

Menus DE FÊTE

pour adultes
présentant des
**TROUBLES DE LA
DÉGLUTITION
OU DYSPHAGIE**
et pour toute
la famille

Menus DE FÊTE



pour adultes
présentant des
**TROUBLES DE LA
DÉGLUTITION
OU DYSPHAGIE**
et pour toute
la famille

EN CAS D'ALLERGIES ALIMENTAIRES :

veuillez bien vérifier les listes
d'ingrédients et assurez-vous que le
menu ne contient pas d'allergènes

Vérifiez
LA TEXTURE / VISCOSITÉ
avant de servir et
de consommer

En cas
**DE RÉGIME ALIMENTAIRE
PARTICULIER,**
demandez conseil à un
professionnel de la santé

Entrées

Timbale de saumon

Saumon fumé sur mousse d'avocat et vinaigrette à l'orange

Délice de crevettes

Crevettes grillées, huile aromatisée et émulsion de jaunes d'œufs de caille

Soupe aux champignons

Soupe aux champignons forestiers à l'ail de printemps et à la truffe

Plats de résistance

Émincé d'agneau

Champignons et ciboulette sur pommes de terre au four

Dinde glacée à l'orange

Servie avec des pruneaux sur petits légumes

Seitan grillé façon teriyaki

Avec panais et patates douces sur houmous d'edamame

Desserts

Crème brûlée

Couverte de pommes d'hiver caramélisées

Mousse au chocolat

Avec crème fouettée et ganache au chocolat

Poires épicées

Sur mousse au rhum

Boissons



Timbale de saumon

Saumon fumé sur mousse d'avocat et vinaigrette à l'orange

NIVEAU IDDSI

4 Purée lisse



NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Facile



TEMPS DE PRÉPARATION

35 MIN.



NOMBRE DE PERSONNES

4



Ces recettes de fêtes ont été créées pour que la période des fêtes soit un grand moment de partage en famille.

Toutes les recettes ont été créées par notre chef international de référence, Elizabeth Pérez.

SUGGESTIONS DU CHEF

1. Pour une version plus épicée, ne pas retirer tout le gingembre et mélanger avec le saumon.
2. En cas d'intolérance au lactose, substituer le yaourt grec par du lait de coco

PRÉPARATION

SAUMON

1. Bien vérifier le saumon pour s'assurer qu'il n'y ait aucune arête.
2. Le couper en morceaux de 4 mm. Faire mariner le saumon dans le jus de citron avec les morceaux de gingembre durant 20 min. Conserver au réfrigérateur.
3. Retirer les morceaux de gingembre, presser le citron et mixer une portion de saumon avec une petite partie du jus de citron et 1 cuillère à soupe d'eau.
4. Vérifier la texture et incorporer 1,2 g ThickenUP Clear.

MOUSSE D'AVOCAT

5. Hacher l'ail et faire revenir à la poêle dans l'huile d'olive avec le zeste de citron vert jusqu'à ce qu'il soit tendre.
6. Ajouter le champagne et faire réduire durant 5 min jusqu'à évaporation de l'alcool. Retirer du feu.
7. Mixer l'ail, l'avocat, le zeste de citron vert et le yaourt grec.
8. Retirer une portion et mixer avec l'huile d'olive et 1,2 g ThickenUP Clear. Ajouter un peu d'eau au besoin et mixer jusqu'à obtenir une consistance lisse et facile à avaler.

VINAIGRETTE

9. Émulsionner l'orange pressée, l'huile d'olive, le sel et 2,4 g ThickenUP Clear.

