

IDEES RECETTES ENRICHIES

Vous devez enrichir votre alimentation, voici quelques idées recettes qui pourront vous aider.

LES POTAGES

Soupe de lentilles au lard :

Pour 2 personnes

Ingrédients : 750ml d'eau, 125g de lentilles, 1 oignon, 2 carottes, 50g de lardons fumés, 1 bouquet garnis, 1 cuillère à soupe de crème fraîche entière.

Préparation : faire bouillir l'eau et y mettre les lentilles à cuire accompagnées du bouquet garni, de l'oignon émincé et des carottes coupées en rondelles. Faire cuire 30 minutes (Si la soupe est trop épaisse, vous pouvez y ajouter un peu d'eau). Faire revenir les lardons dans une poêle sans matières grasses. Mixer la soupe et y mettre les lardons ainsi que la cuillère à soupe de crème fraîche entière.

Potage Parmentier

Pour 2 personnes

Ingrédients : 125g de pommes de terre, 125g de poireaux, 1 cuillère à soupe de crème fraîche entière, 10g de beurre, 5 portions de fromage type « Vache qui Rit »

Préparation : faire fondre le beurre dans une casserole et y faire revenir les poireaux. Une fois les poireaux bien dorés, verser 500ml d'eau par-dessus. Ajouter les pommes de terre préalablement coupées en morceaux et laisser cuire 30 à 45 minutes. Ajouter la crème fraîche et le fromage. Mixer le tout.

Velouté de poulet

Pour 2 personnes

Ingrédients : 600ml de bouillon, 200g de poulet, 2 cuillères à café rases de Maïzena, 10g de beurre

Préparation : Délayer à froid les 2 cuillères à café de Maïzena dans un peu de bouillon froid. Faire cuire le poulet et le mixer dans le reste du bouillon préalablement chauffé. Mélanger le tout et faire épaissir à feu doux. Y ajouter 10g de beurre.

LES PLATS

Purée de pommes de terre

Pour 2 personnes

Ingrédients : 200g de pommes de terre, 60ml de lait entier, 20g de beurre, 2 cuillères à café de poudre de lait, 40g de fromage râpé, 1 jaune d'œuf

Préparation : Faire cuire les pommes de terre et chauffer le lait. Mouliner les pommes de terre, le lait chaud et la poudre de lait. Au moment de servir, ajouter le beurre, un jaune d'œuf et la crème fraîche.

Pomme de terre farcie

Pour 2 personnes

Ingrédients : 2 à 4 pommes de terre (en fonction de leur taille), 1 tranche de jambon, 100g de viande hachée, 2 jaunes d'œuf, 60g de fromage râpé, 60 cl de bouillon de volaille

Préparation : Précuire les pommes de terre dans de l'eau bouillante salée. Réaliser la farce avec les œufs, le bœuf, le jambon et le fromage. Creuser la pomme de terre encore un peu ferme et ajouter la chair à la farce. Farcir les pommes de terre et cuire au four avec le bouillon 20 à 30 minutes.

Gratin de pâtes

Pour 2 personnes

Ingrédients : 400g de pâtes cuites, 100g de fromage râpé, sauce béchamel enrichie (recette ci-dessous), 2 tranches de jambon, 4 cuillères à soupe de crème fraîche entière.

Préparation : faire cuire les pâtes. Egoutter les pâtes et les mélanger à la sauce béchamel, la crème fraîche et le jambon coupé en dés. Déposer le tout dans un plat à gratin et couvrir de fromage. Faire gratiner au four 10 minutes à 200°C.

Flan de légumes

Pour 2 personnes

Ingrédients : 260g de légumes (frais ou surgelés). Pour le flan : 170ml de lait entier, 2 œufs, 2 cuillères à soupe de lait en poudre.

Préparation : Mélanger les œufs, le lait et le lait en poudre. Incorporer les légumes cuits écrasés ou non. Verser le tout dans un moule individuel beurré. Cuire au four à 150°C-180°C pendant 30 à 40 minutes.

Pain de viande

Pour 2 personnes

Ingrédients : 160g de viande, 40g de pain de mie, 4 cuillères à soupe de lait entier, 1 petit oignon ou 1 échalote, 2 œufs, persil.

Préparation : Humidifier le pain avec du lait. Bien essorer. Mélanger la mie de pain avec la viande crue et y ajouter l'œuf, les oignons hachés et le persil. Mixer le tout et verser la préparation dans des ramequins individuels. Cuire à 200°C au four pendant 15 minutes. Démouler.

