

## Recettes aux CNO (compléments nutritionnels oraux)

### Sauce béchamel

Ingrédients pour 4 portions :

- 2 bouteilles de CNO neutre
- 50g de beurre
- 50g de farine
- 250 ml de lait
- Sel et poivre

Préparation :

Faire fondre le beurre dans une casserole, à feu doux.

Ajouter la farine, en remuant énergiquement pour éviter les grumeaux.

Quand le mélange se colore, ajouter les CNO et le lait. Remuer jusqu'à ébullition, puis baisser le feu.

Assaisonner et laisser mijoter 5 minutes à petit feu en remuant.

### Soupe de carottes au cumin

Ingrédients pour 1 personne :

- 100 ml boisson lactée goût neutre
- 100 g de carottes
- 1 petit oignon
- 10 cl d'eau
- 1 pincée de cumin
- ½ cuillère à soupe d'huile d'olive

Préparation :

Éplucher les carottes et les couper en rondelles. Pelez et émincez l'oignon.

Dans une casserole, faites chauffer l'huile d'olive et faites revenir l'oignon.

Ajouter les carottes et les faire revenir quelques minutes.

Verser l'eau avec le cumin. Porter à ébullition et laisser cuire environ 20 min.

Après cuisson, bien mixer. Ajouter la boisson lactée, puis mixer à nouveau.

Remettre sur le feu et laisser épaissir quelques instants à feu doux.

Déguster

### Omelette tomates parmesan

Ingrédients pour 1 personne :

- 1 bouteille de CNO neutre
- 3 œufs
- 1 tomate
- 50 g de parmesan râpé
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre
- Basilic frais, ail

Préparation :

Dans un bol, mélanger le CNO avec les œufs.

Couper la tomate en cubes et les faire revenir dans une poêle chaude avec de l'huile d'olive et un peu d'ail.

Ajouter aux œufs battus : le parmesan râpé, les cubes de tomates et le basilic ciselé. Assaisonner selon le goût.

Verser la préparation dans une poêle chaude et faire cuire 4 à 5 minutes.

### Flan de légumes

#### Ingrédients

- 100 g de légumes (carottes, brocolis)
- 1 œuf
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre Cuire préalablement les légumes déjà coupés à la vapeur ou dans l'eau.
- 1 boisson lactée HP/HC neutre 200 ml

#### Préparation :

Préchauffer le four à 180°C.

Battre l'œuf, y ajouter la boisson lactée HP/HC neutre et l'huile d'olive.

Assaisonner à votre convenance avec sel, poivre...

Ajouter les légumes dans la préparation et la verser dans les ramequins.

Enfourner durant 25 à 30 mn

### Purée de pommes de terre

#### Ingrédients pour 2 portions :

- 350 g de pomme de terre
- 200 ml de boisson lactée HP/HC neutre
- 1 jaune d'œuf
- 20 g de beurre
- 30 g de gruyère râpé
- Sel, poivre, muscade

#### Préparation :

Éplucher les pommes de terre, les laver et les couper en morceaux avant de les cuire à la vapeur ou dans de l'eau salée.

Une fois cuites, les écraser en y ajoutant la boisson lactée HP/HC neutre, le jaune d'œuf, le beurre et le gruyère râpé.

Assaisonner à votre convenance avec sel, poivre, muscade

### Crème liégeoise au chocolat

#### Ingrédients pour 1 personne :

- 1 pot de CNO crème Chocolat
- 1 bombe de crème Chantilly
- 1 cuillère à café d'amandes effilées

#### Préparation :

Le CNO doit être frais.

Le fouetter et le mettre dans une verrine.  
Décorer de crème Chantilly et d'amandes effilées.

### Crème vanille enrichie

Ingrédients pour 2 personnes :

- 2 bouteilles CNO boisson lactée vanille
- 1 œuf
- 30 g de maïzena
- 10 g de sucre
- Facultatif : cannelle

Préparation :

Faire tiédir la moitié du CNO

Dans un saladier, mélanger l'autre moitié froid avec la maïzena.

Ajouter le sucre et l'œuf. Fouetter.

Verser le CNO chauffé sur la préparation sans cesser de remuer.

Reverser la préparation dans une casserole et la placer à petit feu en remuant constamment quelques minutes.

Verser la préparation dans des ramequins.

### Pain perdu

Ingrédients pour 4 parts :

- 1 bouteille de CNO lacté vanille
- 2 tartines de pain ou de brioche
- 1 œuf
- Sucre semoule

Préparation :

Mélanger le CNO avec l'œuf dans une assiette creuse.

Imbiber les tranches de pain ou de brioche avec la préparation et saupoudrer de sucre.

Dans une poêle, à feu doux, faire caraméliser les morceaux.

### Mug cake au chocolat

Ingrédients pour 1 part :

- 100 ml de CNO boisson lactée chocolat
- 1 œuf
- 20 g de farine
- 10 g de sucre

Préparation :

Utiliser une tasse allant au micro-onde.

Mélanger l'œuf, la farine et le sucre.

Ajouter le CNO et mélanger.

Cuire 5 min au micro-onde à pleine puissance.

Laisser refroidir et déguster.

### Moelleux au chocolat

Ingrédients pour 2 portions :

- 25 g de farine
- 10 g de sucre semoule
- 1 œuf
- 50 g de beurre doux
- 50 g de chocolat noir
- 1 boisson lactée HP/HC saveur vanille 200 ml

Préparation :

Préchauffer le four à 180°C.

Mettre le beurre et le complément dans une casserole et faire chauffer à feu doux jusqu'à ce que le beurre soit fondu.

Sortir du feu et ajouter le chocolat. Remuer jusqu'à ce que celui-ci soit entièrement fondu.

Dans un saladier, mélanger l'œuf avec le sucre et la farine. Y ajouter le mélange précédent. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

Verser la préparation dans des ramequins beurrés.

Enfourner pendant 12 mn et laisser refroidir avant démoulage.

### Milkshake

Ingrédients

- 50 ml de lait entier
- 125 ml de crème glacée (parfum au choix)
- ½ banane
- 200 ml de boisson fruitée HP/HC

Préparation :

Mixer la banane, le lait entier, la crème glacée et la boisson fruitée HP/HC.

Servir dans un verre et à consommer rapidement pour profiter du côté mousseux et frais de la boisson

### Pot gourmand

Ingrédients pour 2 portions :

- 100 g de compote
- 2 palets bretons
- 1 crème dessert HP/HC

Préparation :

Dans un pot, déposer la compote.

Émietter les biscuits en petits morceaux et les déposer sur la compote.

Recouvrir le tout de la crème dessert HP/HC