



**CARNET DE RECETTES:
Recettes riches en
énergie et en protéines
rapides et faciles à préparer,
plats principaux – collations**

40.008F

PLATS PRINCIPAUX

1. Salade de pâtes froides

Ingrédients (pour 1 personne) :

Sel - 2 cuillers à soupe d'huile d'olive - 100 g de spirelli - 5 tomates cerises - 1 carotte - 20 g de petits pois (consERVE) - 20 g de haricots verts (consERVE) - 20 g de maïs (consERVE) - 20 g de champignons en tranches (consERVE)

Préparation

Portez une casserole d'eau à ébullition avec une pincée de sel et une cuiller à soupe d'huile d'olive ; dès que l'eau bout, plongez-y les spirelli et cuisez-les à point.

Entre-temps, lavez les tomates cerises et la carotte et coupez celle-ci en morceaux.

Une fois que les spirelli ont refroidi, mélangez-y tous les légumes avec une cuiller à soupe d'huile d'olive.

Conseil : Vous pouvez ajouter à ce plat de la viande ou du poisson ; des morceaux de jambon ou des crevettes conviendront parfaitement.



2. Riz au saumon

Ingrédients (pour 1 personne) :

1 échalote - 100 g de riz - sel - 2 cuillers à soupe d'huile d'olive - 125 g de saumon (surgelé) - poivre - 150 g de tomates concassées (consERVE)

Préparation

Lavez l'échalote et coupez-la finement.

Cuisez le riz dans une grande casserole d'eau bouillante avec un peu de sel.

Réchauffez une cuiller à soupe d'huile d'olive dans une poêle et cuisez le saumon à feu doux durant env. 4 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré des deux côtés et cuit à point à l'intérieur.

Saupoudrez-le d'un peu de poivre et de sel et disposez-le sur une assiette.

Chauffez l'autre cuiller d'huile d'olive dans la même poêle et faites revenir l'échalote durant env. 2 minutes.

Ajoutez-y les tomates concassées et faites mijoter le tout à feu moyen durant 3 à 5 minutes.

Coupez le saumon en morceaux avec une fourchette.

Égouttez le riz et ajoutez-y la sauce tomate et les morceaux de saumon.

Conseil : Selon votre goût, vous pouvez ajouter d'autres légumes (en conserve et/ou surgelés). Vous pouvez également remplacer le saumon par des morceaux de poulet, par exemple.

3. Pâtes aux brocolis et aux champignons

Ingrédients (pour 1 personne) :

150 g de brocolis (surgelés) - 50 g de champignons en tranches (consERVE) - 2 cuillers à soupe d'huile d'olive - sel - 100 g de pâtes - 125 ml de crème - poivre

Préparation

- Cuisez les brocolis à l'eau ou à la vapeur et faites revenir les champignons dans une cuiller à soupe d'huile d'olive.
- Portez une casserole d'eau à ébullition avec une pincée de sel et une cuiller à soupe d'huile d'olive ; dès que l'eau bout, plongez-y les pâtes et faites-les cuire al dente.
- Une fois les brocolis cuits, égouttez-les.
- Ajoutez les champignons et la crème aux brocolis.
- Faites cuire le tout à feu doux pendant encore 5 minutes et poivrez et salez selon votre goût.

Conseil : Ce plat est délicieux avec des lardons. Vous pouvez également remplacer les champignons par du thon en conserve, par exemple.



1. Milkshake à la vanille

Ingrédients (pour 1 personne) :

150 ml de lait entier - 1 sachet de sucre vanillé - 2 boules de glace à la vanille

Préparation

Versez tous les ingrédients dans un verre doseur et battez-les jusqu'à l'obtention d'une mousse.

Servez le milkshake dans un verre ou un gobelet et buvez-le à la paille.

Variantes :

- Milkshake aux fruits :
Remplacez le sucre vanillé par trois cuillères à soupe de sirop de fruits.
- Milkshake au chocolat :
Remplacez le sucre vanillé par trois cuillères à soupe de sauce au chocolat OU Remplacez le lait par du lait chocolaté et/ou la glace à la vanille par de la glace au chocolat.
- Milkshake aux fraises :
Écrasez quatre fraises et remplacez éventuellement la glace à la vanille par de la glace à la fraise.
- Milkshake à la banane :
Mixez une demi-banane coupée en morceaux.
- Milkshake à l'orange :
Remplacez la moitié du lait par une orange.
- Etc.



