

LES ENTREES ET LES PLATS

cliquez sur la recette pour y accéder directement et sur «Index des recettes» pour retourner à l'index

- Aumônière de Saint-Jacques et son chutney d'endives
- Bœuf mode aux carottes
- Cake au saumon et à l'aneth
- Crumble de tomates cocktail au chèvre
- Dorade au four sur lit de légumes
- Escalope de dinde en papillote
- Escalope de poulet croustillante légumes et tagliatelles
- Farfalle aux brocolis
- Filet mignon sauce roquefort
- Flan de courgettes et jambon avec son coulis de tomates
- Foies de volaille à tartiner
- Gratin de poireaux au maroilles
- Gratin d'endives au jambon
- Linguine aux crevettes
- Lotte aux saveurs d'orient
- Merlan en croûte d'avoine
- Moules marinières
- Navarin d'agneau express
- Œufs cocotte aux légumes
- Parmentier de canard
- Pâtes aux poivrons

- Pavé de saumon aux tomates et aux champignons
- Petits crumbles de bœuf à la provençale
- Poêlée de haricots verts au curry
- Poulet chop suey
- Quiche à la grecque
- Riz pilaf à l'arménienne
- Rôti de lapin au cidre
- Salade de tomates craquante
- Salade du soleil
- Salade estivale de pommes de terre
- Salade exotique
- Salade funtasia
- Scalopine al limone
- Soupe pomme-carotte au curry
- Spaghetti à la bolognaise
- Taboulé de quinoa
- Tajine de poulet aux olives
- Terrine de légumes
- Tomates farcies au thon
- Trio méridional
- Veau marengo
- Velouté aux légumes d'hiver

LES DESSERTS

cliquez sur la recette pour y accéder directement et sur «Index des recettes» pour retourner à l'index

- Carrot cake
- Clafoutis aux cerises
- Crème pâtissière veloutée
- Crumble pomme ananas chocolat
- Gâteau au fromage blanc
- Gâteau de pain perdu aux pommes et raisins
- Gâteau marbré
- Gâteau moelleux pêche orange
- Iles flottantes aux fraises
- Mousse épicée au thé
- Nage de fraises au gingembre
- Panna cotta aux poires
- Paires au vin
- Pommes au four
- Pommes caramélisées au jus de pamplemousse
- Rochers à la noix de coco
- Tarte au citron vert
- Verrine 3 douceurs
- Verrine de mascarpone pommes cannelle

- Le mot du président
- Edito et remerciements
- Qu'est-ce que Rénif ?
- Focus pour faire le point
- Quelques équivalences culinaires

Bon appétit !

AUMONIERE DE SAINT-JACQUES ET SON CHUTNEY D'ENDIVES



Apport nutritionnel par portion

Protéines : 22 g ●●

Sel : 1,25 g ●▲

Glucides : 22 g

Potassium : 800 mg ●●●●

A propos

Le mot « chutney » est une traduction anglaise du mot indien « chatni ». En Inde, c'est un condiment aigre-doux composé de fruits et/ou légumes, de sucre et d'épices cuits jusqu'à l'obtention d'une consistance de compote.

Menu

Salade verte

Aumônière de Saint-Jacques et son chutney d'endives

Riz

Crème dessert

AUMONIERE DE SAINT-JACQUES ET SON CHUTNEY D'ENDIVES

Préparation : 40 min

Cuisson : 30 min

Ingrédients pour 4 personnes

4 feuilles de brick

16 noix de Saint-Jacques (450/480 g)

4 endives (500 g environ)

1 oignon

1 orange à jus

2 c. à soupe d'huile d'olive

poivre ou piment d'Espelette

Laver et émincer les endives et l'oignon.

Dans une sauteuse, avec 1 cuillère à soupe d'huile, les faire braiser à feu doux (environ 20 minutes).

Une fois le mélange fondu et légèrement coloré, ajouter le jus de l'orange, le piment ou le poivre. Faire réduire jusqu'à évaporation complète du jus de cuisson afin de ne pas détremper les feuilles de brick.

Préchauffer le four à 210° (thermostat 7).

Répartir au centre de chaque feuille le chutney d'endives puis ajouter les Saint-Jacques. Former les aumônières et les maintenir fermées à l'aide d'un pique en bois ou de ficelle alimentaire.

