Conseils et recettes de cuisine pour patients dialysés

Avec le concours de Myriam Turri
et de Olivier Benkerroum

Shire
néphrologie

Introduction .....P. 4 - 11

Entrées

- Caviar d'aubergine .....P. 14
- Oeufs cocotte .....P. 15
- Verrine de betterave et mousseline de brocoli .....P. 16
- Taboulé .....P. 17
- Flan de courgettes .....P. 18
- Tarte aux légumes grillés.....P. 19
- Cake de carottes au miel et à la cannelle .....P. 20
- Asperges vertes mayonnaise.....P. 21
- Endives aux pommes sur lit de chou rouge et mais .....P. 22
- Salade de carottes et concombre .....P. 23

Plats

- Carrelet au vin blanc.....P. 26
- Papillotes de colin.....P. 27
- Parmentier de lapin à la polenta .....P. 28
- Veau Marengo .....P. 29
- Souris d'agneau à la vapeur .....P. 30
- Bœuf carottes .....P. 31
- Pizza Régina.....P. 32
- Gratin dauphinois.....P. 33
- Riz au curry .....P. 34
- Poulet au citron.....P. 35
- Lasagnes de crevettes .....P. 36
- Tartare de saumon aux herbes.....P. 37

Desserts

- Crumble de fruits de saison ..... P. 40
- Pommes meringuées ..... P. 41
- Mousse de pêches ..... P. 42
- Crêpes ..... P. 43
- Carpaccio d'ananas ..... P. 44
- Pain perdu ..... P. 45
- Tarte au citron ..... P. 46
- Riz au lait ..... P. 47

Sauces

- Sauce froide ..... P. 50
- Coulis de tomates ..... P. 51
- Sauce béchamel ..... P. 52
- Sauce vinaigrette ..... P. 53

Suggestions de menus ..... P. 54 - 55

Remerciements ..... P. 57

Manger doit rester un plaisir

Ce livre répond à une demande des patients. S'intégrant dans la démarche **d'éducation thérapeutique**, il s'adresse à toute personne qui présente une **insuffisance rénale chronique traitée par hémodialyse.**

Il propose un ensemble de **recettes élaborées** par un chef nancéien, Olivier Benkerroum et **tous les conseils et principes diététiques** qui s'appliquent à ces patients ont été supervisés par Myriam Turri, diététicienne dans le service de néphrologie du CHU de Nancy.

Des entrées aux desserts, vous trouverez, au fil des pages, des recettes pour tous les jours, pour les repas en famille ou entre amis, **une mine d'idées, une pincée d'astuces** pour confectionner vos menus.

Cet ouvrage vous apporte des **recettes alléchantes** qui respectent les principes diététiques de votre alimentation, alliant plaisir et suivi de la prescription médicale.

Ce livre vous aidera à :

- **Contrôler vos apports alimentaires :** calories, protéines, graisses, sucres.
- **Respecter les apports en minéraux, sans oublier évidemment la maitrise de vos apports hydriques :**

Potassium

Calcium

Phosphore

Sel

Eau

Pour chaque recette des indicateurs de couleurs vous signalerons leurs adéquations aux contraintes du régime alimentaire du patient dialysé. ◗ Apports en minéraux et apports hydriques :

Calories	Protéines

Les valeurs des calories et des protéines dans chaque recette sont fournies par personne.

Très satisfaisant

Satisfaisant

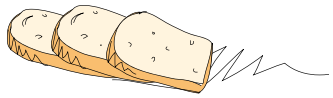
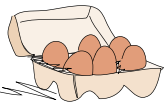
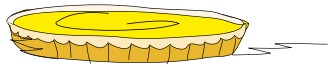
Peu satisfaisant

Vous trouverez également :

- des conseils diététiques à suivre pour manger sain mais toujours avec plaisir,
- des suggestions de menus.

Qu'est-ce qu'un bon équilibre de l'alimentation quand on est hémodialysé ?

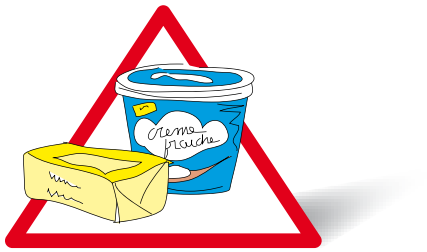
C'est manger chaque jour chacun des 6 groupes d'aliments suivants

1 Fruits et légumes 1 légume cru - 1 légume cuit - 1 fruit frais - 1 fruit cuit	4 par jour
2 Féculents et /ou pain 	À chaque repas
3 Viandes ou poissons ou œufs 	2 fois par jour
4 Produits laitiers	2 à 3 par jour
5 Matières grasses ajoutées	À chaque repas
6 Produits sucrés 	Avec modération ce qui n'empêche pas de se faire plaisir

Et pour protéger vos artères :

- **Privilégier et varier les matières grasses végétales**
  Huile d'arachide, colza, soja, olive..., margarine à teneur garantie en oméga 3

- **Limiter les graisses d'origine animale**
  Beurre, crème fraîche



Comme on surveille le temps de cuisson d'une préparation au four ou « sur le feu », il existe des éléments à surveiller dans l'alimentation :

LES PROTÉINES, LES BOISSONS, LE SEL, LE POTASSIUM, LE CALCIUM, LE PHOSPHORE

Les protéines

Elles sont indispensables à votre corps,
elles assurent l'entretien des muscles.
En dialyse, l'apport en protéines doit être augmenté.

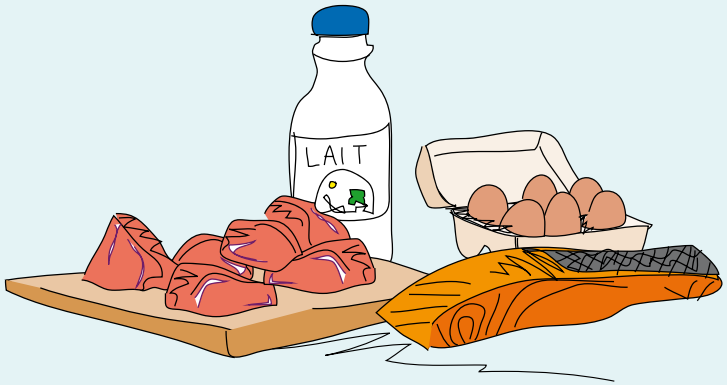
Où les trouver ?

Dans les produits d'origine végétale :
pain, riz, pâtes, semoule, blé précuit, pommes de terre, légumes secs.

Dans les produits d'origine animale :
viande, poisson, œufs, jambon, produits laitiers.

En pratique :

La viande ou le poisson ou les œufs et un produit laitier doivent figurer au déjeuner ou au dîner.



L'eau

Il faut porter beaucoup d'attention
à l'apport en liquides.
Attention, l'eau contenue dans les aliments apporte déjà 800 ml à 1 litre par jour.

Vous ne pouvez boire que :

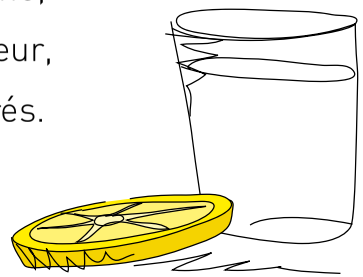
- 750 ml au total par jour en cas d'anurie

ou

- Le volume de votre diurèse quotidienne + 500 ml

Voici quelques astuces pour maitriser sa soif :

- Boire dans un petit verre et par petites gorgées,
- Sucer des glaçons,
- Sucer des rondelles de citron,
- Prendre des bains de bouche,
- Utiliser de l'eau en atomiseur,
- Limiter les sodas très sucrés.

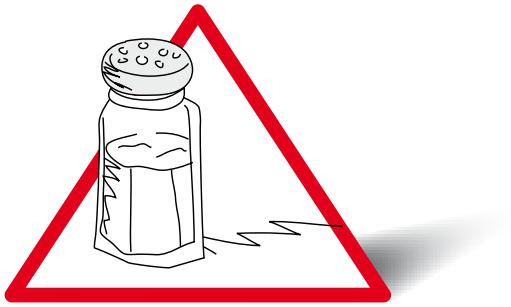


Le sel

Le sel stimule la soif et retient l'eau dans l'organisme. Il entretient ou aggrave l'hypertension artérielle et peut lorsqu'il est absorbé en excès, déclencher un œdème aigu du poumon.
La recommandation pour le patient hémodialysé est de : 5 g à 6 g de sel par jour[1] ;
(4 g en cas d'anurie, en cas d'hypertension)[2].

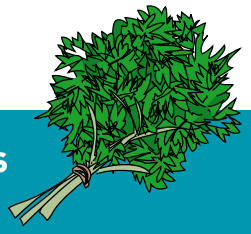
Certains aliments doivent être limités car ils sont très riches en sel :

- Plats cuisinés industriels et traiteur,
- Entrées pâtissières du commerce : quiche, pizza ...
- Charcuteries, jambon,
- Fromages,
- Viandes et poissons fumés, séchés,
- Conserves de poissons,
- Mollusques, crustacés,
- Olives, chips et produits salés pour apéritifs,
- Potages et sauces en sachet ou en brique,
- Concentrés de viande : cube, poudre, liquide.



Attention aux informations sur les emballages.
1 g de sodium (Na) équivaut à 2,5 g de sel (NaCl : chlorure de sodium).
Une alimentation sans sel, excluant tous les aliments naturellement salés et tous les aliments industriels apporte 1 g de sel par jour.

(1) Canaud B et al (2008) Néphrologie & Thérapeutique 4:115-124
(2) Chazot C et al (2007) Néphrologie & Thérapeutique 3:S137-S141



Justement dosés, herbes, épices et aromates sont d'excellents produits de substitution qui font oublier l'absence de sel.
Ne pas utiliser les sels dits de régime car ils sont très riches en potassium.

Il faut savoir que chacun des items suivants apporte environ 1 g de sel (NaCl)

- 80 g de pain (1/3 de baguette ou 6 biscottes),
- 30 g de fromage (1 part individuelle),
- 50 g de jambon blanc (1 tranche),
- 20 g de saucisson sec (2 rondelles),
- 50 g de thon en conserve.

Le potassium

Le potassium n'est plus éliminé par les reins et s'accumule entre deux séances de dialyse. L'hyperkaliémie, c'est-à-dire l'augmentation trop importante de potassium dans le sang peut entrainer des troubles cardiaques graves. L'alimentation constitue la source principale d'apport en potassium.
Un apport en potassium aux alentours de 3 g par jour est recommandé.

Voici la liste des aliments très riches en potassium à éviter :

- Les fruits oléagineux : noix, noisettes, cacahuètes, amandes, avocats....,
- Les fruits secs : pruneaux, figues, dattes....,
- Les bananes, les kiwis, les châtaignes,
- Les jus de fruits,
- Le chocolat, le cacao, la crème de marrons, la pate d'amande,
- Les légumes secs : lentilles, flageolets, haricots secs...,
- Les céréales complètes : pain, pates et riz complets,
- Les potages et les bouillons de légumes,
- Les sels dits de régimes.

Quelques conseils pour limiter le potassium :

• **Les légumes verts et les pommes de terre sont riches en potassium.** Il est préférable de les éplucher, de les couper et de les cuire dans un grand volume d'eau (la cuisson à la vapeur est déconseillée).

Une partie du potassium contenu dans ces aliments sera ainsi éliminé dans l'eau de cuisson (exemple : environ 50% pour les pommes de terre).

C'est pourquoi les potages et les bouillons de légumes sont à éviter sauf chez la personne âgée qui a souvent peu d'appétit et pour laquelle le potage représente le plat principal de son dîner.

• **Les pâtes, le riz, la semoule apportent très peu de potassium**, ils peuvent figurer une fois par jour au menu si vous les aimez.

• **Les fruits sont à limiter**
1 fruit frais et 1 fruit cuit sans jus par jour. La poire et la pomme sont les fruits les moins riches en potassium.

Même si ces mesures sont suivies, il est important de prendre votre traitement qui capte le potassium dans l'intestin si votre médecin l'a prescrit !

Le calcium

En hémodialyse, le taux de calcium tend à être trop bas dans le sang **(hypocalcémie).**

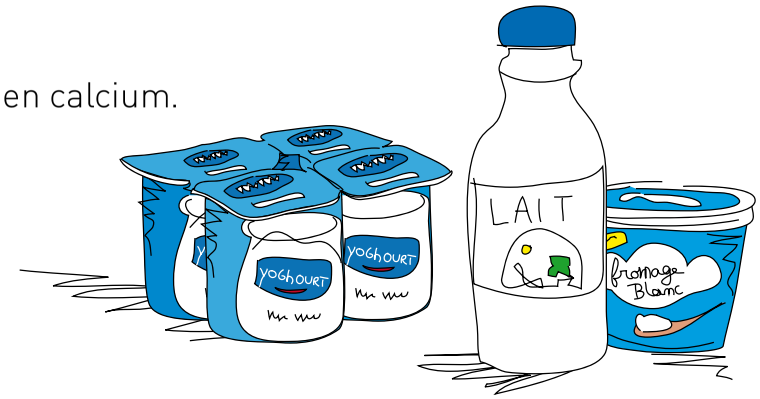
Les reins ne peuvent plus fabriquer la vitamine D dite active, alors que celle-ci est nécessaire à l'absorption du calcium alimentaire par le tube digestif et à sa fixation dans les os. La quantité de calcium devient insuffisante pour le corps et diminue dans le sang (on parle d'hypocalcémie) et dans les os. Pour lutter contre ce manque de calcium, les parathyroïdes (4 petites glandes situées autour de la thyroïde) vont augmenter la fabrication d'une hormone (appelée parathormone ou PTH), qui va récupérer le calcium des os.
Cela a pour conséquence une fragilisation des os. Si dans le même temps le phosphore est trop haut, il se lie avec ce calcium et provoque les calcifications.

Le calcium est essentiellement présent dans le lait et les produits laitiers.

Les fromages et les laitages : yaourt, petit suisse, fromage blanc, crème dessert, flan.

L'apport en calcium est différent suivant les produits laitiers.

- **Il faut donc varier les produits laitiers** car ils n'ont pas tous la même teneur en calcium.
- **Une autre raison de diversifier les produits laitiers :** ils n'ont pas tous la même teneur en sel, en phosphore et en matières grasses.



L'alimentation doit apporter une quantité de calcium suffisante : 900mg (2 à 3 produits laitiers par jour).

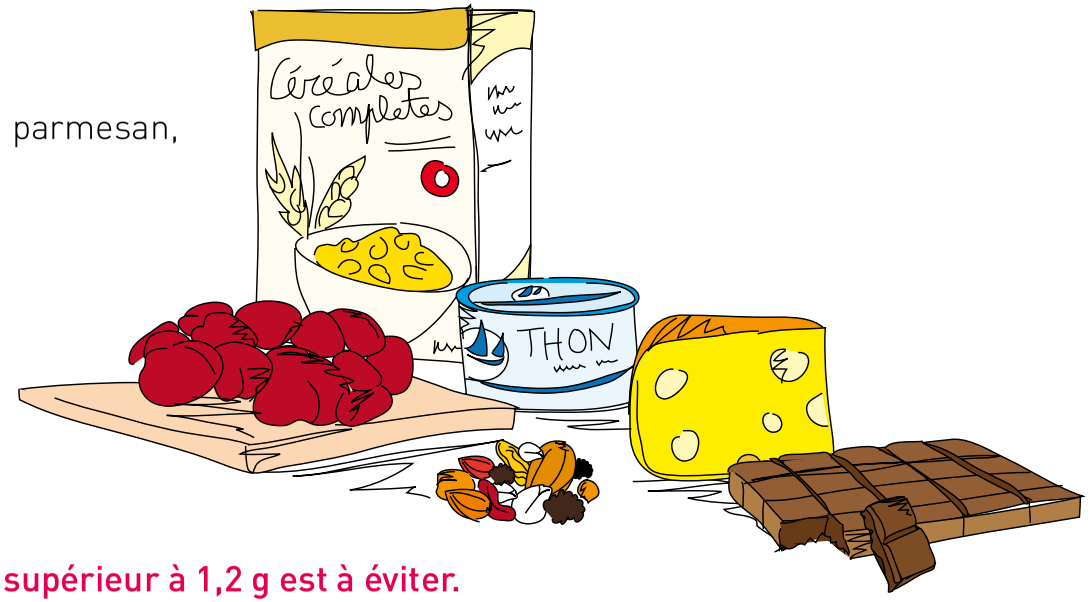
Le phosphore

Contrairement au calcium, en hémodialyse, le phosphore tend à être trop élevé dans le sang **(hyperphosphorémie)**.

Les reins ne peuvent plus éliminer le phosphore en excès et la dialyse est souvent insuffisante pour maintenir un taux sanguin normal. Il augmente alors dans le sang (on parle d'hyperphosphorémie) et s'accumule dans le corps en se liant avec le calcium sous forme de petits cristaux qui vont se déposer un peu partout, en particulier sous la peau ou dans les vaisseaux sanguins. A la longue cela peut provoquer une calcification des vaisseaux sanguins (plus particulièrement des artères) et entrainer des complications cardio-vasculaires.

