

# TRUCS ET ASTUCES

## pour enrichir vos recettes

### Laitages

#### ■ Comment enrichir les produits laitiers ?

- Enrichissez le lait en ajoutant 100 g de lait en poudre écrémé à 1 litre de lait, soit environ 1 cuillère à soupe dans un petit verre de lait (100 ml).
- Enrichissez les laitages industriels (yaourts, petits suisses, fromages blancs) en y ajoutant 2 cuillères à soupe (20 g) de lait en poudre écrémé ou 10 g de protéines en poudre aux laitages industriels.

#### ■ Comment enrichir les préparations "maison" ?

(entremets, crèmes aux œufs, riz ou semoule au lait)

- Utilisez du lait enrichi avec 100 g de poudre de lait écrémé pour 1 litre de lait.

### Potages

#### ■ Dans 250 ml de potage de légumes "maison" ou industriel, ajoutez :

- du beurre ou une cuillère à soupe de crème fraîche,
- 40 g de jambon haché ou 30 g de viande mixée ou 2 jaunes d'œuf ou 15 à 20 g de gruyère râpé ou 2 crèmes de gruyère ou 20 g de lait en poudre écrémé (soit 2 cuillères à soupe) ou 10 g de protéines en poudre.



### Purées et bouillies

#### ■ Dans une portion de purée de pommes de terre ou de légumes ajoutez :

- du beurre ou de la crème fraîche,
- 2 jaunes d'œuf ou 15 à 20 g de gruyère râpé ou 2 crèmes de gruyère ou 20 g de lait en poudre écrémé (2 cuillères à soupe) ou 10 g de protéines en poudre.



#### Lait de poule enrichi

- Un bol de lait  
+ 3 cuillères à soupe de lait en poudre  
+ 2 jaunes d'œuf.
- Parfumez selon le goût de la personne (chocolat en poudre, caramel liquide, café, vanille, cannelle, etc.).



#### Milk-shake

- Mixez ensemble  
1/2 de litre de lait,  
2 cuillères à soupe de lait en poudre,  
1 cuillère à soupe de crème fraîche,  
1 boule de glace vanille.
- Parfumez selon le goût de la personne (chocolat en poudre, caramel liquide, café, vanille, cannelle, etc.) ou un fruit (banane, fraise, framboise, etc.).  
**Donnez-le à boire aussitôt, bien frais.**

## Légumes

### ■ Nappez de sauce béchamel enrichie :

- utilisez du lait enrichi pour sa préparation ou ajoutez un jaune d'œuf et 10 à 15 g de gruyère râpé.

## Desserts

### ■ Enrichissez la compote :

- Ajoutez à 100 g de compote :
  - une cuillère à soupe de crème fraîche,
  - deux cuillères à soupe (20 g) de lait en poudre écrémé ou 10 g de protéines en poudre.
- Ou servez la compote avec un laitage nature.

### ■ Proposez des entremets enrichis

- Faites cuire 50 g de riz, de semoule, de tapioca ou de maïzena dans 1/2 litre de lait entier.
- Ajoutez 5 cuillères à soupe de lait écrémé en poudre, du sucre et parfumez selon le goût de la personne (chocolat, vanille, café, etc.). Mixez si nécessaire.



### Flan de légumes

- 400 g de choux-fleur, carottes ou épinards.
- Pour le flan : 1/2 de litre de lait, 3 œufs, 3 cuillères à soupe de lait en poudre, noix de muscade, sel.
- Écrasez les légumes cuits en purée, mélangez-les à la préparation pour le flan et versez le tout dans un moule à cake bien beurré.
- Faites cuire au four thermostat 5-6 pendant 30 à 40 minutes, de préférence au bain-marie.
- Démoulez et servez chaud en tranche.



### Petits suisses à la banane

- Mixez deux petits suisses avec une banane,
- 2 cuillères à soupe de lait en poudre,
- une cuillère à soupe de crème fraîche,
- une cuillère à soupe de sucre en poudre.



### Mousse à la banane enrichie

- Mixez une banane citronnée avec 150 ml de lait, une cuillère à café de sucre, 2 cuillères à soupe de lait en poudre écrémé et une cuillère à soupe de crème fraîche.

### Crème meunière au citron enrichie

- Faites infuser un zeste de citron râpé dans 200 ml de lait sucré (avec 10 g de sucre).
- Réalisez une béchamel avec 7 g de beurre, 10 g de farine et le lait parfumé et filtré.
- Faites cuire environ 10 minutes.
- Hors du feu, ajoutez quelques gouttes de jus de citron et 2 cuillères à soupe de lait en poudre écrémé (20 g).
- Servez frais.



### Compote de fruits

- Prenez 2 biscuits à la cuillère, une 1/2 banane, 2 tranches d'ananas au naturel coupées en dés, une mandarine.
- Épluchez et coupez en morceaux les fruits frais.
- Émiettez les biscuits et mixez le tout,
- Éventuellement, ajoutez du jus d'ananas, selon la texture souhaitée.
- Servez très frais.