Les badigeonner d'huile avec un pinceau.

Enfourner environ 10 minutes en surveillant la coloration.

BŒUF MODE AUX CAROTTES



Apport nutritionnel par portion

Protéines : 27 g ●●●

Sel : négligeable

Glucides : 14 g

Potassium : 750 mg ●●●

A propos

Ce plat est très simple à réaliser, il nécessite juste une cuisson longue à prévoir pour que la viande soit tendre. On peut le cuisiner la veille, il sera même meilleur réchauffé.

Pour plus de saveur, l'eau peut être remplacée par du vin blanc. L'alcool s'évaporerait lors de la cuisson.

Menu

Salade d'endives

Bœuf mode aux carottes

Gâteau de semoule

BŒUF MODE AUX CAROTTES

Préparation : 30 à 40 min

Cuisson : 2 h à 2 h 30

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de bœuf (joue ou gîte ou jumeau ou paleron) entier ou en morceaux

1 kg de carottes

2 gros oignons

2 gousses d'ail

1 c. à soupe d'huile de tournesol

persil

thym

laurier

poivre

Laver les légumes et les aromates.

Eplucher les carottes, les couper en fines rondelles.

Éplucher et émincer les oignons.

Faire chauffer l'huile dans une cocotte et dorer la viande. Réserver. Faire revenir les oignons.

Remettre la viande et ajouter les autres ingrédients. Mouiller avec 30 à 40 cl d'eau.

Couvrir et laisser réduire à feu doux. Pour éviter que cela attache, ajouter si besoin un peu d'eau en cours de cuisson.

Au bout de 2 heures, piquer la viande pour vérifier la cuisson, elle doit être tendre.

CAKE AU SAUMON ET A L'ANETH



Apport nutritionnel par portion

Protéines : 20 g ●●

Sel : 1 g ●

Glucides : 18 g

Potassium : 200 mg ●

A propos

Le cake au saumon peut se servir en plat principal ou en entrée.

Pour apporter au cake encore plus de saveur, on peut y ajouter, au choix : coriandre, basilic, ciboulette ou menthe. On peut également le saupoudrer de muscade, cumin, curry, ou même de gingembre avant de l'enfourner.

Menu

Cake au saumon et à l'aneth

Mesclun vinaigrette

Fromage blanc

Poire

CAKE AU SAUMON ET A L'ANETH

Préparation : 20 min

Cuisson : 45 min

Ingrédients pour 6 personnes

150 g de farine

1 sachet de levure chimique

3 œufs

125 ml de lait demi-écrémé

5 cl d'huile d'olive

100 g de gruyère râpé

200 g de pavé de saumon

5 g de beurre (pour le moule)

1/2 bouquet d'aneth

1/2 citron

Poivre

Couper le saumon en petits dés. Presser le demi-citron, récolter le jus. Laver puis ciseler finement l'aneth. Réserver.

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Dans un saladier, battre les œufs en omelette. Petit à petit, incorporer le lait et l'huile. Ajouter la farine et la levure, puis l'aneth et le poivre. Continuer à battre jusqu'à l'obtention d'une pâte bien lisse.

Ajouter le gruyère râpé, le saumon et le jus du citron. Bien mélanger.

Verser la préparation dans un moule à cake préalablement beurré et enfourner pendant 35 à 40 min. Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau. Démouler une fois tiède.

Servir accompagné de mesclun.

CRUMBLE DE TOMATES COCKTAIL AU CHEVRE



Apport nutritionnel par portion

Protéines : 7 g

Sel : 0,4 g

Glucides : 21 g

Potassium : 490 mg

A propos

Le fromage de chèvre est le produit laitier du menu, source de calcium.

Menu

Crumble de tomates cocktail au chèvre

Steak de thon

Semoule

Sorbet à la fraise

CRUMBLE DE TOMATES COCKTAIL AU CHEVRE

Préparation : 30 min

Cuisson : 20 min

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de tomates cocktail

2 oignons

2 gousses d'ail

100 g de bûche de chèvre

2 c. à soupe d'huile d'olive

50 g de farine

50 g de beurre

20 g de chapelure

basilic

poivre

Éplucher les oignons et l'ail et les couper en fines lamelles.

Couper les tomates en deux.

