

Recettes & Astuces

hivernales et festives

Cyranie vous fait découvrir de nouvelles façons de déguster ses produits !

Les recettes de saison : l'hiver

Découvrez notre sélection de recettes gourmandes et généreuses mais faciles et rapides à préparer, ainsi que des conseils et astuces pour sublimer les CNO FontActiv et les produits Cyranie :

- [Astuces - boissons HP HC FontActiv](#)
- [Astuces - Crèmes HP HC FontActiv](#)
- [Astuces - Produits Cyranie](#)
- [Recettes hivernales sucrées](#)
- [Repas festif enrichi](#)

(cliquez pour y accéder directement)

Boissons HP HC FontActiv

Ces astuces, **rapides** et **faciles** à mettre en œuvre, permettent de **varier les plaisirs** tout en conservant les apports nutritionnels.

Douceur et **réconfort** sont au programme de cet hiver...

- **Façon viennois** : Verser la boisson saveur chocolat dans un mug, chauffer au micro-onde sans faire bouillir puis surmonter de crème chantilly.
- **Citron-miel** : Verser la boisson saveur vanille dans un mug, chauffer au micro-onde sans faire bouillir puis ajouter une cuillère à café de miel et un peu de jus de citron.
- **Café noisette** : Verser la boisson saveur café dans un mug, chauffer au micro-onde sans faire bouillir puis ajouter un trait de sirop de noisette.
- **Aux épices douces** : Verser la boisson saveur chocolat dans un mug, chauffer au micro-onde sans faire bouillir puis saupoudrer d'une pincée de quatre-épices et d'une goutte d'extrait de vanille.
- **Type caramel macchiato** : Verser la boisson saveur café dans un mug, chauffer au micro-onde sans faire bouillir puis ajouter un trait de sirop de caramel et surmonter de mousse de lait.



Crèmes HP HC FontActiv

Ces astuces, **rapides** et **faciles** à mettre en œuvre, permettent de **varier les plaisirs** tout en conservant les apports nutritionnels.

Douceur et **réconfort** sont au programme de cet hiver...

- **A la fleur d'oranger** : Verser quelques gouttes d'eau de fleur d'oranger dans un pot de crème saveur vanille avant de bien homogénéiser.
- **Façon liégeois** : Transvaser la crème saveur chocolat dans une coupe puis surmonter-la de crème chantilly.
- **Fondue au chocolat** : Eplucher et couper plusieurs fruits (mandarine, banane, pomme, poire, raisin, ananas,...) que seront trempés dans la crème saveur chocolat légèrement chauffée au micro-onde.
- **Façon tiramisu express** : Dans un ramequin, émietter quelques biscuits type Petit-Beurre, verser du café afin d'imbiber les biscuits et recouvrir de crème saveur chocolat.
- **Verrine rapide** : Au fond d'une verrine, émietter quelques biscuits type Spéculoos, surmonter de cubes de poires puis recouvrir de crème saveur vanille



Produits déshydratés Cyranie

Ces astuces, **rapides** et **faciles** à mettre en œuvre, permettent de **varier les plaisirs** tout en conservant les apports nutritionnels.

Douceur et **réconfort** sont au programme de cet hiver...

- **Cyraline NP NC Nature** : Grâce à son **goût neutre** et **peu sucré**, notre préparation de 5 céréales peut se mettre en œuvre dans n'importe quel liquide comme de la **tisane**, des **boissons végétales**, du **thé**, du **café** (éventuellement décaféiné), du **chocolat**, ... permettant ainsi **d'enrichir et/ou d'épaissir** n'importe quelle collation. Servie le soir, une telle boisson **réduit le jeûne nocturne**.

Pour un mug de 200ml, ajouter entre 20 et 40g de Cyraline nature
(1 à 2 cuillères-doseuses bombées)



Les **festivités** sont aussi à l'honneur...



- **Boisson HP goût fruité** : Pour prendre un air de fête, il faut savoir que nos boissons HP se reconstituent tout aussi bien à l'eau pétillante. Plusieurs parfums sont disponibles : orange, pomme-poire, citronnade, ananas et fruits rouges.

Pour plus d'effet, il est possible givrer les verres au sucre.

