

# Eau gélifiée

## Ingrédients pour 12 unités ou 1 litre :

Eau bouillante	1	litre
Sirops divers (grenadine, pêche, citron, orange, menthe, cassis, fraise, etc.)	0.10	litre
Gélatine	0.030	kg



1. Faire bouillir l'eau
2. Répartir le sirop dans les ramequins ou godets plastiques jetables avec couvercles
3. Délayer la gélatine dans l'eau bouillante
4. Verser dans les godets
5. Passer en cellule de refroidissement
6. Couvrir et noter la date du jour de fabrication sur chaque couvercle
7. Réserver en chambre froide



## Apport énergétique par personne :

Kcal : 32      Protides (en g) : 0      Lipides (en g) : 0      Glucides (en g) : 8

**Variante :** Le sirop peut être remplacé par le sirop des boîtes de fruits au sirop

**NB :** A conserver en chambre froide 4 jours maximum

# Potage enrichi

## Quelques idées pour enrichir un potage maison :

Pour 1 litre de potage :

Œufs	4	ù	<b>ou</b>
Crème fraîche	20	cl	<b>ou</b>
Crème de gruyère (vache qui rit ou autre)	4	ù	<b>ou</b>
Viande du jour (éviter l'agneau)	100	gr	<b>ou</b>
Jambon	100	gr	<b>ou</b>
Poudre protéinée (Protein'instant ou autre)			

Suivre le dosage indiqué sur la boîte



Ajouter les ingrédients au potage chaud et mixer.

Pour le jambon et la viande, les mixer seuls en premier et ajouter le potage chaud ensuite.

**NB :** possibilité de mélanger les apports protéinés en fonction des besoins.

**Apport énergétique variable de 80 à 150 kcal en fonction de l'enrichissement**