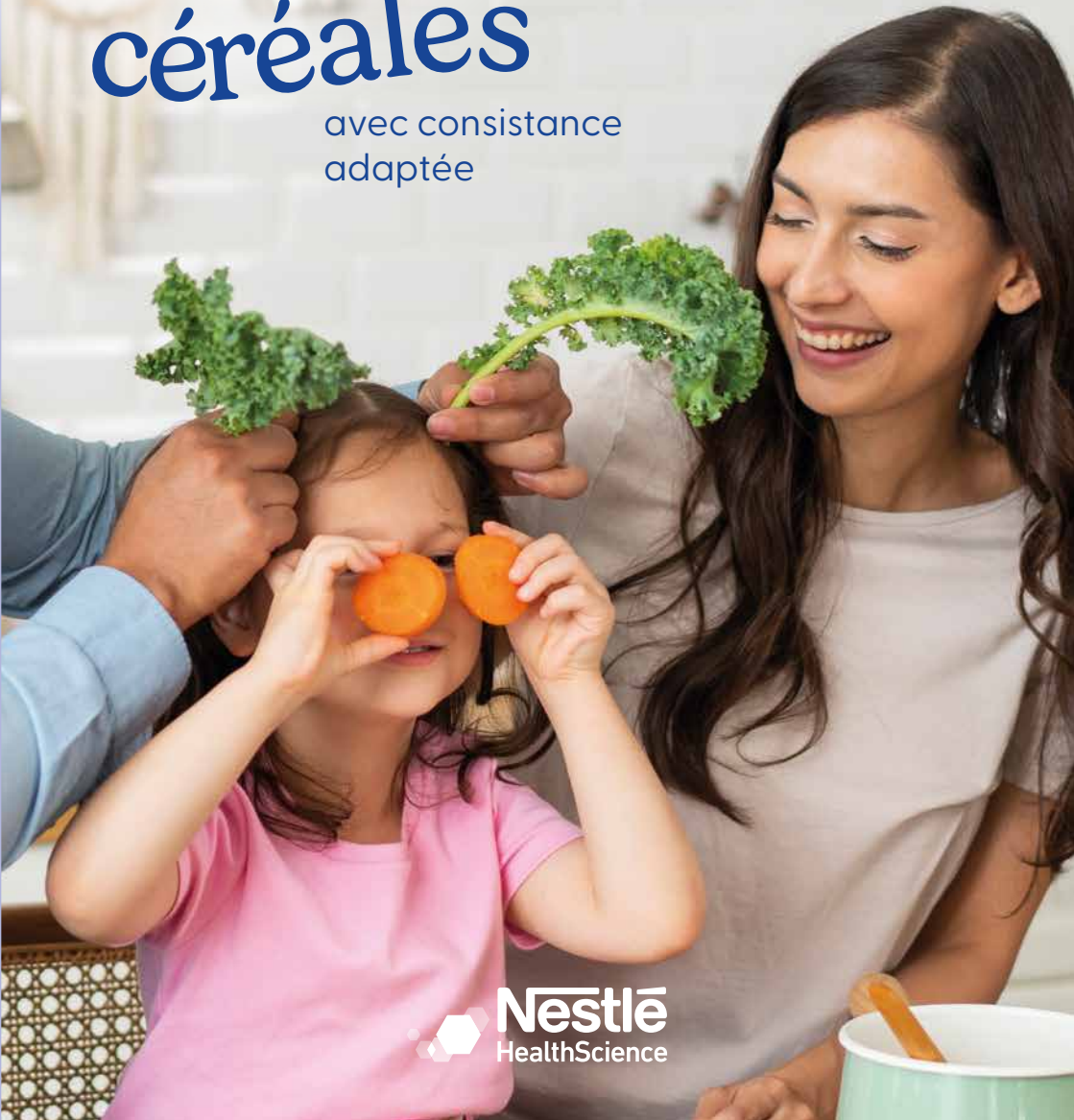


ThickenUp®

instant cereal HP

Recettes céréales

avec consistance
adaptée



Petit-déjeuner

The background of the page is a solid light green color. In the lower half, there are several thick, flowing, wavy lines in a slightly darker shade of green, creating a sense of movement and depth. The lines curve from the left side towards the right, with some overlapping each other.

