

Recettes



resource® 2.0

est un complément nutritionnel liquide qui contient beaucoup d'énergie, de protéines et de fibres alimentaires, et qui procure la force supplé-mentaire nécessaire.

Dans ce livret de recettes, vous trouverez diverses suggestions sur la façon d'utiliser Resource® 2.0. Il y en a pour tous les goûts.

Bon appétit !
Nestlé Health Science



CORNFLAKES AVEC DES FRUITS (2 portions)

60 g de cornflakes
(env. 8 c. à s.)

**200 ml de Resource®
2.0+fibre fraise**

1 pomme

1 banane

6 fraises

Garniture:

1 c. à s. de noix ou
d'amandes en poudre

Couper les fruits en petits morceaux, les mélanger avec les cornflakes et Resource® 2.0+fibre fraise. Déguster immédiatement après la préparation.

UNE PORTION CONTIENT (SANS GARNITURE):

Énergie: 354 kcal (1484 kJ) **Protéines:** 13.4 g
Glucides: 65 g **Lipides:** 4.5 g



BOUILLIE DE FLOCONS D'AVOINE (1 PORTION)

200 ml de *Resource*®
2.0+fibres neutre

100 g de flocons d'avoine

1 c. à c. de beurre

Mélanger les flocons d'avoine avec une bouteille de *Resource*® 2.0+fibres neutre et porter à ébullition. La bouillie est prête en 3 minutes. Servir avec un petit morceau de beurre.

UNE PORTION CONTIENT:

Énergie: 565 kcal (2369 kJ) Protéines: 23 g

Glucides: 65 g Lipides: 24 g

BIRCHER MÜESLI (1 PORTION)

20 g de noisettes

2 pruneaux séchés

¼ de citron

½ pomme

150 ml de *Resource*®
2.0+fibres fruits des bois

30 g de flocons d'avoine

½ pêche

Hacher grossièrement les noisettes et les faire légèrement griller dans une poêle anti-adhésive, sans ajout de matière grasse et en remuant jusqu'à ce qu'elles soient dorées et sentent bon. Déposer sur une assiette et laisser refroidir. Couper les pruneaux en petits cubes. Presser le citron. Nettoyer la pomme, l'essuyer, la couper en quartiers, retirer les pépins et râper finement. Mélanger *Resource*® 2.0+fibres fruits des bois, les flocons d'avoine, les noisettes et les fruits tout en remuant. Assaisonner avec du jus de citron et verser dans des verres ou des bols. Laver la pêche, l'essuyer, la couper en deux. Retirer le noyau et couper la chair en tranches, puis les disposer sur le Bircher muesli.

UNE PORTION CONTIENT:

Énergie: 621 kcal (2600 kJ) Protéines: 20.5 g

Glucides: 72 g Lipides: 27 g

OMELETTE (2 PORTIONS)

2 œufs

100 ml de *Resource*®
2.0+fibres neutre

3 c. à s. de crème

2 c. à s. de margarine
pour la cuisson

Sel et poivre selon
les goûts

Battre les œufs. Incorporer 1 dl de *Resource*® 2.0+fibres neutre et la crème, puis mélanger. Faire cuire à feu moyen dans une poêle. Au cours de la cuisson, faire régulièrement de la place avec une fourchette au milieu de l'omelette afin que le mélange liquide puisse y couler et cuire.

UNE PORTION CONTIENT:

Énergie: 463 kcal (1942 kJ) Protéines: 16 g

Glucides: 23 g Lipides: 35 g

CRÊPES (1 PORTION)

200 ml de *Resource*®
2.0+fibres neutre

2 œufs

150 g de farine de blé

2 pincées de sel

2 c. à s. de beurre ou
de margarine

Garniture:

Baies fraîches

Sucre glace tamisé

Battre les œufs. Incorporer 1 bouteille de *Resource*® 2.0+fibres neutre, la farine de blé et le sel. Mélanger jusqu'à ce que la pâte soit lisse. Faire fondre le beurre dans une poêle et verser une fine couche de pâte. Faire dorer les deux faces des crêpes. La quantité de pâte permet de confectionner environ 6 crêpes.

UNE PORTION CONTIENT (SANS GARNITURE):

Énergie: 463 kcal (1942 kJ) Protéines: 16 g

Glucides: 23 g Lipides: 35 g



SOUPE AUX POIS « GOURMET » (2 PORTIONS)

**200 ml de Resource®
2.0+ fibre neutre**

**400 g de petits pois sur-
gelés**

**1 cube de bouillon
de légumes**

Garniture:

4 c. à s. de crème acidulée

1 c. à c. de raifort râpé

Faire bouillir le cube de bouillon avec 1 dl d'eau. Ajouter les petits pois et faire cuire quelques minutes. Verser la majeure partie du liquide et mélanger les petits pois avec un mixeur à main jusqu'à obtenir une purée lisse. Mélanger la purée avec 200 ml de Resource® 2.0+ fibre neutre. Réchauffer la soupe à basse température. Verser dans une tasse, un bol ou un verre. Mélanger la crème acidulée et le raifort râpé, puis en garnir la soupe.

