



Idées de recettes
pour **Resource® ULTRA** 
Supplément Nutritif Oral

 **Nestlé**
HealthScience®

Découvrez les diverses utilisations possibles de **Resource® ULTRA** .

Les recettes ont été créées en collaboration avec
Bernd Ackermann, Gordan Angerhoefer et Ramon Cadusch
de la Fondation suisse contre l'épilepsie.

Ils ont mis au point des recettes particulièrement raffinées
que vous pourrez facilement préparer et déguster chez vous.



LÉGENDE

- E** Énergie
- P** Protéines
- G** Glucides
- L** Lipides
- F** Fibres alimentaires
- c.c.** Cuillère à café de 5 g
- c.s.** Cuillère à soupe de 10 g
- p.** pincée
- mes.** Mesurette

Petit-déjeuner

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

Pour le goûter

Cappuccino glacé	10
Barres protéinées	12
Gaspacho aux fraises	14

Repas du midi / du soir

Spaghetti bolognaise	16
Poulet au curry	18
Émincé de cerf (possible aussi avec du bœuf ou de l'agneau)	20
Tortilla aux épinards	22

Dessert

Mousse au chocolat	24
Mousse à la mangue	26
Gâteau de semoule	28
Crème de framboise et gingembre	30

Muesli énergétique

PRODUIT : Resource® ULTRA® Noisette

CATÉGORIE : Petit-déjeuner, goûter

INGRÉDIENTS

. 100 ml de Resource® ULTRA® Noisette

- . 100 g de pommes
- . 3 c.s. de noix mélangées
- . 100 g de flocons d'avoine
- . 3 c.s. de miel
- . 2 c.s. de groseilles rouges
- . 160 g de fromage blanc
- . 100 g de yaourt nature
- . 1 dl de boisson à l'avoine ou de lait
- . 1 p. de cannelle moulue
- . 1 citron, le zeste râpé et le jus

Autres ingrédients :

Fruits rouges frais, feuilles de menthe

CONSEILS

Le muesli peut être préparé avec divers fruits et fruits rouges.

1 PORTION CONTIENT

É	665 kcal
P	32 g
L	26 g
G	70 g
F	10 g



PRÉPARATION

1. Râpez grossièrement les pommes et hachez grossièrement les noix
2. Mélangez bien tous les ingrédients avec Resource® ULTRA® Noisette et la boisson à l'avoine.
3. Assaisonnez avec de la cannelle, du zeste de citron et du jus de citron.

PRÉSENTATION

Servez le muesli dans des bols et garnissez de fruits rouges frais, de noix et de feuilles de menthe éventuellement.



15 Minutes



Facile



2 Portions



Froid



NOTES

Pancakes aux noix de pécan et poires

PRODUIT: Resource® ULTRA® Vanille / Chocolat

CATÉGORIE: Petit déjeuner, goûter

INGRÉDIENTS

Pancakes

- . 100 ml de Resource® ULTRA® Vanille
- . 1 c.s. d'huile de colza
- . 20 g de farine
- . 1 œuf
- . 1 c.c. de levure chimique
- . 1 p. de sel
- . 1 c.s. de noix de pécan

Sauce au chocolat

- . 75 ml de Resource® ULTRA® Chocolat
- . 75 g de chocolat Cailler Noir 64%
- . 2 c.s. de crème entière

Autres ingrédients:

Crème fouettée, poires cuites

CONSEILS

Vous pouvez aussi utiliser du sirop d'érable à la place de la sauce au chocolat.

1 PORTION CONTIENT

É	848 kcal
P	25 g
L	63 g
G	44 g
F	6 g



PRÉPARATION

Pancakes

1. Mélangez Resource® ULTRA® Vanille, l'œuf, la farine, la levure chimique et le sel avec un mixeur plongeant ou dans un blender.
2. Placez une petite louche par pancake dans la poêle chaude légèrement graissée et faites cuire pendant 2-3 minutes jusqu'à ce qu'elle soit dorée, retournez et faites cuire également l'autre côté.
3. Répétez le processus avec le reste du mélange.

