

COMPLÉMENTS
ALIMENTAIRES
RECETTES ET ASTUCES

Les *Recettes*



des diététiciennes et cuisiniers
de l'IUCT-Oncopole



Cake au jambon et aux pruneaux



4 pers.



20 min.



45 min.



Pour 1 portion :
390 kcal 31g prot.

Astuces

Vous pouvez remplacer le jambon par du poulet, du saumon, des olives, rajouter des aromates, des tomates, des carottes... Il est possible d'ajouter quelques cuillères de crème fraîche pour gagner en onctuosité et en calories.

Ingrédients

1 bouteille de 200mL de Delical Boisson Lactée HP HC Nature
2 œufs (100g)
100g de farine
1 sachet de levure
10cL d'huile de tournesol
60g de gruyère râpé
140g de jambon émincé
50g de pruneaux d'Agen
Sel, poivre

Préparation

- Préchauffez votre four à 180°C (th 6)
- Fouettez les œufs, la farine, la levure, le sel et le poivre dans un grand saladier
- Ajoutez à la composition obtenue l'huile et la bouteille de Délical Boisson Lactée HP HC Nature
- Ajoutez ensuite le gruyère râpé et mélangez
- Coupez les pruneaux en morceaux, mélangez avec les lardons et versez le tout dans un moule non-graissé
- Faites cuire au four pendant 45 minutes.



Crêpes



1 pers.



5 min.



3 min.



Pour 2-3 crêpes :

786 36g

kcal prot.

Astuces

Vous pouvez ajouter de l'extrait de fleur d'oranger, un peu de jus de citron ou de vanille, etc.

Ingrédients

1 bouteille de 200mL de Délicat boisson lactée HP HC Nature

1 œuf

100g de farine

2 cuillères à soupe d'eau

2 cuillères à soupe d'huile

Préparation

- Dans un grand saladier, introduire la farine, faire un puits et y casser l'œuf • Ajoutez l'huile et le complément lacté neutre progressivement • Mélangez énergiquement • Diluez légèrement le complément lacté neutre avec 1 ou 2 cuillères à soupe d'eau • Versez la pâte dans une poêle beurrée et chaude et faire cuire.



Muffins glacés au chocolat



4 pers.



15 min.



25 min.



Pour 1 portion :

301 9g

kcal prot.

Astuces

Pour vous faciliter la tâche, utilisez des moules en silicone qui permettent de bien démouler les muffins. N'ouvrez pas le four pendant les 10 premières minutes de façon à ce qu'ils montent bien. Ajoutez quelques sucres décors pour rendre votre muffin plus joli.

Ingrédients

1 pot de 200g de Delical Crème dessert HP HC la Floridine Chocolat
100g de farine
20g de sucre en poudre
30g de chocolat
24g de beurre
2 œufs (100g)
1 sachet de levure
1 pincée de sel

Préparation

- Préchauffez le four à 180°C (th 6)
- Faites fondre le beurre à feu doux dans une casserole
- Cassez les œufs dans un grand bol
- Ajoutez le sucre puis fouettez
- Ajoutez le beurre fondu et le pot de Delical Crème dessert HP HC La Floridine Chocolat
- Mélangez à nouveau
- Versez la farine et la levure, puis incorporez à la préparation
- Remplissez vos moules à muffins au 2/3 et enfournez 20 minutes environ
- Pendant ce temps, faites fondre au bain-marie le chocolat
- Lorsque les muffins sortent du four, attendez 5 minutes et procédez au glaçage avec le chocolat fondu.



Douceur de poire au miel



2 pers.



5 min.



30 min.



Pour 1 portion :

290 10g

kcal prot.

Ingrédients

1 bouteille de Clinutren HP HC+ 2kcal saveur Vanille 200mL

4 demi-poires au sirop

1 cuillère à soupe de miel

3 Cuillères à soupe d'eau

Glaçons

Préparation

- Dans un mixeur, mélangez le Clinutren HP HC+ 2 kcal saveur Vanille, les poires, le miel et l'eau pendant 3 minutes
- Placez au réfrigérateur 30 minutes
- Servir dans un verre avec des glaçons.



Bora bora



2 pers.



10 min.



Pour 1 portion :

330 4g

kcal prot.

Astuces

À déguster bien frais !

Ingrédients

1 bouteille de Fortimel Jucy arôme Tropical

200mL d'eau pétillante

200mL de jus d'ananas

Jus d'un citron pressé

4 cuillères à soupe de sirop de grenadine

Préparation

- Mélangez les ingrédients dans un grand verre puis ajoutez la grenadine.

Créé en collaboration avec

Florent Leymarie,

Nafissa Saadoune, Muriel Richl, Camille Bussone,
Sandrine Da Silva, Sophie Deltorn, Blandine Gobert,
Sandrine Gourdet, Charline Sarthe, Édith Trecciola

à l'occasion de la Semaine Nationale
de la Dénutrition
du 07 au 14 Novembre 2023



INSTITUT UNIVERSITAIRE
DU CANCER DE TOULOUSE
Oncopole