichi	?	?
Café au lait enrichi	?	?

Recette du café au lait et du chocolat au lait enrichi



1 bol	kcal	Protéines (g)
Café	0	0
Lait	115 kcal	8,2 g
Chocolat au lait	193 kcal	8,8 g
Café au lait (1/2 lait, 1/2 eau)	58 kcal	4,2 g
Sachet de poudre de lait (15g)	65 kcal	4,5 g
Chocolat au lait enrichi	258 kcal	13,3g
Café au lait enrichi	123 kcal (1/2lait, 1/2eau) ou 180 kcal (lait)	8,7g ou 12,7g

Recettes de bases

Ingredients

- 100 ml de lait entier
- 1 cuillère à soupe de lait en poudre ou de lait concentré sucré ou non.



Lait enrichi

Versez progressivement le lait entier sur le lait en poudre ou le lait concentré, tout en mélangeant. Le lait entier peut être chauffé pour une meilleure dilution du lait en poudre.

Trucs et Astuces

Utilisez le lait enrichi pour toutes vos recettes à base de lait, salées ou sucrées.
Ex : café au lait, chocolat au lait, purées, béchamels, desserts lactés, crêpes.

Sommaire

Les Recettes de Base

- Lait enrichi (n°1)*
- Béchamel enrichie (n°2)*
- Appareil à flan enrichi (n°3)*
- Purée enrichie (n°4)*
- Omelette enrichie (n°5)*

Les Recettes de Hors d'Œuvres

- Les potages enrichis*
 - Potage enrichi à la viande*
 - Potage enrichi aux œufs*
 - Potage enrichi au fromage*
 - Gaspacho tomate/fromage frais*
- Les salades composées enrichies*
 - La raclette fraîcheur*
 - Avocat de la mer*
 - La frisée protéinée*

Les Recettes de Plats de Résistance

- Plats à base de béchamel enrichie recette de base n°2)*
- Gratin de légumes*
- Gratin de macaronis au thon*
- Crêpe roulée jambon/béchamel*

Plats à base de flan enrichi (recette de base n°3)

- Flan de légumes*
- Flan thon/macédoine*
- Quiche Lorraine*

p.7-9

p.7

p.7

p.8

p.8

p.9

p.10-13

p.10

p.10

p.10

p.10

p.11

p.12-13

p.12

p.13

p.13

p.14

p.14

p.14

p.15

p.16

p.16

p.16

p.17

Plats à base de purée enrichie (recette de base n°4)

- Purée onctueuse à la viande*
- Brandade de poisson*
- Hachis Parmentier*

p.18

p.18

p.18

p.19

Plats à base d'omelette enrichie recette de base n°5)

- Omelette Campagnarde*
- Omelette Thai*
- Tortilla Chorizo*

p.20

p.20

p.20

p.21

Les Recettes de Desserts

- Fromage blanc aux fruits*
- Crème dessert*
- Semoule ou Tapioca au lait*
- Entremets Express*
- Panna Cotta*
- Clafoutis*
- Gâteau au yaourt*
- Aumônière banane/chocolat*
- Brioche ou Pain perdu*

p.22

p.22

p.22

p.23

p.23

p.23

p.24

p.24

p.25

p.25

Les Recettes de Boissons

- Milk-Shake Gourmand*
- Milk-Shake Banane/Fraise*
- Lassi à la Mangue*
- Pina-Colada sans alcool*
- Lait de Poule*
- Chocolat Chaud*

p.26

p.26

p.26

p.26

p.27

p.27

p.27

Comment enrichir?

- Du potage?
- Du café ou du chocolat au lait?
- Des courgettes à l'eau?
- Une salade verte?
- Une quiche lorraine?
- Une omelette?
- Un fromage blanc?
- Un clafoutis?
- Un gâteau au yaourt?



Ingredients
- 100ml de lait enrichi
(recette de base n°1)
- 10g de farine
- 10g de beurre
- 1 jaune d'oeuf

Béchamel enrichie

Faites fondre le beurre dans une casserole à fond épais. Ajoutez la farine et remuez avec une cuillère en bois sans laisser colorer.

Versez progressivement le lait enrichi sans cesser de remuer jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Ajoutez le jaune d'oeuf en fin de cuisson et hors du feu. Assaisonnez à votre goût.

Trucs et Astuces

Pour une Béchamel encore plus gourmande et protéinée, ajoutez-y du fromage râpé (gruyère, parmesan...)

Plats de résistance

Plats à base de béchamel enrichie (recette de base n°2)



Ingredients
(pour 1 personne) :

- 100 ml de Béchamel enrichie
- 200g de légumes cuits au choix
- 4 cuillères à soupe de fromage râpé
- 1 noisette de beurre pour le moule

Gratin de légumes

Préparez une béchamel enrichie additionnée de 2 cuillères à soupe de fromage râpé.

