

resource[®]
ULTRA
HIGH PROTEIN

IDÉES DE RECETTES





Découvrez les nombreuses possibilités d'utilisation de Resource® ULTRA pour des plats savoureux.



Sommaire

PETIT DÉJEUNER

Smoothie aux fruits rouges	4
Pancakes noix de pécan et poires	6
Müesli énergétique	8

REPAS DE MIDI/DU SOIR

Poulet au curry	10
Tortilla aux épinards	12
Spaghetti bolognaise	14
Gaspacho aux fraises	16

DESSERT

Cappuccino glacé	18
Mousse framboise et gingembre	20
Mousse au chocolat	22

Smoothie aux fruits rouges

PRODUIT : Resource® ULTRA Fraise

CATÉGORIE : petit-déjeuner, en-cas

INGRÉDIENTS

- 200 ml de Resource® ULTRA Fraise
- 130g de fraises surgelées
- 2 ml de jus de citron
- Quelques feuilles de menthe
- 1 pincée de sel
- Sucre, sirop d'érable ou miel pour sucrer
- Graines de lin concassées et baies fraîches pour la décoration

CONSEILS

Des fruits rouges frais ou surgelés peuvent être utilisés selon la saison. Cette recette peut également être préparée avec n'importe quel autre fruit au choix (mangue, banane, ananas ...) et Resource ULTRA Vanille. Diluer avec moins de lait au besoin. Utiliser Resource ULTRA Fraise 125 ml pour obtenir la consistance d'un yaourt onctueux.



PRÉPARATION

1. Mixer les fruits rouges, la menthe et le jus de citron avec un mixeur plongeant ou un blender.
2. Ajouter Resource ULTRA Fraise, une pincée de sel, et mélanger à nouveau.
3. Sucrer selon les goûts avec du sirop d'érable, du miel ou du sucre.
4. Mettre le mélange dans un bol et décorer de graines de lin concassées et de baies.



NOTES

resource®



8 min



Facile



1 portion



Froid

Pancakes aux noix de pécan et aux poires

PRODUIT : Resource® ULTRA Vanille

CATÉGORIE : petit-déjeuner

INGRÉDIENTS

- 100 ml de Resource® ULTRA Vanille
- 15 ml d'huile d'olive
- 20g de farine d'avoine ou de blé
- 1 œuf
- 1 cc de poudre à lever
- 1 pincée de sel
- 20g de noix de pécan (5-6 pièces)
- 2-3 tranches de poire
- 20g de crème fouettée (pour la décoration)
- Sirop d'érable pour sucrer

PRÉPARATION DE LA COMPOTE

1. Peler et couper les poires en dés et les cuire 5 à 7 minutes dans 10 ml d'eau. Égoutter et laisser refroidir. Réserver au réfrigérateur.
2. Fouetter la crème entière et la placer au réfrigérateur.

1 PORTION CONTIENT

Énergie : 355 kcal
Protéines : 13 g
Lipides : 24 g
Glucides : 20 g
Fibres alimentaires : 2.1 g



PRÉPARATION DES PANCAKES

3. Mélanger Resource ULTRA Vanille, un œuf, la farine, la poudre à lever et le sel avec un mixeur plongeant ou un blender.
4. Verser une petite louche de préparation dans une poêle chaude légèrement graissée, faire dorer 2 à 3 minutes, retourner, faire dorer l'autre côté.
5. Retirer le pancake de la poêle et la placer sur une assiette.
6. Recommencez avec le reste de la préparation.
7. Garnir les pancakes selon les goûts avec de la crème fouettée, des morceaux de poire, des noix de pécan et du sirop d'érable.



NOTES



Müesli énergétique

PRODUIT : Resource® ULTRA Caramel ou Resource® ULTRA Noisettes

CATÉGORIE : petit-déjeuner, en-cas

INGRÉDIENTS

- 100 ml de Resource® ULTRA Caramel ou Resource® ULTRA Noisettes
- 15 g de beurre d'arachide
- 10 g de noix de coco râpée
- 10 g de graines de lin concassées
- Arôme de vanille
- Du sirop d'érable, du miel ou du sucre pour sucrer
- 50 g de poire
- 25 g de pomme

CONSEILS

Pour préparer cette recette sous forme de crème glacée, il est possible de congeler la préparation à base de noix et Resource ULTRA sous forme de glaçons puis de les laisser fondre. Ajouter les fruits cuits non gelés comme accompagnement.

