



CUISINER



AVEC

MCTprocal®



Toutes ces recettes utilisent MCTprocal® et ont été spécialement conçues pour les besoins nutritionnels en cas de troubles de la β -oxydation des acides gras à chaînes longues (TCL), des malabsorptions lipidiques et d'autres maladies nécessitant un régime pauvre en TCL et riche en TCM.

BIENVENUE DANS CE LIVRE DE RECETTES...

Toutes ces recettes utilisent MCTprocal® et ont été spécialement conçues pour les besoins nutritionnels en cas de troubles de la β -oxydation des acides gras à chaînes longues (TCL), des malabsorptions lipidiques et d'autres maladies nécessitant un régime pauvre en TCL et riche en TCM.

Nous avons sélectionné pour vous un panel de recettes passant du repas quotidien aux snacks à emporter ou encore une sélection de petits plaisirs gourmands. Vous ne pouvez utiliser ces recettes que si vous ou la personne pour qui vous les préparez est suivie par un(e) diététicien(ne).

The logo for MCTprocal, featuring the brand name in a white, rounded font inside a green rectangular box with a white border.

MCTprocal est une poudre, contenant des TCM, simple et rapide à utiliser, et ce à partir de 3 ans. MCTprocal est distribué en boîtes de 30 sachet, et chaque sachet contient 10g de TCM, 2g de protéines et 3.3g de glucides.

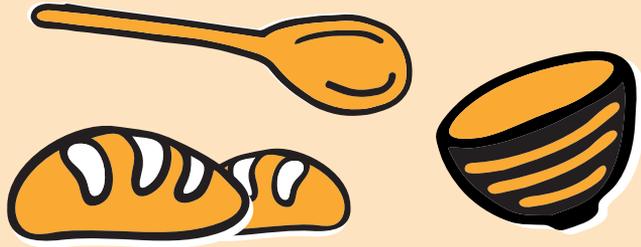
En plus d'avoir l'air délicieuses, ces recettes contiennent toutes **5g ou 10g de TCM par portion** et peuvent ainsi aider à contribuer aux apports requis en TCM.

Si vous souhaitez tester une recette, validez toujours avec votre diététicien(ne) que la recette ou les changements que vous voulez y apporter vous conviennent. Les marques produisant les produits utilisés dans ces recettes peuvent changer les ingrédients qu'ils utilisent, il est donc recommandé de toujours vérifier les étiquettes avec les informations sur les produits.

A travers ce livre, pensez à regarder les  **SUGGESTIONS DE PRÉSENTATION** et les  **ASTUCES DU CHEF** pour trouver des conseils pour varier les recettes. N'hésitez pas à ajouter des herbes et des épices aux recettes afin de les mettre à votre goût.

Amusez-vous bien !

MCTprocal® est une denrée alimentaire destinée à des fins médicales spéciales dès l'âge de 3 ans. Produit soumis à prescription médicale. MCTprocal® ne peut pas être utilisé comme seule source de nutrition. Ne pas utiliser par voie parentérale. Voir l'étiquette pour les allergènes et autres informations produits. Demandez toujours à votre diététicien(ne) si un produit ou une recette vous convient. Ce livre a été édité en Février 2019 avec les valeurs nutritionnelles et informations disponibles au moment de l'édition.



PAIN



PAIN



Cette recette est pour :

1 gros pain (16 tranches)
ou 8 petits pains

Temps de préparation :

55 - 60 minutes

Temps de cuisson :

Gros pain : 45-50 minutes
Petits pains : env. 20 minutes

Informations nutritionnelles		2 tranches/1 petit pain
Lipides	TCM	5g
	TCL	0.9g
Protéines		10.2g
Glucides		51.9g
Energie		307kcal



INGRÉDIENTS

- 4 sachets de MCTprocal
- 560g de farine blanche
- 350ml d'eau tiède
- 5g (1càc) de sucre
- 5g (1càc) de sel
- 7g de levure sèche

PRÉPARATION

Gros pain

1. Mettre le MCTprocal dans un saladier et ajouter la farine. Bien mélanger.
2. Dans un autre saladier, ajouter l'eau, le sucre, le sel et la levure et bien mélanger. Laisser reposer quelques minutes.
3. Faire un puit au centre du mélange de farine et verser l'eau. En utilisant les mains, mélanger jusqu'à obtention d'une pâte homogène sans laisser de farine au fond du saladier.
4. Saupoudrer la surface de travail d'un peu de farine et pétrir pendant environ 5 minutes.
5. Remettre la pâte dans le saladier, couvrir avec du film plastique et laisser monter pendant 30 minutes dans un endroit à température ambiante.
6. Pétrir la pâte de nouveau pendant 2 minutes.
7. Préchauffer le four à 220°C.
8. Mettre la pâte dans un moule à cake anti-adhésif (29cm x 15.5cm x 7.5cm), couvrir avec un film plastique et laisser monter pendant encore 10 minutes.
9. Faire cuire pendant 45 à 50 minutes jusqu'à ce que le pain soit doré. Le pain est cuit quand il sonne creux lorsque vous donner un petit coup de doigt dessus.
10. Enlever du four une fois cuit et placer sur une plaque de refroidissement. Laisser refroidir complètement.
11. Couper en 16 tranches égales.

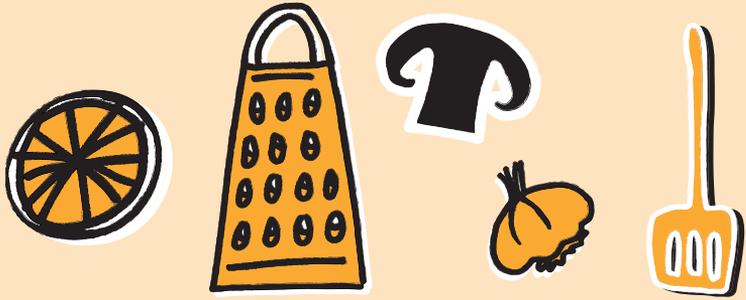
Petits pains

1. Suivre les étapes 1 à 7 ci-dessus puis diviser la pâte en 8 portions égales et mettre en forme selon l'envie (boule, baguette, etc.).
2. Mettre sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson et faire cuire pendant env. 20 minutes. Comme pour le gros pain, les petits pains sont cuits lorsqu'ils sonnent creux, comme expliqué dans l'étape 9 ci-dessus.