4

5



Pudding au spéculoos

CATÉGORIE : Petit-déjeuner / En-cas

CARACTÉRISTIQUES : Riche en énergie et protéines

ALLERGÈNES : blé, orge, seigle, avoine, lait, soja

INGRÉDIENTS

- 230 ml de lait entier
- 100 g de crème vanille ou pudding vanille
- 50 g **ThickenUP® Instant Cereal HP saveur vanille**
- 1 cuillère à soupe d'épices à spéculoos ▼ ou 20 g de pâte à spéculoos avec ▼ ou sans crunch ▼

NÉCESSITÉS

- Balance de cuisine
- Bol
- Cuillère
- Fouet (ou mixeur)



PRÉPARATION

1. Ajoutez le lait et la crème vanille/le pudding vanille et mélangez jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.
2. Ajoutez lentement ThickenUP® Instant Cereal HP au mélange et continuez à remuer (avec une cuillère/une fourchette) jusqu'à ce que la poudre soit complètement dissoute.
3. Ajoutez ensuite la pâte à spéculoos ou les épices à spéculoos.
4. Attendez que le mélange ait atteint la bonne texture.
5. Prêt à servir.



Granola lisse avec saveur citron

CATÉGORIE : Petit-déjeuner / Dessert

CARACTÉRISTIQUES : Riche en énergie et protéines

ALLERGÈNES : blé, orge, seigle, avoine, lait, soja

INGRÉDIENTS

- 50 g **ThickenUP® Instant Cereal HP saveur vanille**
- 30 ml de sirop de citron
- 270 ml d'eau

NÉCESSITÉS

- Balance de cuisine
- Plat
- Mesure
- Fourchette/cuillère



PRÉPARATION

1. Mélangez le sirop de citron à l'eau et ajoutez lentement au liquide **ThickenUP® Instant Cereal HP saveur vanille**.
2. Continuez à remuer (avec une cuillère/une fourchette) jusqu'à dissolution complète.
3. Attendez quelques minutes jusqu'à ce que la préparation ait atteint la bonne texture.
4. Prêt à servir.

Lunch

**Nouveau :
des tartines lisses sans pain,
avec des garnitures salées**

Nos recettes de tartines lisses ont été développées comme une alternative reconnaissable au repas classique à base de pain, sans utiliser de véritable pain.

La tartine moelleuse est préparée avec ThickenUP® Instant Cereal HP et peut, si vous le souhaitez, être placée dans un moule en forme de tartine. Le repas conserve ainsi un aspect plus familier, tandis que la texture est adaptée aux besoins des patients présentant une dysphagie.

Comme une tartine classique, elle se compose de deux couches : une couche moelleuse faisant office de pain et une couche de garniture savoureuse. La recette permet de préparer un repas enrichi en énergie et en protéines.

Pour la finition, nous avons développé trois délicieuses garnitures salées adaptées, dont une convient également aux patients suivant un régime végétarien.

3

4



ÉTAPE 1 : Préparation de tranches de pain moelleuses

Tartines à texture lisse

CATÉGORIE : Lunch

CARACTÉRISTIQUES : Riche en énergie et protéines

ALLERGÈNES : blé, orge, seigle, avoine, lait, soja

INGRÉDIENTS

- 40 g **ThickenUP® Instant Cereal HP saveur vanille**
- 200 ml de lait entier pour une texture IDDSI* 4 ou 300 ml pour une texture IDDSI* 3
- Facultatif : une pincée de sel
- Facultatif : 1 mesure rase ou 1 stick de **ThickenUP® Clear**, soit 1,2 g

