

La préparation des sachets hyperprotéinés

Le mode de préparation est très simple, tout d'abord vous devez reconstituer vos sachets avec un liquide.
Par exemple : l'eau du robinet, jus de légumes, bouillon de légume dégraissé, lait de soja Alpro® (sans sel ni sucre ajouté), etc...

Ce liquide doit être toujours froid ou à température ambiante, afin d'éviter la formation des grumeaux.
Si le sachet doit être consommé dans une forme finale chaude par exemple un potage, commencez par mélanger le sachet avec de l'eau froide puis, vous pouvez chauffer ce mélange au micro-onde ou dans une petite casserole sur le feu. Cependant vous devez éviter de porter ce mélange à ébullition, afin de ne pas altérer le produit.

Les préparations salées peuvent être agrémentées de légumes, d'épices et d'aromates ou encore, d'être mélangées entre elles.

Les préparations sucrées quant à elles, peuvent être mélangées entre elles ou encore relevées par des essences ou arômes artificiels ou naturels, des fruits ou de produits laitiers, quand la phase vous le permet !

Voici quelques exemples d'ustensiles ou d'appareils qui peuvent vous être utiles pendant la préparation de vos sachets :

- Shaker ou fourchette ou un fouet
- Mixer ou batteur
- Un récipient (une tasse, un bol, un « tupper-ware »,...)
- Un micro-onde ou une petite casserole
- Une poêle

.....

Rem : l'utilisation du mixeur rend les préparations plus onctueuses.

Il est recommandé de laisser reposer les préparations 2 à 3 minutes avant la dégustation.

Saveurs sucrées-

1. Boissons chaudes (cacao- capuccino):

Dissoudre le sachet dans 200 ml d'eau froide ou du lait de soja Alpro® froid.

Ensuite, chauffer ce mélange dans un bol ou une tasse au micro-onde ou dans une petite casserole sur le feu.

La saveur capuccino, peut s'avérer un peu amère, n'hésitez pas à ajouter un peu d'édulcorant (Canderel®).

Afin d'obtenir une boisson plus mousseuse et onctueuse utilisez un mixer a cet effet.

2. Gruaux (nature, pomme cannelle- cassonade érable) :

Diluez avec 100 ml d'eau chaude ou du lait de soja Alpro® chaud dans un bol. Laissez reposer quelques instants avant de consommer.

Pour obtenir d'autres saveurs vous pouvez mélanger les gruaux nature avec une petite cuillère de cacao protéiné en poudre ou de la cannelle.

3. Pancakes (vanille et banane chocolat):

Mélangez avec une fourchette dans un bol 100 ml d'eau froide ou du lait de soja Alpro® froid ou à température ambiante.

Pendant ce temps, laissez chauffer une poêle anti-adhésive légèrement graissée et déposez à l'aide d'une cuillère à soupe cette préparation dans la poêle.

Vous pouvez préparer ces pancakes à l'avance tout en veillant à conserver ceux-ci dans un tupper-ware fermé. Cette manipulation évite le dessèchement des pancake.

Vous pouvez les consommer froids ou chauds.

Si vous souhaitez avoir un goût un peu plus prononcé, utiliser les pancakes en les saupoudrant d'édulcorant, de zeste d'agrumes ou de cannelle.

4. Entremets/Milk-shake/mousses/flans (chocolat- chocolat noir-vanille- café- caramel-chocolat poire- citron vert- banane- fraise- fruit des bois-abricot :

- Entremet (pudding) : Mélangez au shaker entre 120 et 150 ml d'eau froide ou du lait de soja Alpro® froid.
Versez cette préparation dans un récipient et mettez la au frigo pendant 20 minutes.
- Milk-shake : Mélangez au shaker 200 ml d'eau froide ou du lait de soja Alpro® froid.
Afin d'avoir un milk-shake onctueux et glacé n'hésitez pas à mixer ce mélange avec quelques glaçons dans un mixer.
- Mousse : Utilisez la préparation d'entremet et ajouter à celle-ci un blanc d'œuf battu en neige.
Une fois terminée entreposez ce mélange au frigo pendant une demi- heure.
- Flan : Mélangez au shaker 100 ml d'eau froide ou du lait de soja Alpro® froid et laissez reposer 20 minutes au frigo.