ASTUCE DU CHEF

- Ajoutez des herbes autorisées pour donner du goût à votre pain.



PLATS PRINCIPAUX



NUGGETS DE POULET



Cette recette est pour :

12 nuggets de poulet

Temps de préparation :

15 minutes

Temps de cuisson :

20 minutes

Informations nutritionnelles		6 nuggets de poulet
Lipides	TCM	10g
	TCL	2.4g
Protéines		27.9g
Glucides		25.8g
Energie		328kcal



INGRÉDIENTS

- 160g de blanc de poulet cru coupé en morceaux
- 2 blancs d'œufs, battus (env. 70g)
- 2 sachets de MCTprocal
- 1 cuillère à soupe de farine
- Env. 50g de miette de pain

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Couper le poulet en 12 morceaux à peu près égaux.
3. Aligner 3 bols dans l'ordre suivant : La farine mélangée au MCTprocal, puis les œufs battus et enfin les miettes de pain. A côté, y placer la plaque du four.



4. Tremper un morceau de poulet dans la farine en s'assurant que l'entièreté soit couverte
5. Puis tremper dans les œufs, une fois encore en le recouvrant entièrement.
6. Enlever le trop plein d'œuf puis tremper dans les miettes de pain de façon à ce qu'il soit entièrement couvert. Le placer ensuite sur la plaque du four. Répéter l'opération avec tous les morceaux de poulet en utilisant bien tous les ingrédients.
7. Cuire au four pendant 20 minutes en retournant les morceaux après 10 minutes.



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

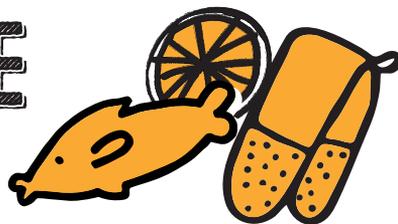
- Délicieux à tremper dans des dips sans matières grasses.



ASTUCES DU CHEF

- Faire des miettes de pain c'est facile. Préchauffez le four à 120°C. En utilisant des pinces, mettez des tranches de pain sur la grille et faites-les dorer pendant 30mn jusqu'à ce qu'elles soient bien dures. Puis à l'aide de vos mains ou d'un mixeur, écrasez en fine miettes.
- Ajoutez n'importe quelles herbes séchées à la farine ou aux miettes pour ajouter du goût.
- Ajoutez de la sauge ou des oignons frits pour donner à vos nuggets un côté méridional.
- Ajoutez du paprika à la farine pour épicer vos nuggets.
- Ajoutez du curry ou du curcuma en poudre ou toutes autre épices autorisées pour donner à vos nuggets une saveur asiatique. Demandez toujours à votre diététicien(ne) quelle épice est autorisée.

NUGGETS DE POISSON



Cette recette est pour :

4 nuggets

Temps de préparation :

50 minutes

Temps de cuisson :

20 minutes

Informations nutritionnelles		1 nugget de poissons
Lipides	TCM	10g
	TCL	0.9g
Protéines		11.6g
Glucides		24.1g
Energie		244kcal



INGRÉDIENTS

Pour la garniture

- 125g de filet de cabillaud (normal ou fumé)
- 125g de pommes de terre cuites en purée
- 4 sachets de MCTprocal
- 20g d'oignons coupés en dés
- 5g de persil émincé (ou 2g de persil séché)
- Une pincée de sel
- Une pincée de poivre blanc
- 10ml de lait écrémé (1 càc)
- 15ml d'eau (1 càs)

Pour l'enrobage

- 1 blanc d'œuf battu (env. 35g)
- 30g de farine blanche (2 càs)
- 50g de miettes de pain

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Dans un saladier mélanger le poisson, les pommes de terre, le MCTprocal, les oignons, le persil, le sel et le poivre ensemble.
3. Ajouter le lait écrémé et l'eau au mélange et continuer à remuer.
4. Diviser le mélange en 4 petits pâtés plats et ronds.
5. Mettre dans une assiette et laisser reposer au frigo 5mn.
6. Aligner 3 bols dans l'ordre suivant : La farine, puis les œufs battus et enfin les miettes de pain. A côté, y placer la plaque du four.



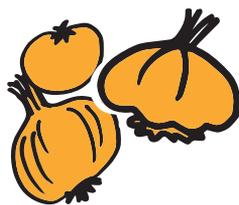
7. Sortir les pâtés de poisson du frigo, en prendre un et le tremper dans la farine en s'assurant que l'entièreté soit couverte.
8. Puis tremper dans les œufs, une fois encore en le recouvrant entièrement.
9. Enlever le trop plein d'œuf puis tremper dans les miettes de pain de façon à ce qu'il soit entièrement couvert. Le placer ensuite sur la plaque du four. Répéter l'opération avec tous les morceaux de pâtés de poisson.
10. Cuire au four pendant 20 minutes en retournant les morceaux après 10 minutes.



ASTUCES DU CHEF

- Faire des miettes de pain c'est facile. Préchauffez le four à 120°C. En utilisant des pinces, mettez des tranches de pain sur la grille et faites-les dorer pendant 30mn jusqu'à ce qu'elles soient bien dures. Puis à l'aide de vos mains ou d'un mixeur, écrasez en fine miettes.
- Cette recette marche aussi bien avec d'autres poissons autorisés comme de l'aiglefin ou du thon en boîte.