Aliments les plus riches en phosphore :

- Fromages à pate dure par exemple : gruyère, beaufort, parmesan, et les fromages fondus (crème de gruyère),
- Abats,
- Poissons en conserve,
- Légumes secs,
- Fruits secs,
- Fruits oléagineux,
- Céréales complètes et dérivés,
- Chocolat et tous les aliments en contenant.



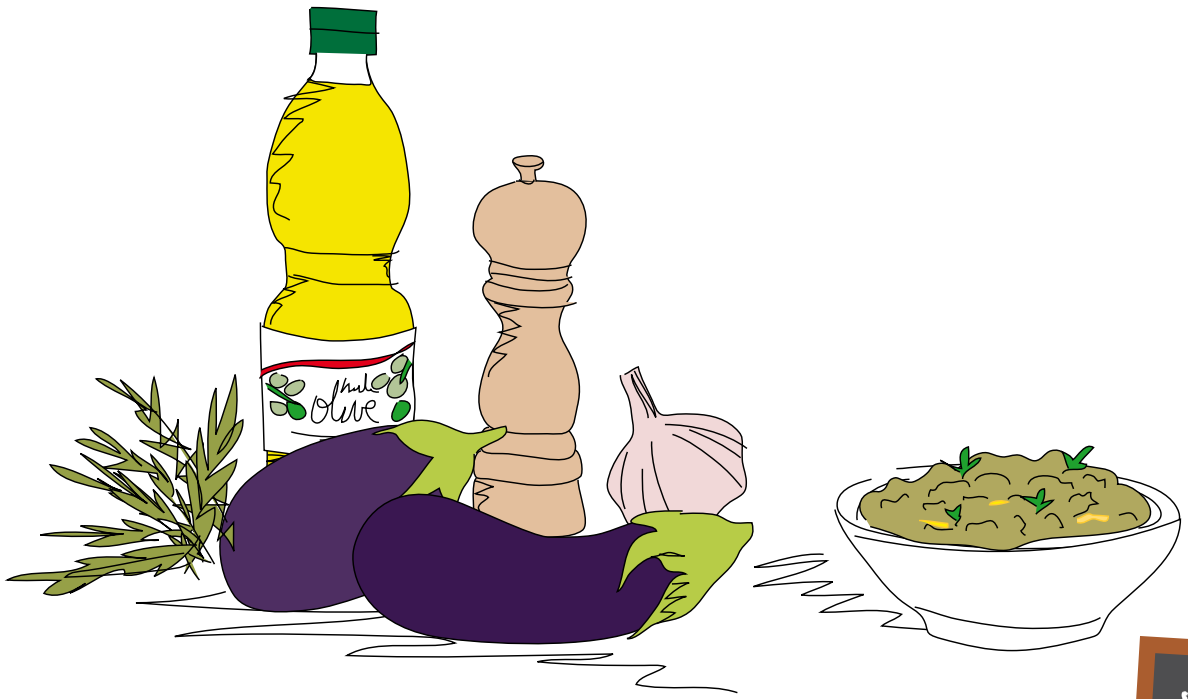
L'alimentation doit être contrôlée en phosphore : un apport supérieur à 1,2 g est à éviter.

Si votre médecin vous a prescrit des médicaments anti-phosphore (chélateurs de phosphore) le moment de la prise est important : au milieu ou juste après le repas lorsque le phosphore est encore présent dans l'intestin.

Les entrées

- Caviar d'aubergine
- Oeufs cocotte
- Verrine de betterave et mousseline de brocoli
- Taboulé
- Flan de courgettes
- Tarte aux légumes grillés
- Cake de carottes au miel et à la cannelle
- Asperges vertes mayonnaise
- Endives aux pommes sur lit de chou rouge et mais
- Salade de carottes et concombre

Caviar d'aubergine



Ingrédients
pour 4 personnes

- 2 grosses aubergines
- 1 gousse d'ail
- 2 C. à soupe d'huile d'olive
- Herbes de Provence
- Poivre

Préparation : 5 min **Cuisson :** 45 min

•Préchauffez le four à 180°C (th.6).
•Coupez les aubergines en 2 dans le sens de la longueur et disposez-les sur une grille.
•Entaillez la chair des aubergines afin d'y incorporer l'huile d'olive, l'ail écrasé et les herbes de Provence. •Enfournez et laissez cuire 45 minutes. A l'aide d'une cuillère à soupe séparez la chair de la peau, mixez, poivrez et réservez au réfrigérateur.
•Dressez froid.

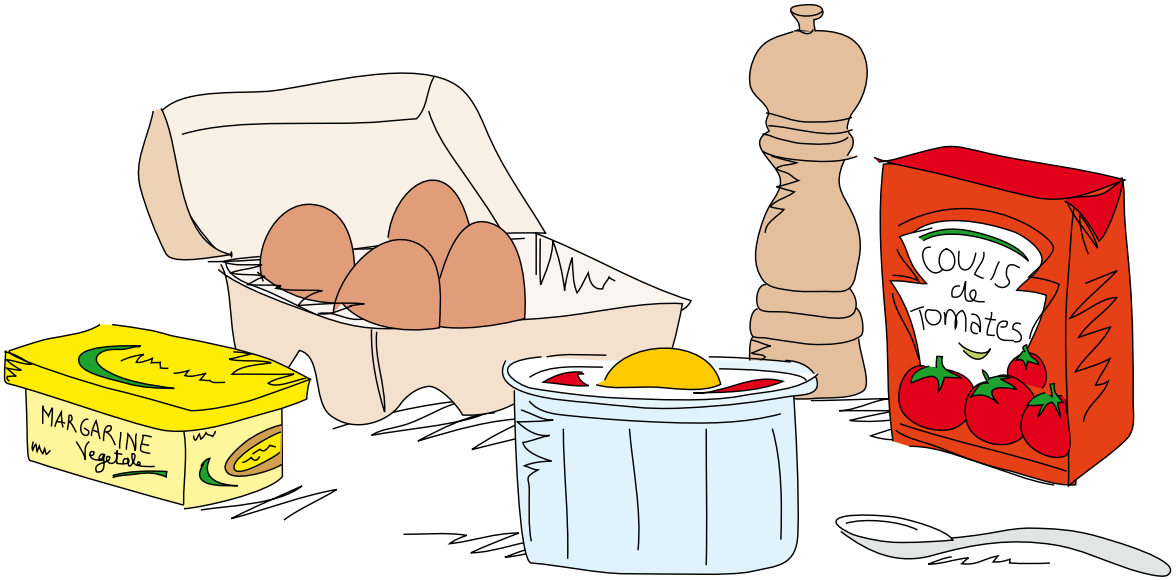
70 Calories	Protéines négligeables

Les valeurs des calories et des protéines de cette recette sont fournies par personne.

Conseils de la diet'

Servi en apéritif, ce caviar d'aubergine remplacera très bien les cacahuètes salées, le saucisson, les chips et les olives qui sont très riches en sel et donnent donc «envie de boire». 6 olives vertes ou 20 g de saucisson sec (soit 2 tranches) apportent 1 g de sel.

Oeufs cocotte



Ingrédients
pour 4 personnes

- 4 œufs
- 4 C. à café de coulis de tomate
- 10 g de margarine végétale soit 1 noix
- Poivre

Préparation : 10 min **Cuisson :** 10 min

- Enduisez 4 ramequins de margarine.
- Cassez 1 œuf dans chaque ramequin. Ajoutez 1 cuillère à café de coulis de tomate. Poivrez.
- Faites cuire 10 minutes à four chaud (180°C th. 6) au bain marie.

NaCl K Ca P H_2O

100 Calories	Protéines 6 g

Les valeurs des calories et des protéines de cette recette sont fournies par personne.

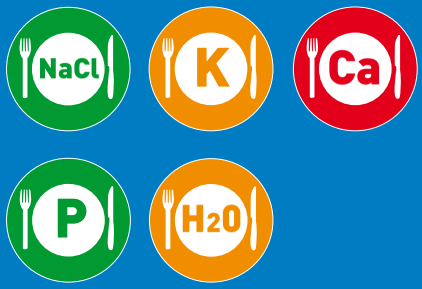
Conseils de la diet'

Sur le plan nutritionnel, les œufs constituent une excellente source de protéines bon marché. 2 œufs remplacent 1 portion de viande ou de poisson. Vous pouvez donc substituer ce hors d'œuvre au plat principal.
Pensez aussi à servir les œufs, brouillés ou en omelette accommodés d'herbes aromatiques plutôt qu'avec du fromage ou du lard qui contiennent sel et graisses animales saturées.

Verrine de betterave et mousseline de brocoli

Ingrédients
pour 4 personnes

- 1 petit brocoli
- 1 betterave
- 2 C. à soupe rase de crème fraîche
- 1 C. à soupe d'huile d'olive
- 1 branche d'estragon
- 1 gousse d'ail
- ½ oignon rouge
- Basilic



Préparation : 15 min **Cuisson :** 20 min

•Dans une casserole d'eau bouillante, faites cuire le brocoli 20 minutes. •Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive. Ajoutez et faites revenir l'ail écrasé, l'oignon émincé, la betterave grossièrement découpée et le basilic. Laissez refroidir, mixez et réservez. •Mixez le brocoli avec la crème fraîche et l'estragon puis passez la préparation au tamis.
•Tiède ou froid, dressez dans un joli verre la mousseline obtenue, surmontée du coulis de betterave.

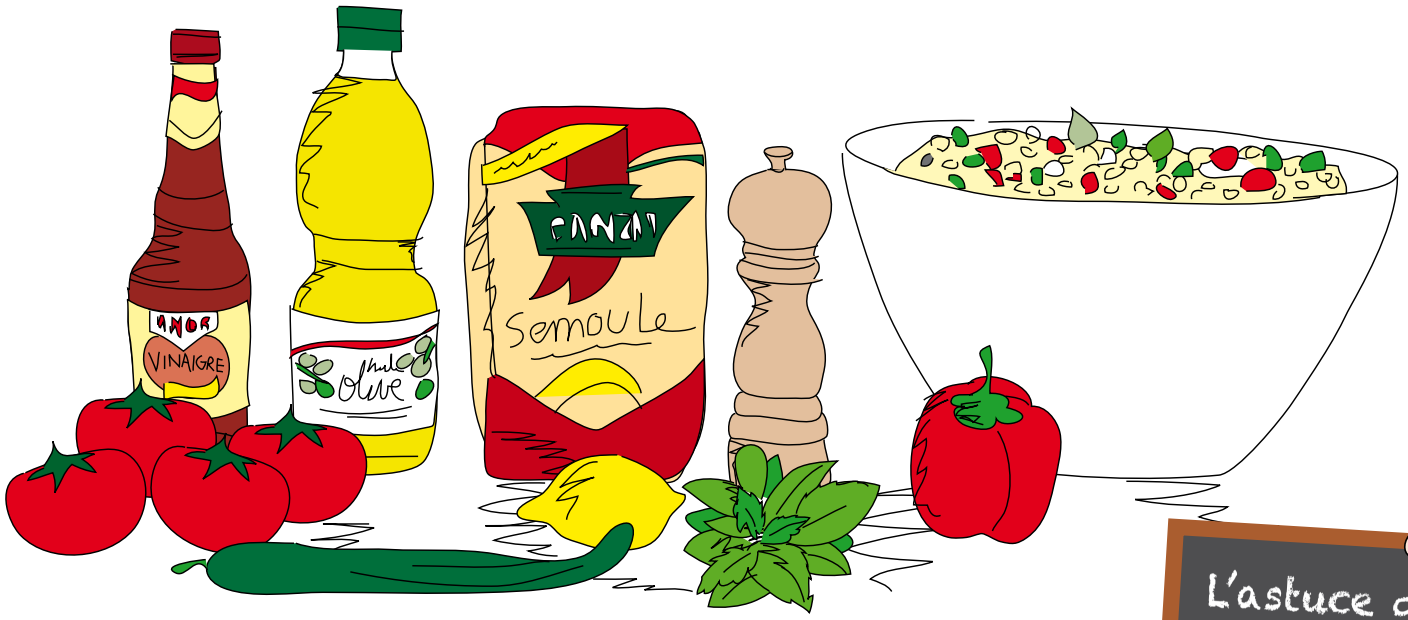
80 Calories	Protéines négligeables

Les valeurs des calories et des protéines de cette recette sont fournies par personne.

Conseils de la diet'

Cuire le brocoli ou tout autre légume dans une grande quantité d'eau permet de réduire leur teneur en potassium.

Taboulé



Ingrédients
pour 4 personnes

- 120 g de semoule fine
- 4 petites tomates soit 300 g
- ½ poivron rouge
- 100 g de concombre
- 1 jus de citron
- Quelques feuilles de menthe
- 2 C. à soupe d'huile d'olive
- ½ C. à soupe de vinaigre
- Poivre

Préparation : 15 min **Cuisson :** 20 min

- Faites cuire la semoule à la vapeur et réservez.
- Pelez, épépinez les tomates et le concombre puis taillez-les en petits dés, ainsi que le poivron.
- Dans un saladier, mélangez la semoule avec les tomates, le poivron et le concombre.
- Assaisonnez avec le jus de citron, la vinaigrette et la menthe ciselée. Poivrez.

L'astuce du chef

Une version dessert (pour 80 g de semoule fine, 2 oranges, 2 pamplemousses, 1 jus de citron, quelques feuilles de menthe et 1 C. à soupe d'huile d'olive).

NaCl K Ca P H2O

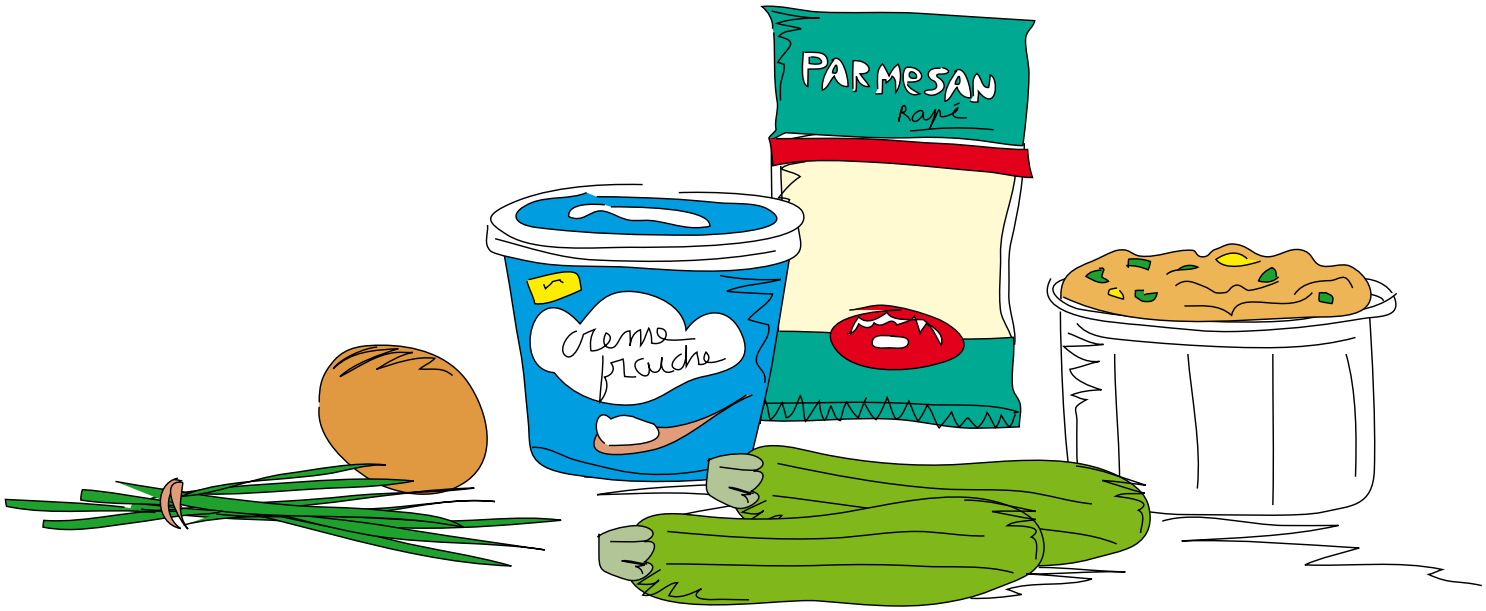
170 Calories	Protéines 5 g

Les valeurs des calories et des protéines de cette recette sont fournies par personne.

Conseils de la diet

L'absence de raisins secs permet d'obtenir une teneur en potassium satisfaisante pour cette recette.
Préparer soi-même ce que l'on mange permet de contrôler tous les ingrédients de son repas.

