

DÉLICIEUSES RECETTES AVEC MOLTEIN PRO

INFORMATIONS POUR LES PATIENTS,
LES ÉTABLISSEMENTS ET LES
CUISINES COLLECTIVES



Enrichir et rehausser les plats avec Moltein PRO – simple et délicieux. Recettes élaborées et testées par des nutritionnistes, particulièrement adaptées en cas de besoins accrus en protéines et de besoins énergétiques légèrement accrus.



SOMMAIRE

Informations	3-4
Divin shake aux baies	5
Frappé chocolat glace à la vanille	6
Soupe de tomates simple en bocal	7
Cocktail coco myrtilles	8
Frappé caramel salé-café	9
Lassi abricot mangue	10
Délicieux café Moltein PRO	11
Paradis framboise	12
All Time Favorite du chef – Jogidrink	13
Jus d'orange Moltein PRO	14
Compote protéinée rapide	15
Jello léger	16
Birchermüesli avec fruits et noix	17
Crème café au séré	18
Soupe courgette jaune et curry	19
Omelette épinard-ricotta	20
Flan carotte pomme de terre	21
Tiramisu protéiné en bocal	22
Tourte au séré et myrtilles	23
Muffins au citron	24

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 peut être ajoutée à la température de consommation (max. 70 °C)
- 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.
- Moltein PRO a un goût sucré dont il faut tenir compte lors de l'enrichissement.

«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 PRO...

... est le produit adapté en complément. Il a une teneur très élevée en protéines et est hautement calorique avec 1,5 kcal/ml. Moltein PRO est particulièrement adapté en cas de besoins accrus en protéines, de malnutrition protéique, de réadaptation et de cicatrizations de plaies.

Dosage recommandé pour les recettes

Pour les soupes: 1 M (mesurette) par 200 ml

Pour les aliments mixés: 1 M par 100 g

Pour les plats à base de séré ou de yaourt: 2 M par 100 g

Pour les milkshakes: 2 M par 60-100 g de séré/yaourt, eau, jus ou crème

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



DIVIN SHAKE AUX BAIES

Ingrédients

- 25 g de baies mélangées mixées
- 2 M = 34 g de Moltein PRO Neutre
- 60 ml de lait entier

Donne env.
125 ml



Préparation

Mélanger les ingrédients dans un mixeur ou un shaker, ajouter de la glace et verser dans une tasse.

Conseil: Selon les préférences gustatives, il est également possible d'utiliser du babeurre ou du lait d'amande.



Valeurs nutritives

Énergie: 200 kcal
Protéines: 23 g
Lipides: 7 g
Glucides: 9 g





FRAPPÉ CHOCOLAT GLACE À LA VANILLE

Ingrédients

- 2 M = 34 g de Moltein PRO
Chocolat
- 60 ml de lait entier
- 30 g de glace à la vanille

Donne env.
125 ml



Préparation

Mélanger les ingrédients dans un mixeur, décorer avec du chocolat en poudre et de la crème.



Valeurs nutritives

Énergie: 242 kcal
Protéines: 24 g
Lipides: 10 g
Glucides: 13 g





SOUPE DE TOMATES SIMPLE EN BOCAL

Ingrédients

- 1 M = 17 g de Moltein PRO Neutre
- 150 ml de jus de tomate
- Tabasco, sel, poivre et basilic

Donne env.
150 ml



Préparation

Mélanger tous les ingrédients et rectifier l'assaisonnement selon les préférences (épices etc.). Egalement possible avec de l'ail. Servir en bocal.



Valeurs nutritives

Énergie: 100 kcal
Protéines: 12 g
Lipides: 2.5 g
Glucides: 7.5 g



BOISSON



COCKTAIL COCO-MYRTILLES

Ingrédients

- 2 M = 34 g de Moltein PRO Neutre
- 25 g de myrtilles mixées
- 60 ml de lait de coco

Donne env.
125 ml



Préparation

Mélanger les ingrédients dans un mixeur ou un shaker, ajouter de la glace et verser dans un verre haut, servir avec une paille.