PATATAS BRAVAS



Cette recette est pour :

2 portions adultes ou
4 portions enfants

Temps de préparation :

40 minutes

Temps de cuisson :

30 - 35 minutes

Informations nutritionnelles		1 portion adulte
Lipides	TCM	10g
	TCL	1.5g
Protéines		7.9g
Glucides		34.7g
Energie		282kcal



INGRÉDIENTS

- 80g d'oignons finement coupés
- 1 gousse d'ail écrasée
- ¼ de càc de Tabasco ou sauce chilli
- 10g de basilic frais et coupé (ou 3g de basilic séché)
- 50ml d'eau
- 300g de tomates hachées en boîte
- 2 sachets de MCTprocal
- 240g de pommes de terre pelées partiellement cuites et coupées en dés de 2cm
- 30g de fromage blanc sans matières grasses
- 5g de ciboulette fraîche et coupée (ou 2g de ciboulette séchée)

PRÉPARATION

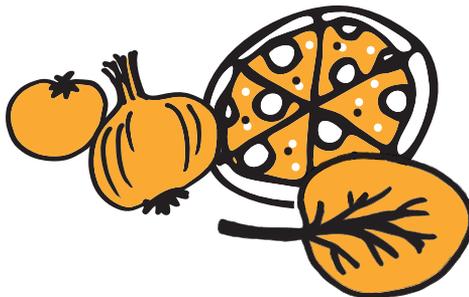
1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Dans une poêle anti-adhésive, ajouter les oignons, l'ail, la sauce et le basilic et faire cuire 2-3 minutes .
3. Ajouter l'eau et les tomates et laisser mijoter 5-6 minutes jusqu'à ce que la sauce réduise.
4. Ajouter les 2 sachets de MCTprocal, bien mélanger et laisser cuire 2mn de plus.
5. Ajouter les pommes de terre à la poêle et les recouvrir délicatement et entièrement de sauce tomate.
6. Verser dans un plat et cuire au four pendant 15 à 20 minutes.
7. Diviser le plat en 2 portions adultes ou 4 portions enfants et garnir avec le fromage blanc et la ciboulette (ou éventuellement du persil).



ASTUCES DU CHEF

- Plutôt que d'utiliser du Tabasco ou de la sauce chilli, vous pouvez ajouter du paprika, de la coriandre ou des herbes italiennes comme du basilic et de l'origan.

PIZZA



Cette recette est pour :

1 grande pizza ou
2 petites pizzas

Temps de préparation :

45 minutes

Temps de cuisson :

15 minutes

Informations nutritionnelles		1 grande pizza
Lipides	TCM	10g
	TCL	1.9g
Protéines		23.9g
Glucides		113.9g
Energie		676kcal



INGRÉDIENTS

Pâte à pizza

- 1 sachet de MCTprocal
- 140g de farine blanche
- 90ml d'eau tiède
- 1 pincée de sucre
- 1 pincée de sel
- 2g de levure sèche

Garniture

- 50g de coulis de tomates
- 25g d'oignons coupés
- 25g de poivrons coupés en tranches
- 25g de champignons coupés en tranches
- Une pincée d'herbes séchées (comme de l'origan, du basilic ou un mélange d'herbes italiennes)

PRÉPARATION

1. Dans un saladier, mélanger le MCTprocal et la farine.
2. Dans un autre saladier, mélanger l'eau, le sucre, le sel et la levure. Laisser reposer quelques minutes.
3. Faire un puits au centre du mélange de farine et y verser le mélange liquide. En utilisant les mains, mélanger pour former une pâte homogène sans laisser de farine au fond du saladier.
4. Saupoudrer la surface de travail avec un peu de farine et pétrir la pâte pendant env. 5mn.
5. Mettre la pâte dans un saladier, recouvrir d'un film plastique et laisser monter dans un endroit à température ambiante pendant env. 30 minutes.
6. Préchauffer le four à 220°C.
7. Pétrir la pâte de nouveau pendant encore 2 mn.
8. Aplatir la pâte pour créer une base de pizza d'env. 20cm de diamètre.
9. Recouvrir avec le coulis de tomates, les légumes et les herbes puis cuire au four pendant 15 minutes.



SUGGESTIONS DE PRÉSENTATION

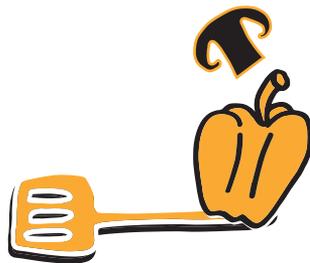
- Mettez du thon en boîte comme garniture ou d'autres viandes autorisées.
- Pour donner à la pizza un aspect différent vous pouvez la plier de manière à créer une calzone.



ASTUCES DU CHEF

- La pâte à pizza peut aussi être utilisée pour faire d'autres recettes comme des naans par exemple en ajoutant au mélange différentes épices et herbes autorisées.
- Aidez-vous d'une machine à pétrir pour gagner du temps dans la conception de la pâte. Référez-vous au manuel d'utilisation de l'appareil pour les instructions.

OMELETTE ESPAGNOLE



Cette recette est pour :

1 portion adulte ou
2 portions enfants

Temps de préparation :

30 minutes

Temps de cuisson :

10 minutes

Informations nutritionnelles		1 portion adulte
Lipides	TCM	10g
	TCL	0.7g
Protéines		20.3g
Glucides		28.5g
Energie		299kcal



INGRÉDIENTS

- 20g de champignons coupés
- 20g de poivrons rouges coupés et sans graines
- 30g d'oignons crus et finement coupés
- 40g de pommes de terre, partiellement cuites (pendant 10mn) et coupées en dés
- 30g de petits pois congelés
- 5g de persil frais (ou 2g de persil séché)
- Une pincée de curcuma
- 20g de lait écrémé en poudre
- 2 blancs d'œuf cru (environ 60g)
- 1 sachet de MCTprocal

PRÉPARATION

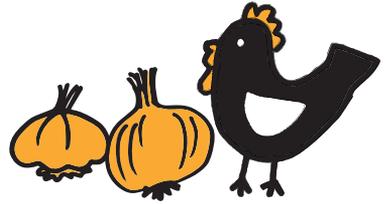
1. Faire revenir les champignons, les poivrons, les oignons, les patates, les petits pois et le persil dans une poêle anti adhésive. Mélanger pendant 2-3 minutes.
2. Pendant la cuisson des légumes, mélanger le curcuma, le lait écrémé en poudre, les blancs d'œuf et le MCTprocal ensemble jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
3. Ajouter la pâte obtenue aux légumes et bien mélanger avec une spatule qui ne soit pas en métal.
4. Ralentir le feu et faire cuire jusqu'à ce que la base de l'omelette soit brune/dorée.
5. Retourner l'omelette pour s'assurer qu'elle soit cuite entièrement.
6. A l'aide d'une spatule transférer l'omelette de la poêle vers une assiette.