UNE PORTION CONTIENT (SANS GARNITURE):

Énergie: 320 kcal (1342 kJ) **Protéines:** 17 g

Glucides: 33 g **Lipides:** 13 g

SOUPE DE CAROTTES (2 PORTIONS)

**200 ml de Resource®
2.0+ fibre neutre**

2 dl de purée de carottes

**1 cube de bouillon
de légumes**

2 c. à s. de crème fraîche

Garniture:

4 c. à s. de crème fraîche

2 c. à c. de pesto vert

(prêt en bocal)

Mettre le cube de bouillon dans une casserole, ajouter la purée de carotte et réchauffer jusqu'à ce que le cube soit dissous. Verser Resource® 2.0+ fibre neutre. Ajouter la crème fraîche en petites portions et laisser mijoter la soupe à feu doux. Verser la soupe dans une assiette creuse et garnir avec la crème fraîche et le pesto.

UNE PORTION CONTIENT (SANS GARNITURE):

Énergie: 418 kcal (1759 kJ) **Protéines:** 12 g

Glucides: 30 g **Lipides:** 28 g

GRATIN DE PÂTES (2 PORTIONS)

200 g de cornettes

75 g de jambon

100 g de champignons

1-2 tomates

1,5 c. à s. de fromage râpé

Nappage:

150 ml de Resource®

2.0+ fibre neutre

1 œuf

¼ c. à c. de sel

Faire cuire les cornettes. Couper le jambon en cubes, et hacher finement les champignons et les tomates. Placer tous les ingrédients, fromage râpé compris, en couches dans le plat à gratin graissé. Mélanger les ingrédients du nappage. Le verser sur le plat. Répartir le fromage râpé et de petits morceaux de beurre sur le dessus. Assaisonner selon votre goût. Enfournier à mi-hauteur à 200°C, 30-40 min.

UNE PORTION CONTIENT:

Énergie: 386 kcal (1616 kJ) **Protéines:** 23.8 g

Glucides: 39.5 g **Lipides:** 39.5 g

ÉMINCÉS AU CURRY (2 PORTIONS)

2 c. à c. d'huile

100 g d'émincés

½ oignon

1 c. à c. de farine

1-2 c. à s. de curry

**150 ml de Resource®
2.0+ fibre neutre**

Verser de l'huile dans une poêle et faire chauffer. Faire revenir les émincés à feu vif. Couper l'oignon puis l'ajouter. Repasser immédiatement à feu doux et faire cuire en remuant constamment. Saupoudrer de farine et de curry et mélanger. Incorporer Resource® 2.0+ fibre neutre. Assaisonner et laisser cuire à couvert à feu doux. Veau: 5-8 min.; porc: 15-20 min.; bœuf: 30-40 min. Rajouter de l'eau si nécessaire.

UNE PORTION CONTIENT:

Énergie: 330 kcal (1379 kJ) **Protéines:** 17.7 g

Glucides: 18.7 g **Lipides:** 20 g



CAFÉ GLACÉ (2 PORTIONS)

200 ml de *Resource*®
2.0+fibres café

½ dl de crème glacée
à la vanille

1 c. à c. de cacao

½ banane

Mélanger tous les ingrédients dans un mixeur ou avec un mixeur plongeant. Verser dans les verres.

UNE PORTION CONTIENT:

Énergie: 260 kcal (1088 kJ) Protéines: 10 g

Glucides: 31 g Lipides: 10 g

FLIP BANANE-CHOCO (2 PORTIONS)

200 ml de *Resource*®
2.0+fibres chocolat

1 banane

Garniture:

Chantilly

Banane

Écraser la banane dans un petit bol à la fourchette ou au presse-purée. Mélanger avec *Resource*® 2.0+fibres chocolat. Garnir le dessert avec un peu de chantilly et les tranches de banane.

UNE PORTION CONTIENT (SANS GARNITURE):

Énergie: 196 kcal (824 kJ) Protéines: 10 g

Glucides: 30 g Lipides: 4 g

SÉRÉ À LA POIRE (2 PORTIONS)

200 g de séré à la crème

200 ml de *Resource*®
2.0+fibres vanille

2 c. à s. de sucre

1 poire

Cannelle

Mélanger le séré avec *Resource*® 2.0+fibres vanille et le sucre. Couper la poire en petits morceaux ou réduire en purée à l'aide d'un presse-purée ou d'un mixeur. Incorporer au mélange de séré. Assaisonner avec de la cannelle.