Sauce au chocolat

1. Faites chauffer Resource® ULTRA® Chocolat et le chocolat Cailler avec la crème entière et remuez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
2. Conservez au chaud pour une utilisation immédiate ou au réfrigérateur pour une utilisation ultérieure.

PRÉSENTATION

Servez les crêpes avec la crème fouettée, les poires et les noix de pécan et arrosez de sauce au chocolat ou servez séparément.



30 Minutes



Facile



2 Portions



Chaud



NOTES

Smoothie aux fruits rouges

PRODUIT : Resource® ULTRA® Fraise

CATÉGORIE : Petit-déjeuner, goûter

INGRÉDIENTS

- . 200 ml de Resource® ULTRA® Fraise
- . 130 g de fruits rouges congelés
- . Feuilles de menthe
- . 1 c.s. de jus de citron vert
- . 1 c.c. de graines de lin moulues
- . 2 c.s. d'eau
- . 2 c.s. de yaourt nature
- . 2 c.s. de sirop d'érable

CONSEILS

Une grande variété de fruits rouges (frais ou surgelés) peut être utilisée. Vous pouvez également utiliser du miel ou du sucre à la place du sirop d'érable.

1 PORTION CONTIENT

É	318 kcal
P	18 g
L	13 g
G	30 g
F	2,5 g

PRÉPARATION

1. Mélangez les fruits rouges, la menthe et le jus de citron vert avec un mixeur plongeant ou un blender.
2. Ajoutez Resource® ULTRA® Fraise, la mouture de graines de lin, l'eau, le yaourt et mixez à nouveau.
3. Sucrez et ajustez avec du sirop d'érable à votre goût.

PRÉSENTATION

Versez le mélange de fruits rouges dans des verres et décorez de fruits rouges frais, de menthe et de graines de lin si vous le souhaitez.



15 Minutes



Facile



2 Portions



Froid



NOTES

Cappuccino glacé

PRODUIT: Resource® ULTRA® Café

CATÉGORIE: Dessert, goûter

INGRÉDIENTS

- . 150 ml de Resource® ULTRA® Café
- . 2 c.s. de café instantané Nescafé
- . 2 c.s. de chocolat en poudre Nesquick
- . 2 dl de lait entier
- . 20 ml de crème entière
- . 1 c.s. de sucre
- . 2 c.s. de yaourt nature
- . 100 g de glaçons

Autres ingrédients:

Cacao en poudre, vermicelles de chocolat, crème fouettée

PRÉPARATION

1. Réduisez en purée finement et uniformément tous les ingrédients avec un mixeur plongeant ou un blender.

PRÉSENTATION

Versez le cappuccino dans des verres réfrigérés et garnissez de cacao en poudre, de vermicelles de chocolat ou de crème fouettée selon vos envies.

CONSEILS

Préparez à l'avance, réservez au frais et servez très froid. Ou incorporez la crème fouettée au mélange, versez-la dans des pots de conservation, congelez, décongelez, décorez et servez comme parfait semi-congelé.

1 PORTION CONTIENT

É	423 kcal
P	19 g
L	17 g
G	46 g
F	4 g



15 Minutes



Facile



2 Portions



Froid



NOTES

Barres énergétiques protéinées

PRODUIT: Resource® ULTRA® Café

CATÉGORIE: Goûter

PORTIONS: 10 barres de 80 g chacune

INGRÉDIENTS

. 250 ml de Resource® ULTRA® Café

. 200 g de flocons d'avoine

. 350 g de dattes dénoyautées

. 150 g de cocktail étudiant

. 75 g de chocolat Cailler noir 64%

Autres ingrédients:

Papier pour envelopper

CONSEILS

Préparez à l'avance et réservez au frais. Enveloppez dans du papier d'emballage pour les déplacements.

1 PORTION CONTIENT (1 BARRE DE 80 G)

É	344 kcal
P	10 g
L	11 g
G	52 g
F	6 g

PRÉPARATION

1. Faites chauffer Resource® ULTRA® Café, ajoutez les flocons d'avoine et les dattes, laissez infuser 15 minutes puis réduisez le mélange en purée.
2. Hachez grossièrement le cocktail étudiant et le chocolat, ajoutez-les à la purée et mélangez bien.
3. Versez la préparation des barres dans un moule recouvert de film alimentaire, lissez, couvrez de film alimentaire et réservez au frais toute une nuit.