NÉCESSITÉS

- Balance de cuisine
- Verre doseur
- Saladier
- Moule en forme de tartine
- Assiette plate
- Spatule
- Cuillère
- Facultatif : poche à douille



PRÉPARATION

1. Versez 200 ml de lait entier pour une texture IDDSI* 4 ou 300 ml pour une texture IDDSI* 3 dans le saladier.
2. Ajoutez progressivement 40 g de ThickenUP® Instant Cereal HP tout en remuant à l'aide d'une cuillère ou d'une fourchette, jusqu'à dissolution complète de la poudre.
3. Laissez reposer la préparation pendant quelques minutes, puis mélangez à nouveau.
4. Vérifiez la consistance à l'aide du test d'inclinaison de la cuillère IDDSI* ou du test d'égouttement à la fourchette. Si la préparation soit trop liquide, ajoutez du ThickenUP® Clear. Mélangez soigneusement, laissez reposer brièvement, puis testez à nouveau.
5. À l'aide d'une spatule, répartissez la préparation dans le moule placé sur une assiette. Pressez délicatement la préparation dans le moule afin d'obtenir la forme souhaitée.
6. Servez immédiatement après la préparation.

Conseil du chef :

Pour obtenir une forme reconnaissable de « tranche de pain », la préparation peut être dressée dans un moule de forme rectangulaire, pour imiter la forme d'une tranche de pain.

Garniture 1 : crème lisse de poulet

CATÉGORIE : Lunch

CARACTÉRISTIQUES : Riche en énergie et protéines

ALLERGÈNES : blé, orge, seigle, avoine, lait, soja

INGRÉDIENTS

- 70 g de filet de poulet cru, afin d'obtenir 40 g de poulet après cuisson
- 5 ml de **CHEF® concentré liquide de volaille 69 %** (*jus de cuisson concentré de viande de poulet, avec extrait de viande de poulet et extrait de poulet en poudre*)
- 40 g de fromage frais nature, sans ajout
- Facultatif : 1 mesure rase ou 1 stick de **ThickenUP® Clear**, soit 1,2 g

NÉCESSITÉS

- Balance de cuisine
- Petite casserole
- Saladier
- Mixeur plongeant
- Cuillère
- Tamis fin
- Facultatif : poche à douille



PRÉPARATION

1. Ajoutez 5 ml de CHEF® concentré liquide de volaille à 1 litre d'eau dans une casserole afin de préparer un bouillon. Faites-y cuire le filet de poulet jusqu'à cuisson complète.
2. Pesez 40 g de poulet cuit. Hachez-le très finement en morceaux d'environ 1 mm.
3. Dans un saladier, mixez le poulet cuit avec 40 g de fromage frais à l'aide d'un mixeur plongeant jusqu'à l'obtention d'une crème lisse.
4. Contrôlez visuellement la préparation. Passez-la ensuite au tamis fin afin d'éliminer les fibres ou éventuels morceaux.
5. Vérifiez la consistance à l'aide du test d'inclinaison de la cuillère IDDSI* et du test d'égouttement à la fourchette IDDSI. Si la préparation est trop liquide, ajoutez du ThickenUP® Clear. Mélangez soigneusement, laissez reposer brièvement, puis testez à nouveau.
6. Répartissez délicatement la crème sur la base moelleuse à l'aide d'une cuillère ou d'une poche à douille.
7. Servez de préférence immédiatement après la préparation.

Conseil du chef :

Pour une finition festive, dressez la garniture lisse à l'aide d'une poche à douille munie d'un embout cannelé.

