

DES RECETTES FRAÎCHES ET SAVOUREUSES AVEC MOLTEIN PLUS

INFORMATIONS POUR LES PATIENTS, LES
ÉTABLISSEMENTS ET LES CUISINES COLLECTIVES



Enrichir et rehausser les plats avec Moltein PLUS – simple et délicieux. Recettes élaborées et testées par des nutritionnistes. Particulièrement adapté en cas de besoins accrus en protéines et en énergie.



SOMMAIRE

Informations	3-4
Chai Latte	5
Chocolat chaud d'hiver	6
Frappé cannelle	7
All - Time - Favorite du chef Jogidrink	8
Cocktail banane	9
Rêve de baies	10
Muesli myrtilles-banane	11
Canapés énergétiques: Tartinade Houmous-Chili	12
Fromage frais à tartiner aux herbes	13
Bâtonnets de légumes avec dip enrichi en protéines	14
Cottage cheese aux herbes	15
En-cas ultra rapide: Yaourt protéiné	16
Sandwich au jambon avec moutarde enrichie	17
Spaghetti au beurre de cacahuètes	18
Polenta au fromage	19
Soupe automnale au potiron	20
Rösti de pommes «grand-mère» avec crème vanille	21
Sauce enrichie au Curry-riz Casimir	22
Soupe à la farine bâloise	23
Flan à la semoule	24
Coupe Romanoff énergétique	25
Frappé glace vanille et framboises	26
Crème séré chocolat	27

INFORMATIONS

«Manger et boire constituent un élément essentiel de la qualité de vie et devraient être envisagés de manière globale.»

Cet ensemble de recettes vise à vous inspirer pour varier les plaisirs. L'enrichissement créatif des repas en énergie et en protéines répond à la demande d'une nouvelle forme d'administration des formules buvables et peut être utilisé en complément.

Les recettes ont été conçues de manière à pouvoir être mises en œuvre aussi bien à domicile que dans les services, les établissements ou les cuisines collectives.

Légende



BOISSON



COLLATION



REPAS



DESSERT

M = mesurette / CS = cuillère à soupe / CC= cuillère à café
kcal = kilocalorie / g = gramme / dl = décilitre

Éléments à prendre en compte lors de l'enrichissement

- La poudre ne doit jamais être bouillie et doit être ajoutée à la «température de consommation»
- Si les aliments se solidifient après avoir été ajoutés, choisir une température plus basse
- La consistance peut se densifier si le produit repose pendant plus de 4 heures
- Si l'aliment devient friable, cela signifie qu'une trop grande quantité de poudre a été ajoutée à la fois ou qu'il n'y a pas assez de liquide
- La poudre peut être mélangée à des composants liquides (comme de la crème, de l'eau, du lait) avant d'être ajoutée
- Les aliments clairs comme le bouillon sont moins appropriés pour l'enrichissement
- Idéal pour les soupes, les purées, les desserts et les sauces

«Un apport suffisant en protéines et en énergie est essentiel au maintien des fonctions corporelles et de la mobilité.»

Consommer suffisamment de protéines et d'énergie à partir d'aliments naturels peut s'avérer difficile. La douleur, les difficultés de déglutition, les effets secondaires des médicaments ou la perte d'appétit peuvent rendre l'alimentation difficile.

Si l'apport en nutriments est insuffisant, il peut y avoir une perte de poids ou une malnutrition (protéinée). Pour les personnes touchées, cela se traduit souvent par de la fatigue, un manque de force ou un abattement.

Moltein PLUS ...

... peut être utilisé comme alimentation exclusive. Il a une teneur très élevée en protéines et est hautement calorique avec 2,5 kcal/ml.

Moltein PLUS est particulièrement indiqué en cas de besoins énergétiques et protéiques fortement accrus, de malnutrition, de maladies, notamment oncologiques, de troubles de la mastication ou de la déglutition et de réduction de l'apport alimentaire.

Dosage recommandé pour ses propres recettes

Pour les soupes: 1–2 M par 200 ml

Pour les aliments mixés: 1–2 M par 100 g

Pour les plats à base de séré et de yaourt: 2–3 M par 100 g

Pour les milkshakes: 3 M par 100 ml de lait, d'eau, de jus ou de crème

** Valeurs nutritionnelles calculées à l'aide de la base de données nutritionnelle suisse et arrondies.
Des différences avec d'autres bases de données sont possibles en fonction de la source.*



CHAI LATTE

Ingrédients

- 60 ml de lait entier
- 40 ml de thé noir ou de chai
- miel selon le goût (env. 1 CC)
- 2 M = 34 g Moltein PLUS Neutre

Décoration: 2 CS de crème et de cannelle ou de cacao en poudre

Préparation

Préparer le thé chai et le faire infuser pendant 5 minutes. Laisser le légèrement refroidir. Mélanger Moltein avec le lait et l'ajouter au thé.