PRÉSENTATION

Retirez le mélange du moule, coupez-le en barres et servez à température ambiante. Garnissez d'un peu de cocktail étudiant et de noix si vous le souhaitez et si nécessaire.



30 Minutes



Moyen



10 Portions



Froid



NOTES

Gaspacho aux fraises

PRODUIT: Resource® ULTRA® Fraise

CATÉGORIE: Goûter

INGRÉDIENTS

. 100 ml de Resource® ULTRA® Fraise

- . 100 g de tomates crues
- . 50 g de poivron rouge
- . 1 tranche de pain blanc
- . 1 c.c. d'ail
- . 20 g de branches de céleri
- . 2 c.s. d'huile d'olive
- . 1 c.s. de vinaigre balsamique blanc
- . 1 p. de sel
- . 1 p. de poivre
- . 100 ml de jus de tomate
- . 60 g de fraises
- . Feuilles de basilic

Autres ingrédients:

Réduction de vinaigre balsamique foncé

CONSEILS

Préparez à l'avance, réfrigérez, étalez et servez. Avec un peu d'huile d'olive ou de vinaigre balsamique noir, vous pouvez améliorer la texture. Le gaspacho peut être encore raffiné.

1 PORTION CONTIENT

É	230 kcal
P	11 g
L	11 g
G	22 g
F	2 g



PRÉPARATION

1. Coupez les tomates, les poivrons, le céleri en branches et le pain de mie en cubes.
2. Faites mariner avec de l'huile d'olive, du vinaigre balsamique, du sel et du poivre.
3. Ajoutez ensuite tous les autres ingrédients et mélangez avec un mixeur plongeant ou au blender, réduisez bien en purée et assaisonnez au goût.

PRÉSENTATION

Versez le gaspacho dans des verres, des bols ou des assiettes creuses et décorez selon vos envies.



30 Minutes



Facile



2 Portions



Froid



NOTES

Spaghetti bolognaise

PRODUIT : Resource® ULTRA® Café

CATÉGORIE : Repas du midi / du soir

INGRÉDIENTS

- . 150 ml de Resource® ULTRA® Café
- . 1 c.s. d'huile d'olive
- . 80 g d'oignons
- . 1 c.c. d'ail
- . 160 g de bœuf haché
- . 3 c.s. de purée de tomates
- . 3 c.s. de vin rouge
- . 80 ml de bouillon
- . 2 p. de sel
- . 2 p. de poivre
- . Persil
- . Thym
- . Romarin
- . Basilic

Autres ingrédients :

120 g de spaghettis crus (ou 240 g si cuits),
parmesan, tomates cerises

CONSEILS

La bolognaise peut être servie avec toutes les autres pâtes populaires.

1 PORTION CONTIENT

É	654 kcal
P	44 g
L	23 g
G	62 g
F	5 g



PRÉPARATION

1. Coupez les oignons en cubes fins et pressez l'ail.
2. Hachez finement le persil, le thym et le romarin.
3. Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle et faites revenir les oignons et l'ail.
4. Ajoutez le bœuf haché et faites revenir à feu vif.
5. Ajoutez le concentré de tomates, mélangez bien et cuire encore un peu.
6. Déglacez avec du vin rouge et ajoutez le bouillon.
7. Laissez mijoter le bœuf haché à feu doux pendant environ 20 minutes, puis ajoutez Resource® ULTRA® Café.
8. Assaisonnez de sel et de poivre et incorporez les herbes finement hachées.

PRÉSENTATION

Enroulez les spaghettis et servez.
Versez la bolognaise dessus, garnissez de feuilles de basilic, de tomates cerises et de parmesan fraîchement râpé.