Mousse de volaille

Pour 2 personnes

Ingrédients : 160g de volaille, 10g de beurre, 1 œuf, 2 cuillères à soupe de crème fraîche entière, jus de citron.

Préparation : Hcher finement la volaille et y incorporer la crème fraîche, l'œuf et le jus de citron. Beurrer les ramequins et y incorporer la préparation. Cuire au four à 180°C pendant 15 minutes.

Œufs au jambon et au lait

Pour 2 personnes

Ingrédients : 1 œuf, 30g de fromage râpé, 1 tranche de jambon, 200ml de lait concentré (non sucré ou lait entier + lait en poudre)

Préparation : Battre l'œuf en omelette et y ajouter le jambon coupé en petits morceaux et le fromage râpé. Faire chauffer le lait et l'incorporer à la préparation à base d'œuf. Mélanger le tout et verser l'ensemble dans des ramequins individuels. Faire cuire au bain marie au four à 180°C pendant 20 à 30 minutes.

Béchamel

Pour 2 personnes

Ingrédients : 125 ml de lait entier, 1 cuillère à soupe de lait en poudre, 10g de beurre, 1 cuillère à soupe rase de farine.

Préparation : faire fondre le beurre dans une casserole. Hors du feu ajouter la farine et mélanger énergiquement. Mélanger le lait et le lait en poudre et verser la préparation progressivement sur le mélange farine/beurre. Remettre sur le feu et remuer jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

LES DESSERTS

Crème renversée

Pour 2 personnes

Ingrédients : 1 œuf, 20g de sucre, caramel liquide, 150 ml de lait entier, 2 cuillères à café de lait en poudre, vanille liquide

Préparation : Mélanger les œufs et le sucre. Mélanger le lait, la poudre de lait et la vanille, faire chauffer et l'ajouter au mélange œuf/sucre. Mettre du caramel au fond du moule puis verser la préparation. Cuire au bain marie au four 30 minutes à 180°C. Laisser refroidir avant de démouler.

Crème meunière

Pour 2 personnes

Ingrédients : 20g de beurre, 300 ml de lait entier, 2 cuillères à café de lait en poudre, 20 g de farine, 20g de sucre, vanille liquide, 15g de poudre d'amande ou de noix de coco.

Préparation : Faire fondre le beurre. Hors du feu, y ajouter la farine et mélanger énergiquement. Ajouter le lait froid, le sucre, le lait en poudre, la vanille liquide ainsi que la noix de coco (ou la poudre d'amande). Faire cuire en remuant jusqu'à ce que le mélange épaississe. Verser dans les ramequins et servir frais.

Gâteau de semoule

Pour 2 personnes

Ingrédients : 40g de semoule, 20g de sucre, 1 œuf, 250 ml de lait entier, 2 cuillères à café de lait en poudre, vanille liquide, caramel liquide

Préparation : Mélanger le lait, le lait en poudre, la vanille liquide et porter le tout à ébullition. Ajouter la semoule et laisser cuire 5 à 8 minutes. Sucre. Hors du feu, ajouter les œufs battus en omelette. Dans un moule, verser le caramel puis le mélange chaud. Faire cuire au bain marie 30 minutes à 180°C.

Milk shake

Pour 2 personnes

Ingrédients : 250 ml de lait entier, 2 cuillères à café de lait en poudre, 1 cuillère à soupe de crème fraîche entière, 1 boule de glace vanille, fruit (banane, fraise, ananas, ..) ou parfum (chocolat, café, ...) de votre choix.

Préparation : mixer tous les ingrédients ensemble.

Lait de poule aux chamallows

Pour 2 personnes

Ingrédients : 500 ml de lait entier, 2 cuillères à café de lait en poudre, 2 jaunes d'œufs, 60g de sucre en poudre, cannelle ou vanille, chamallows à volonté

Préparation : Dans un bol, fouetter le jaune d'œuf, le lait, le lait en poudre, la cannelle ou la vanille et le sucre. Verser ce mélange dans une casserole et faites le chauffer à feu doux sans le faire bouillir. Dès que le mélange est chaud, servir et ajouter les chamallows (quantité selon les goûts).

Douceur d'automne

Pour 2 personnes

Ingrédients : 2 poires bien mûres, 400 ml de lait entier, 2 cuillères à café de lait en poudre, 2 cuillères à soupe de miel, 2 à 4 cuillères à soupe d'amandes en poudre

Préparation : Mélanger tous les ingrédients et mixer le tout.

N'hésitez pas à varier les goûts et les présentations

Bon appétit