Dans une poêle, dorer les oignons dans l'huile. Ajouter les tomates et l'ail. Laisser réduire une vingtaine de minutes à feu doux.

Couper le fromage de chèvre en dés puis les ajouter à la préparation ainsi que le basilic ciselé et le poivre. Mélanger délicatement et éteindre le feu.

Pendant ce temps, préchauffer le four à 210°C (thermostat 7) et confectionner la pâte à crumble.

Mélanger la farine, la chapelure et le beurre avec les doigts jusqu'à obtenir une consistance granuleuse.

Dans 4 ramequins, répartir le mélange tomates/oignons/chèvre puis recouvrir de la pâte à crumble.

Enfourner et laisser dorer 15 à 20 minutes.

DORADE AU FOUR SUR LIT DE LEGUMES



Apport nutritionnel par portion

Protéines : 30 g ●●●

Sel : 0,5 g ▸

Glucides : 30 g

Potassium : 1 000 mg ●●●●●

A propos

La cuisson à l'eau des pommes de terre et des légumes coupés en morceaux permet de diminuer la teneur en potassium de la recette.

Menu

Dorade au four sur lit de légumes

Yaourt nature

Gâteau moelleux pêche orange

DORADE AU FOUR SUR LIT DE LEGUMES

Préparation : 30 min

Cuisson : 60 min

Ingrédients pour 4 personnes

1 dorade grise d'environ 1 kg

50 ml de jus de citron vert

3 tomates

2 oignons

300 g de carottes

400 g de pommes de terre à chair ferme

1 petite courgette

½ poivron rouge

3 gousses d'ail

quelques branches de persil frais

paprika en poudre

thym

herbes de Provence

quelques feuilles de laurier

poivre

Préchauffer le four à 210 °C (thermostat 7).

Graisser un grand plat allant au four.

Hacher le persil, écraser l'ail. Les mélanger avec le jus de citron, le poivre et le paprika.

Couper les oignons et les tomates en fines rondelles et en déposer les $\frac{3}{4}$ dans le fond du plat.

Saupoudrer de thym et déposer la dorade dessus.

Farcir l'intérieur de la dorade avec le reste des tomates, des oignons et le mélange herbes-épices-citron. Recouvrir de papier aluminium et enfourner environ 30 minutes.

Pendant ce temps, éplucher les carottes et les pommes de terre. Peler partiellement la courgette. Couper le tout en fines rondelles et le poivron en fines lanières.

Faire cuire tous ces légumes 15 minutes, dans une grande quantité d'eau avec le laurier, à feu doux et à couvert. En fin de cuisson, égoutter.

Sortir le plat du four, ôter le papier aluminium et disposer les légumes cuits sur le poisson. Remettre au four 10 minutes. Servir le poisson avec les légumes. Arroser avec le jus de cuisson.

ESCALOPE DE DINDE EN PAPILOTTE



Apport nutritionnel par portion

Protéines : 25 g ●●●

Sel : négligeable

Glucides : 3 g

Potassium : 430 mg ●●▲

A propos

Les papillotes permettent une cuisine facile et rapide.

La cuisson à la vapeur est douce et nécessite peu de matières grasses. Elle laisse la possibilité de préparer des portions individuelles adaptées à l'appétit de chacun.

Menu

Poireaux vinaigrette

Escalope de dinde en papillote

Riz à l'arménienne

Petits Suisses

Clémentines

ESCALOPE DE DINDE EN PAPILOTTE

Préparation : 15 min

Cuisson : 15 min

Ingrédients pour 4 personnes

4 filets de blanc de dinde de 100 g chacun

20 cl de crème légère épaisse à 15 % de MG

1 c. à soupe d'huile de tournesol

1 c. à soupe de porto

1 échalote

estragon, ciboulette ou coriandre, persil (au choix)

poivre

Préchauffer le four à 210° (thermostat 7).

Poivrer la viande et mettre chaque filet sur une feuille de papier cuisson.

Mélanger 2 cuillères à soupe de crème avec le porto et la moitié des herbes et déposer sur chaque morceau.

Fermer les papillotes. Les mettre dans un plat allant au four, faire cuire 10 minutes.

Pendant ce temps dans une poêle, faire revenir l'échalote hachée dans l'huile. La laisser fondre.