INGRÉDIENTS

SAUMON

- 250 g de saumon fumé
- 20 g de gingembre frais
- 75 ml de jus de citron (2 citrons)
- 1 cuillère à soupe d'eau
- 1,2 g ThickenUP Clear

MOUSSE D'AVOCAT

- 10 g d'ail frais
- 50 ml Champagne / Cava
- Zeste de citron vert (bio)
- 150 g d'avocat (bio)
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 100 g de yaourt grec
- 1,2 g ThickenUP Clear

VINAIGRETTE

- 100 ml d'orange pressée
- 2 petites cuillères à soupe d'huile d'olive
- Une pincée de sel
- 2,4 g ThickenUP Clear

PRÉSENTATION

À l'aide d'une cuillère, alterner le saumon et la mousse d'avocat en espalier en formant une fleur en partant des bords jusqu'à l'intérieur de l'assiette et décorer avec la vinaigrette. Pour le reste de la famille, dresser avec la texture non mixée en formant deux couches et décorer avec la vinaigrette.



Délice de crevettes

Crevettes grillées, huile aromatisée et émulsion de jaune d'œuf de caille

NIVEAU IDDSI



NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Facile



TEMPS DE PRÉPARATION

25 MIN.



NOMBRE DE PERSONNES

4



Ces recettes de fêtes ont été créées pour que la période des fêtes soit un grand moment de partage en famille.

Toutes les recettes ont été créées par notre chef international de référence, Elizabeth Pérez.

SUGGESTIONS DU CHEF

Utiliser plutôt des crevettes décortiquées et remplacer le jus de la tête des crevettes par de l'ail sauté.

INGRÉDIENTS

CREVETTES

- 250 g de crevettes entières crues (Fraîches ou congelées)
- 125 ml de vin blanc
- 1,2 g ThickenUP Clear
- Huile d'olive

RÉDUCTION

- 4 jaunes d'œuf de caille
- 1,5 cuillères à café
- Une pincée de sel
- 0,6 g ThickenUP Clear

PRÉPARATION

CREVETTES

1. Nettoyer les crevettes. Peler les crevettes, ôter la tête et la queue et les nettoyer en retirant le filet noir de leur colonne. Conserver les têtes.
2. Dans une poêle, faire légèrement revenir les crevettes dans de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles blanchissent. Laisser refroidir et les couper en morceaux de 3-4 mm. Réserver.

RÉDUCTION

3. À feu moyen, faire revenir les têtes dans une poêle avec de l'huile d'olive, tout en les écrasant pour en extraire le jus. Laisser réduire durant 2-3 min jusqu'à ce brunissement. Retirer les têtes.
4. Ajouter le vin blanc et laisser réduire à feu moyen-doux durant 2 min. Retirer du feu.
5. Dans un mixeur, mixer le fumet avec 1,2 g ThickenUP Clear.
6. Ajouter les crevettes en morceaux. Mélanger.

ÉMULSION DE JAUNE D'ŒUF DE CAILLE

7. À l'aide d'une fourchette, mélanger/émulsionner dans un récipient moyen 1 jaune d'œuf de caille avec la moitié de l'huile d'olive, une pincée de sel et 0,6 g ThickenUP Clear.

PRÉSENTATION

Écraser légèrement les crevettes et dresser des bords extérieurs vers l'intérieur. Surmonter les timbales de crevettes de l'émulsion de jaune d'œuf de caille et décorer avec quelques gouttes d'huile d'olive et quelques brins de ciboulette.

VARIATION : pour le reste de la famille, dresser avec le jaune d'œuf non émulsionné.



Soupe aux champignons

Soupe aux champignons forestiers avec ail tendre et émulsion à la truffe

NIVEAU IDDSI

4 Purée lisse



NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Facile



TEMPS DE PRÉPARATION

30 MIN.



NOMBRE DE PERSONNES

4



Ces recettes de fêtes ont été créées pour que la période des fêtes soit un grand moment de partage en famille.

Toutes les recettes ont été créées par notre chef international de référence, Elizabeth Pérez.

SUGGESTIONS DU CHEF

1. Cette soupe peut être réalisée avec n'importe quel type de champignon cultivé ou sauvage comestible. Utiliser des produits locaux ou de saison pour davantage de saveur.
2. Pour l'émulsion à la truffe, utiliser n'importe quelle huile de truffe du commerce ou une sauce à la truffe comme base.