Valeurs nutritives

Énergie: 267 kcal
Protéines: 22 g
Lipides: 16 g
Glucides: 8 g



BOISSON



FRAPPÉ CARAMEL SALÉ-CAFÉ

Ingrédients

- 2 M = 34 g de Moltein PRO Neutre
- 50 ml de café espresso
- 1 boule de glace au caramel
- Pincée de sel

Donne env.
150 ml



Préparation

Mixer le café chaud avec de l'eau, Moltein PRO, le sel et la glace au caramel. Ajouter de la crème fouettée ou de la glace selon les préférences. Peut être préparé avec d'autres arômes de glace.



Valeurs nutritives

Énergie: 260 kcal
Protéines: 23 g
Lipides: 11 g
Glucides: 18 g





LASSI ABRICOT- MANGUE

Ingrédients

- 2 M = 34 g de Moltein PRO Vanille
- 60 g de yaourt
- 30 ml d'eau
- 30 g de purée abricot-mangue

Donne env.
150 ml



Préparation

Mélanger tous les ingrédients.
Le yaourt peut également être
remplacé par du séré ou du
kéfir.



Valeurs nutritives

Énergie: 200 kcal
Protéines: 23 g
Lipides: 7 g
Glucides: 9 g



BOISSON



DÉLICIEUX CAFÉ MOLTEIN PRO

Ingrédients

- 2 M = 34 g de Moltein PRO Neutre
- 50 ml de café espresso
- 40 ml d'eau

Donne env.
125 ml



Préparation

Mixer le café chaud avec de l'eau et Moltein PRO. La crème à café ou le lait peuvent être remplacés par du lactosérum. Comme Moltein PRO a déjà un goût sucré, il n'est pas nécessaire d'ajouter du sucre au café.



Valeurs nutritives

Énergie: 150 kcal
Protéines: 21 g
Lipides: 5 g
Glucides: 5 g





PARADIS FRAMBOISE

Ingrédients

- 1 M = 17 g de Moltein PRO Neutre
- 60 ml de jus d'orange
- 30 ml de concentré de framboise

Donne env.
125 ml



Préparation

Mélanger les ingrédients dans un mixeur, décorer avec une rondelle de citron vert. Encore meilleur avec de la glace.



Valeurs nutritives

Énergie: 110 kcal
Protéines: 12 g
Lipides: 2 g
Glucides: 10 g



BOISSON



ALL TIME FAVORITE DU CHEF

JOGIDRINK

Ingrédients

- 2 M = 34 g de Moltein PRO Neutre
- 60 ml de lait entier
- 30 g de yaourt nature

Donne env.
125 ml

★ Préparation

Mélanger les ingrédients dans un mixeur ou au fouet. Verser dans un verre haut et décorer avec de la menthe et une paille. La quantité de lait peut être ajustée selon les préférences.

En option: La préparation de la boisson avec du yaourt et Moltein PRO, quelle qu'en soit la saveur, est aussi délicieuse.

💧 Valeurs nutritives

Énergie: 220 kcal
Protéines: 24 g
Lipides: 9 g
Glucides: 9 g



BOISSON



JUS D'ORANGE MOLTEIN PRO

Ingrédients

- 2 M = 34 g de Moltein PRO Neutre
- 90 ml de jus d'orange

Donne env.
125 ml



Préparation

Mélanger les ingrédients dans un mixeur, décorer avec une paille et une ombrelle à cocktail. Encore meilleur avec de la glace.



Valeurs nutritives

Énergie: 190 kcal
Protéines: 21 g
Lipides: 5 g
Glucides: 14 g





COMPOTE PROTÉINÉE RAPIDE

Ingrédients

- 2 M = 34 g de Moltein PRO Vanille
- 50 g de compote de pomme/
abricot/framboise



Préparation

Mélanger la compote de
pomme et Moltein PRO.