Ajouter le reste de crème et le reste des herbes.

Poivrer et chauffer une minute à feu doux avant de mettre en saucière.

Dresser les papillotes dans une assiette et ajouter la sauce dès leur ouverture.

ESCALOPE DE POULET CROUSTILLANTE LEGUMES ET TAGLIATELLES



Apport nutritionnel par portion

Protéines : 35 g ●●●●

Sel : 1 g ●

Glucides : 65 g

Potassium : 1000 mg ●●●●●

A propos

Le paprika ou poivre rouge, est une épice faite à partir du piment doux, ou poivron, séché et moulu.

Menu

Escalope de poulet croustillante
Légumes et tagliatelles
Fromage blanc aux fraises

ESCALOPE DE POULET CROUSTILLANTE LEGUMES ET TAGLIATELLES

Préparation : 30 min

Cuisson : 20 min

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalopes de poulet
2 courgettes
2 poivrons rouges
8 oignons nouveaux avec les tiges
250 g de tagliatelles
6 c. à soupe de chapelure
2 c. à café bombées de paprika
4 c. à soupe d'huile d'olive

Laver les légumes. Tailler les courgettes en cubes, émincer les poivrons. Couper les tiges des oignons et réserver.

Faire revenir les poivrons à feu doux dans 2 c. à soupe d'huile d'olive pendant 10 minutes. Ajouter les courgettes et les oignons coupés en 2 et poursuivre la cuisson 10 minutes. Les légumes doivent confire mais rester fermes.

Pendant ce temps, faire cuire les tagliatelles en suivant le temps de cuisson indiqué sur le paquet et découper les escalopes en morceaux.

Dans une boîte alimentaire, mélanger la chapelure et le paprika. Ajouter les escalopes, fermer et secouer de façon à enrober les escalopes du mélange.

Dans une poêle antiadhésive faire cuire les escalopes 3 minutes de chaque côté avec les 2 c. à soupe d'huile restantes.

Dresser les assiettes avec les tagliatelles garnies des légumes et les escalopes croustillantes.

Décorer avec les tiges des oignons ciselées.

FARFALLE AUX BROCOLIS



Apport nutritionnel par portion

Protéines : 14 g ●●

Sel : 0,5 g ●

Glucides : 60 g

Potassium : 560 mg ●●●

A propos

La cuisson des brocolis dans une grande quantité d'eau permet de diminuer la teneur en potassium de la recette.

Menu

Tomates farcies au thon
Farfalle aux brocolis
Yaourt aux fruits

FARFALLE AUX BROCOLIS

Préparation : 30 min

Cuisson : 20 min

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de pâtes farfalle

600 g de brocolis

6 tomates séchées à l'huile

40 g de parmesan en copeaux

2 c. à soupe d'huile d'olive

2 gousses d'ail

1 bouquet garni

piment d'Espelette

Laver et tailler les brocolis en petits bouquets. Les cuire dans une grande casserole d'eau pendant 7 à 8 minutes. Ils doivent rester fermes. Une fois cuits, les refroidir avec de l'eau très froide pour conserver leur couleur.

Cuire les farfalle avec le bouquet garni, en suivant le temps de cuisson indiqué sur le paquet.

Pendant ce temps, éplucher et émincer l'ail. Egoutter puis couper en morceaux les tomates séchées.

Dans une poêle, faire revenir dans l'huile pendant 2 minutes l'ail et les bouquets de brocolis. Ajouter les pâtes et les tomates et poursuivre la cuisson pendant 1 à 2 minutes afin que les arômes se mélangent. Assaisonner avec le piment d'Espelette.

Servir aussitôt parsemé de copeaux de parmesan.

FILET MIGNON SAUCE ROQUEFORT



Apport nutritionnel par portion

Protéines : 31 g ●●●

Sel : 0,7 g 🍷

Glucides : 6 g

Potassium : 230 mg ●🍷

A propos

Le filet mignon de porc est un morceau situé de part et d'autre de l'échine. C'est un long muscle étroit et très tendre. Le morceau équivalent du bœuf ou du veau n'est généralement pas qualifié de « mignon » sauf aux Etats-Unis où l'on a coutume d'appeler « filet mignon », le tournedos ou un steak tendre.