INGRÉDIENTS

ÉMULSION DE TRUFFE NOIRE

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 10-15 g de truffe ou une pâte de truffe
- Une pincée de sel
- 1,2 g ThickenUP Clear
- 50 ml d'eau

SOUPE

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 200 g d'ail
- 450 g de champignons
- 400 ml de lait de coco
- 75 ml d'eau
- 1,2 g ThickenUP Clear

PRÉSENTATION

- Lait de coco
- Huile d'olive
- Thym

PRÉPARATION

ÉMULSION DE TRUFFE NOIRE

1. Dans un bol, mixer les truffes en versant l'eau petit à petit jusqu'à obtention d'une texture fine.
2. Ajouter l'huile et le sel et mixer durant 30 secondes.
3. Ajouter 1,2 g ThickenUP Clear et mixer 10 à 15 secondes de plus jusqu'à obtention d'une texture sans morceaux, lisse et facile à avaler.

SOUPE

4. Couper l'ail en tranches fines et faire dorer 4-5 min dans une poêle avec l'huile d'olive sur feu moyen.
5. Ajouter les champignons lavés et coupés en morceaux de taille moyenne et faire revenir 3-4 min.
6. Ajouter le lait de coco et cuire à couvert durant 5 min.
7. Ajouter l'eau et cuire 15 min à feu moyen/doux, à couvert.
8. Mixer le mélange.
9. Retirer une portion de soupe et incorporer 1,2 g ThickenUP Clear jusqu'à obtention d'un mélange lisse et facile à avaler.

PRÉSENTATION

1. Mettre la soupe aux champignons dans un bol.
2. Ajouter l'émulsion à la truffe (facultatif : lait de coco et huile d'olive)
3. Surmonter de thym. (A partir de IDDSI 5)



Émincé d'agneau

Champignons et ciboulette sur pommes de terre au four

NIVEAU IDDSI

4 Purée lisse



NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Moyen



TEMPS DE PRÉPARATION

110 MIN.



NOMBRE DE PERSONNES

4



Ces recettes de fêtes ont été créées pour que la période des fêtes soit un grand moment de partage en famille.

Toutes les recettes ont été créées par notre chef international de référence, Elizabeth Pérez.

SUGGESTIONS DU CHEF

Utiliser du Brandy à la place de l'eau pour une saveur plus prononcée.

PRÉPARATION

AGNEAU

1. Frotter toute la viande à l'huile d'olive, assaisonner de sel et poivre, de feuilles de laurier et de romarin.
2. Placer le gigot sur la plaque du four sur un lit d'ail émincé et d'échalotes avec 100 ml d'eau, du sel et du poivre. Couvrir d'une feuille de papier aluminium.
3. Cuire à 180 °C durant 60 min.
4. Retirer la feuille d'aluminium. Laisser légèrement refroidir et retirer l'os de la viande.
5. Ajouter 200 ml d'eau. Couvrir avec les champignons en morceaux et cuire de nouveau au four durant 25-30 min à 190-200° C. Cuire sans le papier aluminium.
6. Mettre une portion de côté pour peaufiner la texture : incorporer 1,2 g ThickenUP Clear et mixer jusqu'à obtention d'une texture sans morceaux, lisse et facile à avaler.

GARNITURE

7. Éplucher et couper les pommes de terre et les oignons en morceaux de 3-4 mm.
8. Mettre dans un plat, assaisonner et bien mélanger avec l'huile d'olive et le romarin.
9. Cuire au four durant 30 min jusqu'à tendreté, en profitant que le four est encore chaud, à 190-200 °C.
10. Retirer une portion et mixer avec 1,2 g ThickenUP Clear. Ajouter un peu d'eau au besoin et mixer jusqu'à obtention d'une consistance lisse et facile à avaler.

SAUCE

1. Retirer un peu de sauce du plat et la verser dans un mixeur, ajouter 1,2 g ThickenUP Clear et mixer jusqu'à obtention de la texture désirée.

