

ThickenUP[®]

instant cereal **HP**



RECETTES CÉRÉALES

avec consistance
adaptée





Vol-au-vent avec purée

3

CATÉGORIE: Repas principal

CARACTÉRISTIQUES: Riche en énergie et protéines

ALLERGÈNES: blé, avoine, lait, soja

INGRÉDIENTS

- 350 ml de lait
- 5 ml CHEF® concentré liquide champignons 40% [champignon de Paris, Shiitake, bolet jaune]
- 7 ml CHEF® concentré liquide vollaille (vegan)
- 50 g **ThickenUP Instant Cereal HP** saveur vanille
- 1 petite cuillère CHEF® de réduction de vin rouge et Porto
- 1 cuillère à soupe de purée de châtaignes (optionnel)

NÉCESSITÉS

- Balance de cuisine
- Mesure
- Plat
- Fouet (ou mixeur)
- Cuillère à soupe
- Petite cuillère
- Poche à douille et moule

L'IDDSI est un cadre international qui sert à classer les différentes consistances de nourriture et de boisson
LES ALIMENTS À USAGE MÉDICAL DOIVENT ÊTRE UTILISÉS SOUS CONTRÔLE MÉDICAL
Les allergènes de ThickenUP Instant Cereal HP sont répertoriés, les autres allergènes doivent être vérifiés sur l'étiquette du produit / de la marque utilisée.

PRÉPARATION

1. Faites chauffer le lait (60°C) et ajoutez lentement le ThickenUP® Instant Cereal HP tout en remuant.
2. Répartissez la purée préparée dans deux bols.
3. Prenez une portion et ajoutez la concentré liquide de champignons. Bien mélanger. Versez tout dans une poche à douille.
4. Prenez l'autre portion de la purée et ajoutez 5 ml de la concentré liquide de vollaille. Bien mélanger.
5. Ajoutez encore vin rouge et Porto. Bien mélanger à nouveau. (Si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter une cuillère à soupe de purée de châtaignes.)
6. Versez la purée de vollaille dans un moule au milieu d'une assiette. Enlevez le moule.
7. Prenez la poche à douille avec la purée de champignons et déposez-la autour de la purée de vollaille.
8. Prêt à servir.



Rue de Birmingham 221, 1070 Bruxelles
Tél. : 02 529 52 30 • www.NestleHealthScience.be



10 min



Moyen



1 portion



Chaud



Assiette de gibier à la patate douce et aux canneberges

4

CATÉGORIE: Repas principal

CARACTÉRISTIQUES: Riche en énergie et protéines

ALLERGÈNES: blé, avoine, lait, soja

INGRÉDIENTS

- 150 ml fond de gibier
- 110 ml d'eau
- 80 ml de jus de canneberge
- 70 g **ThickenUP Instant Cereal HP** saveur vanille
- 5 ml **CHEF®** concentré liquide légumes
- 1 petite cuillère **CHEF®** de fonds brun de veau lié premium
- 1 petite cuillère **CHEF®** de réduction de vin rouge et Porto
- 1 cuillère à soupe de purée de patate douce avec chili

NÉCESSITÉS

- Balance de cuisine
- Mesure
- Plat
- Fouet (ou mixeur)
- Cuillère à soupe
- Petite cuillère
- Poche à douille et moule

L'IDDSI est un cadre international qui sert à classer les différentes consistances de nourriture et de boisson
LES ALIMENTS À USAGE MÉDICAL DOIVENT ÊTRE UTILISÉS SOUS CONTRÔLE MÉDICAL
Les allergènes de **ThickenUP Instant Cereal HP** sont répertoriés, les autres allergènes doivent être vérifiés sur l'étiquette du produit / de la marque utilisée.

PRÉPARATION

1. Prenez 150 ml de fond de gibier + 30 ml d'eau et réchauffez-le jusqu'à 60°C, ajoutez lentement 35 g de **ThickenUP Instant Cereal HP** tout en remuant.
2. Mélangez le **CHEF®** fond brun de veau premium avec la purée jusqu'à ce que tout soit entier. Versez la préparation dans un moule.
3. Prenez 80 ml d'eau. Réchauffez-le jusqu'à 60°C et ajoutez lentement 18 g de **ThickenUP Instant Cereal HP** tout en remuant.
4. Ajoutez 5 ml de **CHEF®** concentré liquide légumes. Bien mélanger.
5. Ajoutez la purée de patates douces. Bien mélanger à nouveau.
6. Prenez 80 ml de jus de canneberge. Réchauffez-le jusqu'à 60°C et ajoutez lentement 18 g de **ThickenUP Instant Cereal HP** tout en remuant.
7. Enlevez la purée de gibier du moule et dressez-la sur une assiette.
8. Versez la purée de patates douces et la purée de canneberge dans un plat séparé.
9. Prêt à servir.