Garniture 2 : crème lisse de jambon

CATÉGORIE : Lunch

CARACTÉRISTIQUES : Riche en énergie et protéines

ALLERGÈNES : blé, orge, seigle, avoine, lait, soja

INGRÉDIENTS

- 40 g de tranches de jambon cuit, sans bord gras
- 35 g de fromage frais nature, sans ajout
- 1 c.a.c. d'huile d'olive
- Facultatif : 1 mesure rase ou 1 stick de **ThickenUP® Clear**, soit 1,2 g

NÉCESSITÉS

- Balance de cuisine
- Mixeur plongeant
- Saladier
- Cuillère
- Tamis fin
- Facultatif : poche à douille



PRÉPARATION

1. Vérifiez les tranches de jambon et retirez les éventuels bords gras, la couenne ou les fibres visibles.
2. Hachez le jambon très finement en morceaux d'environ 1 mm. Ajoutez le fromage frais et l'huile d'olive, puis mixez le tout dans un saladier à l'aide d'un mixeur plongeant jusqu'à l'obtention d'une crème lisse.
3. Contrôlez visuellement la préparation. Passez-la ensuite au tamis fin afin d'éliminer les fibres ou les éventuels morceaux.
4. Vérifiez la consistance à l'aide du test d'inclinaison de la cuillère IDDSI* et du test d'égouttement à la fourchette IDDSI. Si la préparation est trop liquide, ajoutez du ThickenUP® Clear. Mélangez soigneusement, laissez reposer brièvement, puis testez à nouveau.
5. Répartissez délicatement la crème sur la base moelleuse à l'aide d'une cuillère ou d'une poche à douille.
6. Servez de préférence immédiatement après la préparation.

*IDDSI est un cadre international qui sert à classer les différentes consistances de nourriture et de boisson
LES ALIMENTS À USAGE MÉDICAL DOIVENT ÊTRE UTILISÉS SOUS CONTRÔLE MÉDICAL

Les allergènes de ThickenUP® Instant Cereal HP sont répertoriés, les autres allergènes doivent être vérifiés sur l'étiquette du produit / de la marque utilisée.

Rue de Birmingham 221, 1070 Bruxelles

Tél. : 02 529 52 30 - www.NestleHealthScience.be

Garniture 3 : crème lisse au fromage

CATÉGORIE : Lunch

CARACTÉRISTIQUES : Riche en énergie et protéines

ALLERGÈNES : blé, orge, seigle, avoine, lait, soja

INGRÉDIENTS

- 25 g de fromage fondu à tartiner
- 25 g de fromage frais
- Facultatif : 1 mesure rase ou 1 stick de **ThickenUP® Clear**, soit 1,2 g

NÉCESSITÉS

- Balance de cuisine
- Verre doseur
- Saladier
- Fouet
- Tamis fin
- Cuillère
- Fourchette
- Facultatif : poche à douille



PRÉPARATION

1. Dans un saladier, mélangez le fromage à tartiner et le fromage frais à l'aide d'un fouet, jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse.
2. Pour éviter que la crème au fromage ne rende de l'eau dans l'assiette, ajoutez la quantité mesurée de ThickenUP® Clear. Mélangez soigneusement et laissez reposer brièvement.
3. Vérifiez la consistance à l'aide du test d'inclinaison de la cuillère IDDSI* et du test d'égouttement à la fourchette IDDSI.
4. Répartissez délicatement la crème sur la base moelleuse à l'aide d'une cuillère ou d'une poche à douille.
5. Servez de préférence immédiatement après la préparation.

*IDDSI est un cadre international qui sert à classer les différentes consistances de nourriture et de boisson
LES ALIMENTS À USAGE MÉDICAL DOIVENT ÊTRE UTILISÉS SOUS CONTRÔLE MÉDICAL

Les allergènes de ThickenUP® Instant Cereal HP sont répertoriés, les autres allergènes doivent être vérifiés sur l'étiquette du produit / de la marque utilisée.