INGRÉDIENTS

AGNEAU

- 600 g de gigot
- 175 g de ciboulette ou échalotes
- 200 de champignons divers
- 15 g d'ail
- 350 ml d'eau
- 1 brin de romarin
- 4 feuilles de laurier
- Une pincée de sel
- 1,2 g ThickenUP Clear

GARNITURE

- 300 g de pommes de terre
- 150 g d'oignons rouges
- Huile d'olive
- 1,2 g ThickenUP Clear

PRÉSENTATION

Servir une portion de la préparation au gigot, accompagner de la préparation aux pommes de terre, ajouter la sauce mixée et décorer avec un brin de romarin. Pour le reste de la famille, dresser l'option non mixée.

Dinde glacée à l'orange

Servie avec des pruneaux sur petits légumes

NIVEAU IDDSI

4 Purée lisse



NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Moyen



TEMPS DE PRÉPARATION

55 MIN.



NOMBRE DE PERSONNES

4



Ces recettes de fêtes ont été créées pour que la période des fêtes soit un grand moment de partage en famille.

Toutes les recettes ont été créées par notre chef international de référence, Elizabeth Pérez.

SUGGESTIONS DU CHEF

Les pruneaux peuvent être remplacés par des raisins ou des pommes vertes pour plus d'acidité.

INGRÉDIENTS

DINDE

- 2 cuillères à soupe + 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 200 g d'oignons doux
- 10 gousses d'ail
- 500 g de pilons de dinde sans peau, désossés et découpés en filet
- 6 feuilles de laurier
- 250 ml de vin blanc
- 125 g de pruneaux
- 300 ml de jus d'orange (3 oranges)
- Assaisonnement
- 150 ml d'eau
- 10 g de sucre roux
- 1,2 g ThickenUP Clear

LÉGUMES

- 100 g de carottes
- 300 g de pommes de terre
- 150 g d'oignons
- 20 g de beurre
- Une pincée de sel et poivre
- 1,2 g ThickenUP Clear

PRÉPARATION

DINDE

1. Dans une cocotte-minute (faitout ou mijoteuse) faire revenir les oignons en morceaux dans l'huile d'olive.
2. Une fois qu'ils sont dorés, ajouter l'ail et les pilons de dinde et faire dorer.
3. Ajouter les feuilles de laurier, le vin blanc, les pruneaux et le jus d'orange.
4. Assaisonner de sel et poivre. Cuire 5 min à feu moyen.
5. Ajouter de l'eau dans la cocotte-minute et mettre le couvercle.
6. Cuire durant 30 min à partir du chuchotement de la soupape de l'autocuiseur en veillant à baisser le feu afin que la pression ne soit excessive.
7. Pour une cuisson sans autocuiseur : couvrir avec le couvercle et cuire durant 60-70 min à feu moyen-doux, en remuant et en ajoutant de l'eau au besoin.
8. Sauce aux pruneaux : à la fin de la cuisson, retirer les pruneaux et les mixer avec 1,2 g ThickenUP jusqu'à obtention d'un mélange lisse et sans morceaux.
9. Dinde : dans une poêle, chauffer le sucre roux jusqu'à ce qu'il commence à caraméliser. Ajouter les morceaux de viande préalablement égouttés (à l'aide d'une écumoire) et faire revenir durant 3 minutes. Puis, ajouter le reste de la préparation.
10. Mettre une portion de côté pour adapter la texture : mixer avec 1,2 g ThickenUP Clear jusqu'à obtention d'une texture sans morceaux, lisse et facile à avaler.

LÉGUMES

11. Peler les carottes, les pommes de terre et les oignons et les couper en tranches.
12. Mettre dans un plat, assaisonner et bien mélanger avec le beurre.
13. Cuire au four durant 30-40 min à 190-200 °C jusqu'à ce qu'ils soient tendres et juteux.
14. Retirer une portion et mixer avec 1,2 g ThickenUP Clear jusqu'à obtention d'un mélange lisse et facile à avaler.

