



Préparation  
**15 min**



Cuisson  
**12 min**

## Flan cabillaud carotte curry

Suggestion de présentation.



### INGRÉDIENTS POUR 1 PORTION

- 5 mesures de *Clinutren® ThickenUp Clear®*
- 150 g de carottes
- 100 g de dos de cabillaud (*moins d'arêtes que dans le filet*)
- 100 g de pommes de terre
- 1 cuillère à café de curry
- 100 ml d'eau



### PRÉPARATION

- 1 Éplucher la carotte et les pommes de terre. Les couper en petits dés puis faire cuire 10 min dans l'eau bouillante.
- 2 Faire cuire le cabillaud au four à micro-ondes 2 min à 500 W. L'écraser à la fourchette et vérifier qu'il ne reste pas d'arêtes.
- 3 Mixer finement la carotte, le curry, le cabillaud et les pommes de terre avec 100 ml d'eau.
- 4 Saler. Ajouter les mesures de *Clinutren® ThickenUp Clear®* au reste des ingrédients. Mélanger vivement 2 min avec un fouet et verser dans un petit plat.

Apports moyens pour 1 portion :

**233**  
kcal

**21,5 g**  
Protéines

**1,6 g**  
Glucides  
dont 23 g sucre

**29,3 g**  
Lipides

Denrées alimentaires destinées à des fins médicales spéciales. À utiliser sous contrôle médical.

Il convient de s'assurer que la texture du produit est adaptée aux capacités de déglutition du patient.



Préparation  
**10 min**



Cuisson  
**15 min**

## Crème de butternut aux marrons

Suggestion de présentation.



### ASTUCE

Pour faire des marrons cuits maison, entaillez la coque, placez les sur une plaque avec du papier sulfurisé et mettez-les au four à 200 °C pendant 20 min.



### INGRÉDIENTS POUR 1 PORTION

- 3 mesurette(s) de *Clinutren® ThickenUp Clear®*
- 250 g de courge butternut
- 50 g de marrons cuits
- ½ de bouillon de volaille en cube
- 500 ml d'eau



### PRÉPARATION

- 1 Éplucher et épépiner la courge butternut, puis la couper en dés.
- 2 Faites-la cuire avec les marrons et le bouillon dans l'eau 15 min à petite ébullition.
- 3 Mixer et ajouter les mesurette(s) de *Clinutren® ThickenUp Clear®*.
- 4 Bien mélanger avec un fouet.

Apports moyens pour 1 portion :

**136**  
kcal

**3,8 g**  
Protéines

**25 g**  
Glucides  
dont 23 g sucre

**1,2 g**  
Lipides

Denrées alimentaires destinées à des fins médicales spéciales. À utiliser sous contrôle médical.  
Il convient de s'assurer que la texture du produit est adaptée aux capacités de déglutition du patient.



Préparation  
**10 min**



Cuisson  
**10 min**

## Purée de pomme de terre à la muscade

Suggestion de présentation.



### INGRÉDIENTS POUR 1 PORTION

- 2 mesures de *Clinutren® ThickenUp Clear®*
- 300 g de pommes de terre
- 30 g de fromage frais
- 100 ml de lait
- 1 pincée de noix de muscade
- Sel



### PRÉPARATION

- 1 Éplucher les pommes de terre avant de les couper en dés, puis faire cuire 10 min dans l'eau bouillante. Égoutter.
- 2 Faire tiédir le lait et ajouter les mesures de *Clinutren® ThickenUp Clear®*.
- 3 Mixer le tout et servir.

Apports moyens pour 1 portion :

**286**  
kcal

**13,1 g**  
Protéines

**53 g**  
Glucides  
dont 23 g sucre

**5,8 g**  
Lipides



Denrées alimentaires destinées à des fins médicales spéciales. À utiliser sous contrôle médical.

Il convient de s'assurer que la texture du produit est adaptée aux capacités de déglutition du patient.



Préparation  
**5 min**

# Smoothie banane mangue

Suggestion de présentation.



## ASTUCE

Remplacer l'eau plate par de l'eau gazeuse pour obtenir un smoothie pétillant !



## INGRÉDIENTS POUR 1 PORTION

- 2 mesurette de *Clinutren® ThickenUp Clear®*
- 100 g de mangue
- 1 petite banane
- 1 cuillère à soupe de jus de citron vert
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 100 ml d'eau



## PRÉPARATION

- 1 Couper la mangue et la banane en morceaux.
- 2 Diluer les mesurette de *Clinutren® ThickenUp Clear®* dans l'eau, bien mélanger et ajouter les fruits coupés.
- 3 Mixer le tout et verser dans un verre.

Apports moyens pour 1 portion :

**204**  
kcal

**1,7 g**  
Protéines

**44,9 g**  
Glucides  
dont 23 g sucre

**0,6 g**  
Lipides

Denrées alimentaires destinées à des fins médicales spéciales. À utiliser sous contrôle médical.

Il convient de s'assurer que la texture du produit est adaptée aux capacités de déglutition du patient.





Préparation  
**5 min**



Cuisson  
**5 min**

## Crème vanille

Suggestion de présentation.



### INGRÉDIENTS POUR 1 PORTION

- 4 mesurette(s) de *Clinutren® ThickenUp Clear®*
- 100 ml de lait
- 100 ml de crème liquide
- 16 g de sucre vanillé
- 1 cuillère à café de vanille liquide



### PRÉPARATION

- 1 Faire chauffer 3 min le lait et la crème à feu doux.
- 2 Ajouter le sucre ainsi que la vanille liquide et mélanger.
- 3 Ajouter les mesurette(s) de *Clinutren® ThickenUp Clear®*. Mélanger vivement 2 min avec un fouet. À déguster froid.

Apports moyens pour 1 portion :

**127**  
kcal

**5,4 g**  
Protéines

**27,4 g**  
Glucides  
dont 23 g sucre

**33 g**  
Lipides



Denrées alimentaires destinées à des fins médicales spéciales. À utiliser sous contrôle médical.

Il convient de s'assurer que la texture du produit est adaptée aux capacités de déglutition du patient.





Préparation  
**5 min**



Cuisson  
**5 min**

# Crème pralinée

Suggestion de présentation.



## ASTUCE

Adaptez la recette à vos envies en variant avec du chocolat noir ou blanc, mais toujours en évitant les éclats de noisettes et autres morceaux !



## INGRÉDIENTS POUR 1 PORTION

- 4 mesures de *Clinutren® ThickenUp Clear®*
- 200 ml de lait
- 50 g de chocolat praliné en tablette



## PRÉPARATION

- 1 Faire fondre le chocolat au four à micro-ondes 1 min 30 à 500 W.
- 2 Bien mélanger jusqu'à ce qu'il soit complètement fondu (si nécessaire remettre 30 secs).
- 3 Faire tiédir le lait 30 secs et ajouter les mesurette de *Clinutren® ThickenUp Clear®*.
- 4 Mélanger vivement avec un fouet et verser sur le chocolat fondu.
- 5 Verser dans une coupelle et déguster.

Apports moyens pour 1 portion :

**385**  
kcal

**10,3 g**  
Protéines

**39 g**  
Glucides  
dont 23 g sucre

**20,5 g**  
Lipides

Denrées alimentaires destinées à des fins médicales spéciales. À utiliser sous contrôle médical.

Il convient de s'assurer que la texture du produit est adaptée aux capacités de déglutition du patient.