UNE PORTION CONTIENT:

Énergie: 380 kcal (1596 kJ) Protéines: 21.4 g

Glucides: 39 g Lipides: 17 g



SÉRÉ AVEC MANGUE ET ANANAS (2 PORTIONS)

200 ml de *Resource*®
2.0 ananas-mangue

250 g de séré à la crème

Env. 100 g de mangue
ou d'ananas

Mélanger *Resource*® 2.0 ananas-mangue et les fruits au séré. Utiliser un mixeur pour obtenir une consistance uniforme. Verser dans les verres et servir directement ou placer une heure au congélateur. Servir glacé.

UNE PORTION CONTIENT:

Énergie: 316 kcal (1322 kJ) Protéines: 21 g

Glucides: 21 g Lipides: 17 g

SMOOTHIE AUX MYRTILLES (2 PORTIONS)

2 dl de *Resource*®
2.0+ fibre fraise

100 g de myrtilles fraîches
ou surgelées

Mettre tous les ingrédients dans un bol et mélanger dans un mixeur ou avec un mixeur plongeant. Servir dans des coupes à dessert.

UNE PORTION CONTIENT:

Énergie: 215 kcal (900 kJ) Protéines: 9 g

Glucides: 24 g Lipides: 9 g

SMOOTHIE AUX FRUITS DES BOIS (2 PORTIONS)

200 ml de *Resource*®
2.0+ fibre fruits des bois

1 poignée de framboises
fraîches ou surgelées

Mettre tous les ingrédients dans un bol et mélanger dans un mixeur ou avec un mixeur plongeant. Servir dans des coupes à dessert.

UNE PORTION CONTIENT:

Énergie: 210 kcal (879 kJ) Protéines: 9 g

Glucides: 23 g Lipides: 9 g

ASTUCE!

Créer son propre smoothie avec d'autres (abricot, fraise, vanille, etc.) en choisissant des fruits/baies de saison qui s'accordent bien.



COLLATION

SOUPE À LA TOMATE (2 PORTIONS)

200 ml de Resource®

2.0+fibre neutre

2 dl de jus de tomate

1 cube de bouillon de légumes

2 c. à s. de purée de tomate

Garniture:

4 c. à s. de crème fraîche

2 c. à c. de pesto vert

Verser le jus de tomates dans une poêle et y écraser le cube de bouillon. Réchauffer jusqu'à ce que le cube soit complètement dissous dans le jus de tomate. Incorporer Resource® 2.0+fibre neutre et la purée de tomate. Bien mélanger avec un fouet. Verser la soupe dans un bol ou un verre. Garnir de crème fraîche et de pesto.

UNE PORTION CONTIENT (SANS GARNITURE):

Énergie: 354 kcal (1484 kJ) **Protéines:** 12 g

Glucides: 30 g **Lipides:** 22 g

RIZ AU LAIT (2 PORTIONS)

300 ml de Resource®

2.0+fibre neutre

1 gousse de vanille

1 pincée de sel

40 g de riz à grains ronds

Verser Resource® 2.0+fibre neutre dans une poêle. Découper la gousse de vanille, l'ajouter et la faire cuire. Saler. Délayer le riz à grains ronds et faire cuire à feu doux. Temps de cuisson: 30-40 minutes. Remuer de temps en temps. Servir avec de la compote de fruits ou du sucre à la cannelle.

UNE PORTION CONTIENT:

Énergie: 346 kcal (1448 kJ) **Protéines:** 14.5 g

Glucides: 40 g **Lipides:** 13 g

ASTUCE!

Remplacer Resource® 2.0+fibre neutre par Resource® 2.0+fibre vanille et ne pas mettre la gousse de vanille.

TARTE AUX FRUITS (2 PORTIONS)

1 portion de pâte à tarte

3 c. à s. de noix moulues

200 g de fruits (par ex. pommes, rhubarbe, abricots)

Nappage:

50 ml de Resource®

2.0+fibre vanille

1 œuf

1 c. à s. de sucre

Recouvrir la plaque de cuisson avec du papier sulfurisé, y déposer la pâte à tarte. Répartir les noix moulues sur le fond de pâte. Couper les fruits en tranches et les déposer sur la pâte. Enfourner à mi-hauteur, faire cuire à 250°C, pendant 25-30 min. Pour le nappage, bien mélanger Resource® 2.0+fibre vanille avec l'œuf et le sucre. Verser à mi-cuisson sur la tarte.