Verser le mélange sans la décoration dans un bocal et le servir sous forme de parfait avec décoration.

1 PORTION CONTIENT

Énergie : 485 kcal
Protéines : 21 g
Lipides : 27 g
Glucides : 35 g
Fibres alimentaires : 7.0 g

PRÉPARATION

1. Peler la poire et la pomme, les couper en dés ou les râper. Cuire 4 à 5 minutes dans 10 ml d'eau, laisser évaporer et refroidir.
2. Mélanger le beurre d'arachide, la noix de coco, les graines de lin, l'arôme de vanille et Resource ULTRA à l'aide d'un mixeur plongeant ou d'un blender.
3. Sucrer selon les goûts avec du sirop d'érable, du miel ou du sucre.
4. Verser le mélange mixé dans un bol et le décorer des pommes et poires cuites.



15 min



Facile



1 portion



Froid

resource®



NOTES

Poulet au curry

PRODUIT : Resource® ULTRA Vanille

CATÉGORIE : repas de midi/du soir

INGRÉDIENTS

- 100 ml Resource® ULTRA Vanille
- 10 ml d'huile d'olive
- 20 g d'oignon
- 10 g de poudre de curry
- 40-60 g de blanc de poulet en lamelles
- 60 g d'ananas
- 1 pincée de sel et 1 pincée de poivre
- Coriandre fraîche
- 40-50 g de riz Basmati (120 g cuit)

1 PORTION CONTIENT

Énergie : 562 kcal
Protéines : 28 g
Lipides : 20 g
Glucides : 67 g
Fibres alimentaires : 2.6 g

PRÉPARATION

1. Faire chauffer l'huile d'olive dans la poêle.
2. Faire dorer les lamelles de blanc de poulet à feu vif.
3. Faire dorer l'oignon haché finement à feu doux. Ajouter la poudre de curry et mélanger.
4. Ajouter 0.5 dl de bouillon ou d'eau, couvrir et faire cuire 8 à 10 minutes. Pour terminer, ajouter les dés d'ananas et laisser cuire 5 minutes de plus.
5. Retirer de la plaque de cuisson, retirer le couvercle et laisser reposer 10 minutes. Ajouter Resource ULTRA Vanille. Assaisonner au besoin avec un peu plus de sel et de poivre.
6. Servir avec du riz, garnir de coriandre entière ou ciselée.



20 min



Facile



1 portion



Chaud



NOTES

Tortilla aux épinards

PRODUIT : Resource® ULTRA Vanille

CATÉGORIE : repas de midi/du soir

INGRÉDIENTS

- 100 ml de Resource® ULTRA Vanille
- 15 ml d'huile d'olive
- 15 g d'oignon
- 10 g d'épinards frais
- 1 œuf
- 1 pincée de sel
- 3 à 4 feuilles d'épinards
(pour la décoration)
- 10 g d'amandes effilées

1 PORTION CONTIENT

Énergie : 496 kcal
Protéines : 24 g
Lipides : 33 g
Glucides : 25 g
Fibres alimentaires : 1.6 g

PRÉPARATION

1. Peler et couper finement l'oignon.
2. Faire chauffer l'huile dans la poêle et faire revenir l'oignon. Effeuer les épinards lavés, les ajouter et les faire revenir pendant 3 minutes. Égoutter le liquide.
3. Bien mélanger l'œuf au fouet dans un plat.
4. Ajouter Resource ULTRA Vanille, les oignons et les épinards égouttés ainsi qu'une pincée de sel.
5. Graisser un plat à four avec de l'huile d'olive. Verser la préparation et la cuire au four à air chaud à 190 °C pendant 20 minutes environ.
6. Répéter cette étape jusqu'à ce que la préparation soit cuite, mais encore juteuse.
7. Retourner la tortilla à l'aide d'une spatule et la cuire 20 secondes de plus.
8. Utiliser pour la décoration des feuilles.