Valeurs nutritives

Énergie: 177 kcal
Protéines: 21 g
Lipides: 5 g
Glucides: 11 g





JELLO LÉGER

Ingrédients

- 2 M = 34 g de Moltein PRO Vanille
- 80 g de yaourt nature ou aux fruits
- Compote protéinée (voir recette)
- 2 biscottes

En option: 2 CS de graines de lin pour faciliter la digestion



Préparation

Mélanger le yaourt et Moltein PRO. Faire tremper les biscottes dans de l'eau chaude, égoutter l'eau. Disposer les biscottes trempées en couches dans le verre, puis ajouter le mélange de yaourt. Finir par une couche de compote protéinée et les graines de lin. Décorer avec des fruits et de la menthe.



Valeurs nutritives

Énergie: 390 kcal
Protéines: 46 g
Lipides: 13 g
Glucides: 22 g





BIRCHERMÜESLI AVEC FRUITS ET NOIX

Ingrédients

- 20 ml de lait entier
- 40 g de séré demi-gras
- 2 M = 34 g de Moltein PRO Cerise-amaretto
- 20 g de flocons d'avoine ou d'épeautre soufflé
- 15 g de noix
- 1 pomme râpée



Préparation

Mélanger le séré et le lait, puis ajouter Moltein PRO. Ajouter du lait pour obtenir la consistance souhaitée. Ajouter les flocons d'avoine, les noix et la pomme râpée.



Valeurs nutritives

Énergie: 432 kcal
Protéines: 34 g
Lipides: 16 g
Glucides: 35 g





CRÈME CAFÉ AU SÉRÉ

Ingrédients

- 1 M = 17 g de Moltein PRO Cappuccino
- 40 g de séré demi-gras
- 20 g de crème fouettée
- 1 CS de lait



Préparation

Mélanger Moltein PRO et le séré, incorporer la crème et ajouter le lait. La crème peut également être préparée avec d'autres arômes.



Valeurs nutritives

Énergie: 190 kcal
Protéines: 15 g
Lipides: 12 g
Glucides: 6 g



REPAS



SOUPE COURGETTE JAUNE ET CURRY

Ingrédients

- 150 g de courgette jaune
- 1 dl d'eau
- ½ CC de poudre de curry ou de pâte de curry rouge
- Sel, poivre, paprika et basilic
- 2 M = 34 g de Moltein PRO Neutre, mélangé à 50 ml de crème ou de lait
- 20 g de fromage frais