NOTES

Poulet au curry

PRODUIT : Resource® ULTRA® Vanille

CATÉGORIE : Repas du midi / du soir

INGRÉDIENTS

- . 150 ml de Resource® ULTRA® Vanille
- . 180 g de poitrine de poulet
- . 1 c.s. d'huile de colza
- . 2 c.s. d'oignons finement hachés
- . 90 g d'ananas coupé en petits dés
- . 1 c.c. de curry doux
- . 2 p. de sel
- . 2 p. de poivre
- . Coriandre frais
- . 120 ml de bouillon
- . 150 ml de lait de coco

Autres ingrédients :

80-100 g de riz basmati cru (ou 240 g si cuit), pousses colorées

CONSEILS

Le piquant du curry peut être ajusté avec de la poudre de curry plus épicée ou des flocons de piment.

1 PORTION CONTIENT

É	660 kcal
P	40 g
L	29 g
G	59 g
F	1,7 g



PRÉPARATION

1. Coupez la poitrine de poulet en lanières.
2. Faites chauffer l'huile de colza dans la poêle et faites revenir la poitrine de poulet à feu vif.
3. Ajoutez l'oignon et le curry et continuez à faire revenir à feu doux.
4. Déglacez avec le bouillon et cuire 8 à 10 minutes jusqu'à ce qu'il soit tendre, puis ajoutez l'ananas et le lait de coco et laissez cuire encore 5 minutes.
5. Mélangez Resource® ULTRA® Vanille et assaisonnez de sel et de poivre.

PRÉSENTATION

Présentez le poulet au curry avec du riz basmati et garnissez de pousses colorées et de coriandre.



45 Minutes



Moyen



2 Portions



Chaud



NOTES

Émincé de cerf

PRODUIT: Resource® ULTRA® Chocolat / Café

CATÉGORIE: Repas du midi / du soir

INGRÉDIENTS

- . 150 ml de Resource® ULTRA® Chocolat
- . 50 ml de Resource® ULTRA® Café
- . 1 c.s. d'huile de colza
- . 240 g d'émincé de cerf
- . 80 g d'oignons
- . 1 c.c. de farine
- . 120 ml de bouillon
- . 2 p. de sel
- . 2 p. de poivre
- . Romarin
- . Thym
- . 4 c.s. de crème entière fouettée

Autres ingrédients:

240 g de spätzle

CONSEILS

Il est également possible d'utiliser du bœuf ou de l'agneau à la place du cerf.

1 PORTION CONTIENT

É	615 kcal
P	43 g
L	40 g
G	21 g
F	1 g



PRÉPARATION

1. Coupez les oignons en fines lanières.
2. Faites chauffer l'huile de colza dans la poêle et faites revenir les oignons.
3. Ajoutez les lanières de cerf et faites-les revenir à feu vif, puis saupoudrez de farine.
4. Déglacez avec le bouillon et cuire 8 à 10 minutes jusqu'à ce qu'il soit tendre.
5. Incorporez Resource® ULTRA® Chocolat / Café et assaisonnez de sel et de poivre. Ajoutez des herbes finement hachées.
6. Incorporez la crème entière avant de servir.

PRÉSENTATION

Servez l'émincé de cerf avec les spätzle frits et garnissez de brins de thym et de romarin.





NOTES

Tortilla aux épinards

PRODUIT : Resource® ULTRA® Vanille

CATÉGORIE : Repas du midi / du soir / goûter

INGRÉDIENTS

- . 150 ml de Resource® ULTRA® Vanille
- . 2 c.s. d'huile d'olive
- . 2 c.s. d'oignons
- . 50 g de poivron rouge
- . 50 g de tomates
- . 100 g de pommes de terre pelées
- . 50 g d'épinards surgelés
- . 4 œufs
- . 2 p. de sel
- . 2 p. de paprika doux
- . Persil frais

CONSEILS

Peut être très bien préparé avec divers autres ingrédients.