2. Smoothie à la fraise et à la menthe

Ingrédients (pour 1 personne) :

125 g de fraises lavées - 2 feuilles de menthe - 200 ml de yaourt entier - 1 gobelet de glace (de préférence pilée)

Préparation

Versez tous les ingrédients dans un verre doseur et passez-les au mixer.

Servez le smoothie dans un verre haut.

Variantes :

- Smoothie aux myrtilles :
Remplacez les fraises et la menthe par 125 g de myrtilles (surgelées) lavées et 2 cuillères à soupe de sirop de fruits des bois.
- Smoothie à la banane, à la canneberge et au lait de coco :
Remplacez les fraises et la menthe par une demi-banane, 3 cuillères à soupe de jus de canneberge et 50 ml de lait de coco.
- Smoothie au kiwi, à la pomme et à la menthe :
Remplacez les fraises par un kiwi et trois cuillères à soupe de jus de pomme.
- ...



3. Pudding

Ingrédients (pour 1 personne) :

150 ml de lait entier - 10 g de pudding en poudre - 10 g de sucre

Préparation

- Versez 120 ml de lait et remuez de temps en temps.
- Utilisez 30 ml de lait pour dissoudre le pudding en poudre.
- Ajoutez le sucre pendant la cuisson du lait.
- Versez le pudding en poudre dissous dans le lait en cours de cuisson.
- Battez le tout et portez à ébullition.
- Versez le mélange dans un moule à pudding.

Conseil : Outre les traditionnels puddings à la vanille et au chocolat, Dr Oetker propose encore bien d'autres versions : framboise, banane, rhum, citron, caramel, macarons, ananas, fraise, amandes. Celles-ci vous offrent une agréable diversité de saveurs.

Conseil : Le pudding peut se préparer de la même façon au four à micro-ondes (moins d'émanations d'odeur). En revanche, il est nécessaire de le mélanger très fréquemment pour éviter qu'il ne devienne plus épais le long des bords qu'au centre (plus la portion est grande, plus il faut mélanger).

Ajouts possibles :

- Raisins secs et/ou autres fruits secs
- Copeaux de chocolat
- Noix caramélisées
- Biscuits : spéculoos, petits-beurre, etc.
- Céréales, muesli, etc.
- Fruits frais
- Coulis de fraises, de chocolat, sauce caramel, etc.

Ces ingrédients se combinent également à merveille au yaourt, au fromage blanc ou à la crème glacée.



4. Riz au lait

Ingrédients (pour 1 personne) :

30 g riz pour dessert - 150 ml de lait entier - 15 g de sucre - 3 g de sucre vanillé

Préparation

- Faites cuire le riz dans le lait dans une casserole couverte à feu doux pendant 10 à 15 minutes.
- Retirez la casserole du feu et mélangez le sucre et le sucre vanillé au riz jusqu'à leur dissolution.
- Portez le tout à ébullition tout en remuant.
- Laissez cuire et s'épaissir la préparation à feu doux pendant env. 10 minutes en mélangeant de temps en temps.
- Retirez la casserole du feu.
- Versez le mélange bouillant dans un moule (à pudding).

Conseil : Vous pouvez remplacer le riz par des pâtes au choix (macaroni, fusilli, farfalle, etc.) afin de varier les plaisirs.

Conseil : Servez le riz au lait avec beaucoup de cassonade pour augmenter l'apport énergétique de cette collation.



5. Pudding de semoule

Ingrédients (pour 1 personne) :

150 ml de lait entier - 15 g de semoule - 15 g de sucre - 3 g de sucre vanillé

Préparation

- Portez le lait à ébullition.
- Entre-temps, mélangez la semoule au sucre et au sucre vanillé.
- Incorporez le mélange de semoule au lait tout en remuant et portez le tout à ébullition en mélangeant sans arrêt.
- Laissez cuire et s'épaissir la préparation à feu doux pendant env. 10 minutes en mélangeant de temps en temps.
- Retirez la casserole du feu.
- Rincez un moule (à pudding) à l'eau froide et versez-y le mélange bouillant.
- Laissez le pudding tiédir, recouvrez-le d'un film et laissez-le se solidifier au réfrigérateur pendant env. 3 heures.
- Disposez le pudding sur un plat.

Conseil : Pour augmenter l'apport en calories du pudding de semoule, vous pouvez ajouter au lait 15 g de raisins secs lavés ou de macarons en miettes en même temps que la semoule.

Conseil : Servez le pudding de semoule avec une sauce au choix ; celle-ci fournira également un surplus d'énergie.