Menu

Concombres au yaourt
Filet mignon sauce roquefort
Penne
Compote de pommes

FILET MIGNON SAUCE ROQUEFORT

Préparation : 15 min

Cuisson : 20 à 30 min

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de filet mignon de porc

75 g de roquefort

20 cl de crème légère liquide à 15% de MG

200 g d'oignons

15 cl de vin blanc

2 c. à soupe d'huile de tournesol
poivre

Eplucher et émincer les oignons.

Découper la viande en médaillon.

Faire revenir les morceaux dans l'huile jusqu'à ce qu'ils soient colorés. Retirer la viande et réserver.

Dans la même poêle, faire dorer les oignons. Remettre la viande, poivrer, mouiller avec le vin et couvrir. Laisser cuire 20 minutes à feu doux.

Pendant ce temps préparer la sauce.

Dans une casserole, chauffer à feu doux la crème avec une cuillère à soupe du jus de cuisson de la viande. Ajouter le roquefort émietté. Laisser fondre en remuant constamment.

Dresser la viande et napper de sauce.

FLAN DE COURGETTES ET JAMBON AVEC SON COULIS DE TOMATES



Apport nutritionnel par portion

Protéines : 17 g ●●

Sel : 1 g ●

Glucides : 20 g

Potassium : 740 mg ●●●●

A propos

Le coulis de tomates gagne en qualité gustative s'il est préalablement mijoté doucement à la poêle avec une cuillère à café d'huile d'olive.

Menu

Flan de courgettes et jambon avec son coulis de tomates

Salade verte

Saint Nectaire et pain

Gâteau marbré

FLAN DE COURGETTES ET JAMBON AVEC SON COULIS DE TOMATES

Préparation : 20 min

Cuisson : 30 min

Ingrédients pour 4 personnes

1 courgette

100 g de jambon cuit

4 œufs

40 cl de lait demi-écrémé

60 g de farine

10 g de beurre

10 cl de purée (ou coulis) de tomates au naturel

3 gousses d'ail

basilic

poivre

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Laver la courgette et sans l'éplucher, la couper en très petits dés.

Couper le jambon en dés.

Éplucher et écraser les gousses d'ail.

Dans un saladier, mettre la farine, ajouter les œufs battus en omelette, le lait et mélanger.

Incorporer ensuite le jambon, la courgette, l'ail et le basilic ciselés. Assaisonner avec le poivre et mélanger. Verser dans un plat à gratin préalablement beurré.

Faire cuire au four dans un bain-marie pendant 30 minutes.

Déguster chaud ou tiède accompagné d'une purée de tomates assaisonnée avec le restant de basilic et poivrée à convenance.

FOIES DE VOLAILLE A TARTINER



Apport nutritionnel par portion

Protéines : 21 g ●●

Sel : négligeable

Glucides : 3 g

Potassium : 315 mg ●●

A propos

Cette recette peut être servie en plat de résistance sur des tartines de pain de campagne grillées ou pas. Elle peut aussi constituer une entrée apéritive.

Le foie est un aliment riche en fer, particulièrement bien assimilable par l'organisme.

Menu

Velouté aux légumes d'hiver

Tartine de foies de volaille

Fromage blanc

Clémentine

FOIES DE VOLAILLE A TARTINER

Préparation : 20 min

Cuisson : 15 min

Refroidissement : 2 heures

Ingrédients pour 4 personnes

250 g de foies de volaille (poulet)

3 œufs

1 gros oignon (200 g)

3 c. à soupe d'huile de tournesol

Si besoin, dénervé les foies.

Peler, laver et couper l'oignon en quatre. Le faire cuire 15 minutes à l'eau bouillante.

Faire cuire les œufs au dur pendant 10 minutes.

Pendant ce temps, passer les foies de volaille à la poêle dans une c. à soupe d'huile. La cuisson doit être à point.

Laisser refroidir tous les ingrédients.

Ecaler les œufs.

Mixer grossièrement les œufs + l'oignon. Faire de même pour les foies.

Mélanger l'ensemble en ajoutant les 2 c. à soupe d'huile restantes. Poivrer et mettre au frais.