PRÉSENTATION

1. Utiliser une poche à douille pour dresser la préparation et décorer avec la sauce aux pruneaux.
2. Avec une autre poche à pâtisserie, dresser le mélange de légumes en réalisant des spirales à côté de la dinde.
3. Décorer avec du thym. Pour le reste de la famille, dresser l'option non mixée.

ThickenUP Clear est un épaississant conçu pour les besoins nutritionnels des patients souffrant de troubles de la déglutition. À utiliser sous contrôle médical. IDDSI : terminologie pour décrire la consistance des boissons et des aliments.

Nestlé
HealthScience

Seitan grillé façon teriyaki

Avec panais et patates douces sur houmous d'edamame

NIVEAU IDDSI

4 Purée lisse



NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Facile



TEMPS DE PRÉPARATION

35 MIN.



NOMBRE DE PERSONNES

4



Ces recettes de fêtes ont été créées pour que la période des fêtes soit un grand moment de partage en famille.

Toutes les recettes ont été créées par notre chef international de référence, Elizabeth Pérez.

SUGGESTIONS DU CHEF

Pour une option sans gluten, remplacer le seitan par du tofu nature. Il est possible d'utiliser une sauce teriyaki du commerce. Ne pas oublier de modifier la texture avec le ThickenUP. Clear afin de réaliser un plat facile à avaler.

INGRÉDIENTS

HOUMOUS

- 150 g de fèves edamame
- 4 cuillères à café de jus de citron vert
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 25 g de tahini
- 2-3 feuilles de coriandre
- 50 ml d'eau chaude
- 2,4 g ThickenUP Clear
- Une pincée de sel

SAUCE TERIYAKI

- 200 ml de jus d'orange
- 150 ml de sauce soja
- 2 cuillères à soupe + 1 cuillère à café de vinaigre de riz
- 3,6 g ThickenUP Clear

LÉGUMES

- 175 g de panais
- 300 g de patates douces
- 40 ml d'huile d'olive

SEITAN

- 300 g seitan
- un filet d'huile d'olive
- 1,2 g ThickenUP Clear

PRÉPARATION

HOUMOUS

1. Faire bouillir les fèves d'edamame durant 15-20 min jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
2. Égoutter et mixer avec le jus de citron, une pincée de sel, l'huile d'olive, la sauce tahini et la coriandre afin d'obtenir une texture homogène sans morceaux.
3. Ajouter progressivement l'eau chaude et mixer pour obtenir une texture plus fine.
4. Incorporer 2,4 g ThickenUP Clear et mixer de nouveau jusqu'à obtention d'une texture sans morceaux, lisse et facile à avaler.

SAUCE TERIYAKI

5. Presser les oranges.
6. Hors du feu, mettre le jus dans une casserole et ajouter la sauce soja et le vinaigre de riz.
7. Chauffer à feu doux sans faire bouillir durant 3 min.
8. Mixer avec 3,6 g ThickenUP Clear jusqu'à obtention d'une texture sans morceaux, lisse et facile à avaler.

LÉGUMES

9. Peler et couper les panais et les patates douces en morceaux de 3-4 mm
10. Mettre dans un plat allant au four et bien mélanger avec l'huile d'olive. Saler, poivrer et enfourner 20 min à 190 °C.

SEITAN

11. Couper le seitan en morceaux de 4 mm et cuire à la poêle avec un filet d'huile d'olive en suivant les instructions indiquées sur le paquet. Réserver.
12. Verser la sauce teriyaki dans la poêle et chauffer puis ajouter les morceaux de seitan et faire revenir durant 5 min. Retirer du feu.
13. Mettre une portion de côté et mixer avec 1,2 g ThickenUP Clear jusqu'à obtention d'une texture sans morceaux, lisse et facile à avaler.