Rue de Birmingham 221, 1070 Bruxelles

Tél. : 02 529 52 30 - www.NestleHealthScience.be

3



Purée savoureuse avec pâté crème

CATÉGORIE : Lunch, Repas du soir

CARACTÉRISTIQUES : Riche en énergie et protéines

ALLERGÈNES : blé, orge, seigle, avoine, lait, soja

INGRÉDIENTS

- 300 ml de bouillon de poulet ou de bouillon de légumes
- 40 g de **Garden Gourmet Saucisson à tartiner végétarien fines herbes**
- 50 g **ThickenUP® Instant Cereal HP saveur vanille**

NÉCESSITÉS

- Balance de cuisine
- Mesure
- Casserole
- Mixeur
- Bol
- Fourchette ou cuillère



PRÉPARATION

1. Préparez le bouillon et chauffez-le, ajoutez-y le saucisson jusqu'à ce qu'il soit complètement absorbé.
2. Ajoutez lentement ThickenUP® Instant Cereal HP saveur vanille et continuez à remuer (avec une cuillère/fourchette) jusqu'à ce que la poudre soit complètement dissoute.
3. Si le saucisson à tartiner contient des morceaux, vous pouvez toujours le mixer pour que tout soit bien lisse.
4. Attendez quelques minutes jusqu'à ce que le produit ait atteint la bonne texture.
5. Prêt à servir.

Entrées

The background of the page is a solid pink color with a subtle, flowing, wavy pattern that resembles draped fabric or liquid movement. The waves are soft and organic, creating a sense of depth and texture.

Crème de saumon et aneth



CATÉGORIE : Entrées

CARACTÉRISTIQUES : Riche en énergie et protéines

ALLERGÈNES : blé, orge, seigle, avoine, lait, soja, poisson

INGRÉDIENTS

- 100 ml d'eau
- 35 g **ThickenUP® Instant Cereal HP saveur vanille**
- 100 g de fromage tartinable avec saumon et aneth
- 1 pincée de fumet de poisson en poudre

NÉCESSITÉS

- Balance de cuisine
- Mesure
- Plat
- Fouet (ou mixeur)
- Verrine



5 min



Facile



1 portion



Froid

PRÉPARATION

1. Prenez l'eau et ajoutez lentement le ThickenUP® Instant Cereal HP tout en remuant.
2. Mélangez le fromage tartinable avec saumon et aneth dans la purée.
3. Pour le niveau IDDSI 4, versez le crème dans un blender et mélangez-le jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de morceaux.
4. Versez le crème de saumon dans une verrine à l'aide d'une petite cuillère ou une poche à douille.
5. Prêt à servir.



Purée méditerranéenne

CATÉGORIE : Lunch, Repas du soir

CARACTÉRISTIQUES : Riche en énergie et protéines

ALLERGÈNES : blé, orge, seigle, avoine, lait, soja

INGRÉDIENTS

- 150 ml de jus de tomates
- 150 ml d'eau
- 50 g (5 cuillères à soupe pleines) de **ThickenUP® Instant Cereal HP saveur vanille**
- 80 gr de fromage aux herbes à tartiner
- 1 cuillère à soupe de tapenade d'olives