Pour un verre, 20g poudre (1 cuillère-doseuse) + 100ml d'eau gazeuse

Recettes hivernales sucrées

Recette sucrée

Boisson HP saveur orange aux épices douces

Pour 1 personne		
Portion (g)	Energie (kcal/portion)	Protéines (g/portion)
250	192	8,3

Ingrédients : Pour 6 verres

200g de Boisson HP goût orange CYRANIE, 1L + 20cl d'eau, 100g de sucre, 1 bâton de cannelle, 2 étoiles de badiane, 3 clous de girofle, 3 graines de cardamome, 1 citron

Préparation :

- (La veille) Dans une casserole, faites frémir pendant 10 min 20cl d'eau, le sucre et les épices. Laissez infuser 12h min puis filtrez.
- Dans un pichet, réhydratez la préparation pour boisson HP avec 1L d'eau puis ajoutez le sirop infusé aux épices et le jus de citron.
- Se consomme frais ou légèrement tiédi.



- A décliner selon les envies avec la boisson HP goût pomme ou ananas
- D'autres épices peuvent être utilisées : gousse de vanille, gingembre, poivre de Jamaïque, ...

Boisson HP HC type « lait de poule »

Pour 1 personne

Portion (g)	Energie (kcal/portion)	Protéines (g/portion)
230	401	18

Ingrédients : Pour 1 portion

1 bouteille de boisson HP HC Fontactiv saveur vanille, 10 g de sucre, 1 jaune d'œuf, 1 pincée de cannelle, 1 pincée de muscade, 1 cl de rhum brun (facultatif)

Préparation :

- Dans une tasse ou un grand verre, fouetter le jaune d'œuf et le sucre jusqu'à blanchiment.
- Faire chauffer la boisson HP HC FontActiv saveur vanille dans une casserole avec la cannelle et la noix de muscade (attention à ne pas faire bouillir la préparation).
- Verser la boisson dans la tasse tout en mélangeant puis ajouter le rhum (facultatif).



Mousse au chocolat HP HC

Pour 1 personne		
Portion (g)	Energie (kcal/portion)	Protéines (g/portion)
200	416	12

Ingrédients : Pour 1 portion

1 pot de crème HP HC FontActiv saveur chocolat, 75ml de crème fluide entière

Préparation :

- Fouetter la crème bien froide au batteur électrique, doucement au début puis à forte puissance dès qu'elle commence à s'aérer. Arrêter de battre dès que la crème atteint une consistance aérienne et ferme.
- Sans attendre, incorporer délicatement la crème HP HC FontActiv saveur chocolat.
- Réserver au frais jusqu'au service.



- Pour une version stracciatella, utiliser la crème HP HC Fontactiv saveur vanille et incorporer des copeaux/paillettes de chocolat noir



Île flottante

Pour 1 personne		
Portion (g)	Energie (kcal/portion)	Protéines (g/portion)
265	437	19

Ingrédients : Pour 1 portion

1 bouteille Fontactiv HP HC saveur vanille, 1 blanc d'œuf, 2 càs sucre semoule, sel

Préparation :

- Montez le blanc en neige au batteur avec une pincée de sel. Une fois presque ferme, ajoutez doucement 1 cuillère à soupe de sucre puis battre encore 1 min.
- Plongez soigneusement la portion de blanc d'œuf dans l'eau frémissante pendant 30 sec à 1 min de chaque côté avant de l'égoutter sur un papier absorbant.
- Réaliser un caramel à sec avec le sucre restant. Lorsqu'il est blond, retirez la casserole du feu et attendre qu'il refroidisse un peu avant de le verser en fin filet sur un papier sulfurisé.
- Dans une coupelle, versez la bouteille de Fontactiv HP HC saveur vanille, déposez délicatement le blanc d'œuf cuit et décorez de la tuile de caramel.



Il est possible de cuire le blanc en neige au micro-ondes : graissez un ramequin avec un peu d'huile, y versez le blanc en neige et cuire pendant 30 secondes à pleine puissance avant de démouler.