GRATIN DE POIREAUX AU MAROILLES



Apport nutritionnel par portion

Protéines : 15 g ●●

Sel : 0,6 g ●

Glucides : 12 g

Potassium : 380 mg ●●

A propos

Afin de raccourcir le temps de préparation, on peut utiliser des poireaux surgelés en rondelles. Compter 10 minutes de cuisson à partir de la reprise de l'ébullition.

Menu

Carottes râpées

Poulet rôti

Gratin de poireaux au maroilles

Gâteau marbré

GRATIN DE POIREAUX AU MAROILLES

Préparation : 40 min

Cuisson : 20 min

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de poireaux

2 œufs

100 g de fromage blanc à 20% de MG
(ou 4% sur produit fini)

20 g de fécule de maïs (Maizena®)

40 g d'emmental râpé

60 g de maroilles

2 c. à soupe d'huile de tournesol

Nettoyer soigneusement les poireaux. Les couper en tronçons de 0,5 cm de large. Les faire tremper afin de les débarrasser complètement de leur sable ou de leur terre.

Les faire cuire durant 10 minutes dans une grande quantité d'eau bouillante.

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Égoutter les poireaux. Les faire dorer à la poêle durant 10 minutes, dans l'huile. Mélanger régulièrement pour qu'ils ne brûlent pas et rendent leur eau. Réserver.

Dans un saladier battre les œufs en omelette.

Ajouter le fromage blanc, la fécule de maïs, l'emmental râpé et le maroilles préalablement écrasé à la fourchette. Bien mélanger pour avoir une texture lisse puis ajouter les poireaux.

Verser le tout dans un plat antiadhésif ou préalablement beurré. Enfourner et laisser cuire 20 minutes. Vérifier la fin de la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau (il doit ressortir sec).

Pour obtenir une belle couleur dorée, passer le plat quelques minutes sous le grill.

GRATIN D'ENDIVES AU JAMBON



Apport nutritionnel par portion

Protéines : 17 g ●●

Sel : 1 g ●

Glucides : 19 g

Potassium : 500 mg ●●●

A propos

L'endive (appelée chicon dans le nord de la France et en Belgique), est issue d'une chicorée sauvage aux racines persistantes. C'est un légume « récent ». Sa culture est mise au point en 1850 par le jardinier-chef de la Société d'Horticulture belge. Elle sera vendue 30 ans plus tard aux halles de Paris sous le nom d'« endive de Bruxelles ».

Menu

Taboulé de quinoa

Gratin d'endives au jambon

Poire

GRATIN D'ENDIVES AU JAMBON

Préparation : 20 min

Cuisson : 45-50 min

Ingrédients pour 4 personnes

4 tranches de jambon de Paris dégraissé et découenné

4 endives

50 g d'emmental râpé

40 g de beurre

40 g de farine

500 ml de lait demi écrémé

poivre

muscade

Couper la base des endives, les laisser entières. Les laver et les cuire à l'eau durant 20 minutes. Bien égoutter et réserver.

Préchauffer le four à 210° (thermostat 7). Prélever une noisette de beurre et graisser un plat à gratin.

Préparer la béchamel :

Dans une casserole, faire fondre le beurre. Ajouter la farine et battre énergiquement au fouet. Hors du feu, verser doucement le lait tout en continuant à fouetter. Ajouter le poivre et la muscade. Cuire à feu doux 10 minutes sans cesser de mélanger. La préparation doit épaissir.

Disposer dans le plat chaque endive entourée d'une tranche de jambon. Recouvrir de béchamel et saupoudrer d'emmental râpé.

Enfourner 10 à 15 minutes environ pour obtenir un gratin bien doré.

LINGUINE AUX CREVETTES



Apport nutritionnel par portion

Protéines : 31 g ●●●

Sel : 0,5 g ▸

Glucides : 52 g

Potassium : 430 mg ●●▸

A propos

L'incision sur le dos des crevettes leur permet de prendre une belle forme de « rosace » à la cuisson. L'utilisation de crevettes crues permet de considérablement diminuer la teneur en sel de la recette. Cependant, les industriels ajoutent parfois des conservateurs à base de sodium comme le disulfite de sodium. Il est donc préférable de les choisir sans conservateur.

