

DÉNUTRITION EN EHPAD

Les recettes enrichies



Riches en
protéines et
en calories



**Pour enrichir ce livret,
partagez-nous vos recettes !**

charlotte.baudry@sraenutrition.fr
aurelie.turpaud@sraenutrition.fr

RAPPELS

Prise en charge de la dénutrition

En cas de dénutrition chez un résident, il est recommandé en **première intention** d'enrichir son alimentation.



Enrichir, c'est augmenter la densité **protéique** et **calorique** d'une recette sans en augmenter le volume.



Si cela ne suffit pas, une prescription de compléments nutritionnels oraux est nécessaire.

Les objectifs nutritionnels en cas de dénutrition

Par jour, en plus des repas et collations habituels, apporter :

30 g de protéines



400 Kcal

A adapter en fonction des niveaux d'apports alimentaires du résident et de son état physiologique



= équivaut à 3 g de protéines

Quelques produits d'enrichissement

Liste non exhaustive

Poudre de lait entier



26% de protéines - Apporte aussi de l'**énergie (Kcal)**

- ✓ Produit courant, bon marché et facile à trouver
- ! Modifie la couleur (blanchit) et donne un goût lacté

! Intéressant dans les desserts lactés

Poudre de protéines



90% de protéines - Peu d'**énergie (Kcal)**

- ✓ Produit médical spécialisé
- ✓ Utilisable dans tout type d'aliment (*potage, desserts lactés ou fruités...*)
* sans impact sur le goût ni la couleur

! Privilégier la poudre de protéines de **collagène***

Fromage fondu



12% de protéines - Apporte surtout de l'**énergie (Kcal)**

- ✓ Apporte du goût, du liant et une texture fluide
- ! Modifie la couleur (blanchit)

Huile, crème, beurre Sucre, miel, confiture



Apportent uniquement de l'énergie (Kcal)

- ✓ Utilisables dans de nombreuses préparations
- ✓ Goût sucré, facilement utilisables dans les desserts

Potage de légumes

Pour une part de 250 mL

3 
12 g de protéines
194
Kcal

Ingrédients
(10 parts)



1 kg de légumes



Oignons



Huile d'olive



Sel, poivre

Recette

1. Laver les légumes et les tailler en cubes
2. Faire suer les oignons dans l'huile
3. Ajouter les légumes
4. Mouiller à hauteur
5. Cuire, mixer et assaisonner
6. Ajouter la poudre de protéines et la crème fraîche



Dissoudre d'abord la poudre de protéines dans un petit volume de potage avant d'ajouter le tout dans la marmite

Attention, cela peut légèrement liquéfier le mélange



100 g de crème
fraîche

+



120 g de poudre
de protéines

Potage de carottes et lentilles corail

Pour une part de 250 mL



Recette

1. Laver les légumes et les tailler en cubes
2. Faire suer les oignons dans l'huile
3. Ajouter les légumes et les lentilles
4. Mouiller à hauteur
5. Cuire, mixer, assaisonner et ajouter le fromage fondu

Ingrédients (10 parts)



1 kg de carottes



Oignons



Sel, poivre



Huile d'olive



200 g de
lentilles corail
+



200 g fromage
fondu

Entremets à la vanille

Pour une part de 100 g



Recette

1. Faire bouillir le lait
2. Mélanger et blanchir les œufs, le sucre et la vanille
3. Ajouter le lait à la préparation ainsi que le lait en poudre
4. Dresser en ramequins et plaquer avec de l'eau pour la cuisson
5. Cuire 130°C pendant 15 à 20 mn
6. Refroidir et dresser

Recette inspirée d'Emapp®

Ingrédients (10 parts)



1 L de lait entier



150 g d'œuf



70 g de sucre



50 g de jaune d'œuf



Extrait de vanille



150 g de lait
entier en
poudre

Crèmes aux œufs

Pour une part de 100 g



Recette

1. Chauffer ensemble le lait, le lait en poudre et le sucre vanillé
2. Battre les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse
3. Quand le lait est chaud, le verser sur la préparation aux œufs et bien remuer
4. Verser la préparation aux œufs dans 10 ramequins (mettre au préalable du caramel au fond du moule)
5. Cuire 180°C au bain marie pendant 30 mn

Recette issue de Marmiton®

Ingrédients (10 parts)



1 L de lait entier



400 g d'œuf



300 g de sucre



1 sachet de sucre vanillé



Caramel



100 g de lait
entier en
poudre

Flans entremets

Au choix : vanille, framboise, café,
chocolat, pistache, caramel...

Pour une part de 100 g



Recette

1. Porter le lait à ébullition dans une casserole
2. Retirer la casserole du feu et verser immédiatement les sachets dans le lait bouillant puis ajouter le lait en poudre et la poudre de protéines
3. Remuer vivement au fouet
4. Verser la préparation dans 10 ramequins
5. Laisser refroidir au réfrigérateur pendant 1h30

Ingrédients (10 parts)



1 L de lait entier



2 sachets de 50 g



100 g de lait
entier en poudre

+



50 g de poudre
de protéines

Crèmes au chocolat

Pour une part de 100 g



Recette

1. Délayer la Maïzena dans un peu de lait froid
2. Faire fondre le chocolat avec le reste du lait jusqu'à ébullition
3. Verser la Maïzena dans le lait tout en mélangeant avec un fouet pendant 2 minutes à feu doux
4. Hors du feu, ajouter le beurre, le sucre et la poudre de protéines. Mélanger 2 minutes à feu doux
5. Dresser dans des ramequins et laisser reposer au frais 1h avant de déguster

Recette Du Pain Sur la Planche

Ingrédients (10 parts)



1 L de lait entier



7 cuillères à soupe
rases de Maïzena



130 g de chocolat



7 cuillères à soupe
de sucre



30 g de beurre



70 g de poudre
de protéines

Gâteau aux haricots rouges

Pour une part de 80 g



Recette

1. Mixer ensemble les haricots rouges égouttés, le sucre roux et l'huile de colza
2. Faire fondre le chocolat
3. Ajouter la purée de haricots rouges et bien mélanger avec le chocolat
4. Ajouter les œufs battus et la levure puis bien mélanger
5. Verser la préparation dans un moule
6. Enfourner 25 minutes à 180°C

Recette issue du site mangerbouger.fr

Ingrédients (pour 1 gâteau de 8 parts)



1 cuillère à soupe
d'huile de colza



1/2 sachet de levure



200 g de chocolat
noir



3 œufs



300 g de
haricots rouges



40 g de sucre roux

Laît de poule

Pour une part de 150 mL



Recette

1. Faire chauffer le lait et les épices/parfums
2. Mélanger les œufs, le sucre et la poudre de lait
3. Ajouter le lait en continuant de mélanger
4. Laisser reposer au frais 1h et servir dans des petits verres

Ingrédients (10 parts)



1,5 L de lait entier



200 g de jaune d'œuf



100 g de sucre



Parfums aux choix



100 g de lait
entier en
poudre

Jus de fruits enrichi

Pour un verre de 200 mL



Ingrédients



Jus de fruits
(parfum au choix)



1 dosette (12 g)
de poudre de
protéines

Recette

1. Dissoudre d'abord la poudre de protéines dans un petit volume de jus
2. Bien mélanger au fouet
3. Compléter de jus de fruits
4. Laisser reposer



Vous pouvez faire la même chose avec de la compote