Crème HP HC façon panna cotta

Pour 1 personne

Portion (g)	Energie (kcal/portion)	Protéines (g/portion)
135	310	4,6

Ingrédients : Pour 4 portions

1 pot de crème HP HC Fontactiv saveur vanille, 275mL crème liquide, 20g sucre, 1,5g agar-agar, coulis de fruits rouges

Préparation :

- Mélanger l'agar-agar au sucre puis délayer dans la crème liquide.
- Porter à ébullition puis cuire 1 min sans cesser de remuer.
- Hors du feu, y incorporer la crème HP HC Fontactiv.
- Verser dans des verrines et mettre au réfrigérateur 2h minimum avant d'ajouter le coulis de fruits rouges.



- Peut se décliner avec la crème HP HC saveur chocolat et un coulis à l'orange ou une sauce au chocolat blanc.



Gourmandises saveur pomme-poire

Pour 1 personne

Portion (g)	Energie (kcal/portion)	Protéines (g/portion)
135	133	8,7

Ingrédients : Pour 1 portion

20g Préparation déshydratée pour Boisson HP goût Pomme-Poire, 100ml eau, 15g de mix pour manger-main à froid

Préparation :

- Hydrater le mix pour boisson HP avec l'eau à température ambiante.
- Ajouter le mix manger-main à froid dans cette préparation et remuer vivement jusqu'à homogénéisation.
- Transvaser la préparation dans un bac gastro ou des moules individuels.
- Réfrigérer jusqu'à gélification (au moins 3 h) puis servir frais.



Cyranie propose 4 autres saveurs dans sa gamme boissons HP : orange, citronnade, ananas, fruits rouges.



Recette sucrée

Rochers aux amandes et chocolat

Pour 1 personne		
Portion (g)	Energie (kcal/portion)	Protéines (g/portion)
100	430	11

Ingrédients : Pour 1 portion

15g amandes en bâtonnets, 10g noisettes concassées, 40g chocolat noir, 25ml lait, 1 càs bombée de SUPPLEMENT (11g)

Préparation :

- Faire fondre le chocolat au-bain-marie.
- Délayer le SUPPLEMENT dans le lait puis l'incorporer au chocolat fondu.
- Enrober les amandes et les noisettes de la préparation chocolat jusqu'à les napper entièrement.
- Former de petits rochers (à l'aide de 2 cuillères) et les poser sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
- Mettre au frais jusqu'au service.



Déclinable en version « Florentins » avec un mélange de noisettes, pistaches, amandes et raisins secs.

Coupe glacée HP HC façon poire Belle-Hélène

Pour 1 personne		
Portion (g)	Energie (kcal/portion)	Protéines (g/portion)
280	436	16

Ingrédients : Pour 2 portions

2 pots de crème HP HC FontActiv saveur vanille, 1 pot de crème HP HC FontActiv saveur chocolat, 2 poires au sirop, 40g chocolat noir

Préparation :

La veille, verser 1 pot de crème HP HC FontActiv saveur vanille dans chacune des 2 coupelles et entreposer au congélateur.

Découper les poires en lamelles et réserver.

Au bain-marie, faire fondre les carreaux de chocolat dans la crème HP HC FontActiv saveur chocolat. La crème doit rester tiède.

1/4h avant de servir, sortir les coupelles du congélateur puis procéder au dressage : disposer les lamelles de poires puis recouvrir du « coulis » chocolat.



Pour un dessert encore plus généreux, le surmonter de crème chantilly.

Recette sucrée

Crêpes en aumônières, banane - crème HP HC saveur chocolat

Pour 1 personne		
Portion (g)	Energie (kcal/portion)	Protéines (g/portion)
190	454	12

Ingrédients : Pour 2 portions

4 petites crêpes, 1 pot de crème HP HC Fontactiv saveur chocolat, 1 banane, beurre, jus de citron

Préparation :

- Épluchez la banane et coupez-la en rondelles.
- Dans une poêle, faites fondre le beurre puis ajoutez les rondelles de banane. Laissez colorer quelques minutes avant de verser quelques gouttes de jus de citron.
- Une fois la préparation tiédie, ajoutez la crème HP HC Fontactiv saveur chocolat.
- Remplissez chaque crêpe de garniture et refermez-les à l'aide d'une pique ou d'un lien.



- Variez les associations : poire – crème HP HC saveur chocolat, ananas- crème HP HC saveur vanille, etc...
- Pensez à notre recette de pâte à crêpes enrichie au supplemix

Repas festif enrichi

Cyranie vous fait découvrir de nouvelles façons de déguster ses produits !

