

# LES RECETTES DU CHEF !



## GRATIN DE PÂTES SAUCE BÉCHAMEL

### Béchamel : Ingrédients pour 1 personne :

- 10 g de beurre
- 10 g de farine
- 200 ml de lait
- 10 g de Protinut
- sel et poivre

### Préparation :

- 1- Faire fondre le beurre et ajouter la farine
- 2- Cuire ce mélange 1 à 2 minutes
- 3- Ajouter le lait et mélanger la préparation avec un fouet
- 4- Laisser épaissir tout en remuant
- 5- Ajouter au dernier moment la poudre de protéines
- 6- Saler-poivrer

### Gratin de pâtes HP : ingrédients pour 1 personne

- 1 sachet de torsades HP
- 10 g de gruyère
- Béchamel HP

### Préparation :

- 1- Faire cuire les pâtes pendant 10 minutes et les égoutter
- 2- Mélanger les pâtes avec la béchamel HP
- 3- Les mettre dans un plat allant au four
- 4- Recouvrir de gruyère
- 5- Laisser griller pendant 10 minutes

**Astuce :** vous pouvez aussi incorporer des dés de jambon ou des lardons pour plus de protéines.

### Valeurs nutritionnelles pour 1 personne :

- Energie : 408 Kcal
- Protéines : 45,3 g



### **Protinut Tonusline**

Incolore et au goût neutre : se marie avec la plupart des aliments sans en altérer le goût.

### **Torsades HP Tonusline Pâtes Hyperprotéinées**



[www.tonusline.com](http://www.tonusline.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.tonusline.com](http://www.tonusline.com)