PRÉSENTATION

Dans l'assiette, dresser d'abord le houmous. Puis, au-dessus, dresser une couche de légumes en aplatissant légèrement. Utiliser une poche à pâtisserie pour le seitan mixé et ajouter une couche sur les légumes. Décorer avec des zestes d'orange ou de citron vert.

ThickenUP. Clear est un épaississant conçu pour les besoins nutritionnels des patients souffrant de troubles de la déglutition. À utiliser sous contrôle médical. IDDSI : terminologie pour décrire la consistance des boissons et des aliments.

Nestlé HealthScience

Crème brûlée

Couverte de pommes d'hiver caramélisées

NIVEAU IDDSI

4 Purée lisse



NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Facile



TEMPS DE PRÉPARATION

35 MIN.



NOMBRE DE PERSONNES

4



Ces recettes de fêtes ont été créées pour que la période des fêtes soit un grand moment de partage en famille.

Toutes les recettes ont été créées par notre chef international de référence, Elizabeth Pérez.

SUGGESTIONS DU CHEF

1. Option sans alcool : cuire les pommes au micro-ondes dans un récipient hermétique avec le sucre et les clous de girofle, sans le vin.
2. Pour toute la famille : réaliser un caramel croquant sur le dessus de la crème brûlée en caramélisant une fine couche de sucre roux à l'aide d'un chalumeau.
3. Utiliser des pommes vertes pour une saveur plus acidulée.

INGRÉDIENTS

POMMES D'HIVER

- 2 pommes
- 6 clous de girofle
- 250 ml de vin rouge
- 10 g de sucre roux
- 1,2 g ThickenUP Clear

CRÈME BRÛLÉE

- 400 ml de lait entier
- ½ orange pelée et ½ citron pelé
- 1 gousse de vanille
- 1 bâton de cannelle
- 50 g de sucre roux
- 3 jaunes d'œuf
- 20 g de fécule de maïs
- 2,4 g ThickenUP Clear

CARAMEL

- 15 g de sucre roux
- 5 g de beurre

PRÉPARATION

POMMES D'HIVER

1. Peler les pommes, retirer les pépins et couper en 8 morceaux.
2. Les faire cuire dans une casserole avec les clous de girofle, le vin rouge et le sucre roux et laisser mijoter 10 min jusqu'à ce que l'alcool se soit évaporé.
3. Hors du feu, laisser reposer durant 10 min à couvert.
4. Égoutter et réserver les pommes et la réduction séparément.
5. Dans une poêle, verser le sucre roux sur toute la surface et ajouter le beurre en morceaux. Cuire à feu moyen jusqu'à caramélisation.
6. Ajouter les pommes et laisser caraméliser 2 min. Réserver.
7. Mettre une portion de côté pour adapter la texture: mixer avec 1,2 g ThickenUP Clear jusqu'à obtention d'une texture sans morceaux, lisse et facile à avaler.

CRÈME BRÛLÉE

8. Infuser le lait : chauffer le lait, sans le faire bouillir, avec les zestes d'orange et de citron, les gousses de vanille et le bâton de cannelle durant 3 min. Éteindre le feu et laisser reposer à couvert durant 20 min.
9. Dans un bol, mixer le sucre roux avec les jaunes d'œuf. Ajouter la fécule de maïs et 2,4 g ThickenUP Clear.
10. Filtrer le lait infusé, chauffer à feu moyen-doux et ajouter le mélange précédent œuf, sucre, fécule.
11. Remuer constamment jusqu'à ce que le mélange commence à épaissir.

PRÉSENTATION

1. Verser la crème brûlée dans des récipients individuels en verre et saupoudrer de sucre roux.
2. Ajouter la préparation de pommes caramélisées. Décorer d'une feuille de menthe. Pour le reste de la famille, dresser avec les pommes en morceaux.



Mousse au chocolat

Avec crème fouettée et ganache au chocolat

NIVEAU IDDSI

4 Purée lisse



NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Moyen



TEMPS DE PRÉPARATION

30 MIN.



NOMBRE DE PERSONNES

4



Ces recettes de fêtes ont été créées pour que la période des fêtes soit un grand moment de partage en famille.