Rue de Birmingham 221, 1070 Bruxelles
Tél. : 02 529 52 30 • www.NestleHealthScience.be



10 min



Moyen



1 à 2 portions



Chaud



Curry rouge thaïlandais au bœuf

4

CATÉGORIE: Repas principal

CARACTÉRISTIQUES: Riche en énergie et protéines

ALLERGÈNES: blé, avoine, lait, soja

INGRÉDIENTS

- 300 ml d'eau
- 70 g **ThickenUP Instant Cereal HP** saveur vanille
- 10 ml CHEF® concentré liquide de bœuf 67%
- 2 cuillère à soupes de pâte de curry rouge thaïlandaise

NÉCESSITÉS

- Balance de cuisine
- Mesure
- Plat
- Fouet (ou mixeur)
- Cuillère à soupe
- Moule

PRÉPARATION

1. Faites chauffer l'eau (60°C) et ajoutez lentement le ThickenUP Instant Cereal HP tout en remuant.
2. Répartissez la purée préparée dans deux bols.
3. Prenez une portion et ajoutez la purée de pâte de curry rouge thaïlandaise. Versez la préparation dans la poche à douille.
4. Prenez l'autre portion de la purée et ajoutez le concentré liquide de bœuf. Bien mélanger.
5. Versez la purée dans un moule.
6. Enlevez la purée de gibier du moule. Dressez la purée sur une assiette.
7. Prenez la poche à douille avec le curry rouge thaïlandais et déposez-le autour de la purée de bœuf.
8. Prêt à servir.

L'IDDSI est un cadre international qui sert à classer les différentes consistances de nourriture et de boisson
LES ALIMENTS À USAGE MÉDICAL DOIVENT ÊTRE UTILISÉS SOUS CONTRÔLE MÉDICAL
Les allergènes de ThickenUP Instant Cereal HP sont répertoriés, les autres allergènes doivent être vérifiés sur l'étiquette du produit / de la marque utilisée.



Rue de Birmingham 221, 1070 Bruxelles
Tél. : 02 529 52 30 • www.NestleHealthScience.be



10 min



Moyen



1 à 2 portions



Chaud



Crème de saumon et aneth

4

5

CATÉGORIE: Voorgerecht

CARACTÉRISTIQUES: Riche en énergie et protéines

ALLERGÈNES: blé, avoine, lait, soja, vis

INGRÉDIENTS

- 100 ml d'eau
- 35 g **ThickenUP Instant Cereal HP** saveur vanille
- 100 g de fromage tartinable avec saumon et aneth
- 1 pincée de fumet de poisson en poudre

NÉCESSITÉS

- Balance de cuisine
- Mesure
- Plat
- Fouet (ou mixeur)
- Verrine

PRÉPARATION

1. Prenez l'eau et ajoutez lentement le ThickenUP Instant Cereal HP tout en remuant.
2. Mélangez le fromage tartinable avec saumon et aneth dans la purée.
3. Pour le niveau IDDSI 4, versez le crème dans un blender et mélangez-le jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de morceaux.
4. Versez le crème de saumon dans une verrine à l'aide d'une petite cuillère ou une poche à douille.
5. Prêt à servir.

L'IDDSI est un cadre international qui sert à classer les différentes consistances de nourriture et de boisson
LES ALIMENTS À USAGE MÉDICAL DOIVENT ÊTRE UTILISÉS SOUS CONTRÔLE MÉDICAL
Les allergènes de ThickenUP Instant Cereal HP sont répertoriés, les autres allergènes doivent être vérifiés sur l'étiquette du produit / de la marque utilisée.



Rue de Birmingham 221, 1070 Bruxelles
Tél. : 02 529 52 30 • www.NestleHealthScience.be



5 min



Facile



1 portion



Froid



Crème de noisette avec un soupçon d'abricot

3

CATÉGORIE: Dessert

CARACTÉRISTIQUES: Riche en énergie et protéines

ALLERGÈNES: blé, avoine, lait, soja, noisettes

INGRÉDIENTS

- 300 ml lait (d'avoine)
- 35 g **ThickenUP Instant Cereal HP** saveur vanille
- 3 cuillère à soupe de pâte à tartiner aux noisettes
- 2 cuillères à soupe de mousseline d'abricots

NÉCESSITÉS

- Balance de cuisine
- Mesure
- Plat
- Fouet
- Poche à douille
- Verrine

PRÉPARATION

1. Prenez le lait (d'avoine) et ajoutez lentement 35 g de ThickenUP Instant Cereal HP tout en remuant.
2. Répartissez la purée préparée entre deux plats : les 2/3 et un 1/3.
3. Prenez le plat avec 2/3 de la préparation et ajoutez la pâte de noisettes. Bien mélanger.
4. Prenez le plat avec 1/3 de la préparation et ajoutez la mousseline d'abricot. Bien mélanger.
5. Placer les crèmes dans une poche à douille. Prenez le verre et nappez-le de crème de noisettes et de crème d'abricots.
6. Couvrez la verrine et placez-la au réfrigérateur pendant une demi-heure.
7. Prêt à servir.