Flan de courgettes

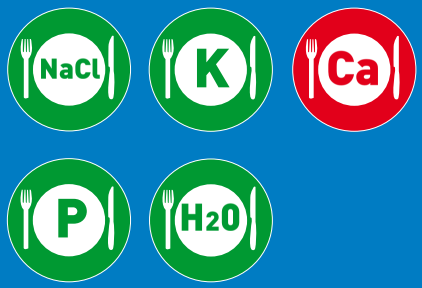


Ingrédients
pour 4 personnes

- 1 œuf
- 2 C. à soupe rase de crème fraiche
- Ciboulette
- 2 petites courgettes (350 g au total)
- 2 C. à café de parmesan râpé

Préparation : 15 min **Cuisson :** 15 min

- Préchauffez le four à 160° (th. 5-6) et huilez 4 ramequins.
- Dans un grand saladier, battez de façon homogène, l'œuf avec la crème. Ajoutez-y les courgettes râpées, la ciboulette émincée et le parmesan.
- Répartissez le mélange dans les ramequins. Enfournez et faites cuire 15 minutes.
- Laissez refroidir sur une grille et servez à température ambiante.



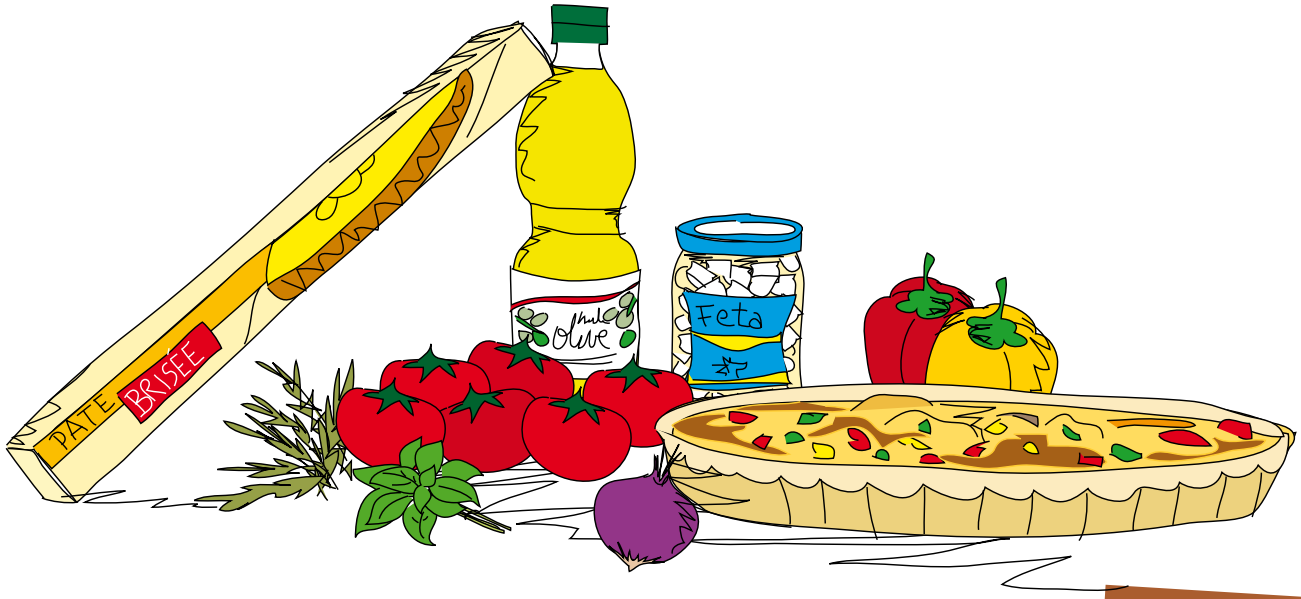
70 Calories	Protéines négligeables

Les valeurs des calories et des protéines de cette recette sont fournies par personne.

Conseils de la diet'

Le parmesan est un fromage très riche en phosphore. Il convient de l'utiliser modérément. Autres fromages particulièrement riches en phosphore : gruyère, beaufort, chèvre sec, fromages fondus.

Tarte aux légumes grillés



Ingrédients
pour 6 personnes

- 6 petites tomates
- 1 oignon rouge
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 100 g de feta
- 1 branche de basilic
- Herbes de Provence
- 1 C. à soupe d'huile d'olive
- 1 pâte brisée (voir Conseil de la Diet')

Préparation : 25 min **Cuisson :** 45 min

•Préchauffez le four à 160° (th.5-6). •Mélangez les tomates coupées en quatre et l'oignon coupé en tranches épaisses et les répartir dans un plat à rôtir. Ajoutez l'huile d'olive. Faites cuire au four 30 minutes environ, jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. •Pendant ce temps, coupez les poivrons en quatre, ôtez et jetez les graines et les membranes. Les faire cuire sous le grill ou à four très chaud, peau au-dessus, jusqu'à ce qu'elle boursoufle et noircisse. Couvrez les poivrons pendant 5 minutes puis pelez-les et coupez-les en lamelles. •Mettez les poivrons, le fromage et le basilic haché dans le plat à rôtir avec le mélange à base de tomate. •Etalez votre pâte brisée en prenant soin de replier les bords. •Garnissez du mélange de légumes en l'étalant uniformément puis faites cuire 15 minutes au four, jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

L'astuce du chef

Tarte aux poireaux : 1 pâte brisée, 2 grands poireaux précuits à l'eau, 2 œufs, 2 C. à soupe rases de crème fraîche, 15 cl de lait demi-écrémé, muscade, poivre.

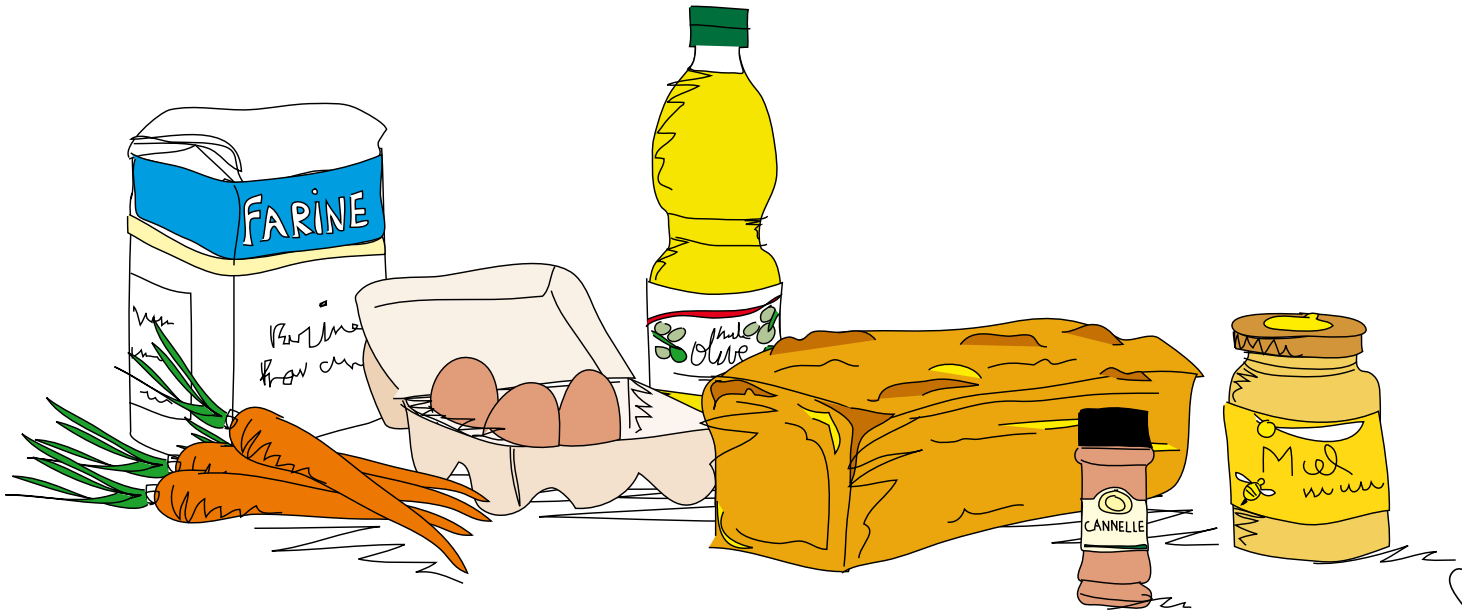
Conseils de la diet'

Préparez vous-même votre pâte brisée (250 g de farine, 125g de margarine riche en oméga 3 et 1/2 verre d'eau). •Mettez la farine dans une terrine, y faire un puits et ajoutez-y la margarine en petits morceaux. •Travaillez la pâte du bout des doigts pour incorporer la margarine à la farine. •Mouillez avec de l'eau et pétrir la pâte avec la paume de la main. •Laissez reposer la pâte au minimum 1 heure au réfrigérateur.

400 Calories	Protéines 8 g

Les valeurs des calories et des protéines de cette recette sont fournies par personne.

Cake de carottes au miel et à la cannelle



Ingrédients
pour 6 personnes

- 250 g de carottes
- 3 œufs
- 125 g de farine
- 5 C. à soupe d'huile d'olive
- 2 C. à soupe de miel (Tilleul, romarin, fleurs... de préférence)
- 1/2 C. à café de cannelle

Préparation : 30 min **Cuisson :** 45 min

- Préchauffez le four à 180° (th. 6).
- Epluchez et coupez les carottes en rondelles. Faites-les cuire dans une casserole d'eau frémissante. Egouttez-les.
- Mixez, incorporez le miel et la cannelle, réservez.
- Dans un saladier, mélangez les œufs, la farine et l'huile d'olive. Incorporez les carottes tiédies.
- Versez la préparation dans un moule à cake. Faites cuire 25 minutes.

NaCl K Ca P H2O

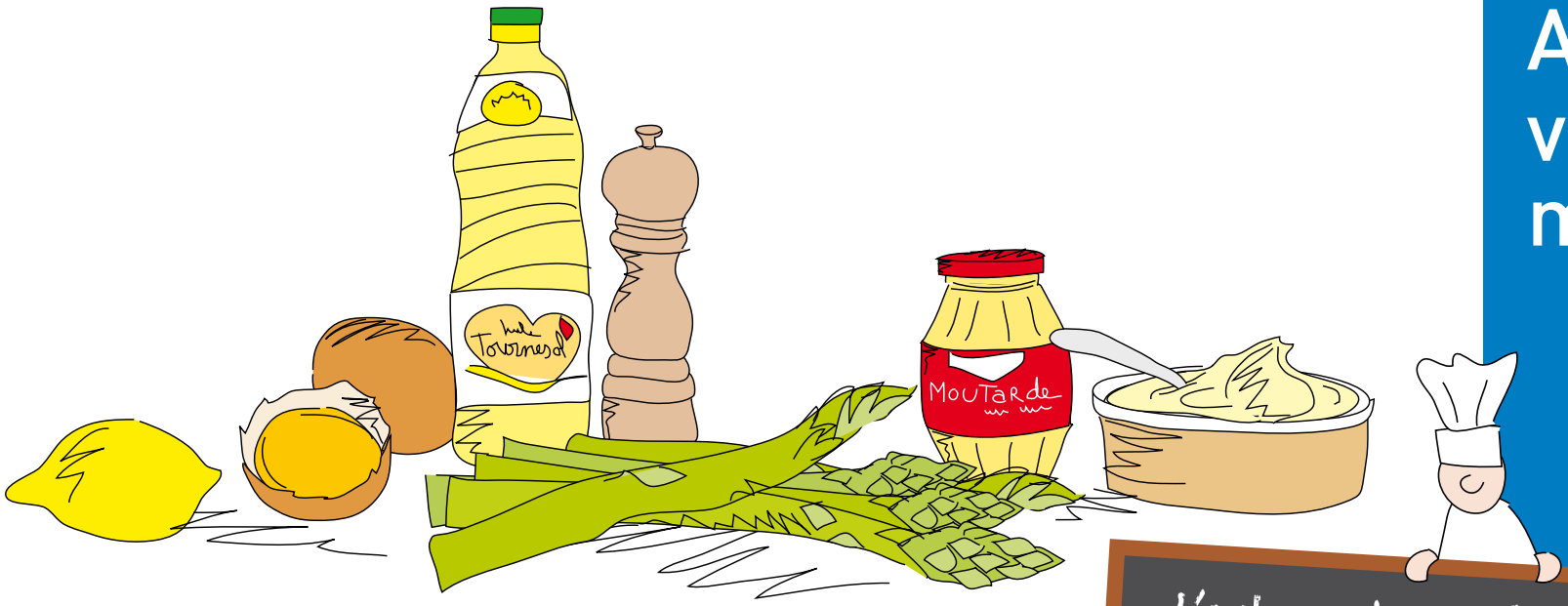
200 Calories	Protéines 5 g

Les valeurs des calories et des protéines de cette recette sont fournies par personne.

Conseils de la diet'

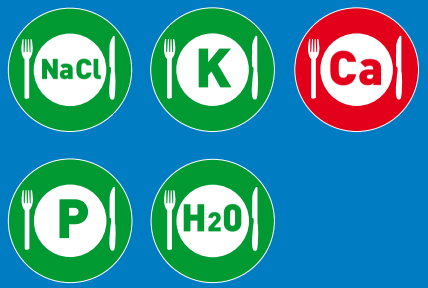
Coupé en dés, ce cake peut remplacer les biscuits et les cubes de fromage à l'apéritif et donc réduire l'apport en sel et en phosphore.
Pour diminuer le temps de préparation, utilisez des carottes surgelées.

Asperges vertes mayonnaise



Ingrédients
pour 4 personnes

- 1 botte d'asperges vertes (400 g ou 3 à 4 asperges par personne)
- 10 cl d'huile
- 1 jaune d'œuf
- ½ jus de citron ou 1 C. à café de vinaigre
- 1 C. à café de moutarde
- Poivre



Préparation : 15 min **Cuisson :** 20 min

•Équeutez et nettoyez les asperges. Dans une casserole d'eau frémissante, les faire cuire 20 minutes.
•Mélangez le jaune d'œuf, la moutarde et le jus de citron et montez votre mayonnaise en incorporant l'huile. Poivrez.

L'astuce du chef

Vous pouvez remplacer la mayonnaise, par une vinaigrette (1 œuf cuit dur et écrasé mélangé à 4 C. à soupe d'huile d'olive et 1 C. à soupe de vinaigre Balsamique).

250 Calories	Protéines négligeables

Les valeurs des calories et des protéines de cette recette sont fournies par personne.

Conseils de la diet'

Utilisez de l'huile de colza riche en omega3. Les acides gras polyinsaturés omega3 contribuent à la santé cardio-vasculaire.
Si vous souhaitez alléger votre recette, faites une sauce au yaourt : 1 yaourt nature, 1 C. à café de vinaigre, 1 C. à café de moutarde, poivre, échalote.

Endives aux pommes sur lit de chou rouge et maïs

Ingrédients
pour 4 personnes

- 1 boite de maïs rincé (150 g)
- 1 quartier de chou rouge environ 200 g
- 1 C. à soupe de vinaigre
- 3 C. à soupe d'huile
- 1 pomme
- 2 endives
- 1 jus de citron

Préparation : 30 min

- Emincez le chou et les endives.
- Découpez la pomme en fins quartiers.
- Préparez une vinaigrette avec l'huile, le vinaigre et le jus de citron.
- Mélangez le maïs avec le chou, les endives et les quartiers de pomme, puis assaisonnez.

L'astuce du chef

N'oubliez pas de rincer le chou rouge après l'avoir coupé, pour ne pas tâcher les autres aliments de la salade. Osez remplacer le choux par du céleri rave.