Valeurs nutritives

Énergie: 223 kcal
Protéines: 16 g
Lipides: 8 g
Glucides: 21 g





CHOCOLAT CHAUD D'HIVER

Ingrédients

- 2 CC de poudre de cacao
- 120 ml de lait entier
- 3 M = 50 g Moltein PLUS Chocolat

★ Préparation

Porter le lait à ébullition avec le cacao et laisser refroidir à moins de 70 °C. Ajouter Moltein. Pour la décoration, la crème fouettée est idéale.

🔥 Valeurs nutritives

Énergie: 374 kcal
Protéines: 27 g
Lipides: 15 g
Glucides: 28 g





FRAPPÉ CANNELLE

Ingrédients

- 50 g de glace à la vanille
- 100 ml de lait entier
- 1 CC de cannelle
- 3 M = 50 g Moltein PLUS Vanille

★ Préparation

Mélanger tous les ingrédients à l'aide d'un batteur électrique. Ajouter de la glace, pour une gourmandise.

En option: Il est également possible d'utiliser de la purée de fruits plutôt que de la cannelle. La glace à la vanille peut être remplacée par du sorbet ou d'autres types de glaces.

🔥 Valeurs nutritives

Énergie: 421 kcal
Protéines: 27 g
Lipides: 17 g
Glucides: 38 g





ALL - TIME - FAVORITE DU CHEF JOGIDRINK

Ingrédients

- 30 g de yaourt nature
- 90 ml de lait entier
- 3 M = 50 g Moltein PLUS Cappuccino ou arôme au choix



Préparation

Mélanger tous les ingrédients à l'aide d'un batteur électrique ou d'un shaker. La quantité de lait peut varier ou être remplacée par de l'eau en fonction de la consistance souhaitée.



Valeurs nutritives

Énergie: 332 kcal
Protéines: 25 g
Lipides: 13 g
Glucides: 27 g





COCKTAIL BANANE

Ingrédients

- ½ banane écrasée (40 g)
- 80 ml de lait entier
- 3 M = 50 g Moltein PLUS Vanille



Préparation

Mélanger tous les ingrédients au mixeur.



Valeurs nutritives

Énergie: 342 kcal
Protéines: 24 g
Lipides: 11 g
Glucides: 33 g





RÊVE DE BAIES

Ingrédients

- 60 ml de lait entier
- 30 ml d'eau
- 3 M = 50 g Moltein PLUS Myrtille

En option: Remplacer l'eau par 30 ml de jus de fraise.



Préparation

Mélanger tous les ingrédients à l'aide d'un batteur électrique ou d'un shaker.

En option: La quantité de liquide peut varier en fonction de la consistance souhaitée.

Décorer avec des fraises ou des framboises fraîches et de la menthe.



Valeurs nutritives

Énergie: 291 kcal

Protéines: 23 g

Lipides: 10 g

Glucides: 24 g





MUESLI MYRTILLES-BANANE

Ingrédients

- 20 ml de lait entier
- 40 g de séré demi-gras
- 20 g de flocons d'avoine
- 1 poire râpée
- 1 banane écrasée
- 20 g de myrtilles
- 2 M = 34 g Moltein PLUS Vanille

Donne 1
portion

Préparation

Mélanger le séré et le lait, puis ajouter Moltein. Ajouter les flocons d'avoine et les fruits.

En option: Ajouter une cuillère de beurre de cacahuète. Le séré peut être remplacé par du yaourt aux fruits. Délicieux avec toutes les préférences de fruits.

Valeurs nutritives

Énergie: 448 kcal
 Protéines: 23 g
 Lipides: 11 g
 Glucides: 61 g





CANAPÉS ÉNERGÉTIQUES: TARTINADE HOUMMOUS-CHILI

Ingrédients

- 50 g de pois chiches (trempés pendant 12 heures puis cuits jusqu'à ce qu'ils soient tendres, ou en boîte, prêts à consommer)
- 20 ml d'eau
- Un filet de jus de citron
- 1 CS d'huile d'olive, 1 CC de sel
- Cumin moulu et chili selon les goûts
- 1 M = 17 g Moltein PLUS Neutre

Donne 1 portion

Préparation

Réduire en purée les ingrédients et les étaler sur des toasts/biscottes. Cette préparation à tartiner peut également remplacer le beurre dans les sandwiches ou servir de sauce dans les burgers.