NÉCESSITÉS

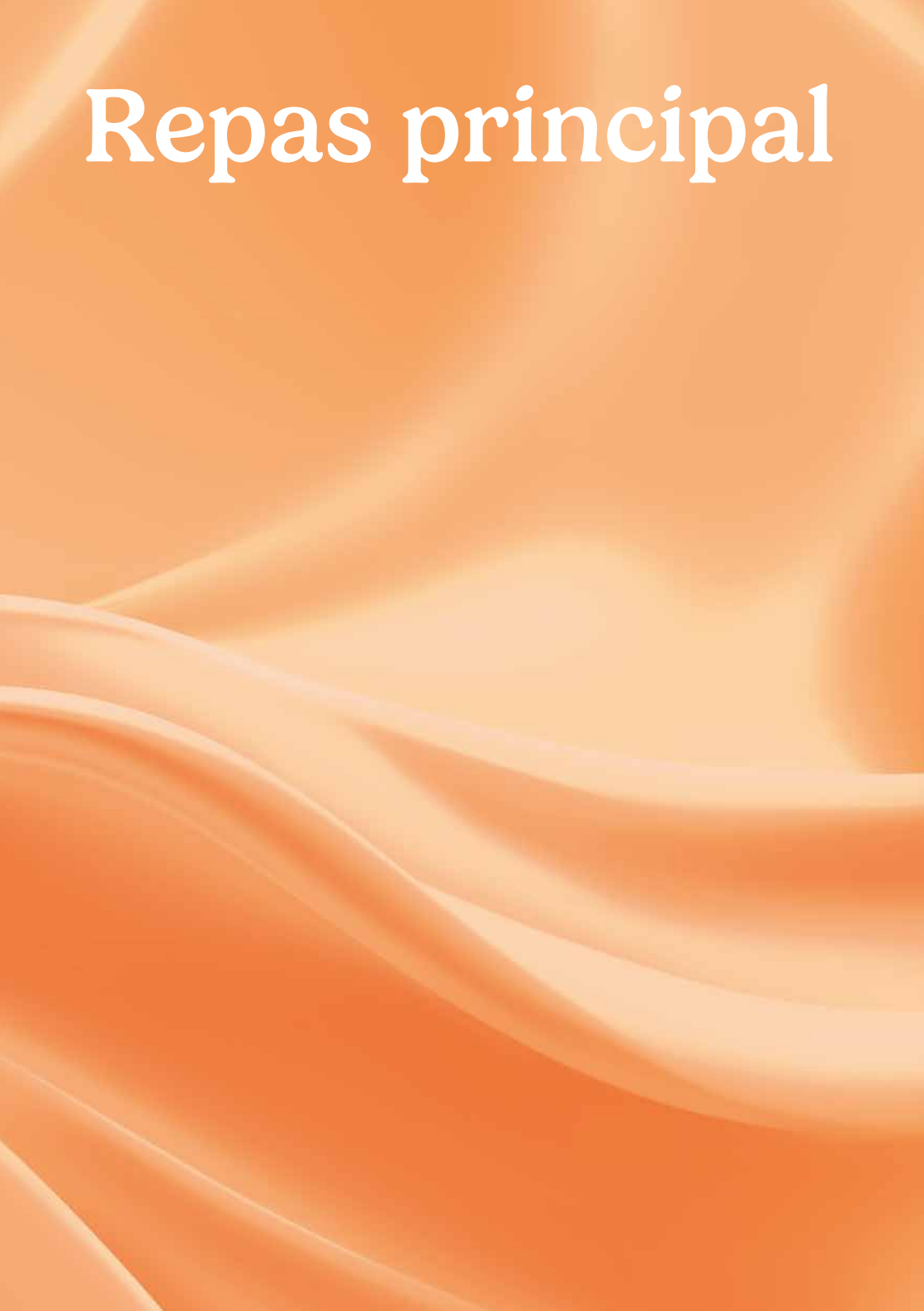
- Balance de cuisine
- Bol
- Fourchette ou cuillère
- Mesure
- Mixeur



PRÉPARATION

1. Mélangez le jus de tomates et l'eau dans un bol et faites chauffer jusqu'à 40°C maximum.
2. Ajoutez lentement 50 g ThickenUP® Instant Cereal HP et continuez à remuer (avec une cuillère/une fourchette) jusqu'à dissolution complète.
3. Incorporez le fromage aux herbes jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.
Si besoin mixer pour une consistance lisse.
4. Attendez quelques minutes jusqu'à ce que la préparation ait atteint la bonne texture.
5. Prêt à servir.

Repas principal

The background of the slide is a solid orange color with a subtle, flowing, wavy pattern that resembles draped fabric or liquid movement. The waves are more pronounced in the lower half of the image, creating a sense of depth and texture.

