



Association Française de l'Atrésie de l'Oesophage

<http://www.afao.asso.fr/accueil.htm>

Quelques recettes de cuisine riches en calories ou en protéines et faciles à déglutir!

La crème anglaise (très riche en protéines)

Faire bouillir un demi-litre de lait dans une casserole avec une gousse de vanille ou un sachet de sucre vanillé.

Dans un récipient creux, battre avec un fouet 4 jaunes d'oeufs avec 75 g de sucre jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux.

Verser le lait bouillant petit à petit sur le mélange.

Prendre une autre casserole à fond épais, y mettre le mélange, faire épaissir le mélange à feu doux en remuant sans cesse.

Surtout ne pas faire bouillir, dès que la crème nappe la cuillère, arrêter le feu.

On peut y ajouter 100 g de chocolat à coquer ou de la vanille en flacon.

Servir avec des biscuits .

La mousse au chocolat (également hypercalorique et riche en protéines)

Faire fondre 100 g de chocolat au bain marie ou au micro-ondes . Ajouter 3 jaunes d'oeuf et 40 g de sucre.

Battre les blancs en neige ferme avec une pincée de sel.

Les incorporer délicatement en soulevant la préparation.

Faire prendre quelques heures au réfrigérateur.

Le milk-shake (calorique et riche en protéines)

Pour un verre:

Il faut un quart de litre de lait entier bien froid, une boule de glace du parfum de votre choix.

Mixer le lait et la boule de glace pendant une bonne minute.

Server dans un grand verre avec une paille. Décorer le verre.

On peut enrichir le milk-shake avec des fruits, du jaune d'oeuf de la poudre d'amande, des noisettes etc...

Le soufflé au fromage

Allumer le four (thermostat 5-6 ou 200-220°) et beurrer un moule à soufflé à bords hauts.

Faire une béchamel épaisse avec du beurre (30 g) de la farine (30 g) et du lait (1/4 de litre).

Retirer du feu et ajouter 100 g de gruyère, 4 jaunes d'œuf, sel et noix de muscade.

Battre les blancs en neige ferme. Les incorporer délicatement en soulevant la béchamel. Faire attention il ne faut pas tourner la préparation !

Verser la préparation dans le moule à soufflé beurré. Remplir le moule au 3/4. Mettre au four et ne plus ouvrir la porte du four.

Faire cuire environ 30 minutes et servir immédiatement.