Entrée enrichie

Crème de champignons

Pour 1 personne

Portion (g)	Energie (kcal/portion)	Protéines (g/portion)
280	164	4,3

Ingrédients : Pour 6 personnes

120g de préparation déshydratée pour crème de champignon instantanée, 1,5L d'eau, 100g de SUPPLEMENTIX, champignons frais (type cèpes, girolle, ...), huile

Préparation :

- Rincer rapidement les champignons frais puis les couper en quartier ou lamelles
- Faire chauffer l'huile dans une sauteuse et mettre les champignons à revenir sur feu vif, jusqu'à ce qu'ils rendent leur eau de végétation. Saler, poivrer et réserver.
- Dans une casserole, verser la poudre en pluie sur l'eau bouillante tout en mélangeant avec un fouet.
- Saupoudrer le potage de SUPPLEMENTIX puis homogénéiser.
- Dresser en assiette creuse et décorer avec les champignons poêlés.



- Cyranie propose 14 saveurs différentes dans sa gamme potages et veloutés : crème d'asperge, crème de cresson, crème de volaille, crème de potiron,...

Filet mignon de porc sauce moutarde, Purée de patate douce

Pour 1 personne

Portion (g)	Energie (kcal/portion)	Protéines (g/portion)
450	797	44

Ingrédients : Pour 6 personnes

Viande en sauce : 1 filet mignon de porc, 40g de fond de veau, 400ml de vin blanc, 300ml eau, 150g de SUPPLEMENTIX, 2 oignons, 2 cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne, huile, sel et poivre
Purée : 1 kg de patate douce, 315g de SUPPLEMENTIX, 20cl de lait, 1 cuillère à soupe de crème, 50g de beurre, sel et poivre

Préparation :

- Éplucher et couper en gros morceau les patates douces, les faire cuire 15-20 min dans de l'eau bouillante salée.
- Une fois cuites, les réduire en purée puis ajouter le SUPPLEMENTIX, le lait, le beurre et la crème. Saler, poivrer et réserver.
- Faire revenir dans une cocotte contenant l'huile chaude l'oignon. Ajoutez le filet mignon découpés en tronçons de 1,5cm et faire dorer sur chaque face, à feu moyen, environ 5 minutes, saler légèrement, poivrer.
- Déglacer avec le vin blanc puis porter à ébullition.
- Ajouter la moutarde, le fond de veau, recouvrir avec l'eau et cuire à découvert à feu moyen pendant 10 minutes. En fin de cuisson délayer le SUPPLEMENTIX dans la sauce.
- Servir chaud accompagné de purée.



Bûche roulée au chocolat, glaçage miroir

Pour 1 personne

Portion (g)	Energie (kcal/portion)	Protéines (g/portion)
125	532	11

Ingédients : Pour 6 personnes

Génoise : 100g de farine de blé, 125g de sucre, 5 œufs

Ganache : 2 pots de crème HP HC FontActiv saveur chocolat, 40g chocolat noir, 60g beurre

Glaçage : 25g cacao amer, 70g sucre, 60ml eau, 50g crème liquide, 4g gélatine (feuille ou poudre)

Préparation :

- Pour la génoise : Clarifier les œufs puis fouetter les jaunes avec le sucre jusqu'à blanchiment. Monter les blancs en neige puis les incorporer à l'appareil précédent. Etaler en couche de 1 cm sur une plaque puis enfourner à 180°C pendant 12 min.
- Pour la ganache : Au bain-marie, faire fondre les carreaux de chocolat dans la crème HP HC Fontactiv. Hors du feu, incorporer le beurre pommade au fouet dans cet appareil. La ganache va se solidifier au fur et à mesure du refroidissement.
- Pour le glaçage : Hydrater la gélatine dans de l'eau froide. Dans une casserole, mélanger l'eau, le sucre, le cacao et la crème liquide. Porter le tout sur feu doux, sans trop remuer pour éviter l'incorporation de bulles d'air. Une fois l'ébullition atteinte, retirer la casserole du feu et ajouter la gélatine. Un glaçage miroir s'utilise à 30°C.
- Montage : Etaler généreusement la ganache sur la génoise refroidie, rouler le biscuit puis recouvrir de glaçage miroir. Conserver au frais jusqu'au service.