Faites cuire vos légumes à la vapeur ou à l'eau salée

Mélangez la sauce et les légumes cuits.

Assaisonnez à votre goût.

Versez dans un plat à gratin beurré et saupoudrez de 2 cuillères à soupe de fromage râpé. Faites gratiner au four à 200 °C, afin d'obtenir une croûte bien dorée.

Recettes de bases

Ingredients
(recette pour 1 oeuf)
- 80ml de lait enrichi
(recette de base n° 1)
- 1 oeuf entier
- 80ml de crème
fraîche liquide entière

Appareil à Flan enrichi

Battez votre oeuf, puis ajoutez y le lait enrichi et la crème sans cesser de mélanger.

Votre appareil à flan est prêt.

Trucs et Astuces

Utilisez l'appareil à flan pour toutes vos recettes de flans salés ou sucrés.
Ex : flans de légumes, quiche lorraine, flan au chocolat, clafoutis...

Plats de résistance

Plats à base de Flan enrichi (recette de base n° 3)

Ingredients
(pour 1 personne) :

- Appareil à flan enrichi pour 1 oeuf
- 200g de légumes cuits au choix
- 2 cuillères à soupe de fromage râpé
- 1 noisette de beurre pour le moule

Flan de légumes

Préparez l'appareil à flan.

Faites cuire vos légumes à la vapeur ou à l'eau salée. Mélangez l'appareil à flan, les légumes cuits et le fromage râpé.

Assaisonnez à votre goût.

Versez dans un plat à gratin beurré.

Faites cuire au four à 200 °C
durant 15 à 20 min

Comment enrichir?

- Du potage?
- Du café ou du chocolat au lait?
- Des courgettes à l'eau?
- Une salade verte?
- Une quiche lorraine?
- Une omelette?
- Un fromage blanc?
- Un clafoutis?
- Un gâteau au yaourt?

Les salades composées enrichies

Elles peuvent être composées de légumes (tomate poivrons salade concombre haricots verts...), de féculents (riz pâtes semoule pomme de terre ...), de légumes secs (lentilles pois chiche haricots rouges...)

Trucs et Astuces

Pour des salades gourmandes et riches en protéines et calories, n'hésitez pas à y ajouter :

- Des œufs durs (de poule ou de caille) : coupés en quartier, passés à la râpe...
- Du fromage : râpé, en dés, en fines lamelles...
- Du thon, du saumon fumé, du surimi, des crevettes, des miettes de crabe...
- Des lardons, du jambon (en dés, mouliné...), du poulet (effiloché, en dés...), des saucisses knacki®...
- De la mayonnaise, de la sauce au yaourt entier/fromage blanc...
- Des raisins secs, des olives, des noix, des croutons...

Ingrédients

(pour 1 personne) :

- 3 tranches de fromage à raclette
- 1 tranche de jambon blanc
- 1 tranche de jambon de pays
- 1 pomme de terre cuite
- 1 cuillère à soupe de noix concassée
- 2 comichons
- 1 à 2 cuillères à soupe de sauce au fromage blanc (fromage blanc 40%, ciboulette, échalote, sel, poivre)

La raclette fraîcheur

Emincez tous les ingrédients de la salade sauf le jambon blanc.

Préparez la sauce au fromage blanc en y mélangeant 1 cuillère à café de ciboulette et 1 cuillère à café d'échalote hachée du sel et du poivre.

Mélangez la sauce et la salade

Garnissez la tranche de jambon blanc avec la salade assaisonnée roulez le tout et laissez reposer 30 minutes au réfrigérateur.

Découpez en 3 tronçons afin d'avoir une jolie présentation et dégustez bien frais.

Ingrédients

(pour 1 personne) :

- 5 crevettes décortiquées
- 2 cuillères à soupe de miettes de crabe
- 1 cuillère à soupe de quinoa ou de semoule cuite
- 1/2 avocat
- 2 tomates cerise
- 4 olives noires
- 1 à 2 cuillères à soupe de vinaigrette ou de sauce au yaourt ou de mayonnaise



Avocat de la mer

Faites cuire le quinoa (ou la semoule), puis réservez au frais.

Otez délicatement la chair de l'avocat et arrosez de jus de citron pour éviter qu'il noircisse. Réservez la coque pour l'utiliser comme récipient.

Emincez l'avocat, les crevettes, les tomates cerise et les olives.

Mélangez tous les ingrédients de la salade avec la sauce de votre choix.

Garnissez la coque de l'avocat avec la salade assaisonnée et dégustez bien frais.