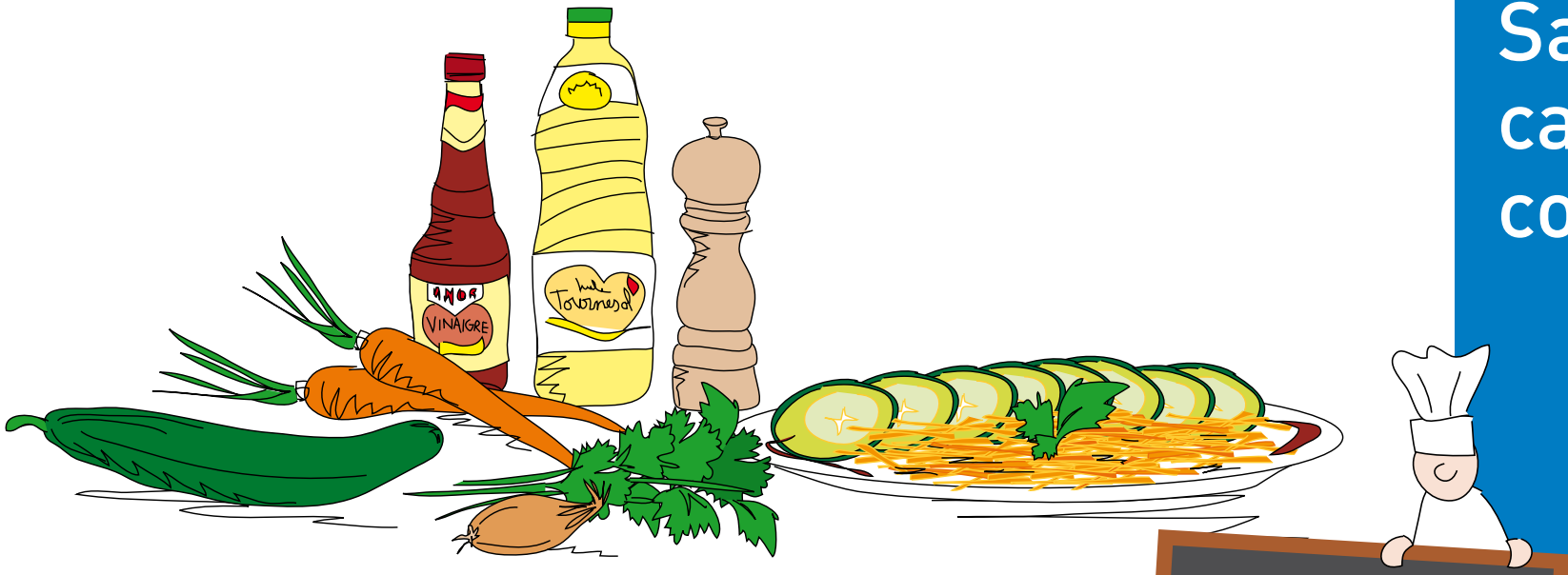
130 Calories	Protéines négligeables

Les valeurs des calories et des protéines de cette recette sont fournies par personne.

Conseils de la diet'

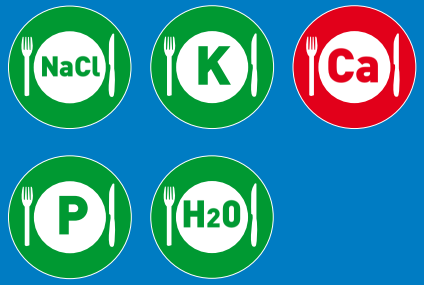
Les légumes en conserve contiennent du sel.
Rincez-les avant de les cuisiner.
Préférez les légumes verts frais ou surgelés non cuisinés car ils ne sont pas salés.

Salade de carottes et concombre



Ingrédients
pour 4 personnes

- 1 C. à soupe de vinaigre
- 2 C. à soupe d'huile
- 2 carottes
- ½ concombre
- Echalote
- 2 branches de coriandre fraiche
- Poivre



60 Calories	Protéines négligeables

Les valeurs des calories et des protéines de cette recette sont fournies par personne.

Préparation : 15 min

•Épluchez, épépinez et coupez le concombre en lamelles. Mélangez-le, à la coriandre hachée, le vinaigre et 1 C. à soupe d'huile, poivrez. Réservez.
•Râpez les carottes. Mélangez-les à l'échalote, au vinaigre et au reste d'huile.
•Surmontez le concombre de carottes et servez frais.

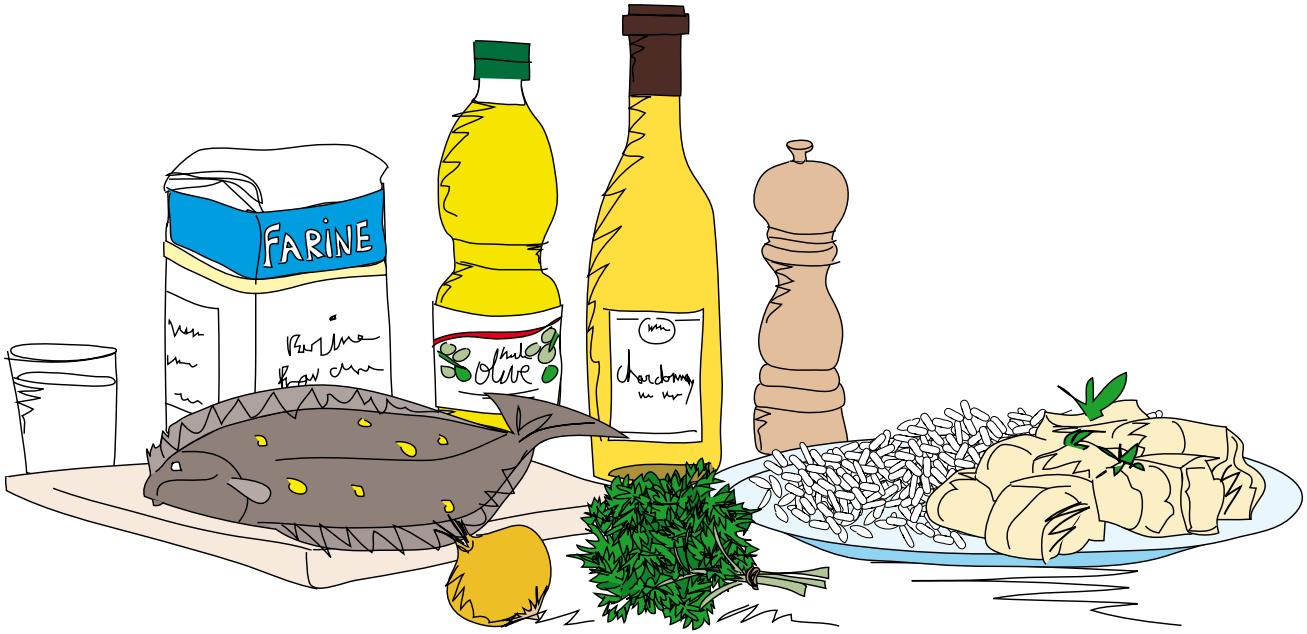
Conseils de la diet'

Pour donner du goût à vos crudités, vous pouvez varier les vinaigres : vinaigre de Xérès, à l'échalote, vinaigre de vin ou de cidre.
Bon à savoir : certains légumes sont très riches en potassium tels que, l'artichaut, la bette, le champignon, la chicorée, le chou de Bruxelles, le céleri rave, le fenouil, l'épinard, l'oseille, le pissenlit, le radis noir.

Les plats

- Carrelet au vin blanc
- Papillotes de colin
- Parmentier de lapin à la polenta
- Veau Marengo
- Souris d'agneau à la vapeur
- Bœuf carottes
- Pizza Régina
- Gratin dauphinois
- Riz au curry
- Poulet au citron
- Lasagnes de crevettes
- Tartare de saumon aux herbes

Carrelet au vin blanc



Ingrédients
pour 4 personnes

- 1,2 kg de carrelet
- 2 C. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon
- 10 cl de vin blanc
- 20 cl d'eau
- 20 g de farine ou 2 C. à soupe rases de farine
- Persil
- Poivre

Préparation : 20 min **Cuisson :** 25 min

•Videz le poisson et coupez la tête. Détaillez le carrelet en morceaux. •Faites chauffer l'huile dans une poêle avec l'oignon émincé. Lorsque l'oignon commence à dorer, ajoutez les morceaux de poisson. Arrosez avec le vin blanc et l'eau.
•Faites cuire à feu vif 5 minutes, puis à feu doux pendant encore 20 minutes.
•Liez la sauce de cuisson avec la farine. Poivrez, parsemez de persil haché et servez.

NaCl K Ca P H2O

180 Calories	Protéines 25 g

Les valeurs des calories et des protéines de cette recette sont fournies par personne.

Conseils de la diet'

Comme beaucoup de poissons plats, le carrelet a 60 % de déchets.
Quelques poissons sont très riches en phosphore : le bar ou le loup, la carpe, l'espadon, le hareng, la lotte et les poissons en conserve. Mais de manière générale le poisson n'est pas plus riche en phosphore que la viande.

Papillotes de colin

Ingrédients
pour 4 personnes

- 4 filets de colin (120 g par filet)
- 2 C. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon rouge
- 1 orange (ou 1 citron)
- 4 feuilles de laurier
- 4 branches de romarin
- 4 branches de thym
- Poivre
- 4 feuilles de papier sulfurisé

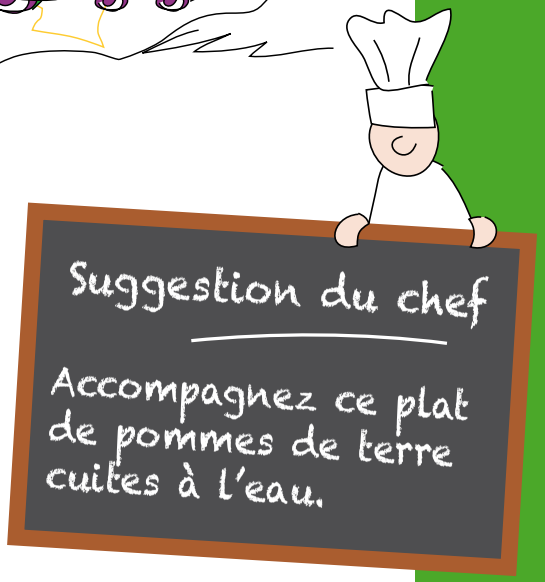
NaCl K Ca P H2O

150 Calories	Protéines 20 g

Les valeurs des calories et des protéines de cette recette sont fournies par personne.

Préparation : 15 min **Cuisson :** 15 min

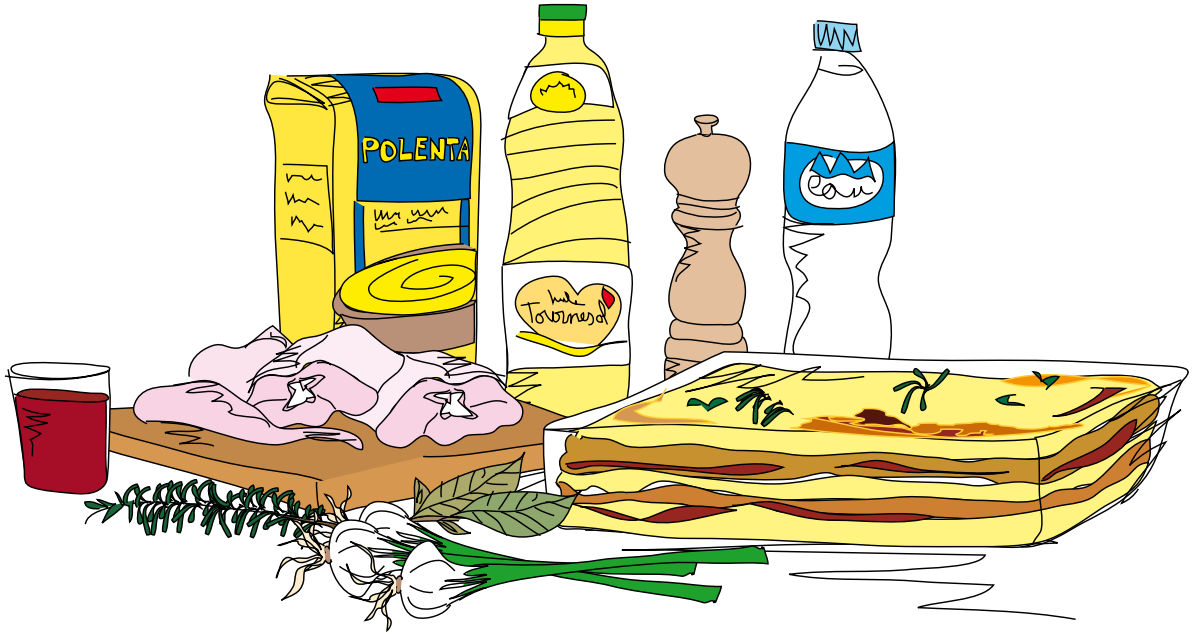
- Préchauffez le four à 180° (th.6).
- Sur une feuille de papier sulfurisé, dressez un lit de rondelles d'orange, parsemez d'oignon émincé et posez le filet de poisson. Posez par-dessus, une feuille de laurier, une branche de romarin et de thym. Poivrez et répartissez l'huile d'olive.
- Refermez la feuille à l'aide d'un cure-dent et répétez l'opération.
- Disposez les papillotes sur une plaque et faites cuire 15 min.



Conseils de la diet'

Il est recommandé de manger du poisson 2 fois par semaine : du poisson frais ou surgelé. En surgelé, vous trouverez du poisson à des prix plus abordables.

Parmentier de lapin à la polenta



Ingrédients
pour 4 personnes

- 1 C. à soupe d'huile
- 700 g de lapin coupé en morceaux soit ½ lapin
- 1 verre de vin rouge soit 10 cl
- 1 petite botte d'oignons nouveaux
- 1 brin de romarin
- 2 feuilles de laurier
- 250 g de polenta instantanée
- 1 litre 250 d'eau
- Poivre

NaCl K Ca P H2O

450 Calories	Protéines 35 g

Les valeurs des calories et des protéines de cette recette sont fournies par personne.

Préparation : 20 min **Cuisson :** 1 heure

•Préchauffez le four à 180° (th. 6) et huilez un plat à gratin. •Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile et faites revenir les morceaux de lapin sur chaque face. •Ajoutez 1 verre de vin rouge, couvrez et laissez mijoter 30 minutes en retournant les morceaux 1 à 2 fois. •Ajoutez les oignons nouveaux coupés en quartiers, le romarin, le laurier et laissez mijoter sans couvrir pendant 10 minutes. Poivrez. •Pendant la cuisson du lapin, faites cuire la polenta dans 1,250 l d'eau. •Lorsque le lapin est cuit, laissez tiédir puis effilochez-le en incorporant les oignons. •Alternez les couches de polenta et de lapin. Enfournez et laissez cuire 10 minutes.

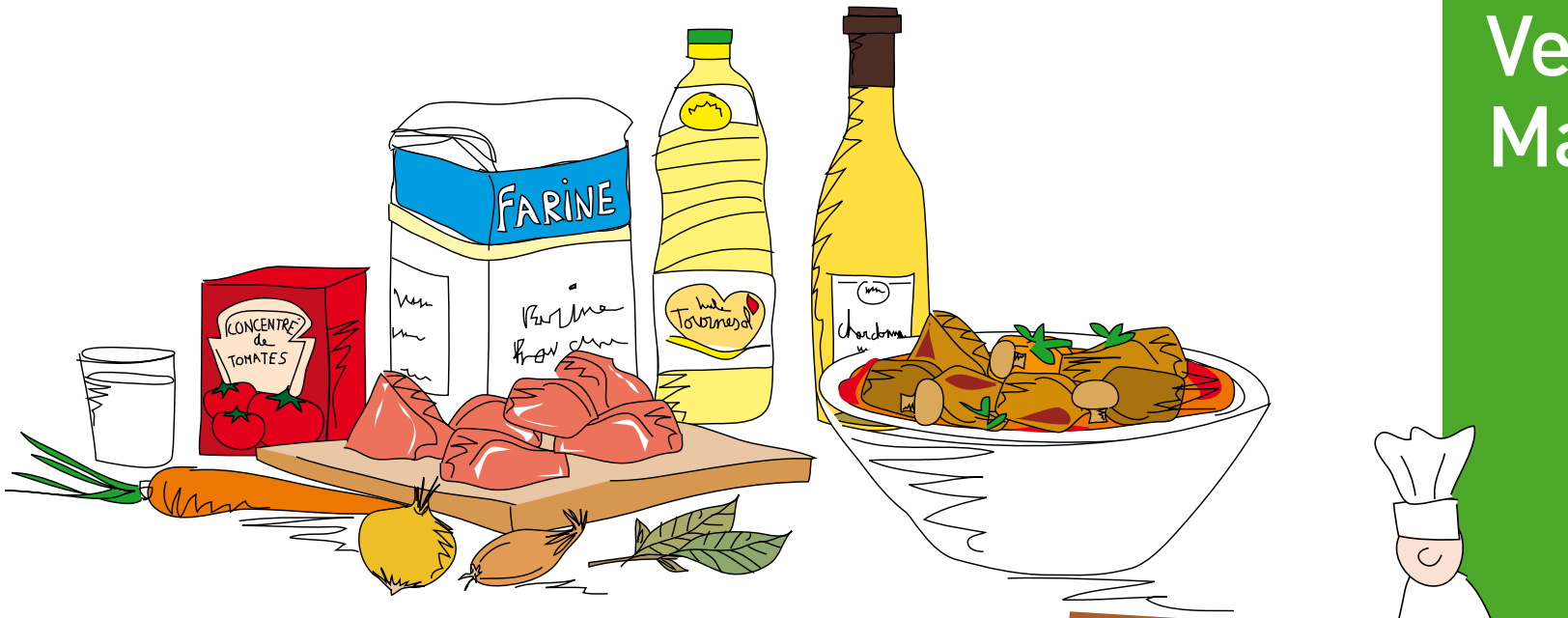
L'astuce du chef

Vous pouvez remplacer le lapin par 400 g de magret de canard dégraissé et haché.