Toutes les recettes ont été créées par notre chef international de référence, Elizabeth Pérez.

SUGGESTIONS DU CHEF

Le sucre roux peut être remplacé par du sirop d'agave ou n'importe quel autre édulcorant.

INGRÉDIENTS

DINDE

- 100 ml de crème à fouetter 35 %
- 100 g de chocolat noir 85 %
- 15 g de cacao en poudre
- 40 g de beurre
- 3 gros œufs
- 20 g de sucre roux
- 4,8 g ThickenUP Clear

CRÈME FOUETTÉE

- 150 ml de crème à fouetter 35 %
- 20 g de sucre roux
- 1,2 g ThickenUP Clear

GANACHE

- 25 g de chocolat à 85 %
- 50 ml de crème 35 %

DÉCORATION

- Cacao en poudre

PRÉPARATION

MOUSSE

1. Fouetter la crème avec le mixeur jusqu'à obtention d'une texture ferme. Conserver au réfrigérateur.
2. Faire fondre le chocolat au bain-marie avec le beurre et le cacao en poudre tamisé. Une fois fondu, retirer du feu, laisser refroidir et conserver à température ambiante.
3. Séparer les jaunes d'œuf des blancs.
4. Ajouter les 3 jaunes au mélange chocolat, beurre et cacao en poudre et mixer.
5. Monter les blancs en neige avec le sucre roux et 4,8 g ThickenUP Clear jusqu'à obtention d'une texture ferme. Réserver.
6. Ajouter les blancs en neige et la crème fouettée au mélange au chocolat, en soulevant légèrement avec une spatule afin d'obtenir une texture homogène et aérienne.
7. Mettre directement dans les ramequins. Conserver au réfrigérateur.

CRÈME FOUETTÉE

8. Fouetter la crème, le sucre roux et 1,2 g ThickenUP Clear. Batta les ingrédients jusqu'à obtention d'une texture consistante. Une fois la consistance désirée obtenue, arrêter de battre. Conserver au réfrigérateur.

GANACHE

9. Faire fondre le chocolat avec la crème au bain-marie.
10. Une fois que tout est bien mélangé, retirer du bain-marie. Conserver à température ambiante.

PRÉSENTATION

1. Dresser juste avant de servir.
2. Sortir les mousses du réfrigérateur.
3. Couvrir d'une couche de ganache chaude, légèrement réchauffée au micro-ondes au besoin.
4. Décorer avec la crème à l'aide d'une poche à douille.
5. Saupoudrer de cacao en poudre. Cette option peut être servie à toute la famille.



Poires épicées

Sur mousse au rhum

NIVEAU IDDSI

4 Purée lisse



NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Facile



TEMPS DE PRÉPARATION

60 MIN.



NOMBRE DE PERSONNES

4



Ces recettes de fêtes ont été créées pour que la période des fêtes soit un grand moment de partage en famille.

Toutes les recettes ont été créées par notre chef international de référence, Elizabeth Pérez.

SUGGESTIONS DU CHEF

À l'étape 1, faire blanchir et flamber afin que l'alcool s'évapore complètement.

INGRÉDIENTS

- 140 g de sucre roux
- 200 ml de rhum
- Le jus de 3 oranges
- Le zeste d'une demie orange
- 1 bâton de cannelle
- 7 grains de poivre
- 6 morceaux de gingembre (1 cm x 1 cm)
- 600 g de poires
- 8,4 g ThickenUP Clear

PRÉPARATION

CUISSON DES POIRES

1. Dans une casserole, faire réduire le rhum avec le sucre durant 5 min jusqu'à ce que l'alcool s'évapore.
2. Baisser le feu, ajouter le jus d'orange, le zeste d'orange, la cannelle, les grains de poivre et 6 morceaux de gingembre et laisser infuser 15 min à couvert à feu très doux.
3. Éteindre le feu et laisser reposer 20 min.
4. Filtrer l'infusion précédente, ajouter les poires coupées en morceaux de 4 mm et cuire durant 7 min.