1 PORTION CONTIENT

É	511 kcal
P	28 g
L	34 g
G	23 g
F	3 g



PRÉPARATION

1. Coupez les oignons, les poivrons et les pommes de terre en petits cubes fins et hachez finement le persil.
2. Mélangez bien les œufs dans un bol avec un fouet. Ajoutez Resource® ULTRA® Vanille et le persil haché, assaisonnez de sel et de paprika.
3. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle, faites revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient tendres, ajoutez les poivrons, les pommes de terre et les tomates et continuez à cuire. Coupez ensuite grossièrement les feuilles d'épinards décongelées et ajoutez-les.
4. Ajoutez le mélange d'œufs dans la poêle et mélangez bien avec le reste des ingrédients.
5. Faites revenir dans la poêle jusqu'à ce que l'œuf commence à prendre, puis retournez et cuisez les deux côtés jusqu'à ce qu'il soit doré. (Vous pouvez également cuire la tortilla dans un plat allant au four ou dans une poêle au four.)

PRÉSENTATION

Coupez la tortilla selon la forme désirée et disposez-la, décorez de petites feuilles d'épinards et de tomates cerises.



30 Minutes



Facile



2 Portions



Chaud



NOTES

Mousse au chocolat

PRODUIT : Resource® ULTRA® Chocolat

CATÉGORIE : Dessert

INGRÉDIENTS

- . 100 ml de Resource® ULTRA® Chocolat
- . 1 oeuf
- . 1 jaune d'oeuf
- . 1 c.s. de sucre
- . 150 ml de crème entière
- . 100 g de chocolat Cailler noir 64%
- . 1 pièce. Feuille de gélatine (2 g)

Autres ingrédients :

Copeaux/vermicelles de chocolat, crème fouettée

CONSEILS

Préparez à l'avance, réfrigérez, étalez et servez à froid. La mousse au chocolat peut également être agrémentée de fruits rouges frais.

1 PORTION CONTIENT

É	788 kcal
P	21 g
L	60 g
G	39 g
F	5 g



PRÉPARATION

1. Battez la crème entière jusqu'à ce qu'elle soit ferme puis réfrigérez. Faites tremper les feuilles de gélatine dans de l'eau froide.
2. Coupez le chocolat en petits morceaux et faites-le fondre au micro-ondes ou au bain-marie.
3. Battez l'œuf, le jaune d'œuf et le sucre dans un bol au bain-marie jusqu'à obtenir un mélange mousseux.
4. Essorez une feuille de gélatine et la dissoudre dans un peu de Resource® ULTRA® Chocolat chauffé.
5. Incorporez délicatement le mélange de chocolat, le reste de Resource® ULTRA® Chocolat et le chocolat liquide dans le mélange d'œufs battus.
6. Laissez le mélange chocolaté refroidir légèrement et incorporez délicatement la crème fouettée.

PRÉSENTATION

Versez la mousse au chocolat dans des verres ou des bols et réservez au frais 2 heures. Garnissez de crème fouettée et de copeaux de chocolat avant de servir.





NOTES

Mousse de mangue aux fruits de la passion

PRODUIT: Resource® ULTRA® Vanille

CATÉGORIE: Dessert

INGRÉDIENTS

- . 100 ml de Resource® ULTRA® Vanille
- . 2 feuilles Feuilles de gélatine (3 g)
- . 100 ml de crème entière
- . 190 g de mangue mûre
- . 1 c.c. de jus de citron vert
- . 1 c.s. de sucre
- . 50 g de graines de fruit de la passion

Autres ingrédients:

Feuille de menthe

CONSEILS

Préparez à l'avance, réfrigérez, étalez et servez à froid.

1 PORTION CONTIENT

É	412 kcal
P	12 g
L	23 g
G	36 g
F	5 g

PRÉPARATION

1. Fouettez la crème entière et réfrigérez. Faites tremper la gélatine dans de l'eau froide.
2. Réduisez en purée la mangue, le jus de citron vert, le sucre et le Resource® ULTRA® Vanille avec un mixeur plongeant ou un blender jusqu'à obtenir une purée fine et lisse.
3. Essorez les feuilles de gélatine et faites-les chauffer dans une casserole avec une petite portion du mélange de mangue jusqu'à ce qu'elles se dissolvent.
4. Remuez le mélange de mangue jusqu'à ce qu'il refroidisse.
5. Incorporez la crème fouettée au mélange de mangue.