Remarque : Afin de diversifier vos préparations, n'hésitez pas à utiliser des arômes naturels ou artificiels, des zestes d'agrumes ou du jus de citron .

Exemple : extrait de vanille, extrait de café, arôme pistache, arôme kirsch, arôme rhum...

Attention les extrait d'arômes sont très prononcés, donc veuillez en utiliser que quelques goûtes.

5. Jus (Raisin- pêche -mangue- kiwi- melon):

Mélangez directement le sachet dans une bouteille d'eau plate ou gazeuse froide.

La quantité d'eau dépend de l'intensité du goût, que vous souhaitez obtenir. Elle peut être de 250 ml à 1.5 L.

Afin de maintenir la boisson froide, ajoutez y quelques glaçons avant de partir.

Vous pouvez réaliser des sorbets ou des granités en mélangeant le sachet qu'avec 100 ml d'eau et un verre de glace pilée. Placez la préparation au congélateur 30 minutes, présentez la avec une tranche de citron.

6. Boisson orange, pastèque, thé pêche

Verser 175 à 200 ml d'eau fraîche dans un shaker, ajouter le contenu du sachet et mélanger

7 Muesli chocolat caramel

Videz le contenu du sachet dans un bol, mélangez avec 150 ml de lait de soja Alpro®, consommez dans les 10 min

Saveurs salées-

1. Potages (poulet- poulet nouille -poireaux -asperge -choux fleur brocolis -champignon -légume - pois –poisson-oignons):

Mélangez dans un shaker avec 200 ml d'eau froide. Versez ce mélange dans un bol ou une tasse et chauffer au micro-onde 45 sec à 1 min ou dans une casserole sur le feu.

N'hésitez pas à ajouter des épices (poivre, curry, piment, noix de muscade,..) des légumes (précuits à la vapeur ou à l'eau comme des courgettes, des épinards, des choux fleurs, ...) ou des fines herbes (persil, cerfeuil, ciboulette, jeunes oignons,...).

Pour des arômes neutres de type potage aux légumes ou au poulet, vous pouvez reconstituer ceux-ci avec 100 ml d'eau froide et l'ajouter directement dans un potage fait maison, puis réchauffer l'ensemble au micro onde ou dans une petite casserole sur le feu.

Remarque : Le potage poulet nouilles est mieux cuit dans une petite casserole à feux doux.

Utilisation du mixer donne une texture plus onctueuse au potage.

Les potages dilués avec un peu de lait de soja Alpro®peuvent être utilisés comme sauces.

2. Omelettes (fines herbes-fromage pomme de terre-tomate et poivrons) :

Mélangez lentement à 100ml d'eau froide ou du lait de soja Alpro® froid jusqu'à dissolution totale à l'aide d'un shaker ou d'une fourchette.

Pour obtenir une meilleure consistance, vous pouvez ajouter un blanc d'œuf salé ou battu en neige. Pendant ce temps, laissez chauffer une poêle anti-adhésive légèrement graissée et versez la totalité de la préparation dans celle-ci.

Laissez cuire quelques minutes.

N'hésitez pas à ajouter des légumes (champignons, tomates, oignons, courgettes, asperges...), des fines herbes (persil, ciboulette, estragon, cerfeuil, oseille, origan, menthe....) ou des épices (poivre, chili,) dans votre omelette avant la cuisson.

3. Plats à reconstituer (spaghetti bolognaise- chili con carne- Parmentier) :

Chauffez 150 à 170 ml d'eau dans un bol au micro-onde, ajoutez le sachet à l'aide d'une fourchette et remettez à cuire au micro-onde pendant 2 minutes puissance moyenne (600 watt). Sortez le récipient du micro-onde et laissez reposer la préparation à couvert pendant 10 minutes. N'hésitez pas à la mélanger avec des épices ou des fines herbes. Ces plats peuvent être accompagnés de salades ou de légumes cuits.

4. Galettes de pomme de terre :

Verser 60ml d'eau froide dans un bol, ajoutez le contenu du sachet et mélangez à la fourchette. Faire cuire le mélange dans une poêle anti- adhésive en lui donnant une forme de galette et retourner à mi cuisson (au four : 15 min sous forme de galette à 200°)

5. Les noix de soja – « chips » :

Ces produits tout fait peuvent êtres consommés dans les salades ou potages comme des croûtons.