L'IDDSI est un cadre international qui sert à classer les différentes consistances de nourriture et de boisson
LES ALIMENTS À USAGE MÉDICAL DOIVENT ÊTRE UTILISÉS SOUS CONTRÔLE MÉDICAL
Les allergènes de ThickenUP Instant Cereal HP sont répertoriés, les autres allergènes doivent être vérifiés sur l'étiquette du produit / de la marque utilisée.



Rue de Birmingham 221, 1070 Bruxelles
Tél. : 02 529 52 30 • www.NestleHealthScience.be



5 min



Facile



2 portions



Froid



Crème au chocolat à l'orange

4

CATÉGORIE: Dessert

CARACTÉRISTIQUES: Riche en énergie et protéines

ALLERGÈNES: blé, avoine, lait, soja

INGRÉDIENTS

- 380 ml lait (d'avoine)
- 50 g **ThickenUP Instant Cereal HP** saveur vanille
- 3 petite cuillères de cacao en poudre 70%
- 2 cuillères à soupe de marmelade d'oranges (sans zeste)

NÉCESSITÉS

- Balance de cuisine
- Mesure
- Plat
- Fouet
- Poche à douille
- Verrine

PRÉPARATION

1. Prenez 270 ml de lait (d'avoine) et ajoutez lentement 30 g de ThickenUP Instant Cereal HP tout en remuant.
2. Mélangez le cacao en poudre dans la purée.
3. Prenez 110 ml de lait (d'avoine) et ajoutez lentement 20 g de ThickenUP Instant Cereal HP tout en remuant.
4. Mélangez la purée dans la marmelade d'oranges.
5. A l'aide d'une poche à douille, répartissez la crème au chocolat et la crème à l'orange en couches dans une verrine.
6. Couvrez la verrine et placez-la au réfrigérateur pendant une demi-heure.
7. Prêt à servir.

L'IDDSI est un cadre international qui sert à classer les différentes consistances de nourriture et de boisson
LES ALIMENTS À USAGE MÉDICAL DOIVENT ÊTRE UTILISÉS SOUS CONTRÔLE MÉDICAL
Les allergènes de ThickenUP Instant Cereal HP sont répertoriés, les autres allergènes doivent être vérifiés sur l'étiquette du produit / de la marque utilisée.



Rue de Birmingham 221, 1070 Bruxelles
Tél. : 02 529 52 30 • www.NestleHealthScience.be



5 min



Facile



2 à 3
portions



Froid



Purée méditerranéenne

3

CATÉGORIE: Lunch, Repas du soir

CARACTÉRISTIQUES: Riche en énergie et protéines

ALLERGÈNES: blé, avoine, lait, soja

INGRÉDIENTS

- 150 ml de jus de tomates
- 150 ml d'eau
- 50 g (5 cuillères à soupe pleines) de **ThickenUP Instant Cereal HP** saveur vanille
- 80 gr de fromage aux herbes à tartiner
- 1 cuillère à soupe de tapenade d'olives

NÉCESSITÉS

- Balance de cuisine
- Bol
- Fourchette ou cuillère
- Mesure
- Mixeur

PRÉPARATION

1. Mélangez le jus de tomates et l'eau dans un bol, ajoutez lentement 50 g ThickenUP Instant Cereal HP et continuez à remuer (avec une cuillère/une fourchette) jusqu'à dissolution complète.
2. Incorporez le fromage aux herbes jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Si besoin mixer pour une consistance lisse.
3. Attendez quelques minutes jusqu'à ce que la préparation ait atteint la bonne texture.
4. Prêt à servir.

L'IDDSI est un cadre international qui sert à classer les différentes consistances de nourriture et de boisson
LES ALIMENTS À USAGE MÉDICAL DOIVENT ÊTRE UTILISÉS SOUS CONTRÔLE MÉDICAL
Les allergènes de ThickenUP Instant Cereal HP sont répertoriés, les autres allergènes doivent être vérifiés sur l'étiquette du produit / de la marque utilisée.