20 min



Facile



1 portion



Chaud



NOTES

Spaghetti bolognaise

PRODUIT : Resource® ULTRA Café

CATÉGORIE : repas de midi/du soir

INGRÉDIENTS

- 100 ml de Resource® ULTRA Café
- 15 ml d'huile d'olive
- 50g d'oignon
- 7 g d'ail
- 30-40g de viande hachée de bœuf
- 50g de concentré de tomates
- 5 g de persil
- Sel et poivre
- Thym
- 2 à 3 feuilles de basilic (pour la décoration)
- 50g de spaghettis (correspond à 100g de pâtes cuites)

CONSEILS

Cette recette peut également être servie avec du parmesan râpé pour le donner plus de goût.

1 PORTION CONTIENT

Énergie : 646 kcal
Protéines : 31 g
Lipides : 26 g
Glucides : 70 g
Fibres alimentaires : 4.4 g



PRÉPARATION

1. Faire chauffer l'huile dans la poêle. Faire dorer l'oignon haché finement et l'ail pressé.
2. Ajouter la viande hachée et faire cuire 6 à 8 minutes. Ajouter le concentré de tomates et faire revenir court le tout.
3. Diluer dans 0.5 dl de bouillon et laisser mijoter 20 minutes. Assaisonner avec du sel, du poivre, du persil et du thym.
4. Ajouter le concentré de tomates, retirer du feu, retirer le couvercle et laisser refroidir environ 8 minutes.
5. Ajouter Resource ULTRA Café, mélanger et assaisonner éventuellement d'une pincée de sel.
6. Faire maintenant cuire les pâtes de votre choix en suivant les instructions du fabricant.
7. Servir avec les spaghettis cuites. Décorer de feuilles de basilic.
8. Dresser les spaghettis sur un plat. Ajouter la sauce et assaisonner à l'aide de thym ou de basilic.



NOTES



Gaspacho aux fraises

PRODUIT : Resource® ULTRA Fraise

CATÉGORIE : repas de midi/du soir

INGRÉDIENTS

- 100 ml de Resource® ULTRA Fraise
- 120 g de brocoli cuit
- 60 g de fraises
- 30 g de radis
- 40 g de poivron rouge
- 10 ml d'huile d'olive extra vierge
- 22 ml de vinaigre balsamique (pour l'assaisonnement)
- 1 pincée de sel

CONSEILS

Préparer en avance, réserver au réfrigérateur et servir très froid. Si vous avez un mixeur performant, ne pelez pas et n'épluchez pas le poivron, vous pouvez l'utiliser frais. Cette recette peut être servie dans un bol et dégustée à la cuillère ou directement dans un verre.

1 PORTION CONTIENT

Énergie : 387 kcal
Protéines : 18 g
Lipides : 19 g
Glucides : 33 g
Fibres alimentaires : 5.7 g

PRÉPARATION

1. Faire cuire les poivrons dans une poêle ou une casserole ou recouverts d'un film au four à micro-ondes pendant 4 à 5 minutes. Une fois refroidis, peler et retirer les grains.
2. Cuire le brocoli pendant 4 à 5 minutes. Réserver et laisser refroidir. Peut également être cuit dans un plat fermé compatible avec le micro-ondes.
3. Presser le radis (sans l'éplucher) et conserver avec la totalité du jus.
4. Mettre tous les ingrédients, y compris Resource ULTRA Fraise, dans le mixeur et mixer-les pour obtenir une texture lisse.
5. Goûter la préparation et ajouter si nécessaire du sel ou plus de vinaigre.
6. Verser la préparation dans un plat et agrémenter d'un filet d'huile d'olive.



NOTES



Cappuccino glacé

PRODUIT : Resource® ULTRA Café

CATÉGORIE : dessert

INGRÉDIENTS

- 100 ml de Resource® ULTRA Café
- 1 cuillère à café de Nescafé instantané
- 1 cuillère à café de Nescafé instantané goût vanille
- 15 g de chocolat à 70 % (fondu)
- 85 g de yaourt à la grecque congelé
- 10 g de crème fouettée
- Du sirop d'érable, du miel ou du sucre pour sucrer

CONSEILS

Pour préparer cette recette sous forme de crème glacée, il est possible de congeler Resource ULTRA Café sous forme de glaçons.