Valeurs nutritives

Énergie: 397 kcal
 Protéines: 17 g
 Lipides: 21 g
 Glucides: 33 g





FROMAGE FRAIS À TARTINER AUX HERBES

Ingrédients

- 2 CS de fromage frais
- Sel, poivre, ciboulette, oignons rouges
- 1 M = 17 g Moltein PLUS Neutre

Donne 1
portion



Préparation

Mélanger les ingrédients et les étaler sur des toasts/biscottes. Cette préparation à tartiner peut également remplacer le beurre dans les sandwiches ou servir de sauce dans les burgers.



Valeurs nutritives

Énergie: 183 kcal
Protéines: 10 g
Lipides: 12 g
Glucides: 8 g





BÂTONNETS DE LÉGUMES AVEC DIP ENRICHIS EN PROTÉINES

Ingrédients

- 60 g de crème fraîche
- 40 g de mayonnaise
- 1 CC de moutarde
- Sel et poivre
- ½ poivron
- ½ carotte
- 1 M = 17 g Moltein PLUS Neutre

Donne 1
portion

Préparation

Couper la carotte et le poivron en bâtonnets. Mélanger tous les autres ingrédients et assaisonner. Disposer les légumes sur des assiettes à côté du dip.

Valeurs nutritives

Énergie: 539 kcal
Protéines: 9 g
Lipides: 51 g
Glucides: 12 g





COTTAGE CHEESE AUX HERBES

Ingrédients

- 80 g de cottage cheese
- 5 g de fines herbes de saison
- Sel et poivre
- 1 M = 17 g Moltein PLUS Neutre

Donne 1
portion



Préparation

Mélanger tous les ingrédients et rectifier l'assaisonnement selon les préférences.



Valeurs nutritives

Énergie: 165 kcal
Protéines: 17 g
Lipides: 7 g
Glucides: 9 g





EN-CAS ULTRA RAPIDE: YAOURT PROTÉINÉ

Ingrédients

- Un pot (180 g) de yaourt (nature, fruits des bois, caramel, chocolat, etc.)
- 3 M = 50 g Moltein PLUS

Conseil: Tous les arômes de Moltein PLUS conviennent avec du yaourt nature. Le yaourt peut être remplacé par du séré.

🏠 Préparation

Mélanger le yaourt et Moltein. Laisser reposer 10 minutes pour que la poudre puisse se mélanger de manière optimale au yaourt. Des graines de lin ou des flocons d'avoine peuvent être ajoutés pour faciliter la digestion. Pour servir comme dessert, des pépites de chocolat sont idéales pour décorer.

💧 Valeurs nutritionnelles

(pour le yaourt nature)

Énergie: 372 kcal
 Protéines: 28 g
 Lipides: 14 g
 Glucides: 30 g





SANDWICH AU JAMBON AVEC MOUTARDE ENRICHIE

Ingrédients

- 2 CC de moutarde
- Jambon, fromage d'Italie ou salami
- Ciboulette, sel et poivre
- 1 tranche de pain
- 1 M = 17 g Moltein PLUS Neutre

Préparation

Faire griller la tranche de pain au grille-pain ou à la poêle. Mélanger la moutarde avec Moltein et appliquer sur le toast chaud. Recouvrir de charcuterie et ajouter de la ciboulette, du sel et du poivre selon les préférences.

Valeurs nutritionnelles

(calculées avec 40 g de jambon cru en garniture)

Énergie: 189 kcal

Protéines: 19 g

Lipides: 9 g

Glucides: 8 g





SPAGHETTI AU BEURRE DE CACAHUÈTES

Ingrédients

- 2 CS de beurre de cacahuètes
- 1 CS de sauce soja
- 1-2 CS de Mirin (vinaigre de vin de riz)
- Chili ou sambal, selon le goût, sésame à saupoudrer
- 10 ml d'huile
- 100 g de spaghettis (cuits)
- 1 M = 17 g Moltein PLUS Neutre

Donne 2 portions



Préparation

Faire chauffer rapidement l'huile dans la poêle. Mélanger le beurre de cacahuètes avec le Mirin, le chili ou le sambal et la sauce soja, puis ajouter l'huile chaude. Ajouter 1 ou 2 cuillères à soupe d'eau de cuisson des pâtes (température de cuisson) et incorporez Moltein. Saler la sauce selon les préférences. Verser la sauce sur les pâtes et mélanger. Pour décorer, disposer des graines de sésame, des herbes et des légumes au choix.