PRÉSENTATION

Versez la mousse de mangue dans des bols ou des petits verres et réservez au frais 2 heures. Garnissez de tranches de mangue, de crème fouettée, de graines de fruit de la passion et d'une feuille de menthe.





NOTES

Gâteau de semoule

PRODUIT: Resource® ULTRA® Vanille / Fraise

CATÉGORIE: Dessert

INGRÉDIENTS

Gâteau de semoule

- . 100 ml de Resource® ULTRA® Vanille
- . 1 feuille de gélatine (2 g)
- . 80 ml de crème entière
- . ½ gousse de vanille
- . 1 citron (zeste)
- . 15 g de semoule de blé dur
- . 1 jaune d'œuf
- . 1 c.s. de sucre

Sauce à la fraise

- . 25 ml de Resource® ULTRA® Fraise
- . 75 g de fraises
- . 1 c.c. de sucre

Autres ingrédients:

Fraises fraîches

CONSEILS

Préparez à l'avance, réfrigérez et servez froid.

1 PORTION CONTIENT

É	403 kcal
P	15 g
L	25 g
G	29 g
F	1 g



PRÉPARATION

Gâteau de semoule

1. Battez la crème entière jusqu'à ce qu'elle soit ferme et réfrigérez.
2. Faire tremper les feuilles de gélatine dans l'eau froide.
3. Portez à ébullition Resource® ULTRA® Vanille, la gousse de vanille tranchée et grattée et le zeste de citron.
4. Saupoudrez de semoule de blé dur et laissez mijoter doucement 2 minutes en remuant constamment. Retirez ensuite du feu, essorez les feuilles de gélatine et incorporez-les au mélange de semoule.
5. Battez les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à obtenir une consistance mousseuse et incorporez au mélange de semoule.
6. Laissez refroidir brièvement le mélange de semoule et incorporez délicatement la crème entière fouettée.
7. Versez le mélange de semoule dans des moules, couvrez d'un film alimentaire et réservez au frais 2 heures.

Sauce à la fraise

1. Mixez tous les ingrédients avec un mixeur plongeant ou un blender pour obtenir un mélange fin et lisse puis réfrigérez.

PRÉSENTATION

Démoulez le gâteau de semoule sur une assiette et décorez de coulis de fraises, de fraises fraîches et de crème fouettée.



30 Minutes



Moyen



2 Portions



Froid



NOTES

Crème de framboise et gingembre

PRODUIT : Resource® ULTRA® Fraise

CATÉGORIE : Dessert

INGRÉDIENTS

- . 100 ml de Resource® ULTRA® Fraise
- . 1 c.s. de séré maigre nature
- . 75 g de framboises surgelées
- . 1 c.c. de gingembre râpé
- . 1 c.c. de jus de citron vert
- . 2 c.s. de sirop d'érable
- . 100 g de crème entière fouettée

Autres ingrédients :

Fruits rouges frais / feuille de menthe

CONSEILS

Des framboises fraîches ou surgelées ou d'autres fruits rouges de toutes sortes peuvent être utilisées.

1 PORTION CONTIENT

É	392 kcal
P	10 g
L	25 g
G	30 g
F	1 g

PRÉPARATION

1. Réduisez doucement en purée fine Resource® ULTRA® Fraise, le séré maigre, les framboises, le gingembre et le jus de citron vert à l'aide d'un mixeur plongeant ou d'un blender.
2. Sucrez avec du sirop d'érable.
3. Incorporez la crème entière fouettée au mélange de framboises.

PRÉSENTATION

Versez la mousse de framboise dans des bols, garnissez de framboises fraîches, de crème fouettée et d'une feuille de menthe.



30 Minutes



Facile



2 Portions



Froid



NOTES

LA NOUVELLE
RÈGLE D'OR

BECAUSE WE CARE⁺

resource[®] ULTRA⁺

32 g
de protéines
pour 200ml

 Formule avec la plus haute concentration en protéines

 Meilleure qualité de protéines – 60 % de protéines de lactosérum et 40 % de caséine pour une régénération musculaire plus efficace et durable

 Disponible en 5 arômes



20 g
de protéines
pour 125ml

www.nestlehealthscience.ch

109235.07.2024