

# LES RECETTES DU CHEF !



## CHOUX A LA CREME



### Ingrédients pour 2 choux (2 personnes) :

- Pour la pâte : 60 ml d'eau, 25 g de beurre, 20 g de farine, 5 g de PROTINUT, 1 œuf, 5 g de sucre
- Pour la garniture : 60 g de crème HP caramel au beurre salé reconstitué (20 g de POUDRE HP CAMEL + 100 ml de lait)

### Préparation :

- 1) Préchauffer votre four à 180°C
- 2) Préparer la crème HP caramel au beurre salé pour la garniture : mélanger 20 g de POUDRE HP CAMEL avec 100 ml de lait, puis laisser reposer 1 heure au frais
- 3) Préparer la pâte à choux :
  - Faire fondre le beurre dans 60 ml d'eau
  - Ajouter le sucre
  - Ajouter le mélange farine / PROTINUT
  - Mélanger jusqu'à assèchement de la pâte, et la formation d'une boule
  - Retirer la casserole du feu
  - Ajouter un œuf afin d'obtenir un mélange lisse
- 4) Faire 2 boules de pâte, les mettre au four pendant 20 minutes
- 5) Garnir les choux avec la crème HP caramel beurre salé, à l'aide d'une poche à douille
- 6) Décorer à votre convenance
- 7) Bonne dégustation !

### Valeurs nutritionnelles pour 1 chou :

- Energie : 218,5 Kcal
- Protéines : 10 g



Crème dessert HP déshydratée  
Idéale en dessert et en collation, et  
PROTINUT poudre de  
protéines, pour des besoins  
protéiques accrus.



[www.nutrisens-medical.com](http://www.nutrisens-medical.com)

Nos diététiciens sont à votre écoute pour toutes vos questions concernant la prise en charge de la dénutrition.

Contactez-nous au **03.85.69.07.80**

**Nutrisens** \*  
MEDICAL

Retrouvez toutes nos recettes sur notre site [www.nutrisens-medical.com](http://www.nutrisens-medical.com)