ASTUCE DU CHEF

- D'autres légumes se marient aussi très bien à cette recette. Pourquoi ne pas créer vous-même votre propre recette?

RUBANS DE POULET ARC EN CIEL



Cette recette est pour :

2 portions

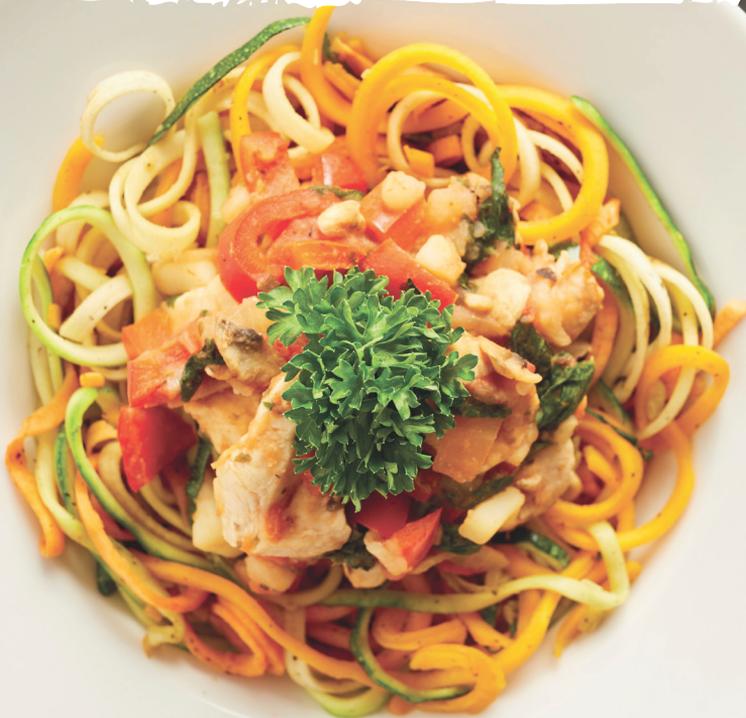
Temps de préparation :

30 minutes

Temps de cuisson :

20 minutes

Informations nutritionnelles		1 portion
Lipides	TCM	10g
	TCL	2.4g
Protéines		24.9g
Glucides		19.6g
Energie		294kcal



INGRÉDIENTS

- 20g de champignons crus et émincés
- 20g de poivrons rouges découpés en dés
- 20g d'oignons émincés
- 160g de blanc de poulet coupés en petits morceaux
- 100g de pommes de terre pelées, cuites et coupées en dés
- 20g de basilic frais (ou 6g de basilic séché)
- 6g (1càc) de poudre d'ail
- Une pincée de sel (à votre convenance)
- Une pincée de poivre
- 2 sachets de MCTprocal
- 50g de tomates écrasées en boîte
- 3g d'origan
- 30ml d'eau (2càs)
- 50g d'épinards
- 100g de courgette coupée en spirale
- 100g de courge butternut pelée, sans graines, coupée en spirale

PRÉPARATION

1. Faire chauffer une poêle anti adhésive à feu moyen.
2. Ajouter les champignons, les poivrons, les oignons, les morceaux de poulet et les pommes de terre et bien mélanger. Faire cuire 4 minutes jusqu'à ce que le poulet brunisse. Ajouter l'ail, le basilic, le sel et le poivre et bien mélanger. Faire cuire encore 1 minute.
3. Pendant la cuisson, mélanger le MCTprocal, les tomates et l'origan ensemble dans un saladier jusqu'à ce que le mélange soit homogène puis mélanger avec l'eau.
4. Ajouter ce mélange dans la poêle et bien mélanger.
5. Couper les épinards en petits bouts et ajouter à la poêle. Bien mélanger. Réduire le feu petit à petit et cuire 2 à 3 minutes.
6. Dans une autre poêle anti adhésive, cuire la courgette et la courge butternut à feu moyen pendant 2 à 3 minutes en remuant constamment.
7. Mettre les légumes en spirale cuits dans 2 assiettes et couvrir chaque portion avec le mélange de sauce tomate de l'autre poêle.
8. Servir avec des herbes adaptées comme du persil.



SUGGESTIONS DE PRÉSENTATION

- Ajouter de la sauce tabasco pour donner un peu de puissance à votre plat.
- Une petite touche de fromage blanc sans matières grasses ajoutera un peu de douceur.



ASTUCES DU CHEF

- Des appareils pour faire les spirales sont vendus dans la plupart des grands supermarchés.
- Si vous préférez que les légumes soient un peu plus mous, laissez-les cuire un peu plus longtemps.
- Vous pouvez essayer avec d'autres légumes spiralisés. Pourquoi pas avec des carottes ?

SOUPE DE PETIT POIS À LA MENTHE



Cette recette est pour :

1 portion

Temps de préparation :

10 minutes

Temps de cuisson :

20 minutes

Informations nutritionnelles		1 portion
Lipides	TCM	10g
	TCL	0.3g
Protéines		12.6g
Glucides		28.1g
Energie		266kcal



INGRÉDIENTS

- 125ml de lait écrémé
- Une pincée de poivre blanc
- 25g de pommes de terre crues, épluchées et coupées en tranches fines
- 25g d'oignons émincés
- 80g de petits pois congelés
- 5g de persil frais émincé (ou 2g de persil séché)
- 5g de feuilles de menthe fraîches et émincées (ou 2g de menthe sèche)
- 1 sachet de MCTprocal
- Epices à votre convenance

PRÉPARATION

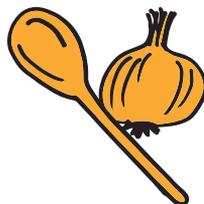
1. Mettre tous les ingrédients sauf le MCTprocal dans une casserole et porter à ébullition. Remuer régulièrement.
2. Réduire le feu et laisser cuire pendant 20mn en remuant de temps en temps.
3. Mélanger le MCTprocal et mixer avec un mixeur plongeur
4. Epicer à votre convenance
5. La soupe est désormais prête !