Valeurs nutritives

Énergie: 635 kcal
 Protéines: 25 g
 Lipides: 35 g
 Glucides: 52 g



POLENTA AU FROMAGE

Ingrédients

- 5 dl d'eau
- 125 g de semoule de maïs
- 2 M = 34 g de Moltein PLUS Neutre dissous dans l'eau
- Sel, poivre et paprika
- 2 CS de crème fraîche
- 40 g de fromage à pâte dure

Donne 2 portions

★ Préparation

Porter l'eau à ébullition avec le sel, le poivre et le paprika, puis incorporer lentement la semoule de maïs. Laisser cuire la polenta pendant 10 minutes en remuant de temps en temps. Laisser reposer 10 minutes supplémentaires. Retirer la casserole du feu et laisser refroidir au moins 5 minutes jusqu'à température de consommation. Ajouter la crème fraîche et incorporer Moltein. Saupoudrer de fromage et servir.



🔥 Valeurs nutritionnelles (par portion)

Énergie: 392 kcal
 Protéines: 20 g
 Lipides: 11 g
 Glucides: 54 g



SOUPE AUTOMNALE AU POTIRON

Ingrédients

- ½ potiron normal (650 g)
- 2 CS (20 g) d'huile de colza
- 80 g de carotte
- 2 CS de curry en poudre
- 400 ml de bouillon de légumes
- Poivre, ail en poudre
- 4 CS (60 g) de crème entière
- 4 M = 68 g Moltein PLUS Neutre

Donne env.
1 litre, 4
portions

Préparation

Faire chauffer l'huile dans une poêle, ajouter le potiron pelé et épépiné ainsi que la carotte. Faire revenir brièvement, saupoudrer de curry en poudre et ajouter le bouillon de légumes. Ajouter le poivre et l'ail. Laisser mijoter jusqu'à ce que le potiron soit tendre (environ 20 minutes), puis réduire le mélange en purée. Ajouter la crème et laisser refroidir la soupe à la température de consommation. Ajouter Moltein, remuer et servir.



🔥 Valeurs nutritionnelles (par portion)

Énergie: 257 kcal
 Protéines: 10 g
 Lipides: 14 g
 Glucides: 20 g



RÖSTI DE POMMES «GRAND-MÈRE» AVEC CRÈME VANILLE

Ingrédients

- 50 g de compote de pommes
- 50 g de pain tessinois
- Cannelle
- Sauce vanille instantanée:
1 paquet préparé selon les instructions de l'emballage
- 1 M = 17 g Moltein PLUS Vanille

Donne 1 portion

Préparation

Faire griller le pain dans une poêle et le disposer sur des assiettes. Répartir la compote de pommes sur le pain grillé. Mélanger le crème vanille et Moltein et répartir sur le plat. Ajouter le poudre de canelle selon les préférences.

Valeurs nutritives

Énergie: 433 kcal
 Protéines: 16 g
 Lipides: 11 g
 Glucides: 66 g





SAUCE ENRICHIE AU CURRY-RIZ CASIMIR

Ingrédients

- 2 CS (20 g) d'huile de colza
- 900 ml de lait de coco
- 2 grosses pommes
- 2 oignons
- 4 gousses d'ail
- 60 g de curry en poudre
- 1 CS de concentré de tomates
- Sel et poivre
- 10 M = env. 170 g Moltein PLUS Neutre

Conseil: Il est également possible d'ajouter Moltein PLUS à des sauces toutes prêtes ou à des plats cuisinés au curry.

Donne env.
1 litre, 10
portions



★ Préparation

Faire revenir les pommes, les oignons et l'ail dans une casserole à feu moyen. Ajouter le curry en poudre et le concentré de tomates. Mélanger et ajouter le lait de coco. Laisser cuire 20 minutes. Réduire en purée, saler et poivrer. Laisser refroidir 5-10 minutes (à la température de consommation) et ajouter Moltein.

La sauce se marie merveilleusement bien avec du riz et du poulet poêlé. Agrémenter de fruits de votre choix.