Conseils de la diet'

Attention aux quantités, 1 portion de viande = 100 à 150 g maximum.
Bon à savoir : 1 cuisse de lapin pèse en moyenne 250 g.
L'alcool peut apporter du parfum à vos plats et sauces. Mais attention pas d'abus !

Veau Marengo



Ingrédients
pour 4 personnes

- 600 g de veau
- 2 C. à soupe d'huile
- 1 oignon
- 1 petite échalote
- 1 carotte
- 30 g de farine soit 3 C. à soupe rase de farine
- 1 C. à soupe de concentré de tomate
- 10 cl de vin blanc
- 10 cl d'eau
- 2 feuilles de laurier

300 Calories	Protéines 30 g

Les valeurs des calories et des protéines de cette recette sont fournies par personne.

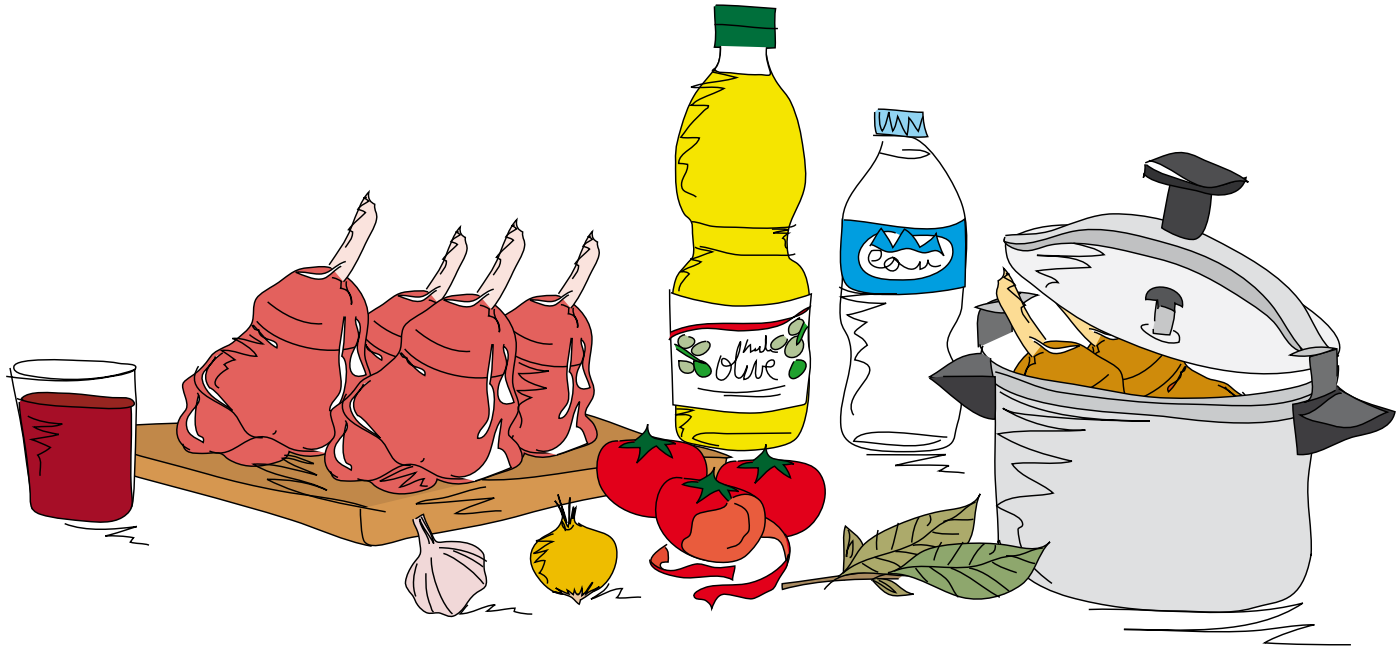
Préparation : 5 min **Cuisson :** 2 heures

•Mettez à chauffer l'huile dans une cocotte. Faites dorer la moitié de l'oignon ainsi que le veau coupé en morceaux. Lorsque la viande est à moitié dorée, ajoutez le reste d'oignons, l'échalote et la carotte. • Saupoudrez de farine et laissez blondir. •Mouillez avec le vin blanc et assaisonnez avec les feuilles de laurier. •Laissez cuire doucement pendant 1 h 30. Puis ajoutez la tomate concentrée et terminez la cuisson à feu doux pendant 30 minutes. Servez

Conseils de la diet'

Les pâtes, le riz, la semoule, le blé précuit sont des féculents pauvres en potassium. Ils sont faciles et rapides à cuisiner. Les féculents et le pain constituent la base de l'alimentation. Pour une alimentation équilibrée, les féculents doivent être présents 1 fois par jour au menu. Vous devez également consommer du pain à chacun de vos repas. Préférez le pain à base de farine blanche. Les pains spéciaux, les pains aux céréales ou les pains complets sont plus riches en potassium et phosphore. Enfin, il est préférable d'utiliser le concentré de tomate en petite quantité pour ne pas augmenter les apports en potassium.

Souris d'agneau à la vapeur



Ingrédients
pour 4 personnes

- 4 petites souris d'agneau
- 2 C. à soupe d'huile d'olive
- 150 g de tomates pelées
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 10 cl de vin rouge
- 2 feuilles de lauriers
- 50 cl d'eau

600 Calories	Protéines 55 g

Les valeurs des calories et des protéines de cette recette sont fournies par personne.

Préparation : 20 min **Cuisson :** 50 min

•Dans une cocotte minute, faites chauffer l'huile d'olive, ajoutez la viande et faites la dorer.
•Ajoutez l'ail et l'oignon grossièrement coupés, le vin et laissez réduire 5 minutes. •Ajoutez ensuite les tomates, le laurier et l'eau.
•Couvrez et au départ de la vapeur, baissez votre feu et laissez cuire 45 min.

Conseils de la diet'

Attention au poids d'une souris d'agneau. Elle peut peser jusqu'à 400 g.

Bœuf carottes

Ingrédients
pour 4 personnes

- 600 g de joue de bœuf
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 Kg de carottes
- 1 branche de romarin
- 2 C. à soupe d'huile d'olive
- 20 cl de vin blanc
- 10 cl d'eau

Préparation : 25 min **Cuisson :** 43 min

•Coupez le bœuf en morceaux d'environ 5 cm. •Dans une cocotte minute, faites chauffer l'huile d'olive, ajoutez la viande, l'oignon et l'ail grossièrement découpés. Ajoutez ensuite les carottes, le vin et laissez mijoter 3 minutes. •Puis terminer par l'eau et le romarin. •Couvrez et au départ de la vapeur, baissez votre feu et laissez cuire 40 min.

NaCl K Ca P H_2O

450 Calories	Protéines 30 g

Les valeurs des calories et des protéines de cette recette sont fournies par personne.

Conseils de la diet'

Pour limiter l'apport en potassium, servez-vous une demi-portion de carottes et accompagnez-les de riz ou de pâtes. En effet les carottes comme les pommes de terre cuites à l'étouffée conservent un taux de potassium élevé pour un patient hémodialysé.

Pizza Régina

Ingrédients
pour 4 personnes

- 1 pâte à pizza du commerce de 200 g
- 6 petites tomates
- 1 oignon
- 1 C. à soupe d'huile d'olive
- Herbes de Provence
- 120 g de jambon
- 1 boule de mozzarella soit 125 g

Préparation : 10 min **Cuisson :** 25 min

•Préchauffez le four à 180° (th. 6). •Dans une poêle chaude, faites revenir dans l'huile d'olive, l'oignon coupé très fin. •Pelez et épépinez les tomates. Ajoutez les tomates coupées en dés et les herbes de Provences. Laissez mijoter 2 minutes, réservez. •Sur une plaque allant au four et farinée, disposez la pâte à pizza. •Etalez la tomate, dispersez le jambon effiloché et la mozzarella. •Faites cuire 20 minutes.

L'astuce du chef

Variez les plaisirs avec une quiche (sur une pâte brisée, étalez les légumes de votre choix et 15 cl de crème liquide battue avec 1 œuf, faites cuire 15 minutes à 150°).

NaCl K Ca P H2O

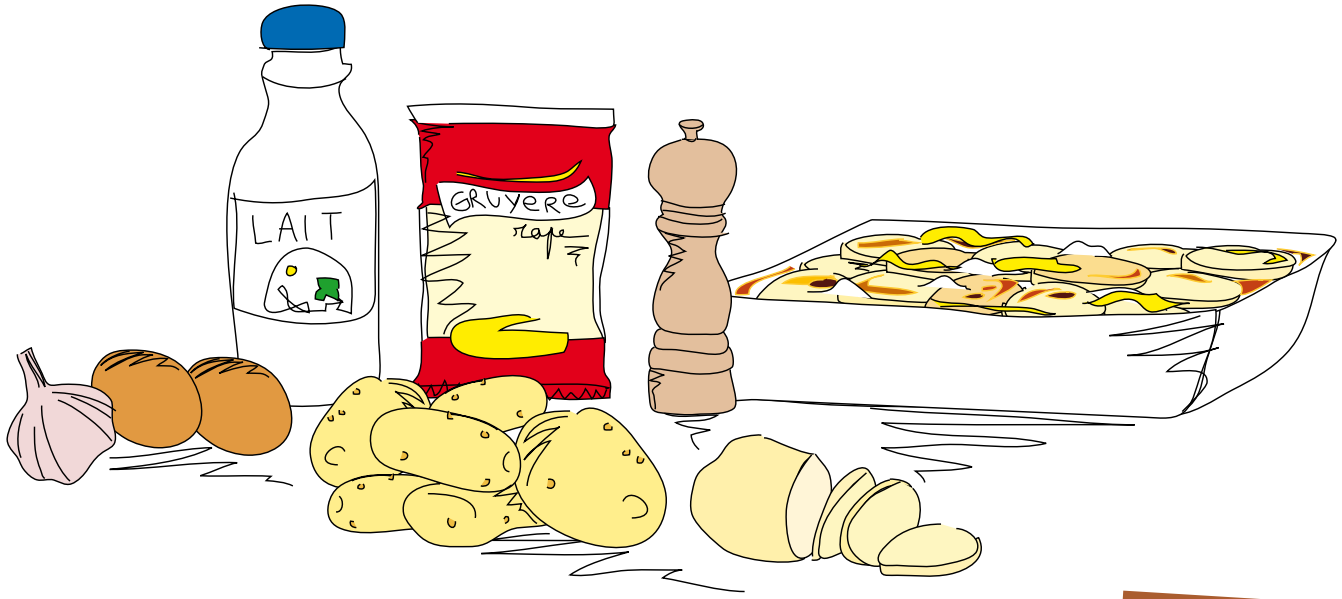
350 Calories	Protéines 15 g

Les valeurs des calories et des protéines de cette recette sont fournies par personne.

Conseils de la diet'

Réalisez vous-même votre pâte à pizza (250 g de farine, 20 g de levure de boulanger, 2 verres d'eau), mélangez tous les ingrédients et laissez reposer une heure.
La pâte à pizza du commerce ou industrielle apporte 2 g de sel pour 100 g.
Pour tout produit cuisiné du commerce, jetez un coup d'œil à l'étiquette et à la composition du produit. Protéines, lipides, glucides, sodium y figurent (400 mg de sodium égalent 1 g de sel).
Pour la garniture de la pizza, vous pouvez utiliser du jambon à teneur réduite en sel.

Gratin Dauphinois



Ingrédients
pour 4 personnes

- 1 kg de pomme de terre (forme allongée)
- 50 cl de lait demi-écrémé
- 80 g de gruyère
- 2 œufs
- 1 gousse d'ail
- Poivre

Préparation : 15 min **Cuisson :** 45 min

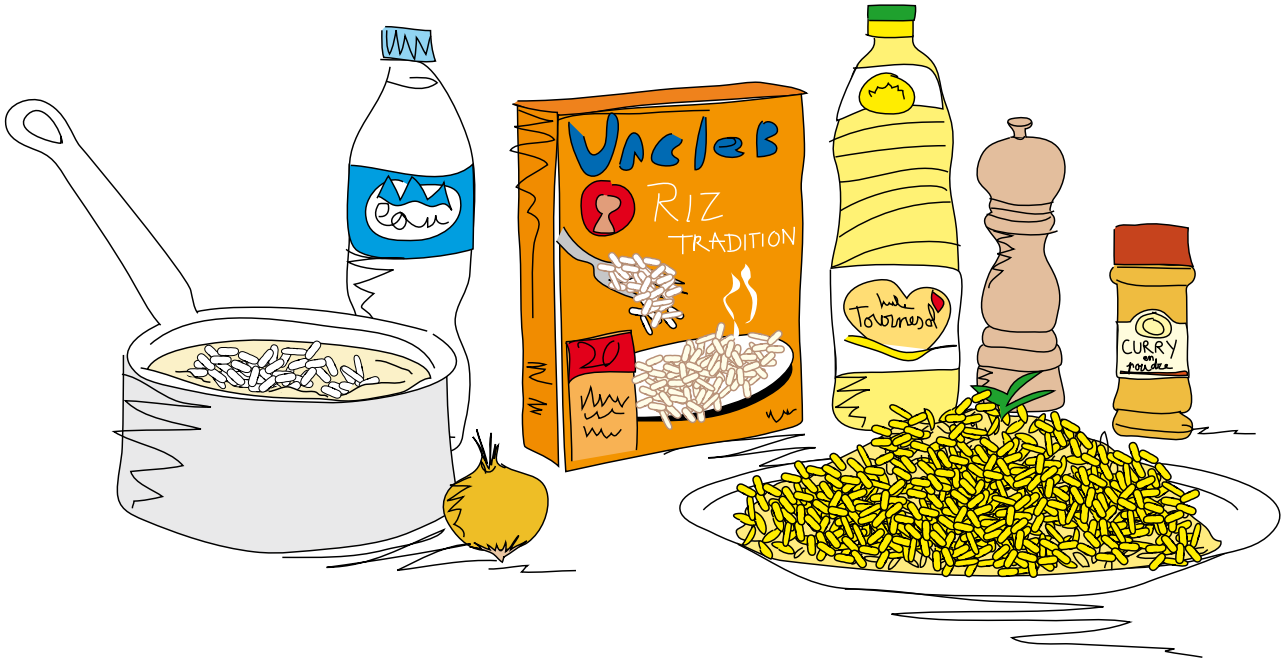
•Préchauffez le four à 180° (th.6). •Epluchez les pommes de terre et les coupez en fines rondelles. Faites les précuire dans de l'eau bouillante, 2 à 3 minutes environ, puis égouttez-les. •Disposez-les dans un plat allant au four préalablement frotté avec une gousse d'ail. •Mélangez dans une terrine le lait bouilli avec 80 g de gruyère, les œufs battus en omelette, la muscade et le poivre. •Versez cette préparation sur le lit de pomme de terre. Parsemez avec le reste de gruyère. •Faites cuire à couvert pendant 30 min. A l'issue de la cuisson, faites gratiner, à découvert, pendant 15 minutes.

Cette recette contient du lait et du fromage. Il n'est donc pas nécessaire de consommer un produit laitier à ce repas. La pomme de terre est riche en potassium. Il est préférable de l'éplucher, la couper et de la précuire dans l'eau avant de la cuisiner. Pour des pommes de terre sautées par exemple, on peut procéder de la même façon. A savoir les frites sont très riches en potassium. Il est conseillé de ne pas consommer de pommes de terre à la fois fois au déjeuner et au diner.

370 Calories	Protéines 15 g

Les valeurs des calories et des protéines de cette recette sont fournies par personne.

Riz au curry

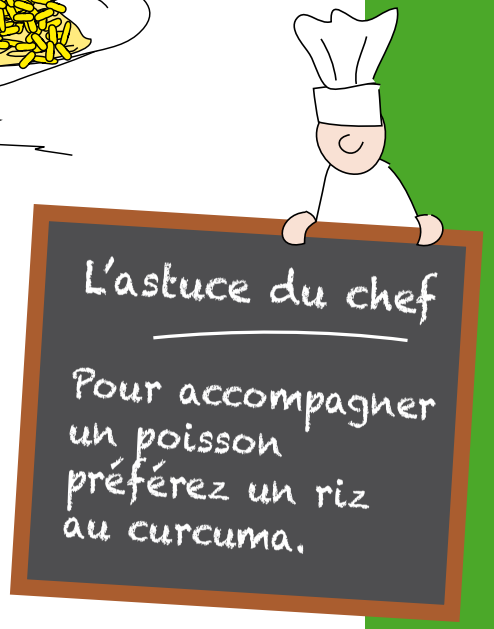


Ingrédients
pour 4 personnes

- 300 g de riz
- 1 oignon
- ½ C. à café curry en poudre
- 60 cl d'eau
- 1 C. à soupe d'huile
- Poivre

Préparation : 5 min **Cuisson :** 25 min

- Faites revenir l'oignon coupé finement dans 1 C. à soupe d'huile. Quand l'oignon est bien doré, ajoutez le riz et le curry. Poivrez. Mélangez soigneusement.
- Mouillez avec les 60 cl d'eau chaude.
- Laissez cuire à petit feu, 15 minutes. Au moment de servir, ajoutez une cuillère à café de beurre.