SUGGESTIONS DE PRÉSENTATION

- Ajoutez une petite touche finale avec une petite cuillerée de fromage blanc ou yaourt sans matières grasses.
- Vous pouvez aussi rajouter des herbes ou remplacer celles indiquées dans la recette.
- Pour un peu plus de consistance, n'hésitez pas à la servir avec un petit pain.

SOUPE DE LENTILLES & LÉGUMES



Cette recette est pour :

2 portions

Temps de préparation :

15 minutes

Temps de cuisson :

30 minutes

Informations nutritionnelles		1 portion
Lipides	TCM	10g
	TCL	0.8g
Protéines		10.9g
Glucides		21.6g
Energie		242kcal



INGRÉDIENTS

- 60g de lentilles rouges
- 300ml d'eau bouillante
- 20g d'oignon finement émincé
- 20g de carottes finement émincées
- 20g de céleri finement émincé
- 20g de pomme de terre finement émincée
- 10g d'extrait de levure
- 3g de mélange d'herbes séchées
- 2 sachets de MCTprocal
- Epices selon l'envie

PRÉPARATION

1. Dans une casserole, ajouter les lentilles à l'eau bouillante et laisser reposer 10mn
2. Faire chauffer la casserole à feu moyen et ajouter tous les autres ingrédients excepté le MCTprocal. Faire bouillir et laisser mijoter 20mn puis bien mélanger.
3. Refaire bouillir puis réduire le feu. Laisser de nouveau mijoter pendant 20 minutes.
4. Ajouter le MCTprocal et mixer avec un mixeur plongeur
5. Epicer à votre goût
6. Partager en 2 portions
7. La soupe est désormais prête à être servie avec la garniture de votre choix (ex : persil ou une pincée de paprika)



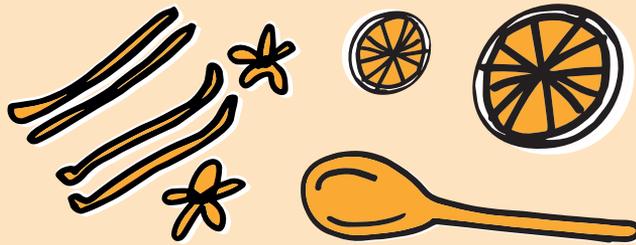
SUGGESTION DE PRÉSENTATION

- Pour plus de consistance pourquoi ne pas la servir avec un petit pain ?

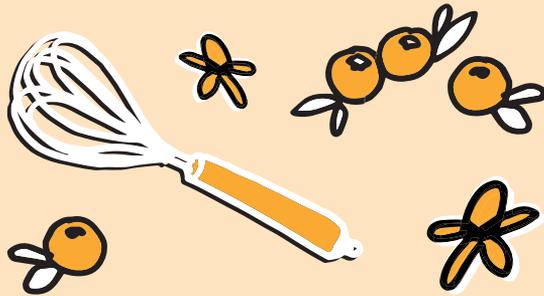


ASTUCE DU CHEF

- Cette recette peut aussi être réalisée avec d'autres légumes autorisés comme le navet, la courge butternut ou du rutabaga.



PETITES DOUCEURS



PANCAKES



Cette recette est pour :

8 pancakes

Temps de préparation :

5 minutes

Temps de cuisson :

10 - 15 minutes

Informations nutritionnelles		2 pancakes
Lipides	TCM	10g
	TCL	0.6g
Protéines		7.8g
Glucides		30.4g
Energie		249kcal



INGRÉDIENTS

- 120g de farine fermentante
 - 5g (1 càc) de levure chimique
 - 15g de sucre
 - 4 sachets de MCTprocal
 - 125ml de lait écrémé
 - 5ml (1càc) d'extrait de vanille
 - 1 blanc d'œuf battu (30g)
-

PRÉPARATION

1. Tamiser la farine et la levure chimique dans un saladier. Ajouter le sucre et le MCTprocal.
 2. Ajouter le lait et l'extrait de vanille au mélange de farine et mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène et sans grumeaux.
 3. Ajouter les blancs d'œufs et bien fouetter.
 4. Chauffer une poêle anti adhésive à feu moyen et y verser une louche contenant l'équivalent d'1/8 de la pâte.
 5. Répartir la pâte à l'aide du dos de la louche pour former un cercle d'environ 9cm de diamètre.
 6. Après quelques minutes, lorsque des bulles apparaissent à la surface, retourner et cuire pendant encore quelques minutes.
 7. Mettre le pancake dans une assiette et répéter les opérations 4 à 6 jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de pâte.
 8. Servir froid ou chaud.
-



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

- Ajouter des baies fraîches comme des mûres ou des myrtilles et un soupçon de miel ou de sirop d'érable pour en faire un succulent petit-déjeuner !

CRÊPES



Cette recette est pour :

6 crêpes

Temps de préparation :

5 minutes

Temps de cuisson :

15 minutes

Informations nutritionnelles		2 crêpes
Lipides	TCM	10g
	TCL	0.6g
Protéines		12.1g
Glucides		33.8g
Energie		281kcal



INGRÉDIENTS

- 110 g de farine
- 3 sachets de MCTprocal
- 2 blancs d'œuf battus (60g)
- 250ml de lait écrémé

PRÉPARATION

1. Mélanger la farine et le MCTprocal dans un saladier.
2. Ajouter le lait.
3. Insérer les blancs d'œuf dans le mélange et laisser reposer quelques minutes.
4. Faire chauffer une poêle antiadhésive et verser environ 1/6 du mélange à l'aide d'un louche puis faire des ronds avec le dos de la louche pour que la pâte s'étale uniformément sur toute la poêle.
5. Cuire pendant env. 1mn. A l'aide d'une spatule vérifier le dessous de la crêpe ; celui-ci doit être dorée et se décoller facilement de la poêle.
6. Retourner la crêpe et laisser cuire de nouveau 1mn.
7. Une fois cuite, placer la crêpe sur une assiette et répéter les opérations 5 à 7 jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de pâte.
8. Servir froid ou chaud.