🔥 Valeurs nutritionnelles (par portion)

Énergie: 333 kcal
 Protéines: 9 g
 Lipides: 29 g
 Glucides: 17 g



SOUPE À LA FARINE BÂLOISE

Ingrédients

- 150 g de farine
- 1 oignon
- 2 CS (20 g) d'huile de colza
- 1 litre de bouillon de légumes
- 200 ml de vin rouge (en option)
- Sel et poivre
- 4 M = 68 g Moltein PLUS Neutre

Donne env.
1 litre,
4 portions

Préparation

Faire griller la farine dans une poêle jusqu'à ce qu'elle prenne une couleur foncée et la retirer de la poêle. Hacher l'oignon et le faire revenir dans l'huile de colza. Remettre le mélange de farine et bien mélanger (pour éviter les grumeaux). Ajouter le bouillon et laisser cuire la soupe 40 minutes. Ajouter le vin et poursuivre la cuisson pendant 10 à 15 minutes. Rectifier l'assaisonnement avec du sel et du poivre. Laisser refroidir 5-10 minutes (à la température de consommation) et ajouter Moltein.



Valeurs nutritionnelles (par portion)

Énergie: 309 kcal
 Protéines: 13 g
 Lipides: 9 g
 Glucides: 36 g



FLAN À LA SEMOULE

Ingrédients

- 125 ml de lait entier
- 15 g de semoule de blé dur
- 13 g de sucre
- 1 pincée de sel
- Zeste de citron
- 1 M = 17 g Moltein PLUS Vanille

Donne
1 flan

Préparation

Porter à ébullition le lait entier avec le sucre, le sel et le zeste de citron, puis incorporer la semoule de blé dur. Laissez refroidir brièvement. Ajouter Moltein et mettre dans des moules. Décorer avec des fruits en purée, une pomme coupée et de la crème.

Valeurs nutritives

Énergie: 271 kcal
Protéines: 13 g
Lipides: 8 g
Glucides: 36 g





COUPE ROMANOFF ÉNERGÉTIQUE

Ingrédients

- 50 g de glace à la vanille
- 50 g de baies mélangées congelées
- 2 M = 34 g Moltein PLUS Neutre

Donne 1
portion

Préparation

Faire bouillir les baies, laissez refroidir et les mélanger avec Moltein. Mettre la glace vanille dans des coupelles et verser le mélange de baies, décorer avec de la menthe.

En option: Répartir de la crème fouettée sur la coupe glacée ou mixer la coupe Romanoff pour obtenir un frappé.

Valeurs nutritives

Énergie: 276 kcal
Protéines: 17 g
Lipides: 11 g
Glucides: 27 g





FRAPPÉ GLACE VANILLE ET FRAMBOISES

Ingrédients

- 60 ml de lait entier
- Env. 10 framboises congelées
- 1 boule de glace vanille ou noix de coco (60 g)
- 3 M = 50 g Moltein PLUS Vanille ou Neutre



Préparation

Mélanger le lait avec les framboises et Moltein au mixeur. Conserver quelques baies pour la décoration. Ajouter la glace (vanille ou coco) et continuer à mixer brièvement. Servir immédiatement.



Valeurs nutritives

Énergie: 404 kcal
Protéines: 26 g
Lipides: 16 g
Glucides: 36 g





CRÈME SÉRÉ CHOCOLAT

Ingrédients

- 1 M = 17 g Moltein PLUS chocolat
- 40 g de séré demi-gras
- 20 g de crème fouettée
- 1 CS de lait
- Un peu de cacao à cuire (env. 1 CC)
- Miel ou sucre selon le goût

Donne 1 portion



Préparation

Mélanger Moltein et le séré, incorporer la crème et ajouter le lait. La crème peut également être préparée avec d'autres arômes. Il est également possible d'utiliser 2 M de Moltein, puis d'ajouter un peu de lait.



Valeurs nutritives

Énergie: 218 kcal
Protéines: 13 g
Lipides: 14 g
Glucides: 11 g



Ce livret de recettes a été élaboré grâce à l'investissement de chefs de cuisine passionnés. Il est la propriété exclusive d'Omanda AG et ne peut être ni reproduit, ni distribué à des fins commerciales.

Suisse

Omanda AG
Güterstrasse 5
CH-3072 Ostermundigen

UE

Omanda Europe GmbH
Güterstrasse 26
DE-79618 Rheinfelden