NaCl K Ca P H2O

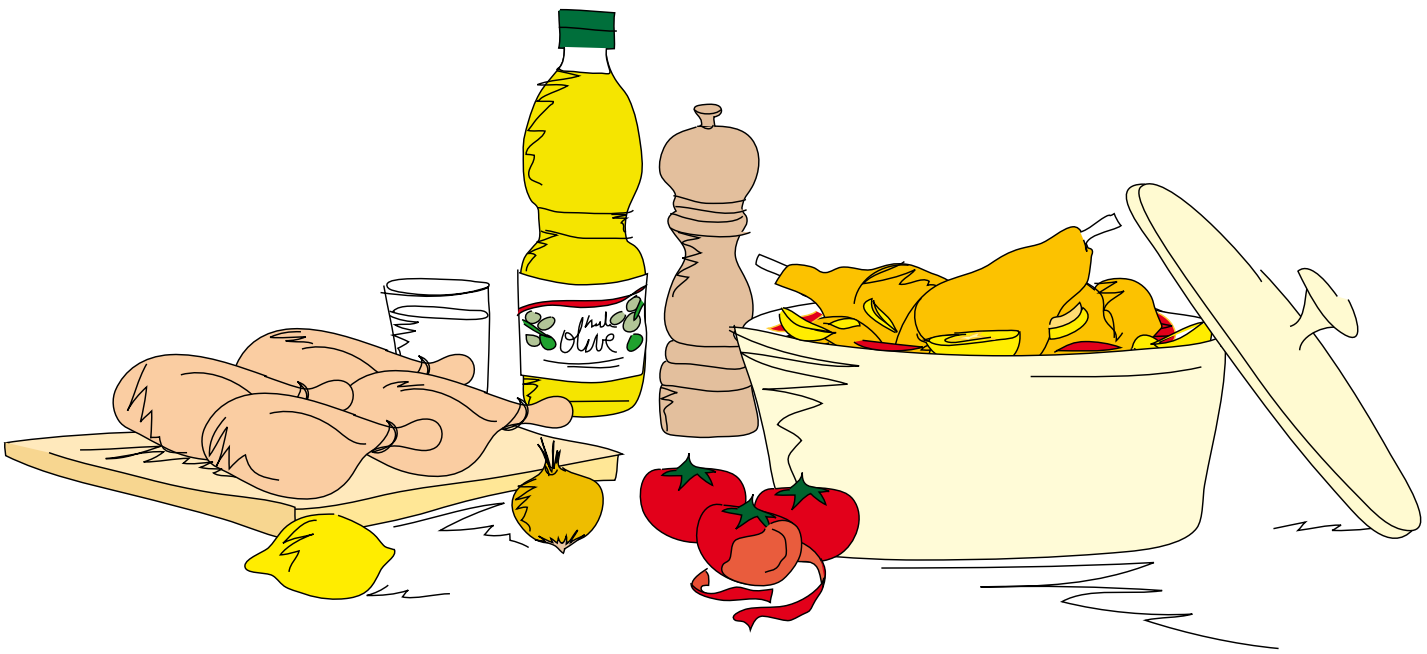
350 Calories	Protéines 5 g

Les valeurs des calories et des protéines de cette recette sont fournies par personne.

Conseils de la diet'

Le riz (à l'exception du riz complet) est très pauvre en potassium.
Goutez également le riz basmati et le riz thaï.
Il ne constitue pas un plat principal car l'apport en protéines est faible.

Poulet au citron

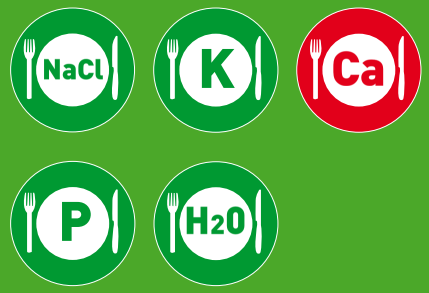


Ingrédients
pour 4 personnes

- 4 cuisses de poulet
- 1 petit oignon
- 150 g de tomates pelées
- 2 C. à soupe d'huile d'olive
- 1 citron
- 10 cl d'eau
- Poivre

Préparation : 15 min **Cuisson :** 35 min

- Mettez l'huile dans un faitout et faites dorer les cuisses de poulet. Ajoutez les tomates et l'oignon finement coupé. Poivrez.
- Laissez mijoter à feu doux pendant 5 minutes, puis ajoutez l'eau et le citron coupé en quartiers.
- Laissez cuire à couvert 15 min, puis à découvert 15 min supplémentaires.



250 Calories	Protéines 20 g

Les valeurs des calories et des protéines de cette recette sont fournies par personne.

Conseils de la diet'

Pour limiter l'apport de graisses animales, enlevez la peau des volailles avant de les cuisiner. De même, dégraissez la viande avant de la rôtir.

Lasagnes de crevettes

Ingrédients
pour 4 personnes

- 250 g de lasagnes précuites
- 2 C. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 300 g de queues de crevettes décortiquées
- 5 cl de vin blanc
- Poivre
- 80 g de gruyère râpé
- 250 g de tomates pelées

400 Calories	Protéines 30 g

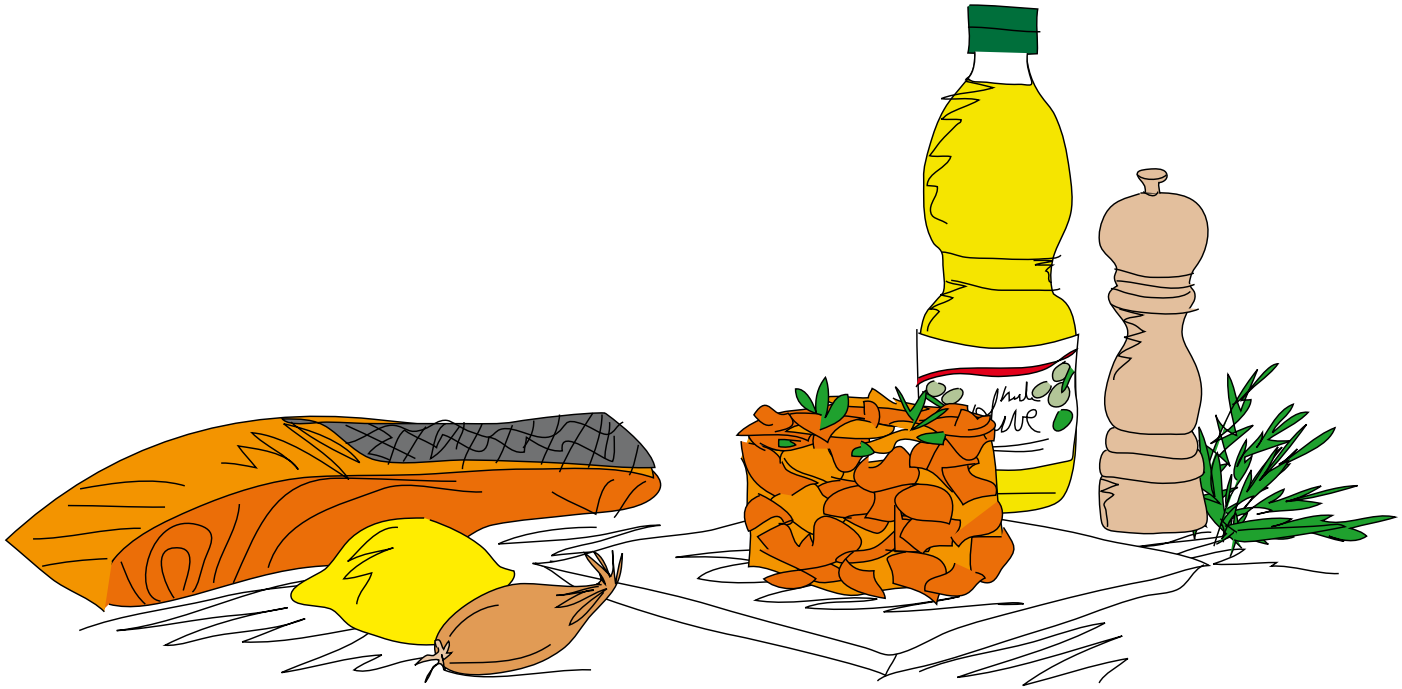
Les valeurs des calories et des protéines de cette recette sont fournies par personne.

Préparation : 30 min Cuisson : 35 min

•Préchauffez le four à 180° (th. 6) et huilez un plat à gratin.
•Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive et ajoutez l'ail et l'oignon finement coupés. Ajoutez les queues de crevettes décortiquées, poivrez.
•Laissez cuire 5 minutes puis déglacez au vin blanc. À la fin de la cuisson, laissez refroidir les crevettes et hachez les grossièrement au couteau.
•Remettez l'ensemble de la préparation dans la poêle et ajoutez les tomates. Faites mijoter à feu doux pendant 5 minutes. •A l'issue de la cuisson, réalisez le montage des lasagnes : une couche de pâte puis une couche de crevettes. Renouvelez l'opération et terminez par la troisième couche de pâte. Parsemez de gruyère râpé. •Enfournez et faites cuire 20 minutes. Terminez la cuisson sous le grill afin d'obtenir une belle coloration.

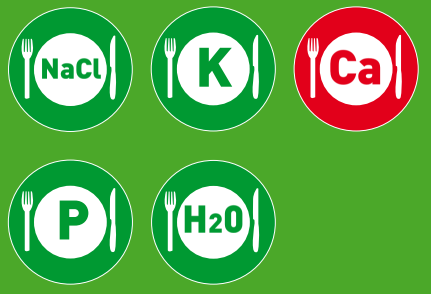
Attention à la teneur en sel de cette recette, les crevettes en sont riches. Ce jour-là, ne consommez pas d'autres produits salés, mis à part le pain. Quant au gruyère il est très riche en phosphore et en calcium. S'il est utilisé en petite quantité (20 g pour 4), il permet d'agrémenter la recette. Dans ce cas, consommez un laitage au repas. Pour gratiner certains plats, pensez à la chapelure en remplacement du fromage.

Tartare de saumon aux herbes



Ingrédients
pour 4 personnes

- 240 g de saumon frais
- 1 échalote
- 1 C. à soupe d'huile d'olive
- 1 jus de citron
- Poivre
- 1 bouquet d'herbes aromatiques de votre choix



130 Calories	Protéines 12 g

Les valeurs des calories et des protéines de cette recette sont fournies par personne.

Préparation : 10 min

•Sur une planche à découper, hachez le saumon, les herbes et l'échalote.
•Dans un saladier ajoutez au mélange le poivre, l'huile d'olive et au dernier moment le jus de citron. Bien mélanger.
•Le laisser au réfrigérateur 1h minimum.

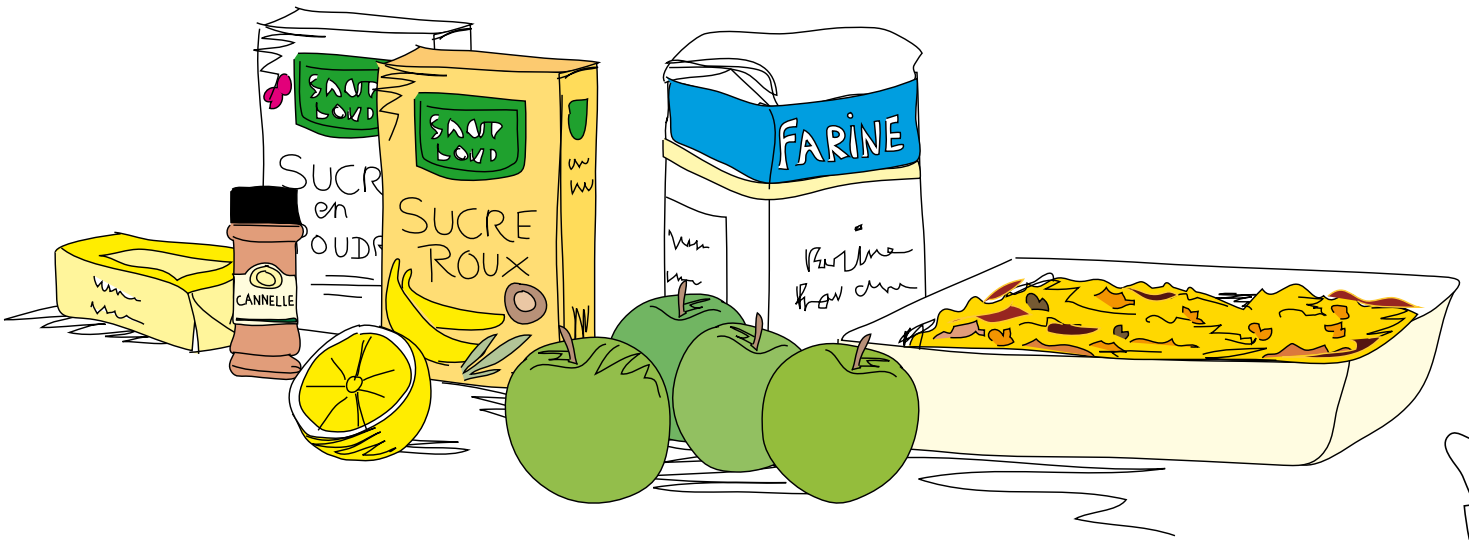
Conseils de la diet'

Le saumon est un poisson gras, mais les graisses qu'il contient sont essentiellement des graisses oméga 3.

Les desserts

- Crumble de fruits de saison
- Pommes meringuées
- Mousse de pêches
- Crêpes
- Carpaccio d'ananas
- Pain perdu
- Tarte au citron
- Riz au lait

Crumble de fruits de saison



Ingrédients
pour 6 personnes

- 100 g de beurre
- 175 g de farine
- 100 g de sucre
- 1 C. à café de cannelle
- 600 g de pommes acidulées
- 5 C. à soupe de sucre roux soit 50g
- ½ jus de ciron

Préparation : 20 min **Cuisson :** 30 min

•Préchauffez le four à 180° (th. 6). •Préparez le crumble : coupez le beurre en dés, ajoutez la farine, le sucre et ½ C. à café de cannelle puis travailler jusqu'à obtention de grumeaux de taille moyenne. Réservez au réfrigérateur.
•Pelez et coupez les pommes en quartiers. Épépinez-les, puis coupez-les en fines lamelles. •Mélangez les pommes avec le sucre roux et le jus de citron. Versez la préparation dans un moule préalablement beurré. Terminez par le crumble.
•Faites cuire 25 minutes.

L'astuce du chef

Remplacez les pommes par le fruit de saison de votre choix. Savourez chaud, avec une boule de glace à la vanille.

NaCl K Ca P H2O

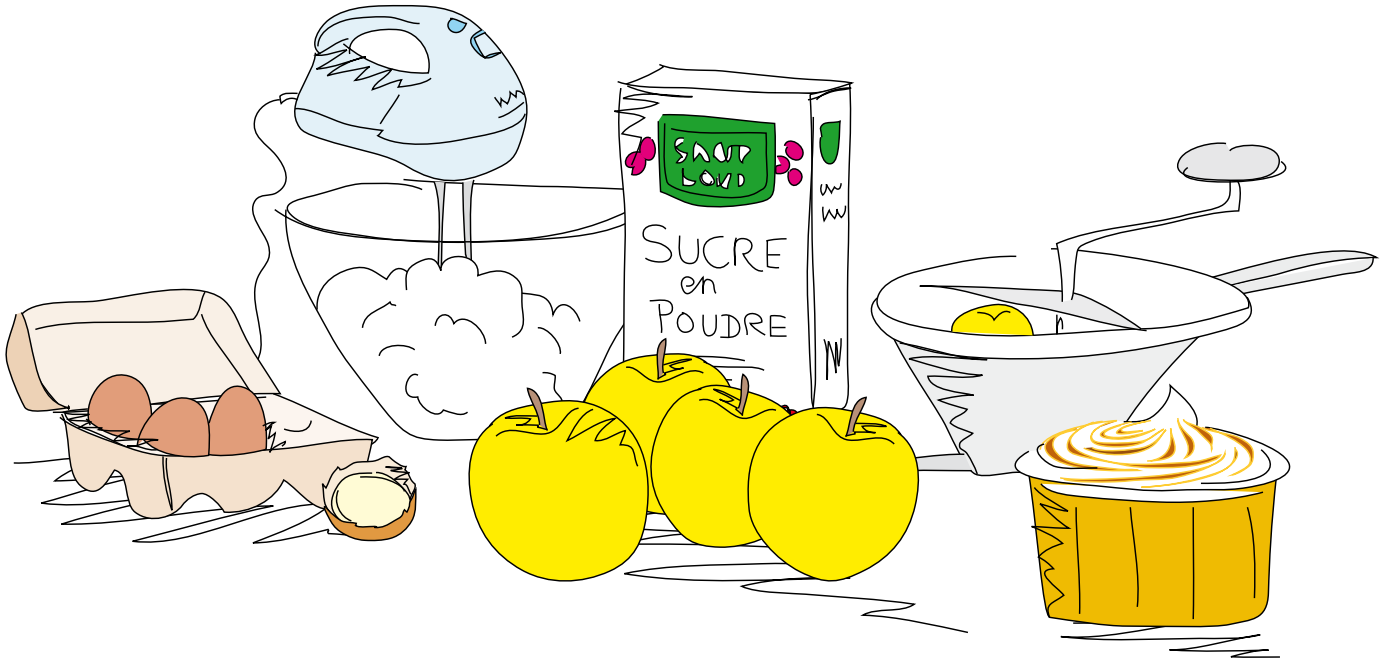
370 Calories	Protéines négligeables

Les valeurs des calories et des protéines de cette recette sont fournies par personne.