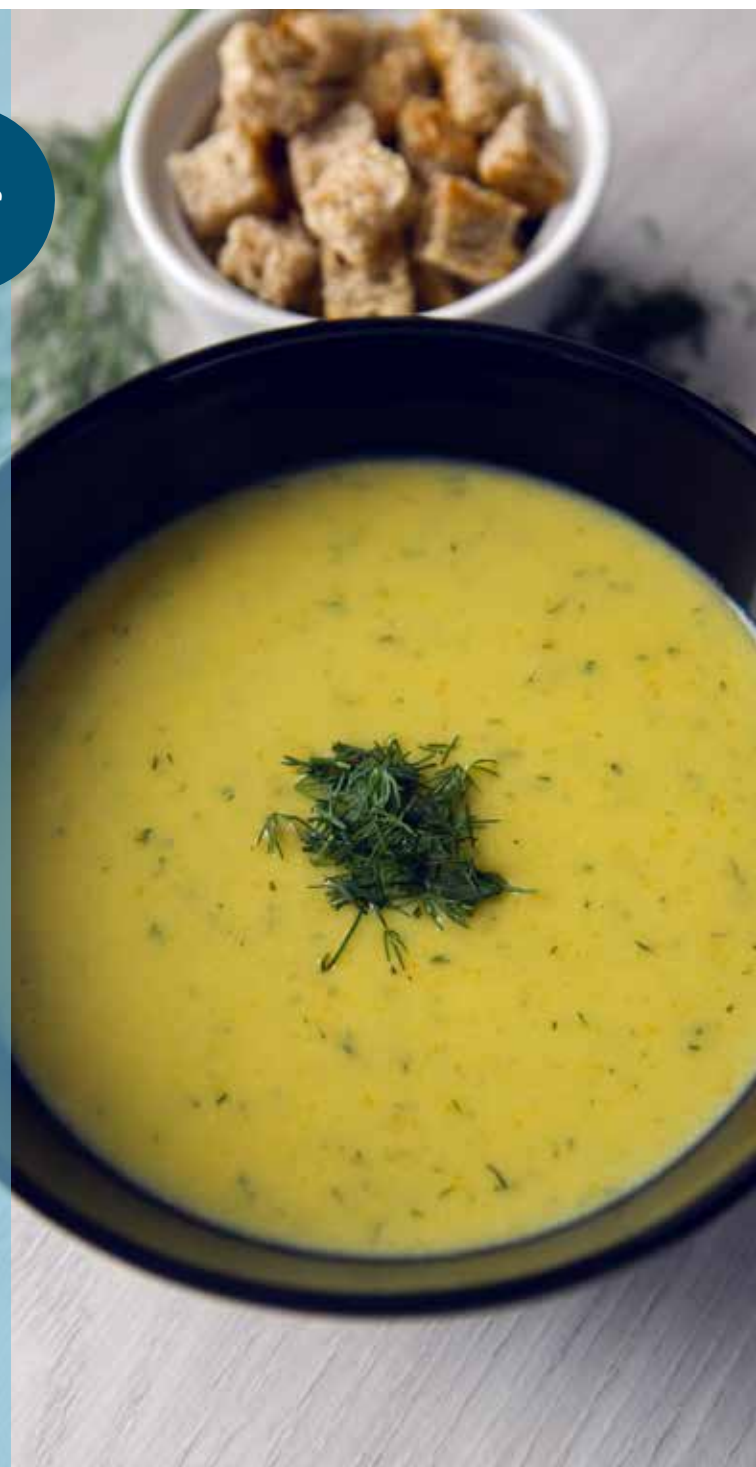
Donne
250 ml

★ Préparation

Couper les courgettes et les faire cuire dans l'eau pendant environ 15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Ajouter le curry, le poivre et le paprika ainsi que le basilic, laisser refroidir à la température convenable pour manger. Ajouter hors du feu le mélange Moltein PRO et le fromage frais. Saler selon les préférences.

🔥 Valeurs nutritives

Énergie: 385 kcal
Protéines: 24 g
Lipides: 29 g
Glucides: 7 g



REPAS



OMELETTE ÉPINARDS-RICOTTA

Ingrédients

PÂTE

- 1 œuf
- 25 g de farine
- 25 ml de lait entier
- 1 CC d'huile
- Sel et poivre

GARNITURE

- 70 g d'épinards hachés
- 20 g de ricotta
- 1 M = 17 g de Moltein PRO
Neutre, dissous dans un peu
d'eau (consistance de bouillie)

Donne 2
omelettes



Préparation

Mélanger tous les ingrédients de la pâte. Faire cuire les omelettes dans un peu d'huile. Mélanger la ricotta avec Moltein PRO, ajouter du sel et du poivre et fouetter avec les épinards cuits. Farcir les omelettes avec la préparation aux épinards, décorer et servir.

Valeurs nutritives

Énergie: 375 kcal
Protéines: 22 g
Lipides: 19 g
Glucides: 35 g

REPAS



FLAN CAROTTES- POMMES DE TERRE

Ingrédients

- 100 g de pommes de terre, cuites et écrasées
- 100 g de carottes, cuites et écrasées
- 1 M = 17 g de Moltein PRO Neutre
- 1 dl de bouillon
- 4 g d'agar-agar
- Sel et poivre

Donne 3
flans de
100 g



Préparation

Porter le bouillon (froid) à ébullition avec l'agar-agar, cuire 2-3 minutes à feu doux. Retirer la casserole du feu et laisser refroidir à 75 degrés maximum. Ajouter Moltein PRO. Ajouter les pommes de terre et les carottes, saler et poivrer et verser dans les ramequins. Réserver au frais pendant au moins une heure, décorer et servir.