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

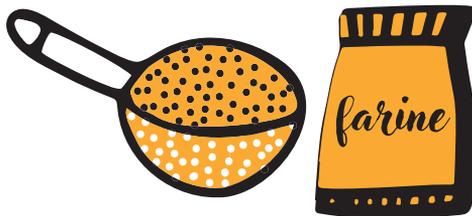
- Servir avec un zeste de jus de citron ou une pincée de sucre.



ASTUCE DU CHEF

De la confiture, du miel, du sirop d'érable ou de la crème fraîche sans matières grasses avec des baies sont aussi d'excellents choix si vous ne voulez pas mettre de sucre ou de citron.

GAUFRES



Cette recette est pour :

4 gaufres

Temps de préparation :

5 minutes

Temps de cuisson :

10 - 15 minutes

Informations nutritionnelles		1 gaufre
Lipides	TCM	10g
	TCL	0.6g
Protéines		7.7g
Glucides		30.4g
Energie		249kcal



INGRÉDIENTS

- 120g de farine fermentante
 - 5g (1càc) de levure chimique
 - 15g (1càs) de sucre
 - 4 sachets de MCTprocal
 - 125ml de lait écrémé
 - 5ml (1càc) d'extrait de vanille
 - 1 blanc d'œuf (30g)
-

PRÉPARATION

1. Mettre la farine et la levure dans un saladier. Ajouter le sucre et le MCTprocal puis bien mélanger.
 2. Ajouter le lait écrémé et l'extrait de vanille dans le saladier et bien mélanger.
 3. Faire chauffer le gaufrier et mettre 2 grosses cuillérées de pâte par gaufre (environ $\frac{1}{4}$ du mélange) dans le gaufrier.
 4. Fermer le gaufrier et laisser cuire quelques minutes jusqu'à ce que la gaufre soit dorée et se décolle facilement du moule.
 5. Répéter les opérations 3 et 4 jusqu'à épuisement de la pâte.
 6. Servir froid ou chaud
-



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

- Ces gaufres sont encore meilleures servies avec du sirop d'érable, du miel ou des baies.



ASTUCE DU CHEF

- Ajouter un soupçon de crème fraîche sans matières grasses pour lui donner un petit goût crémeux

CRÈME CHANTILLY



Cette recette est pour :

2 portions

Temps de préparation :

5 minutes

Informations nutritionnelles		1 portion
Lipides	TCM	10g
	TCL	0.3g
Protéines		5.7g
Glucides		10.9g
Energie		160kcal



INGRÉDIENTS

- 75g de fromage blanc sans matières grasses
 - 30g de lait écrémé
 - 2 sachets de MCTprocal
 - 10g (2càc) de sucre
 - 1 càc d'essence de vanille
-

PRÉPARATION

1. Mettre tous les ingrédients dans un saladier et battre avec un fouet ou une fourchette jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
 2. Laisser reposer quelques minutes.
 3. Diviser en 2 portions et servir.
-



ASTUCE DU CHEF

- Se marrie très bien avec un mélange de fruits frais.

CRÈME ANGLAISE



Cette recette est pour :

2 portions

Temps de préparation :

5 minutes

Informations nutritionnelles		1 portion
Lipides	TCM	10g
	TCL	0.2g
Protéines		3.8g
Glucides		20.1g
Energie		187kcal



INGRÉDIENTS

- 100ml de lait écrémé
 - 2 sachets de MCTprocal
 - 10g de crème anglaise en poudre
 - 20g de sucre blanc
-

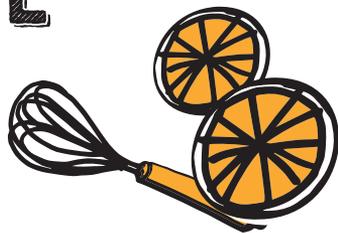
PRÉPARATION

1. Mettre tous les ingrédients dans une casserole et bien mélanger.
 2. Mettre la casserole sur le gaz et cuire à feu moyen tout en remuant constamment.
 3. Une fois à ébullition, éteindre le feu.
 4. Partager en deux portions et servir.
-

NOTE

Ne pas utiliser de la crème anglaise déjà prête car elle contient beaucoup de TCL.

CRÈME GLACÉE À LA MANGUE ET AU CITRON



Cette recette est pour :

4 grandes portions
ou 8 petites portions

Temps de préparation :

10 minutes et minimum
8 heures de congélation

Informations nutritionnelles		1 grande portion
Lipides	TCM	10g
	TCL	0.3g
Protéines		4g
Glucides		40.5g
Energie		273kcal



INGRÉDIENTS

- 430g (1 boîte) de mangue au sirop allégé
- 75g de sucre blanc
- 140g de yaourt sans matières grasses
- 4 sachets de MCTprocal
- 230ml d'eau
- 60ml de jus de citron

PRÉPARATION

1. Mélanger les ingrédients ensemble et mixer dans un mixeur ou à l'aide d'un mixeur plongeur jusqu'à obtention d'une consistance homogène et mousseuse.
2. Verser dans un plat peu profond et mettre au congélateur pendant 1h
3. Enlever du congélateur et fouetter avec une fourchette ou un fouet et remettre au congélateur.
4. Après 1h, fouetter de nouveau.
5. Remettre au congélateur et laisser raffermir (toute la nuit ou au moins 6h).
6. Avant de servir, enlever du congélateur quelques minutes pour laisser la glace se ramollir un petit peu.
7. Partager en 4 portions (pour fournir 10g de TCM) ou 8 portions (pour 5g de TCM).



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

- Servez là avec quelques fruits autorisés. Elle n'en sera que plus délicieuse !



ASTUCE DU CHEF

- L'utilisation d'une sorbetière réduit fortement le temps de préparation. Référez-vous aux instructions du constructeur pour son utilisation.