Ingrédients

(pour 1 personne)

- 1 poignée de salade frisée (ou autre)
- 1 œuf dur
- 1 cuillère à soupe de dés de fromage (au choix)
- 1 cuillère à soupe de lardons
- 1 cuillère à soupe de maïs
- 1 cuillère à soupe de croutons
- 4 tomates cerise
- 1 à 2 cuillères à soupe de vinaigrette ou de sauce au yaourt.

La frisée protéinée

Passer l'œuf dur à la râpe à fromage afin d'obtenir de l'œuf mouliné. Coupez les tomates cerise.

Mélangez tous les ingrédients, sauf les lardons, avec la sauce de votre choix. Réservez au frais.

Au dernier moment, faites revenir les lardons, puis ajoutez-les à la salade bien fraîche.

Dégustez sans attendre.

Comment enrichir?

- Du potage?
- Du café ou du chocolat au lait?
- Des courgettes à l'eau?
- Une salade verte?
- Une quiche lorraine?
- Une omelette?
- Un fromage blanc?
- Un clafoutis?
- Un gâteau au yaourt?

Ingredients
(pour 4 à 6 personnes) :

- 1 pâte feuilletée ou brisée.
- Appareil à flan enrichi pour 4 œufs
- 200g de lardons.
- 200g de fromage râpé

Quiche-Lorraine

Préchauffer votre four à 180 ° C

Foncez un moule à tarte avec la pâte brisée ou feuilletée et réservez au réfrigérateur en attendant de continuer le reste des préparations.

Préparez l'appareil à flan pour 4 œufs.
Assaisonnez à votre goût.

Faites griller vos lardons dans une poêle bien chaude, vous pouvez ajouter des oignons à frire en même temps.

Mélangez l'appareil à flan, les lardons grillés et le fromage râpé. Répartissez le mélange sur la pâte brisée ou feuilletée.

Enfournez pendant environ 40 minutes.

Coupez en 4 ou 6 parts selon l'appétit et dégustez chaud - tiède ou froid.



Comment enrichir?

- Du potage?
- Du café ou du chocolat au lait?
- Des courgettes à l'eau?
- Une salade verte?
- Une quiche lorraine?
- Une omelette?
- Un fromage blanc?
- Un clafoutis?
- Un gâteau au yaourt?

Plats à base
d'omelette enrichie (recette de base n°5)

Omelette Campagnarde

Préparez votre base d'omelette enrichie et mélangez-y tous vos ingrédients sauf oignons et champignons.

Dans une poêle huilée ou beurrée bien chaude faites revenir les oignons et les champignons. Versez l'omelette sur les oignons et les champignons et faites cuire à votre convenance. Dégustez chaud.

Omelette Thaï

Préparez votre base d'omelette et mélangez-y tous vos ingrédients, sauf crevettes et oignons nouveaux.

Dans une poêle huilée ou beurrée bien chaude faites revenir les oignons nouveaux et les crevettes décortiquées.

Versez l'omelette sur les oignons et les crevettes et faites cuire à votre convenance. Dégustez chaud.

Ingrédients
(pour 1 personne):

- 1 cuillère à soupe supplémentaire de fromage râpé
- ½ tranche de jambon blanc en lamelles
- 1 cuillère à soupe de champignons émincés
- 1 cuillère à soupe d'oignons émincés.
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche entière épaisse
- Sel/poivre

Ingrédients
(pour 1 personne):

- 5 crevettes décortiquées
- ½ tomate coupée en dés
- 1 cuillère à soupe d'oignon nouveau ciselé
- 1 cuillère à soupe de coriandre ciselée
- 1 pincée d'ail en poudre
- 1 cuillère à café de sauce poisson (Nuoc Mam)
- 1 cuillère à café de sucre
- Sel/poivre

Ingrédients
(recette pour 1 personne)

- 2 œufs
- 50ml de lait enrichi (recette de base n°1)
- 1 cuillère à soupe de fromage râpé

Omelette enrichie

Battez tous les ingrédients ensemble afin d'obtenir la base de votre omelette.

Vous pouvez la cuire telle quelle (versez dans une poêle chaude et huilée ou beurrée et faites cuire à votre convenance), ou y ajouter les ingrédients de votre choix.

Trucs et Astuces

- Pour une omelette encore plus gourmande et protéinée, ajoutez-y des lardons, du jambon, tout type de fromage, des crevettes, de la viande hachée, du thon...
- Pour varier les goûts, agrémentez vos omelettes avec des épices et/ou des herbes aromatiques, des légumes, des pommes de terre...