Verser la préparation dans des bocaux, congeler, décongeler, garnir et servir comme un parfait.

1 PORTION CONTIENT

Énergie : 456 kcal
Protéines : 20 g
Lipides : 24 g
Glucides : 39 g
Fibres alimentaires : 3.0 g



PRÉPARATION

1. Congeler un yaourt à la grecque pendant une nuit dans un bac à glaçons.
2. Verser le yaourt congelé, le café instantané et le café instantané goût vanille dans un mixeur.
3. Mixer les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.
4. Faire fondre le chocolat au bain-marie et ajouter à la préparation pendant le mixage. Ajouter Resource ULTRA Café et continuer à mixer.
5. Sucrez au besoin avec du sirop d'érable, du miel ou du sucre.
6. Verser la préparation dans un verre et garnir de crème fouettée, de poudre de cacao ou de grains de café instantané.



NOTES



Mousse framboise et gingembre

PRODUIT : Resource® ULTRA Fraise

CATÉGORIE : dessert

INGRÉDIENTS

- 100 ml de Resource® ULTRA Fraise
- 1 cuillère à café de séré à la crème
- 75 g de framboises surgelées
- Environ ½ cuillère à café de gingembre frais râpé
- 1 cuillère à café de jus de citron frais
- 1 pincée de sel
- Du sirop d'érable, du miel ou du sucre pour sucrer
- Crème fouettée, feuille de menthe, 2 à 3 framboises

CONSEILS

Des fruits rouges frais ou surgelés peuvent être utilisés.

1 PORTION CONTIENT

Énergie : 294 kcal
Protéines : 16 g
Lipides : 12 g
Glucides : 29 g
Fibres alimentaires : 5.1 g



PRÉPARATION

1. Mixer Resource ULTRA Fraise, le séré à la crème, les framboises, le gingembre, le jus de citron et le sel avec un mixeur plongeant ou un blender jusqu'à obtention d'une texture lisse et crémeuse.
2. Sucrer selon les goûts avec du sirop d'érable, du miel ou du sucre.
3. Servir la mousse dans un verre et décorer de crème fouettée, de framboises ou d'une feuille de menthe.



NOTES



Mousse au chocolat

PRODUIT : Resource® ULTRA Caramel

CATÉGORIE : dessert

INGRÉDIENTS

Pour le mélange :

- 100 ml Resource® ULTRA Caramel
- 25 g de chocolat Cailler Dessert Noir à 70 %
- 2 cuillères à soupe de crème entière liquide
- 1 cuillère à café de poudre de cacao
- Pour sucrer : sirop d'érable, miel, chocolat râpé, 1 à 2 framboises

Pour la décoration :

- Crème fouettée
- Fruits rouges
- Copeaux de chocolat

1 PORTION CONTIENT

Énergie : 447 kcal
Protéines : 17 g
Lipides : 25 g
Glucides : 37 g
Fibres alimentaires : 3.4 g



PRÉPARATION

1. Faire fondre le chocolat au bain-marie avec la crème entière sans cesser de remuer.
2. Retirer du feu dès que les ingrédients sont fondus, bien remuer encore une fois puis laisser refroidir. Remuer régulièrement pour obtenir une texture lisse.
3. Ajouter la poudre de cacao et Resource ULTRA Caramel puis verser dans un verre.
4. Placer au réfrigérateur 30 minutes minimum.

Vous pouvez utiliser de la crème fouettée, des copeaux de chocolat et des fruits rouges frais pour la décoration.



NOTES





Resource® ULTRA BECAUSE WE CARE.

La meilleure qualité pour une meilleure alimentation

Pour un supplément d'énergie et de forces et contre les pertes de poids non souhaitées, **Resource® ULTRA** offre la plus grande quantité de protéines, la meilleure qualité de protéines (haute teneur en leucine), ainsi qu'une haute teneur énergétique. **Resource® ULTRA** garantit une variété de goût grâce à 5 délicieuses saveurs. www.nestlehealthscience.ch