BATÔNNETS GLACÉS TROPICAUX



Cette recette est pour :

6 batônnets glacés

Temps de préparation :

5 minutes et minimum
4h de congélation

Informations nutritionnelles		1 bâtonnet glacé
Lipides	TCM	5g
	TCL	0.2g
Protéines		2.1g
Glucides		26.6g
Energie		163kcal



INGRÉDIENTS

- 1 boîte de rondelles d'ananas au jus (env. 430g)
 - 3 sachets de MCTprocal
 - 85g de sucre
 - 120g de yaourt nature sans matières grasses
-

PRÉPARATION

1. Verser tous les ingrédients dans un blender et mixer jusqu'à obtention d'un mélange liquide et homogène. La même préparation peut être faite avec un mixeur plongeur
 2. Remplir 6 grands moules pour bâtonnets glacés avec le mélange en laissant un peu de marge en haut de chaque bâtonnet.
 3. Mettre le couvercle, et ajouter le bâton (si nécessaire)
 4. Mettre au congélateur jusqu'à congélation (minimum 4h)
-

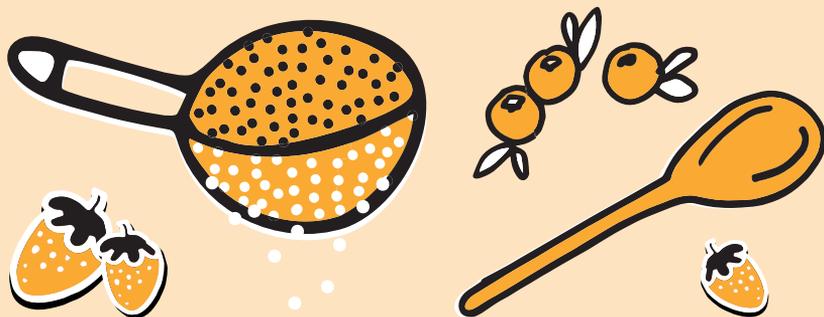


ASTUCE DU CHEF

- Vous pouvez essayer avec d'autres fruits comme la mangue ou la pêche pour varier un peu les plaisirs.



SHOTS D'ÉNERGIE



MUFFINS AUX MYRTHILLES



Cette recette est pour :

6 muffins

Temps de préparation :

10 minutes

Temps de cuisson :

25 minutes

Informations nutritionnelles		1 muffin
Lipides	TCM	5g
	TCL	0.4g
Protéines		5.7g
Glucides		30.2g
Energie		194kcal



INGRÉDIENTS

- 135g de farine fermentante
- 2g (environ ½ càc) de bicarbonate de soude
- 5g (env. 1càc) de levure chimique
- 4g (env. 1 petite càc) de cannelle moulue
- Une pincée de sel
- 50g de sucre
- 125ml d'eau
- 10g (env. 2càc) de lait écrémé en poudre
- 3 sachets de MCTprocal
- 2 blancs de grands œufs (env. 70g)
- 100g de myrtilles
- 5g (env. 1càc) de sucre glace

PRÉPARATION

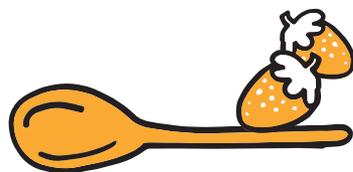
1. Préchauffer le four à 200°C
2. Verser la farine, le bicarbonate, la cannelle et le sel dans un saladier puis ajouter le sucre.
3. Dans une carafe, mélanger l'eau, le lait en poudre et MCTprocal jusqu'à dissolution complète.
4. Dans un bol, fouetter les blancs d'œuf pour les faire monter en neige.
5. Mélanger la préparation liquide avec le mélange de farine puis ajouter les myrtilles.
6. Ajouter les blancs d'œuf au mélange et mélanger doucement (sans fouetter)
7. Diviser en 6 parts égales et mettre dans des moules à muffin en silicone ou en fonte
8. Faire cuire pendant 20-25 minutes jusqu'à ce que les muffins aient gonflé et pris une couleur dorée. Pour voir si les muffins sont prêts, enfoncer un pic en métal dans la partie la plus épaisse d'un muffin. Si le pic ressort intact, les muffins sont prêts.
9. Retirer du four et laisser refroidir.
10. Recouvrir les muffins refroidis de sucre glace



ASTUCE DU CHEF

- N'hésitez pas à essayer d'autres fruits que les myrtilles. Par exemple : des framboises, des fraises, des pommes ou des bananes découpées en morceaux.

BARRE FRUITÉE



Cette recette est pour :

6 grandes ou 12 petites
barres

Temps de préparation :

10 minutes

Temps de cuisson :

30-35 minutes (plus le
temps de refroidissement)

Informations nutritionnelles		1 grande barre
Lipides	TCM	10g
	TCL	1.3g
Protéines		3.6g
Glucides		61.3g
Energie		366kcal



INGRÉDIENTS

- 6 biscuits au blé concassés en crumble
- 6 sachets de MCTprocal
- 100g d'abricots séchés découpés en morceaux
- 50g de fraises séchées découpées en morceaux
- 200g de sirop de sucre roux
- 50g de sucre brun

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180°C
2. Mélanger le crumble de biscuit, le MCTprocal et les fruits dans un saladier.
3. A feu doux, mélanger le sirop de sucre roux et le sucre dans une casserole jusqu'à ce que le sucre soit dissout et que le mélange fasse de petites bulles (environ 1mn)
4. Ajouter le sirop au mélange sec et bien mélanger à l'aide d'une spatule ou d'une cuillère en bois.
5. Mettre sur une plaque de cuisson ou un grand plat couvert de papier cuisson et mettre au four pendant 30-35mn.
6. Retirer du four et laisser refroidir quelques minutes puis transférer sur une grille et laisser refroidir pendant environ 1h.
7. Une fois refroidi, mettre sur une planche à découper et découper en 6 ou 12 parts égales.
8. Les barres doivent être conservées dans une boîte hermétique dans un endroit sec et frais. Utiliser du papier sulfurisé pour séparer les barres.



ASTUCES DU CHEF

- Remplacez les fraises et les abricots par d'autres fruits autorisés et secs comme les dates, les pommes, les pruneaux, les poires, les mangues ou diverses baies.
- Certains fruits frais comme les pommes ou les poires fonctionnent aussi avec cette recette.
- Ajoutez un peu de cannelle ou d'épices au mélange pour donner à vos barres un peu de saveur.