Ingredients
(pour 4 à 6 personnes) :

- 100g de chorizo
- 4 grosses pommes de terre cuites
- 1 poivron émincé
- ½ oignon émincé
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive
- Sel/poivre
- Piments de Cayenne (facultatif)

Tortilla Chorizo

Faites revenir oignon, poivron et gousse d'ail écrasée dans une poêle huilée et chaude.

Coupez les pommes de terre en dés et le chorizo en rondelles, puis faites saisir rapidement avec le mélange oignon, poivron, ail.

Réservez le tout, retirez la gousse d'ail.

Préparez votre base d'omelette, assaisonnez à votre goût et ajoutez-y le mélange oignon, poivron, pommes de terre chorizo.

Versez la préparation dans une poêle huilée et chaude et faites dorer à feu doux un côté de la tortilla.

Une fois le fond bien doré, retournez la tortilla sur une assiette, remettez un peu d'huile dans la poêle si nécessaire et faites glisser la tortilla afin de faire dorer l'autre côté. Dégustez chaud ou froid.

Comment enrichir?

- Du potage?
- Du café ou du chocolat au lait?
- Des courgettes à l'eau?
- Une salade verte?
- Une quiche lorraine?
- Une omelette?
- Un fromage blanc?
- Un clafoutis?
- Un gâteau au yaourt?

Desserts

Ingredients

- (pour 1 personne) :
- 100g de fromage blanc 40%
 - 1 cuillère à soupe de lait concentré sucré
 - 1 cuillère à soupe de crème fraîche épaisse entière ou de mascarpone
 - 1 cuillère à soupe de sucre (facultatif)
 - 100g de fruits au choix (banane, fruits au sirop, fruits rouge, compote...)

Fromage blanc aux fruits

Mélangez le fromage blanc, la crème ou le mascarpone, le lait concentré et le sucre.

Coupez vos fruits en morceaux, réservez en quelques uns pour la décoration et mélangez avec la préparation précédente.

Versez dans un ramequin, décorez avec les morceaux de fruits mis de côté et servez bien frais.

Vous pouvez aussi mixer votre fromage blanc avec vos fruits pour obtenir un dessert lisse.

Desserts

Ingredients

- (pour 6 personnes) :
- 200ml de lait enrichi (recette de base n°1)
 - 3 œufs
 - 60g de farine,
 - 120g de sucre en poudre
 - 30g de beurre
 - 500g de fruits au choix

Clafoutis

Mettez le beurre dans un moule à manqué puis enfournez à 180°C, thermostat 6.

Mélangez vigoureusement le sucre et les œufs, puis ajoutez la farine et le lait enrichi pour obtenir une pâte. Quand le beurre est fondu, inclinez le moule dans tous les sens pour bien beurrer le fond et les côtés.

Versez le reste de beurre dans la pâte, ajoutez les fruits et transvasez le tout dans le moule beurré. Enfourez à 180°C environ 40 mn attention à la sur cuisson, vérifiez la cuisson en piquant un couteau dans le clafoutis, il doit ressortir propre. Dégustez tiède ou froid.

Ingredients

- (pour 6 à 8 personnes) :
- 1 pot (125g) de yaourt au lait entier (aromatisé ou nature)
 - 3 cuillères à soupe de lait en poudre
 - 3 pots de farine
 - 1 pot de poudre d'amande
 - 2 pots de sucre en poudre
 - 1 pot d'huile de colza ou de tournesol
 - 5 œufs
 - 1 sachet de sucre vanillé
 - 1 sachet de levure
 - 1 pincée de sel.
 - Beurre + 1 cuillère à soupe de farine pour le moule.

Gâteau au yaourt

Préchauffez votre four à 180°C thermostat 6.

Mélangez vigoureusement tous les ingrédients de la recette. Versez la pâte à gâteau dans un moule beurré et farine.

Enfourez pendant environ 40 min. Dégustez tiède ou froid.

Conclusion

- La dénutrition peut :
 - augmenter le risque d'infections nosocomiales
 - prolonger la durée d'hospitalisation
 - majorer le coût des soins
- La dénutrition, si elle n'est pas corrigée entraîne :
 - une perte d'autonomie
 - une baisse de la qualité de vie des patients

- Lorsque l'appétit n'est plus au rendez-vous, lorsque le poids diminue, il est essentiel de penser au risque de dénutrition
- Maintenir un bon état nutritionnel est primordial
- Un principe de base : manger de tout avec plaisir !
 - La monotonie alimentaire aggrave la diminution du goût et du plaisir alimentaire.
- Le but de ce livret de recettes est de redonner envie de manger, des plats simples et savoureux, et de permettre de couvrir, avec de petites quantités, ses besoins nutritionnels, notamment les apports énergétiques globaux, les apports protéiques, les apports hydriques, et le calcium.