Menu

Salade exotique

Linguine aux crevettes

Faisselle

LINGUINE AUX CREVETTES

Préparation : 10 min
Cuisson : 20 à 30 min

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de pâtes linguine
800 g de crevettes entières crues (soit
400 g crues décortiquées)
20 cl de crème fleurette légère à 15% de MG
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à café de sauge déshydratée

Cuire les crevettes à l'eau durant cinq minutes. Les décortiquer si nécessaire puis inciser légèrement leur dos.

Faire cuire les linguine dans un grand volume d'eau en suivant le temps indiqué sur le paquet.

Pendant ce temps, faire revenir les crevettes 4 à 5 minutes dans l'huile.

Ajouter la crème et saupoudrer de sauge.

Laisser réduire 1 à 2 minutes.

Egoutter les pâtes. Les mettre dans un plat et ajouter la sauce aux crevettes.

Servir bien chaud.

LOTTE AUX SAVEURS D'ORIENT



Apport nutritionnel par portion

Protéines : 30 g ●●●●

Sel : 1 g ●

Glucides : 45 g

Potassium : 850 mg ●●●●▲

A propos

Le girofle, arbre originaire de l'archipel indonésien a des boutons floraux, en forme de clous, d'où leur noms. Ils sont récoltés à maturité, juste avant la fleuraison. 95 % de la production mondiale sert à la fabrication des kreteks, cigarettes indonésiennes.

Pour neutraliser l'acidité de la tomate, on peut ajouter une cuillère à café rase de sucre pendant la cuisson.

Menu

Salade de mâche

Lotte aux saveurs d'Orient

Riz basmati

Verrine 3 douceurs

LOTTE AUX SAVEURS D'ORIENT

Préparation : 20 min

Cuisson : 40 min

Marinade : 1 h

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de lotte coupée en tronçons

3 c. à soupe d'huile d'olive

1 boîte de tomates concassées (environ 400 g)

250 g de riz basmati

8 olives noires dénoyautées

2 gousses d'ail

1 citron non traité

1 oignon

1 pincée de safran

2 c. à café de cumin en poudre

1 clou de girofle

poivre

1 c. à café de piment de Cayenne (facultatif)

Dans un grand plat, mélanger 2 c. à soupe d'huile, le cumin, le clou de girofle et le poivre. Laisser mariner la lotte dans ce mélange pendant 1 heure, en retournant les morceaux de temps en temps. Réserver au frais.

Laver le citron. Prélever le zeste en veillant à ne pas entamer la peau blanche amère. Peler et émincer l'ail et l'oignon.

Dans une cocotte et dans le reste d'huile, à feu moyen, faire revenir l'oignon et l'ail quelques instants. Ajouter les tomates, les olives et les zestes de citron (et le piment). Laisser mijoter à couvert durant une quinzaine de minutes.

Ajouter les morceaux de lotte et la marinade. Saupoudrer de safran et laisser cuire 20 minutes.

Pendant ce temps, faire cuire le riz à l'eau en suivant les indications sur le paquet.

Servir la lotte accompagnée du riz basmati.

MERLAN EN CROUTE D'AVOINE



Apport nutritionnel par portion

Protéines : 20 g ●●

Sel : négligeable

Glucides : 7 g

Potassium : 480 mg ●●●

A propos

La cuisson des filets au four nécessite moins d'huile qu'une cuisson à la poêle.

Pour avoir un filet plus doré et croustillant cuire le poisson de la façon suivante : 8 minutes à 210°C puis 1 à 2 minutes sous la salamandre rougie (grill) en surveillant pour éviter que cela ne brûle.

Menu

Merlan en croûte d'avoine

Blé et tomates à la provençale

Fromage blanc

Poire

MERLAN EN CROUTE D'AVOINE



Préparation : 20 min

Cuisson : 10 min

Ingrédients pour 4 personnes

400 g filets de merlan (frais ou surgelés)

6 c. à soupe (60 g) de son d'avoine

3 c. à soupe d'huile d'olive

thym

Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7)

Passer les filets de merlan sous l'eau puis les tamponner délicatement avec du papier absorbant pour les sécher (les décongeler au préalable, si besoin).

Dans un bol, mélanger le son d'avoine avec deux cuillères à soupe d'huile d'olive et une cuillère à soupe d'eau. Ajouter le thym.

Avec la dernière cuillère à soupe d'huile, huiler une plaque de cuisson. Déposer les filets et les recouvrir du mélange à base de son d'avoine.