Conseils de la diet'

Vous pouvez remplacer le beurre par de la margarine riche en omega3.
Se faire plaisir et déguster une pâtisserie à la fin d'un repas, pourquoi pas, mais attention aux abus !

Pommes meringuées



Ingrédients
pour 4 personnes

- 500 g de purée de pommes
- 3 blancs d'œufs
- 50 g de sucre semoule

Préparation : 20 min **Cuisson :** 15 min

•Etalez la purée de pomme dans un plat beurré.
•Battez les blancs d'œufs en neige très ferme et disposez-les sur la purée. •Saupoudrez de sucre.
•Mettez au four, 15 minutes à 140 ° (th. 4-5).

NaCl K Ca P H_2O

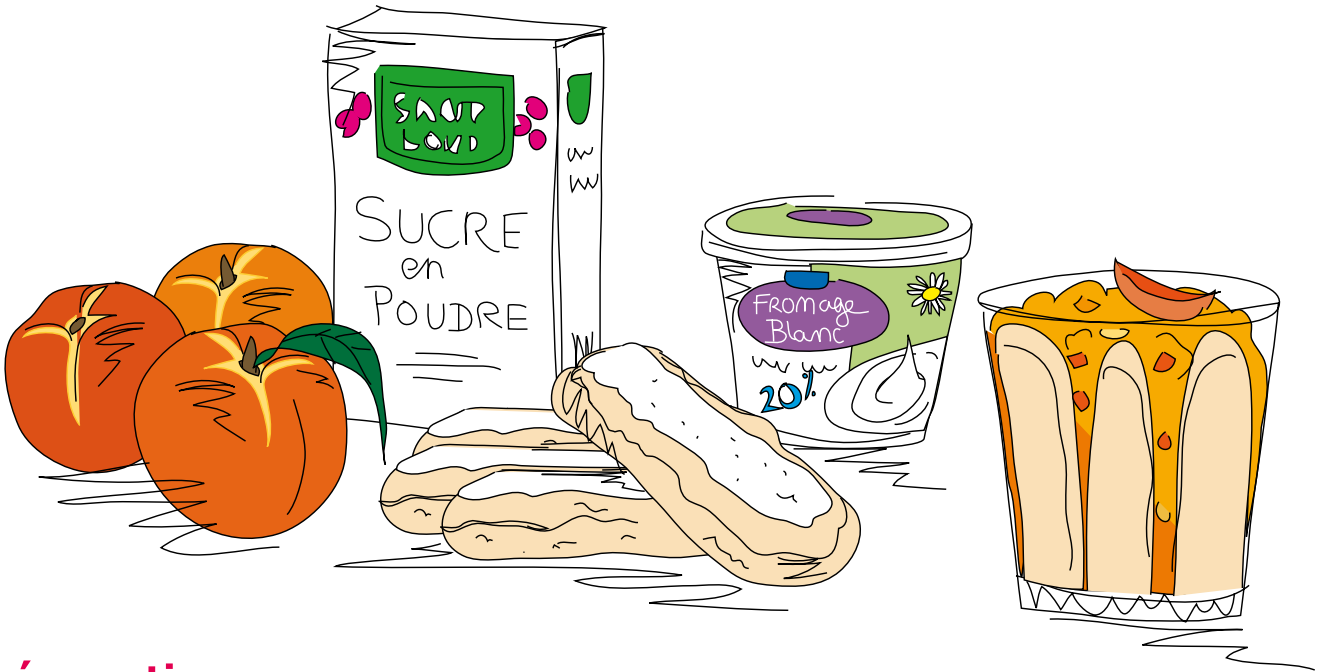
160 Calories	Protéines négligeables

Les valeurs des calories et des protéines de cette recette sont fournies par personne.

Conseils de la diet'

Si vous ajoutez en décoration des amandes effilées, ayez la main légère. En effet les fruits oléagineux sont riches en potassium et en phosphore.

Mousse de pêches

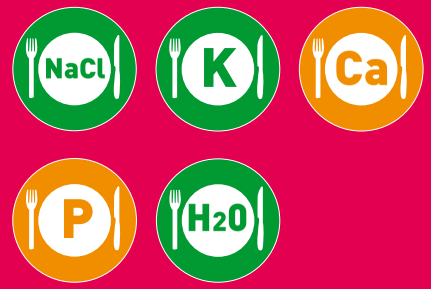


Ingrédients
pour 4 personnes

- 3 pêches
- 250 g de fromage blanc à 20 % de matières grasses
- 100 g de sucre
- 125 g de biscuits cuillère

Préparation : 10 min

- Mixez 3 belles pêches pelées, ajoutez le sucre et incorporez délicatement le fromage blanc battu.
- Dressez et entourez de biscuits à la cuillère.
- Ce dessert peut être préparé à l'avance, mais il faut alors incorporer à la purée de pêche 60g de gélatine fondue dans très peu d'eau.



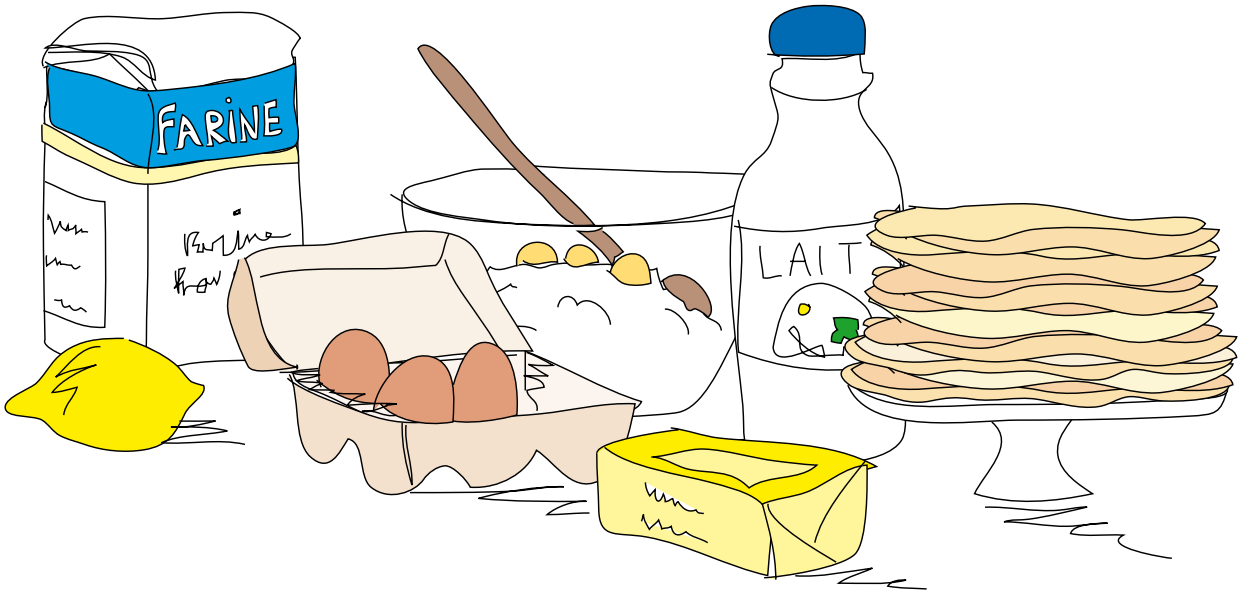
280 Calories	Protéines 8 g

Les valeurs des calories et des protéines de cette recette sont fournies par personne.

Conseils de la diet'

Vous pouvez réduire d'un tiers la quantité de sucre, vous ferez ainsi ressortir le parfum des fruits.
Hors saison, vous pouvez utiliser des fruits en conserve. Ils sont moins riches en potassium, à condition de ne pas boire leur jus.
Avec le fromage blanc, ce dessert a un apport en calcium intéressant.

Crêpes



Ingrédients
pour 12 crêpes environ

- 180 g de farine
- 3 œufs
- 30 g de beurre
- 50 cl de lait demi-écrémé
- 1 citron non traité

Préparation : 10 min **Cuisson :** 3 min/crêpe

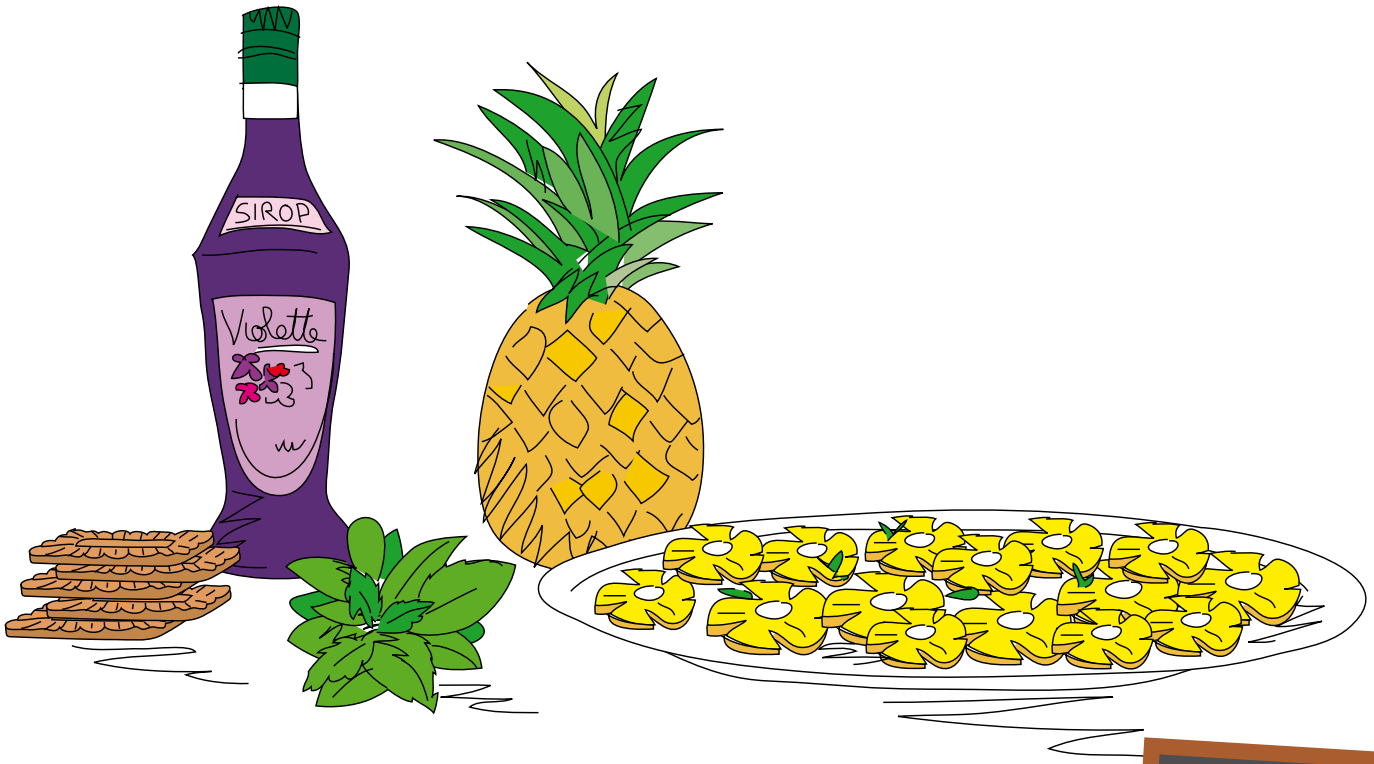
•Dans un saladier, délayez la farine avec le lait.
Ajoutez 15 g de beurre. Laissez reposer ce mélange.
•Pendant ce temps, battez les blancs en neige très ferme.
•Ajoutez à la préparation reposée, les jaunes, le zeste du citron râpé, le reste de beurre fondu, et les blancs en neige.
La pâte doit être lisse et claire.
•Faites cuire et saupoudrez de sucre.

Par crêpe 100 Calories	Protéines 4 g

Conseils de la diet'

A déguster aussi avec du miel ou de la confiture. Attention à la crêpe au chocolat, à la pâte à tartiner au chocolat ou à la crème de marron, car elles sont riches en potassium.

Carpaccio d'ananas



Ingrédients
pour 4 personnes

- 1 ananas
- 1 bouchon de sirop de violette
- Quelques feuilles de menthe
- 5 spéculos

Préparation : 15 min

•Épluchez et détaillez l'ananas en fines tranches.
Le disposer dans un grand plat et badigeonnez-le de sirop de violette.
•Terminez par la menthe hachée et les spéculos émiettés.

L'astuce du chef

Remplacez l'ananas par une mangue et retirez le sirop de violette.

NaCl K Ca P H_2O

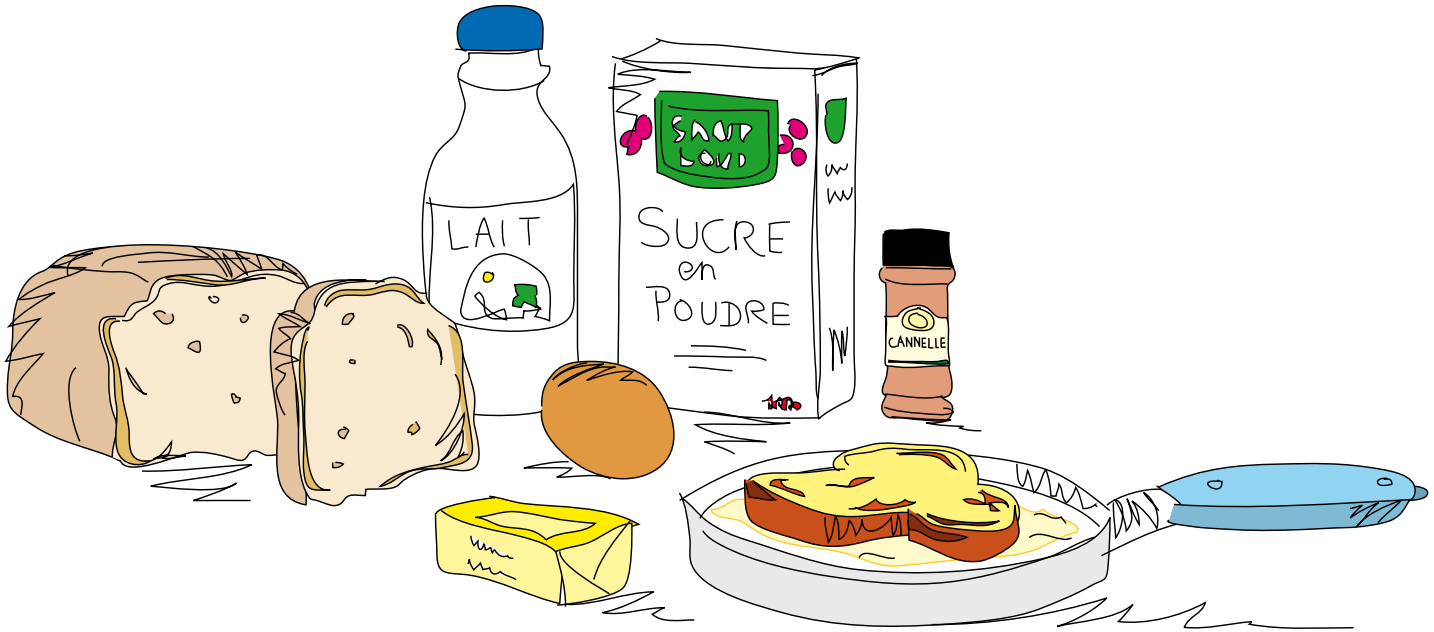
120 Calories	Protéines négligeables

Les valeurs des calories et des protéines de cette recette sont fournies par personne.

Conseils de la diet'

L'ananas comme la mangue ne sont pas riches en potassium.