Vol-au-vent avec purée



CATÉGORIE : Repas principal

CARACTÉRISTIQUES : Riche en énergie et protéines

ALLERGÈNES : blé, orge, seigle, avoine, lait, soja

INGRÉDIENTS

- 350 ml de lait entier
- 5 ml **CHEF® concentré liquide champignons 40%** (champignon de Paris, Shiitake, bolet jaune)
- 7 ml **CHEF® Concentré Liquide volaille**
- 50 g **ThickenUP® Instant Cereal HP saveur vanille**
- 1 c.à.c. **CHEF® réduction de vin rouge et Porto**
- 1 c.à.s. de purée de châtaignes (optionnel)

NÉCESSITÉS

- Balance de cuisine
- Mesure
- Plat
- Fouet (ou mixeur)
- Cuillère à soupe
- Cuillère à café
- Poche à douille et moule



PRÉPARATION

1. Faites chauffer le lait jusqu'à 40 °C maximum et ajoutez lentement le ThickenUP® Instant Cereal HP tout en remuant.
2. Répartissez la purée préparée dans deux bols.
3. Prenez une portion et ajoutez la concentré liquide de champignons. Bien mélanger. Versez tout dans une poche à douille.
4. Prenez l'autre portion de la purée et ajoutez 5 ml de la concentré liquide de volaille. Bien mélanger.
5. Ajoutez encore vin rouge et Porto. Bien mélanger à nouveau. (Si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter une cuillère à soupe de purée de châtaignes.)
6. Versez la purée de volaille dans un moule au milieu d'une assiette. Enlevez le moule.
7. Prenez la poche à douille avec la purée de champignons et déposez-la autour de la purée de volaille.
8. Prêt à servir.



Assiette de gibier à la patate douce et aux canneberges

CATÉGORIE : Repas principal

CARACTÉRISTIQUES : Riche en énergie et protéines

ALLERGÈNES : blé, orge, seigle, avoine, lait, soja

INGRÉDIENTS

- 150 ml fond de gibier
- 110 ml d'eau
- 80 ml de jus de canneberge
- 70 g **ThickenUP® Instant Cereal HP saveur vanille**
- 5 ml **CHEF® concentré liquide légumes**
- 1 c.à.c. **CHEF® de fonds brun de veau lié premium**
- 1 c.à.c. **CHEF® réduction de vin rouge et Porto**
- 1 c.à.s. de purée de patate douce avec chili

NÉCESSITÉS

- Balance de cuisine
- Mesure
- Plat
- Fouet (ou mixeur)
- Cuillère à soupe
- Cuillère à café
- Poche à douille et moule



10 min



Moyen



1 à 2 Portions



Chaud

PRÉPARATION

1. Prenez 150 ml de fond de gibier + 30 ml d'eau et réchauffez-le jusqu'à 40 °C maximum, ajoutez lentement 35 g de ThickenUP® Instant Cereal HP tout en remuant.
2. Mélangez le CHEF® fond brun de veau premium avec la purée jusqu'à ce que tout soit bien mélangé. Versez la préparation dans un moule.
3. Prenez 80 ml d'eau. Réchauffez-le jusqu'à 40 °C maximum et ajoutez lentement 18 g de ThickenUP® Instant Cereal HP tout en remuant.
4. Ajoutez 5 ml de CHEF® concentré liquide légumes. Bien mélanger.
5. Ajoutez la purée de patates douces. Bien mélanger à nouveau.
6. Prenez 80 ml de jus de canneberge. Réchauffez-le jusqu'à 40 °C maximum et ajoutez lentement 18 g de ThickenUP® Instant Cereal HP tout en remuant.
7. Enlevez la purée de gibier du moule et dressez-la sur une assiette.
8. Versez la purée de patates douces et la purée de canneberge dans un plat séparé.
9. Prêt à servir.