Valeurs nutritives

Énergie: 201 kcal
Protéines: 13 g
Lipides: 4 g
Glucides: 27 g





TIRAMISU PROTÉINÉ EN BOCAL

Ingrédients

- 2 M = 34 g de Moltein PRO Vanille
- 80 g de séré demi-gras
- Café pour biscuit (env. 3 CS)
- 3 biscuits à la cuillère



Préparation

Mélanger Moltein PRO et le séré. Faire tremper les biscuits à la cuillère dans le café. Dans le verre, alterner les couches de biscuits à la cuillère et de crème. Pour la décoration, ajouter des fruits, de la menthe ou un biscuit à la cuillère.



Valeurs nutritives

Énergie: 243 kcal
Protéines: 29 g
Lipides: 9 g
Glucides: 10 g





TOURTE AU SÉRÉ ET MYRTILLES

Ingrédients

FOND DE BISCUITS

- 3 œufs
- 60 g de farine
- 20 g de fécule
- 35 g de sucre
- 1 CC de levure chimique

FARCE AU SÉRÉ

- 8 M = 136 g de Moltein PRO Myrtille
- 350 g de séré
- 300 g de crème fouettée
- 250 g de compote de myrtilles
- Sucre au goût
- 4 feuilles de gélatine ou env. 3 g d'agar-agar

Donne 12 parts



enfonçant un bâtonnet, laisser refroidir et diviser en deux couches avec un fil.

Pour la garniture de séré, dissoudre la gélatine dans un peu d'eau. Mélanger la compote de myrtilles, le Moltein PRO et la gélatine. Ajouter le séré et incorporer la crème. Répartir la masse sur le biscuit et mettre au frais pendant environ 4 h. Découper en 12 parts et servir.



Préparation

Pour le biscuit, séparer le blanc des jaunes d'œufs. Mélanger les jaunes d'œufs, la farine, la levure chimique et la fécule pour obtenir une pâte. Battre les blancs d'œufs en neige aussi ferme que possible avec le sucre et les incorporer à la masse de jaunes d'œufs à l'aide d'une spatule. Verser la préparation dans un moule démontable beurré et faire cuire au four à 180 degrés (chaleur voûte et sole) pendant 20 minutes. Tester en



Valeurs nutritives

Énergie: 229 kcal
 Protéines: 15 g
 Lipides: 11 g
 Glucides: 17 g



MUFFINS AU CITRON

Ingrédients

- 50 g de beurre, mou
- 150 g de sucre
- 1 pincée de sel
- 2 œufs
- 180 g de yaourt nature
- 70 g de farine blanche
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 4.5 M = 80 g Moltein PRO Neutre
- 2 citrons bio (ou 2 c. à soupe de jus de citron)

Donne 12 parts



Préparation

Préchauffer le four à 160 °C. Mettre le beurre dans un saladier et y incorporer le sucre. Ajouter le sel, les œufs et battre pour obtenir un mélange mousseux.

Ajouter le yaourt, le jus de citron et remuer le tout. Mettre la farine, la levure chimique et le Moltein PRO dans un bol séparé. Et l'ajouter au reste de la préparation. Mettre dans un moule à muffins (composé de 12 petits moules recouverts de papier sulfurisé).

Cuisson : env. 20 – 25 minutes au milieu du four. Laisser refroidir sur une grille.

Pour d'autres arômes de muffins, remplacer le jus de citron avec 80 g de baies (p. ex. myrtilles) et pour les muffins au chocolat avec 30 g de cacao en poudre.



Valeurs nutritives (par pièce)

Énergie: 150 kcal
 Protéines: 7 g
 Lipides: 6 g
 Glucides: 18 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