TEXTURE DE POIRES

5. Filtrer la préparation précédente et réserver les poires et la réduction séparément.
6. Mettre une portion de côté pour adapter la texture : mixer avec 1,2 g ThickenUP Clear jusqu'à obtention d'une texture sans morceaux, lisse et facile à avaler.

MOUSSE AU RHUM

7. Filtrer et mixer la réduction de la préparation aux poires jusqu'à ce qu'il n'y ait plus aucun morceau.
8. Ajouter 7,2 g ThickenUP Clear à la réduction et mixer durant 2 min afin d'obtenir une mousse ferme et dense. Mixer jusqu'à ce qu'il n'y ait plus aucun morceau. Le mélange doit être ferme, lisse et facile à avaler. Convient à toute la famille.

PRÉSENTATION

Verser la mousse au rhum dans des bols individuels. Couvrir avec les poires épicées. Décorer de zestes d'orange. Pour le reste de la famille, dresser l'option non mixée.



Boissons

IDDSI-NIVEAU



NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Facile



TEMPS DE PRÉPARATION

5 MIN.



NOMBRE DE PERSONNES

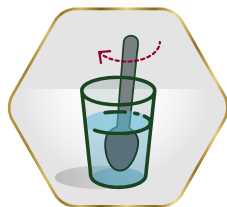
1



Ces recettes de fêtes ont été créées pour que la période des fêtes soit un grand moment de partage en famille.

Toutes les recettes ont été créées par notre chef international de référence, Elizabeth Pérez.

 **Nestlé**
HealthScience



INGRÉDIENTS

- Eau
- Boissons gazeuses
- Vin*
- Champagne*
- Thé
- Café
- Jus
- ThickenUP Clear

* Veuillez toujours consulter votre médecin pour savoir si vous pouvez consommer de l'alcool si vous prenez des médicaments.

PRÉPARATION

- Utiliser le doseur inclus dans la boîte. Pour un résultat optimal, ajouter la poudre dans un verre/coupe propre et sec ou dans un gobelet.
- Ajouter d'abord la quantité de poudre désirée dans un verre en fonction du niveau de texture modifiée (IDDSI 1: 1/2 mesurette sur 100 ml; IDDSI 2: 1 mesurette sur 100ml; IDDSI 3: 2 mesurettes sur 100ml; IDDSI 4: 3 mesurettes sur 100ml).
- Puis ajouter 100 ml de liquide dans le verre/la tasse et mélanger avec une cuillère jusqu'à totale dissolution. La consistance désirée est obtenue entre 1 et 3 minutes.

- Ne pas oublier de mélanger de nouveau avant de servir.

BOISSONS GAZEUSES

Pour de meilleurs résultats, remuer la boisson gazeuse pour réduire la quantité de bulles.

BOISSONS CHAUDES

Préparer la boisson chaude en fonction des préférences individuelles, avant d'ajouter la poudre. Par sécurité, laisser refroidir légèrement la boisson chaude avant de servir.

ThickenUP Clear est un épaississant conçu pour les besoins nutritionnels des patients souffrant de troubles de la déglutition. À utiliser sous contrôle médical. IDDSI : terminologie pour décrire la consistance des boissons et des aliments.



Menus **DE FÊTE**



pour adultes
présentant des
**TROUBLES DE LA
DÉGLUTITION
OU DYSPHAGIE**
et pour toute
la famille



Ces recettes
de fête ont été
créées pour
que la période
des fêtes soit un
grand moment
de partage
en famille.

*Joyeuses fêtes et
meilleurs vœux
de fin d'année!*

Bon appétit!

Menus DE FÊTE



pour adultes
présentant des
**TROUBLES DE LA
DÉGLUTITION
OU DYSPHAGIE**
et pour toute
la famille

Toutes les recettes ont été créées
par notre chef internationale
de référence, Elizabeth Pérez.