BARRE AUX DATTES



Cette recette est pour :

8 barres

Temps de préparation :

10 minutes

Temps de cuisson :

2 minutes (2-3 heures de repos)

Informations nutritionnelles		1 barre
Lipides	TCM	5g
	TCL	0.2g
Protéines		1.9g
Glucides		17.6g
Energie		126kcal



INGRÉDIENTS

- 40g (environ 3) de gâteaux de riz au caramel bien écrasés
- 50g de dattes sans noyaux et coupées en morceaux
- 4 sachets de MCTprocal
- 10ml (1càc) d'eau
- 100g de chamallows

PRÉPARATION

1. Mélanger les gâteaux de riz, les dattes et MCTprocal dans un saladier. Bien mélanger avec les doigts pour s'assurer que le MCTprocal soit bien réparti dans tout le mélange.
2. Mettre l'eau et les chamallows dans un bol.
3. Chauffer au micro-ondes à puissance moyenne pendant 1 minute, retirer et mélanger vigoureusement.
4. Chauffer de nouveau au micro-ondes à puissance moyenne pendant 15 secondes, retirer et mélanger vigoureusement.
5. Répéter l'opération 4 de nouveau.
6. Mélanger le mélange liquide et le mélange sec ensemble.
7. Dans un moule ou un tupperware recouvert de papier sulfurisé, verser le mélange et l'aplatir avec les mains ou le dos de la cuillère.
8. Laisser reposer 2-3 heures pour que la barre se raffermisse.
9. Une fois dure, couper la barre en 8 parts égales.
10. Conserver dans un récipient hermétique en utilisant du papier sulfurisé pour séparer les barres.



ASTUCE DU CHEF

- Remplacez les dattes par d'autres fruits secs autorisés comme des abricots ou des fraises.



SMOOTHIE MANGUE CITRON



Cette recette est pour :

1 smoothie

Temps de préparation :

3 minutes

Informations nutritionnelles		1 smoothie
Lipides	TCM	10g
	TCL	0.4g
Protéines		5.4g
Glucides		31.2g
Energie		242kcal



INGRÉDIENTS

- 100g de mangue au sirop
- 10g (2càc) de sucre
- 70g de yaourt nature sans matières grasses
- 1 sachet de MCTprocal
- 90ml d'eau
- 5ml (1càc) de jus de citron

PRÉPARATION

1. Mélanger tous les ingrédients ensemble dans un blender ou avec un mixeur plongeur jusqu'à obtention d'un liquide homogène et un peu mousseux.
2. Servir froid dans un grand verre.



ASTUCES DU CHEF

- Essayez de remplacer le sucre par 10g de sirop d'érable.
- Vous pouvez aussi adoucir ce smoothie avec une demie banane.

SMOOTHIE VANILLE, YAOURT ET SIROP



Cette recette est pour :

1 smoothie

Temps de préparation :

3 minutes

Informations nutritionnelles		1 smoothie
Lipides	TCM	10g
	TCL	0.6g
Protéines		12.4g
Glucides		23.8g
Energie		243kcal



INGRÉDIENTS

- 1 sachet de MCTprocal
- 100g de yaourt nature sans matières grasses
- 30g de fromage blanc sans matières grasses
- 100ml de lait écrémé
- 1 càc d'essence de vanille
- 15g (env. 1càs) de sirop d'érable

PRÉPARATION

1. Mixer tous les ingrédients dans un blender ou à l'aide d'un mixeur plongeur jusqu'à obtention d'un liquide homogène et légèrement mousseux.
2. Servir frais dans un grand verre.



ASTUCES DU CHEF

- Utilisez du miel ou du sirop d'agave à la place du sirop d'érable pour varier les plaisirs.
- Vous pouvez adoucir ce smoothie avec la moitié d'une banane.

CAFÉ LATTE



Cette recette est pour :

1 portion

Temps de préparation :

5 minutes

Informations nutritionnelles		1 portion
Lipides	TCM	10g
	TCL	0.5g
Protéines		10.2g
Glucides		24.8g
Energie		236kcal



INGRÉDIENTS

- 1 sachet de MCTprocal
 - 200ml de lait écrémé
 - 10g (2càc) de sucre
 - 4g (1càc) de café soluble
-

PRÉPARATION

1. Mettre tous les ingrédients dans une casserole et chauffer.
 2. Porter à ébullition, éteindre le feu et servir.
-



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

- Saupoudrez avec de la cannelle pour donner un peu plus de goût.

MALTINE



Cette recette est pour :

1 portion

Temps de préparation :

5 minutes

Informations nutritionnelles		1 portion
Lipides	TCM	10g
	TCL	0.6g
Protéines		10.5g
Glucides		25.6g
Energie		241kcal



INGRÉDIENTS

- 1 sachet de MCTprocal
 - 200ml de lait écrémé
 - 5g (1 càc) de sucre
 - 10g (1càc) de poudre de cacao au malt (ex : Ovomaltine)
-

PRÉPARATION

1. Mettre tous les ingrédients dans une casserole et chauffer.
 2. Porter à ébullition, éteindre le feu et servir.
-

LAIT DE MUSCADE



Cette recette est pour :

1 portion

Temps de préparation :

5 minutes

Informations nutritionnelles		1 portion
Lipides	TCM	10g
	TCL	1.1g
Protéines		9.5g
Glucides		19g
Energie		214kcal



INGRÉDIENTS

- 1 sachet de MCTprocal
 - 200ml de lait écrémé
 - 5g (1càc) de sucre
 - 2g (env. ½ càc) de noix de muscade râpée
-

PRÉPARATION

1. Mettre tous les ingrédients dans une casserole et chauffer.
 2. Porter à ébullition, éteindre le feu et servir.
-





Innovation in Nutrition

A Nestlé Health Science Company

*Reg. Trademark of Société des Produits Nestlé S.A.

France:

Vitaflo France, 38 Rue de Berri. 75008 Paris

www.vitaflo.fr vitaflo-france@vitafloweb.com +33 (0)1 47 23 51 20

Belgique:

Vitaflo International Ltd, Suite 1.11, South Harrington Building, 182

Sefton St, Liverpool L3 4BQ.

www.vitaflo.be vitaflo-benelux@vitafloweb.com +32 (0)3 291 02 30