4



Curry rouge thaïlandais au bœuf

CATÉGORIE : Repas principal

CARACTÉRISTIQUES : Riche en énergie et protéines

ALLERGÈNES : blé, orge, seigle, avoine, lait, soja

INGRÉDIENTS

- 300 ml d'eau
- 70 g **ThickenUP® Instant Cereal HP saveur vanille**
- 10 ml **CHEF® concentré liquide bœuf 67%**
- 2 c.à.s. de pâte de curry rouge thaïlandaise

NÉCESSITÉS

- Balance de cuisine
- Mesure
- Plat
- Fouet (ou mixeur)
- Cuillère à soupe
- Moule



PRÉPARATION

1. Faites chauffer l'eau jusqu'à 40 °C maximum et ajoutez lentement le ThickenUP® Instant Cereal HP tout en remuant.
2. Répartissez la purée préparée dans deux bols.
3. Prenez une portion et ajoutez la purée de pâte de curry rouge thaïlandaise. Versez la préparation dans la poche à douille.
4. Prenez l'autre portion de la purée et ajoutez le concentré liquide de bœuf. Bien mélanger.
5. Versez la purée dans un moule.
6. Enlevez la purée de gibier du moule. Dressez la purée sur une assiette.
7. Prenez la poche à douille avec le curry rouge thaïlandais et déposez-le autour de la purée de bœuf.
8. Prêt à servir.

Dessert



3



Crème de noisette avec un soupçon d'abricot

CATÉGORIE : Dessert

CARACTÉRISTIQUES : Riche en énergie et protéines

ALLERGÈNES : blé, orge, seigle, avoine, lait, soja, noisettes

INGRÉDIENTS

- 300 ml lait (d'avoine)
- 35 g **ThickenUP® Instant Cereal HP saveur vanille**
- 3 cuillères à soupe de pâte à tartiner aux noisettes
- 2 cuillères à soupe de mousseline d'abricots

NÉCESSITÉS

- Balance de cuisine
- Mesure
- Plat
- Fouet
- Poche à douille
- Verrine



PRÉPARATION

1. Prenez le lait (d'avoine) et ajoutez lentement 35 g de ThickenUP® Instant Cereal HP tout en remuant.
2. Répartissez la purée préparée entre deux plats : les 2/3 et un 1/3.
3. Prenez le plat avec 2/3 de la préparation et ajoutez la pâte de noisettes. Bien mélanger.
4. Prenez le plat avec 1/3 de la préparation et ajoutez la mousseline d'abricot. Bien mélanger.
5. Placer les crèmes dans une poche à douille. Prenez le verre et nappez-le de crème de noisettes et de crème d'abricots.
6. Couvrez la verrine et placez-la au réfrigérateur pendant une demi-heure.
7. Prêt à servir.



Crème au chocolat à l'orange

CATÉGORIE : Dessert

CARACTÉRISTIQUES : Riche en énergie et protéines

ALLERGÈNES : blé, orge, seigle, avoine, lait, soja

INGRÉDIENTS

- 380 ml lait (d'avoine)
- 50 g **ThickenUP® Instant Cereal HP saveur vanille**
- 3 petite cuillères de cacao en poudre 70%
- 2 cuillères à soupe de marmelade d'oranges (sans zeste)

NÉCESSITÉS

- Balance de cuisine
- Mesure
- Plat
- Fouet
- Poche à douille
- Verrine



PRÉPARATION

1. Prenez 270 ml de lait (d'avoine) et ajoutez lentement 30 g de ThickenUP® Instant Cereal HP tout en remuant.
2. Mélangez le cacao en poudre dans la purée.
3. Prenez 110 ml de lait (d'avoine) et ajoutez lentement 20 g de ThickenUP® Instant Cereal HP tout en remuant.
4. Mélangez la purée dans la marmelade d'oranges.
5. A l'aide d'une poche à douille, répartissez la crème au chocolat et la crème à l'orange en couches dans une verrine.
6. Couvrez la verrine et placez-la au réfrigérateur pendant une demi-heure.
7. Prêt à servir.