Pain perdu

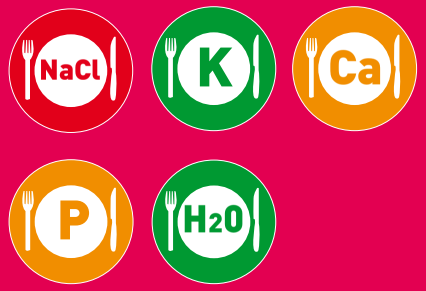


Ingrédients
pour 4 personnes

- 200g de pain rassis
- 25 cl de lait demi-écrémé
- 1 œuf
- 75 g de sucre
- 50 g de beurre
- ½ C. à café de cannelle

Préparation : 10 min **Cuisson :** 5 min

- Battez l'œuf avec le lait et le sucre.
- Coupez des tranches de pain et faites les tremper dans cette préparation (le pain ne doit pas s'écraser, il doit être humecté).
- Dans une poêle chaude, faites fondre le beurre et faites dorer chaque tranche de pain au beurre chaud.
- Servez saupoudré de sucre et de cannelle.



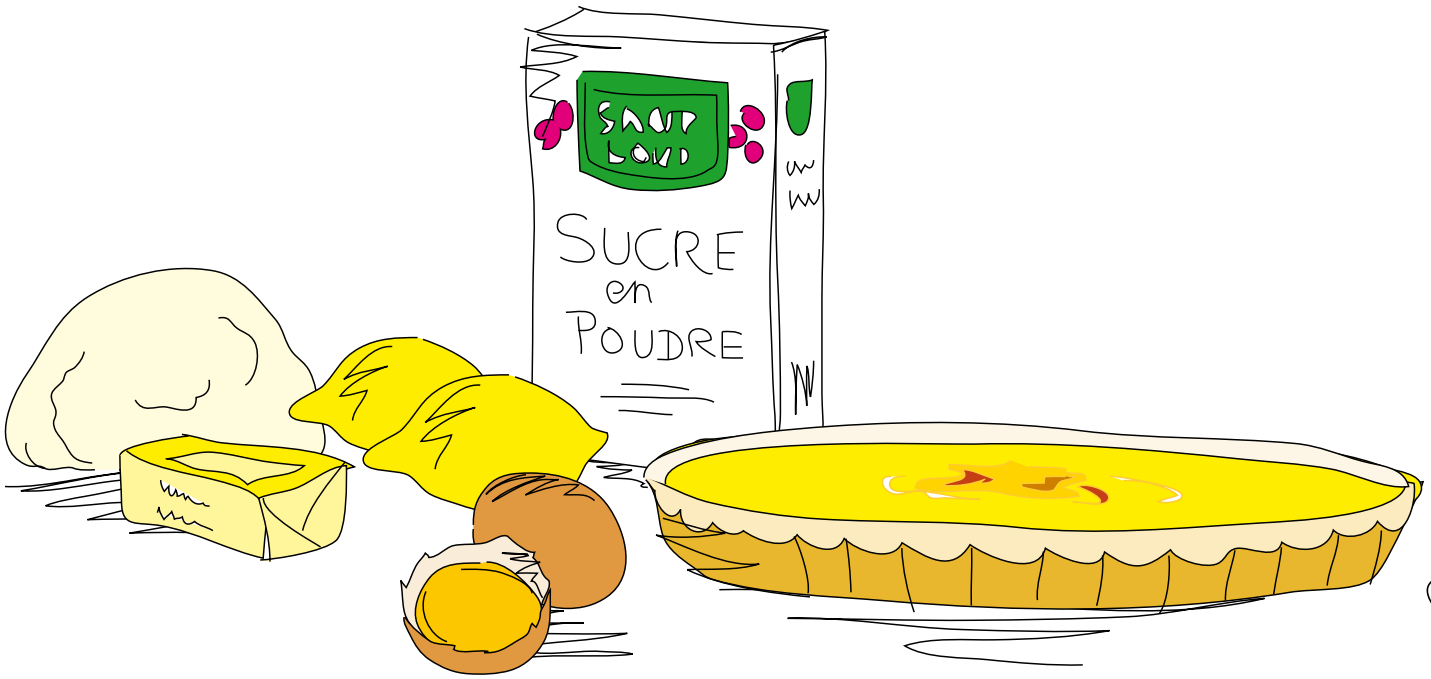
350 Calories	Protéines 8 g

Les valeurs des calories et des protéines de cette recette sont fournies par personne.

Conseils de la diet'

Vous pouvez réduire la quantité de beurre pour dorer le pain : une noisette de beurre au fond de la poêle antiadhésive.
Cette recette est aussi une façon d'utiliser les restes de pain.

Tarte au citron



Ingrédients
pour 6 personnes

- 1 pâte brisée
  (voir Conseil de la Diet' P. 19)
- 1 œuf
- 150 g de sucre
- 60 g de beurre
- 2 citrons non traités

Préparation : 20 min **Cuisson :** 25 min

- Préchauffez le four à 180° (th.6).
- Disposez la pâte brisée dans un plat beurré.
- Mélangez dans un saladier, l'œuf entier avec le sucre, le jus et le zeste râpé des citrons et en dernier lieu, le beurre fondu.
- Versez la préparation sur la pâte et faites cuire 25 minutes.

NaCl K Ca P H2O

500 Calories	Protéines 5 g

Les valeurs des calories et des protéines de cette recette sont fournies par personne.

Conseils de la diet'

En parlant de tarte : humm !!
Toutes les tartes aux fruits sont possibles : tartes à l'abricot, aux cerises, aux fraises, aux mirabelles, aux myrtilles, aux pêches, aux prunes sans oublier à la rhubarbe.
Les fruits à noyaux sont riches en potassium. Une part de tarte contient 100 g de fruits environ, alors ne mangez pas toute la tarte !

Riz au lait

Ingrédients
pour 8 personnes

- 250 g riz
- 1 l. lait demi-écrémé
- 100 g de sucre
- 10 g vanille en poudre

Préparation : 5 min **Cuisson :** 20 min

- Faites bouillir un litre et demi d'eau et y jeter le riz.
- Le laisser dans l'eau en ébullition pendant 3 minutes.
- L'égouttez, puis le jeter dans le lait bouillant.
- Couvrez et laisser cuire 15 minutes.
- Retirez du feu et incorporez délicatement le sucre au riz.

NaCl K Ca P H_2O

200 Calories	Protéines 6 g

Les valeurs des calories et des protéines de cette recette sont fournies par personne.

Conseils de la diet'

Une autre façon de cuisiner le riz et un produit laitier.

Les Sauces

- Sauce froide
- Coulis de tomates
- Sauce béchamel
- Sauce vinaigrette

Sauce froide

Ingrédients

pour 4 personnes

- 250 g de fromage blanc à 20 % de matières grasses
- 1 C. à soupe de vinaigre
- Ail
- Ciboulette
- Curry

L'astuce du chef

Assaisonner selon vos envies : coriandre fraiche avec 1 gousse d'ail, ou menthe avec 1/2 bouquet de ciboule, ou sauge avec 1/2 C. à café de curry, ou jus de citron et curcuma.

Préparation : 10 min

•Pelez et écrasez l'ail. Réservez.
•Dans un saladier, mélangez le fromage blanc, le vinaigre, l'ail, la ciboulette et le curry. •Servez frais.

50 Calories	Protéines 5 g

Les valeurs des calories et des protéines de cette recette sont fournies par personne.

Conseils de la diet'

Si elle est servie en accompagnement d'une grillade ou d'un poisson froid, réduisez la quantité de moitié soit 1 seule C. à soupe car cette sauce augmente la ration de phosphore de votre plat.

Coulis de tomates

Ingrédients
pour 6 personnes

- 500 g de tomates
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail ½
- Thym
- Romarin
- Poivre

Préparation : 5 min **Cuisson :** 45 min

•Prendre des tomates bien saines et très mûres. Les coupez en quartiers et les faire fondre dans une casserole, sans addition d'eau.
•Ajoutez l'ail écrasé, l'oignon émincé, le thym, le romarin et le poivre. •Remuez souvent et laissez cuire environ 45 minutes puis passer au tamis.

L'astuce du chef

A préparer l'été (les tomates ce n'est qu'en été !). N'hésitez pas à en congeler à l'aide de sac à glaçons, de façon à pouvoir déguster en plein hiver une tomate gorgée de soleil.

NaCl K Ca P

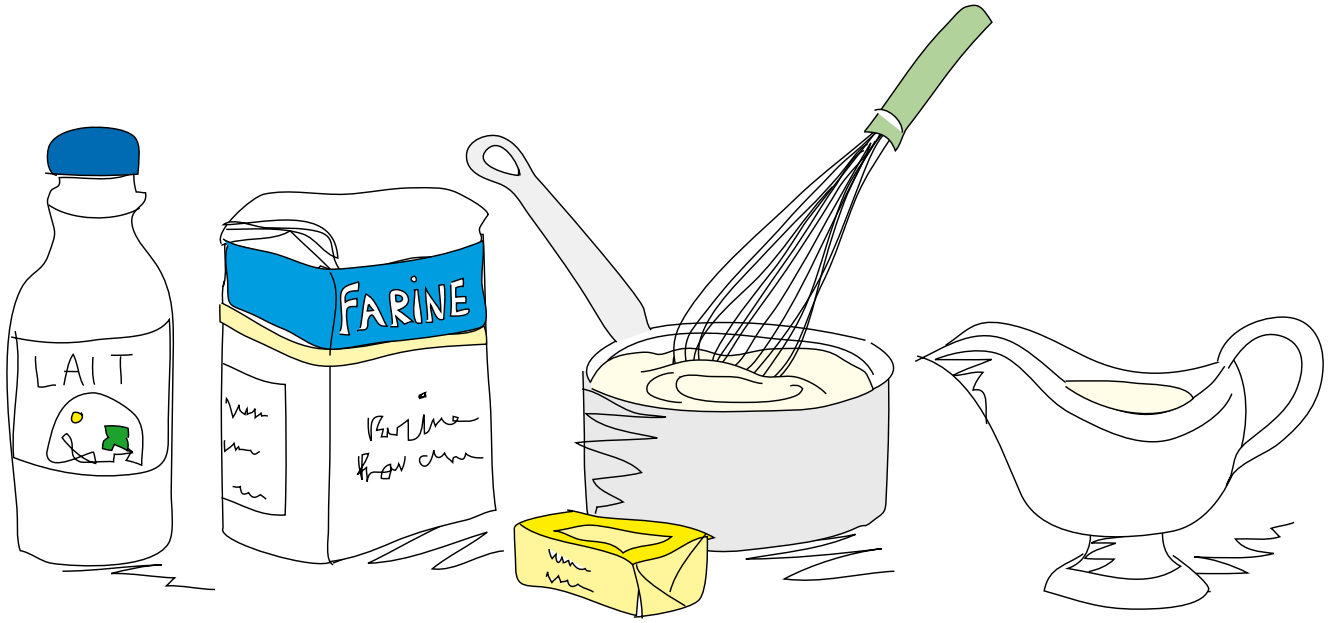
Calories négligeables	Protéines négligeables

Les valeurs des calories et des protéines de cette recette sont fournies par personne.

Conseils de la diet'

Compte-tenu de sa richesse en potassium, à servir avec des pates ou du riz plutôt qu'avec un flan de légumes

Sauce béchamel



Ingrédients
pour 4 personnes

- 30 g de beurre
- 40 g de farine
  ou 4 C. à soupe rases
- 1/2 l de lait
  demi-écrémé

Préparation : 10 min **Cuisson :** 20 min

- Faites fondre la moitié du beurre dans une casserole.
- Ajoutez la farine, mélangez et laissez cuire 2 à 3 minutes.
- Arrosez progressivement avec le lait chaud, en tournant, pour éviter les grumeaux.
- Laissez mijoter encore 10 minutes et incorporez le reste de beurre en petits morceaux.

NaCl K Ca P

150 Calories	Protéines 5 g

Les valeurs des calories et des protéines de cette recette sont fournies par personne.

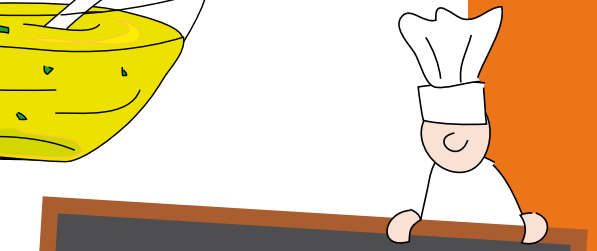
Conseils de la diet'

Remplacez le beurre par de la margarine riche en omega3.
Cette sauce peut accompagner les légumes et apporte du calcium.

Sauce vinaigrette

Ingrédients
pour 4 personnes

- 1 C. à soupe de vinaigre
- 3 C. à soupe d'huile
- Fines herbes
- Poivre



L'astuce du chef

Pour 1/3 de vinaigre et le reste d'huile de votre choix n'hésitez pas à préparer votre vinaigrette pour plusieurs utilisations sans limitation dans le temps.

Préparation : 5 min

- Dans un saladier, mélangez le vinaigre et l'huile.
- Poivrez et parsemez de fines herbes.

Variez les huiles pour profiter des bienfaits de chacune. Les matières grasses sont indispensables à une alimentation équilibrée. Elles apportent des acides gras et des vitamines essentiels au bon fonctionnement de notre organisme.
De saveur neutre : l'huile de colza, de tournesol, de maïs, de soja, d'arachide, de pépins de raisin ou ces huiles combinées. Plus forte en goût : l'huile d'olive. Pleine de saveur : l'huile de noix, uniquement pour l'assaisonnement (elle ne se cuit pas).

70 Calories	Protéines 0 g

Les valeurs des calories et des protéines de cette recette sont fournies par personne.

Suggestions de menus

Retrouvez les recettes du livre, surlignées dans la couleur de leur rubrique

- Caviar d'aubergine
- Côte de porc grillée
- Riz basmati
- Flan caramel

.....

- Oeufs cocotte
- Chou-fleur sauce béchamel
- Compote de poire et biscuits secs

.....

- Verrine de betterave et mousseline de brocoli
- Rosbeef déglacé au vin rouge et échalotes
- Pommes de terre sautées
- Crème au café

(Repas froid)

- Taboulé
- Blanc de poulet
- Camembert
- Nectarine

.....

- Flan de courgettes
- Roti de dinde au romarin
- Coquillettes
- Yaourt

.....

(Petit diner)

- Tarte aux légumes grillés
- Omelette
- Fromage blanc
- Pêche

- Asperges vertes mayonnaise
- Cabillaud en papillotte
- Riz thai
- Fromage blanc aux myrtilles

.....

- Endives aux pommes sur lit de chou rouge et mais
- Emincé de volaille sauce crème
- Ebly
- Petit suisse
- Compote de pomme et rhubarbe

.....

- Salade de carottes et concombre
- Tournedos
- Purée aux 2 légumes (pomme de terre et brocoli)
- Riz au lait parfumé à la vanille

- Salade de betteraves rouges
- Carrelet au vin blanc
- Riz
- Fromage blanc
- Fraises

.....

- Salade verte
- Papillote de colin
- Pommes de terre cuites à l'eau avec une noisette de beurre
- Chèvre frais
- Poire

.....

- Salade d'endives
- Parmentier de lapin à la polenta
- Reblochon
- Carpaccio d'ananas

.....

- Veau marengo
- Pates
- Flan vanille

- Souris d'agneau à la vapeur (une demi)
- Haricots verts
- Petit suisse
- Pomme meringuée

.....

- Bœuf carotte et riz
- Fromage blanc
- Crumble

.....

- Flan de courgettes
- Pizza regina
- Salade de fruits

.....

- Bavette grillée
- Gratin dauphinois
- Sorbet

.....

- Filet de flétan grillé
- Riz au curry
- Yaourt saveur vanille

- Poulet au citron
- Petits pois
- Gâteau de semoule

.....

- Salade verte
- Lasagnes de crevettes
- Tarte aux prunes

.....

(Petit diner)

- Toasts de tartare de saumon
- Endives aux pommes sur lit de chou rouge et mais
- Crème dessert à la vanille

Remerciements

Nous tenons à remercier Madame Myriam Turri pour son aide précieuse, tant pour ses connaissances en diététique que pour ses conseils pratiques.

Nous remercions également Olivier Benkerroum qui a adapté ces recettes de cuisine aux contraintes nutritionnelles d'un patient hémodialysé.

Et nous souhaitons également remercier le Professeur Michèle Kessler, Néphrologue au CHU de Nancy, d'avoir apporté son soutien à ce projet.

Shire néphrologie

88, rue du Dôme - 92514 Boulogne Billancourt Cedex - Tél. : 01 46 10 90 00 - Fax : 01 46 08 21 49 - www.shire.com

FOS0312-03/2012 - Conception : Ipanema Healthcare - Illustrations : Alexia - Photos : Fotolia