UNE PORTION CONTIENT:

Énergie: 598 kcal (2501 kJ) **Protéines:** 11.3 g

Glucides: 46.5 g **Lipides:** 40.6 g

TARTE AUX LÉGUMES (2 PORTIONS)

1 portion de pâte à tarte

1 c. à s. d'huile

½ oignon

½ gousse d'ail

Un peu de persil frais, de basilic frais et de thym frais

300 g de légumes de saison (par ex. poireaux, carottes, courgettes)

Nappage:

100 ml Resource®

2.0+fibre neutre

1 œuf

Sel et poivre

Recouvrir la plaque de cuisson de papier sulfurisé et y étaler la pâte à tarte. Verser de l'huile dans une poêle et faire chauffer. Faire revenir les oignons avec l'ail, le persil, le thym et le basilic hachés. Laver, couper et ajouter les légumes de saison. Assaisonner et couvrir. Faire chauffer à feu vif et attendre jusqu'à ce que le mélange grésille. Mettre aussitôt à feu doux et faire cuire à la vapeur. Agiter de temps en temps. Temps de cuisson à la vapeur: 15-20 min. Laisser refroidir. Avant la cuisson au four, répartir les légumes sur le fond de la pâte. Pour le nappage, bien mélanger tous les ingrédients de la préparation. Verser sur les légumes. Cuisson au four: à mi-hauteur à 250°C, 25-35 min.

UNE PORTION CONTIENT:

Énergie: 677 kcal (2832 kJ) **Protéines:** 16.5 g

Glucides: 61 g **Lipides:** 55.4 g



MOUSSE À LA FRAISE (2 PORTIONS)

**400 ml de Resource®
2.0+fibres fraise**
(bien frais)

400 g de fraises surgelées

2 c. à s. de sucre roux

4 c. à c. de sucre vanillé
(10 g)

Garniture:

Sucre vanillé
1 dl de crème

Mélanger les fraises avec le sucre roux et le sucre vanillé. Ajouter 2 bouteilles de Resource® 2.0+fibres fraise. Bien mélanger. Verser dans des verres ou des coupes et garnir de crème fouettée vanillée.

UNE PORTION CONTIENT (SANS GARNITURE):

Énergie: 648 kcal (2722 kJ) **Protéines:** 19 g
Glucides: 79 g **Lipides:** 28 g

PUDDING AU CHOCOLAT (2 PORTIONS)

**200 ml de Resource®
2.0+fibres chocolat**
(sorti du réfrigérateur)

**1 sachet de pudding
au chocolat** (poudre)

½ dl de crème

Garniture:

½ dl de crème
Chocolat râpé noir
ou au lait

Verser les ingrédients dans une poêle et porter à ébullition en remuant constamment (environ 1 minute). Verser dans des coupes. Mettre au réfrigérateur env. 20 minutes. Garnir de chantilly et de chocolat râpé.

UNE PORTION CONTIENT (SANS GARNITURE):

Énergie: 455 kcal (1904 kJ) **Protéines:** 11 g
Glucides: 49 g **Lipides:** 24 g

ASTUCES: PRÉPARATIONS FACILES ET RAPIDES AVEC RESOURCE® 2.0+FIBRE

RESOURCE® 2.0+FIBRE VANILLE EN BOISSON POUR LE PETIT DÉJEUNER AVEC:

- 1 à 3 c. à c. de café en poudre ou de chicorée
- 1 à 3 c. à c. de chocolat en poudre
- 1 c. à c. d'extrait de caramel

**RESOURCE® 2.0+FIBRE NEUTRE EN SAUCE POUR LES PLATS PRINCIPAUX,
MÉLANGÉ AVEC:**

- du curry
- du poivron
- des champignons
- des oignons
- du bouillon de légumes/viande
- du parmesan
- de l'arôme liquide Maggi®

RESOURCE® 2.0+FIBRE VANILLE EN CRÈME ANGLAISE AVEC:

- du riz au lait
- du gâteau ou de la tarte
- du pudding au chocolat
- de la salade de fruits
- de la compote de pomme
- des fruits pochés

RESOURCE® 2.0+FIBRE (TOUS LES ARÔMES) DESSERT AVEC:

- des fruits frais ou en conserve
- du chocolat en granulés
- du sirop de fruits
- de la sauce caramel liquide
- de la noix de coco finement moulue
- de la cannelle moulue
- des amandes en poudre
- des biscuits émiettés

Astuce!

resource®

Resource® peut également être utilisé comme espuma:

passer la boisson à la passoire et fluidifier avec un peu de crème. Verser le tout dans un siphon à crème et faire mousser en espuma dans un verre.

Résultat: goût savoureux et dressage esthétique!



*Bon
Appétit!*

Nestlé Suisse S.A., HealthCare Nutrition
Entre-Deux-Villes, 1800 Vevey
Infoline : **0848 000 303**
info@medical-nutrition.ch
www.nestlehealthscience.ch

 **Nestlé** Health
Science