Rue de Birmingham 221, 1070 Bruxelles
Tél. : 02 529 52 30 • www.NestleHealthScience.be



5 min



Facile



1 portion



Froid



Pudding au spéculoos

4

CATÉGORIE: Petit-déjeuner / En-cas

CARACTÉRISTIQUES: Riche en énergie et protéines

ALLERGÈNES: blé, avoine, lait, soja

5

INGRÉDIENTS

- 230 ml de lait
- 100 g de crème vanille ou pudding vanille
- 50 g **ThickenUP Instant Cereal HP** saveur vanille
- 1 cuillère à soupe d'épices à spéculoos ▼
ou 20 g de pâte à spéculoos avec ▼ ou sans crunch ▼

NÉCESSITÉS

- Balance de cuisine
- Bol
- Cuillère
- Fouet (ou mixeur)

PRÉPARATION

1. Ajoutez le lait et la crème vanille/le pudding vanille et mélangez jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.
2. Ajoutez lentement ThickenUP Instant Cereal HP au mélange et continuez à remuer (avec une cuillère/une fourchette) jusqu'à ce que la poudre soit complètement dissoute.
3. Ajoutez ensuite la pâte à spéculoos ou les épices à spéculoos.
4. Attendez que le mélange ait atteint la bonne texture.
5. Prêt à servir.

L'IDDSI est un cadre international qui sert à classer les différentes consistances de nourriture et de boisson
LES ALIMENTS À USAGE MÉDICAL DOIVENT ÊTRE UTILISÉS SOUS CONTRÔLE MÉDICAL
Les allergènes de ThickenUP Instant Cereal HP sont répertoriés, les autres allergènes doivent être vérifiés sur l'étiquette du produit / de la marque utilisée.



Rue de Birmingham 221, 1070 Bruxelles
Tél. : 02 529 52 30 • www.NestleHealthScience.be

Met dank aan Lies Petyt en Nele Delrue, AZ Delta Campus Torhout.



5 min



Facile



1 portion



Froid



Granola lisse avec saveur citron

4

CATÉGORIE: Petit-déjeuner / Dessert

CARACTÉRISTIQUES: Riche en énergie et protéines

ALLERGÈNES: blé, avoine, lait, soja

INGRÉDIENTS

- 50 g **ThickenUP Instant Cereal HP** saveur vanille
- 30 ml de sirop de citron
- 270 ml d'eau

NÉCESSITÉS

- Balance de cuisine
- Plat
- Mesure
- Fourchette/cuillère

PRÉPARATION

1. Mélangez le sirop de citron à l'eau et ajoutez lentement au liquide ThickenUP Instant Cereal HP saveur vanille.
2. Continuez à remuer (avec une cuillère/ une fourchette) jusqu'à dissolution complète.
3. Attendez quelques minutes jusqu'à ce que la préparation ait atteint la bonne texture.
4. Prêt à servir.

L'IDDSI est un cadre international qui sert à classer les différentes consistances de nourriture et de boisson
LES ALIMENTS À USAGE MÉDICAL DOIVENT ÊTRE UTILISÉS SOUS CONTRÔLE MÉDICAL
Les allergènes de ThickenUP Instant Cereal HP sont répertoriés, les autres allergènes doivent être vérifiés sur l'étiquette du produit / de la marque utilisée.



Rue de Birmingham 221, 1070 Bruxelles
Tél. : 02 529 52 30 • www.NestleHealthScience.be



5 min



Facile



1 portion



Froid



Purée savoureuse avec pâté crème

3

CATÉGORIE: Lunch, Repas du soir

CARACTÉRISTIQUES: Riche en énergie et protéines

ALLERGÈNES: blé, avoine, lait, soja

INGRÉDIENTS

- 300 ml de bouillon de poulet ou de bouillon de légumes
- 40 g de Garden Gourmet Saucisson à tartiner végétarien fines herbes
- 50 g **ThickenUP Instant Cereal HP** saveur vanille

NÉCESSITÉS

- Balance de cuisine
- Mesure
- Casserole
- Mixeur
- Bol
- Fourchette ou cuillère

PRÉPARATION

1. Préparez le bouillon et chauffez-le, ajoutez-y le saucisson jusqu'à ce qu'il soit complètement absorbé.
2. Ajoutez lentement ThickenUP Instant Cereal HP saveur vanille et continuez à remuer (avec une cuillère/fourchette) jusqu'à ce que la poudre soit complètement dissoute.
3. Si le saucisson à tartiner contient des morceaux, vous pouvez toujours le mixer pour que tout soit bien lisse.
4. Attendez quelques minutes jusqu'à ce que le produit ait atteint la bonne texture.
5. Prêt à servir.

L'IDDSI est un cadre international qui sert à classer les différentes consistances de nourriture et de boisson
LES ALIMENTS À USAGE MÉDICAL DOIVENT ÊTRE UTILISÉS SOUS CONTRÔLE MÉDICAL
Les allergènes de ThickenUP Instant Cereal HP sont répertoriés, les autres allergènes doivent être vérifiés sur l'étiquette du produit / de la marque utilisée.



Rue de Birmingham 221, 1070 Bruxelles
Tél. : 02 529 52 30 • www.NestleHealthScience.be



10 min



Moyen



1 portion



Chaud