Enfourner et laisser cuire une dizaine de minutes. Servir chaud.

MOULES MARINIÈRES



Apport nutritionnel par portion

Protéines : 29 g ●●●

Sel : 1 g ●

Glucides : 10 g

Potassium : 670 mg ●●●●

A propos

Le traditionnel « moules/frites » est riche en potassium. Il convient de faire attention au deuxième repas de la journée quand on doit surveiller ses apports.

Menu

Moules marinières

Frites

Petits Suisses

Compote de pommes

MOULES MARINIÈRES

Préparation : 20 min

Cuisson : 30 min

Ingrédients pour 4 personnes

2 litres de moules prêtes à cuire

20 cl de vin blanc sec

2 échalotes

1 gousse d'ail

1 feuille de laurier

thym

poivre

Rincer les moules.

Eplucher l'ail et les échalotes. Les émincer et les faire suer quelques instants dans une grande cocotte. Ajouter le vin blanc, le thym, le laurier, puis les moules. Poivrer.

Laisser cuire à feu vif pendant 5-10 minutes à couvert.

Les moules sont cuites lorsqu'elles sont toutes ouvertes.

NAVARIN D'AGNEAU EXPRESS



Apport nutritionnel par portion

Protéines : 35 g ●●●●

Sel : 0,5 g ▸

Glucides : 13 g

Potassium : 830 mg ●●●●▸

A propos

Pour plus de saveur, remplacer l'eau par 500 ml de vin blanc. L'alcool s'évapore au cours de la cuisson, compter 5 g de glucides en plus par personne.

Si on utilise des légumes frais, les ajouter directement à la viande sans les faire revenir au préalable.

Le menu ne comporte pas de féculent, ce qui permet de savourer la sauce avec du pain.

Menu

Navarin d'agneau express

Fromage blanc

Framboises

Pain

NAVARIN D'AGNEAU EXPRESS

Préparation : 15 min

Cuisson : 1 h

Ingrédients pour 4 personnes

800 g* d'agneau en morceaux (haut de gigot, collier ou plat de côtes)

300 g de jeunes carottes surgelées

600 g de navets surgelés en morceaux

100 g de petits oignons blancs entiers surgelés ou frais

4 c. à soupe d'ail surgelé

3 c. à soupe d'huile d'olive

1 c. à soupe de concentré de tomates

1 bouquet garni

persil

Faire revenir les morceaux d'agneau dans une sauteuse avec 1 c. à soupe d'huile.

Quand ils sont dorés, les retirer et faire blondir les oignons. Remettre la viande. Mouiller avec 500 ml d'eau, ajouter l'ail, le bouquet garni et le concentré de tomates.

Couvrir la sauteuse, laisser cuire à feu doux 30 minutes.

Pendant ce temps, dans une autre sauteuse, faire revenir les légumes surgelés dans 2 c. à soupe d'huile jusqu'à évaporation complète de l'eau.

Les ajouter ensuite à la viande. Poursuivre la cuisson, à feu doux 30 minutes, à couvert.

Servir le navarin parsemé de persil ciselé.

*Pour un plat de viande en sauce, compter environ 150 g de viande par personne. Dans le cadre d'une insuffisance rénale chronique, les protéines doivent être limitées. On peut se servir en moindre quantité ou consommer une part de viande plus importante et se limiter davantage à l'autre repas.

ŒUFS COCOTTE AUX LEGUMES



Apport nutritionnel par portion

Protéines : 15 g ●●

Sel : négligeable

Glucides : 17 g

Potassium : 880 mg ●●●●●

A propos

Les légumes ainsi râpés cuisent plus vite mais on peut aussi faire mijoter plus longtemps des légumes coupés en petits morceaux.

Menu

Œufs cocotte aux légumes

Macaroni

Petits Suisses

Poire

ŒUFS COCOTTE AUX LEGUMES

Préparation : 15 min

Cuisson : 20 à 30 min

Ingrédients pour 4 personnes

4 carottes

1/2 céleri rave

2 oignons

2 gousses d'ail

8 œufs

2 c. à soupe d'huile d'olive

poivre, curcuma, persil

Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7).

Eplucher et laver les légumes.

Hacher l'ail et les oignons. Râper grossièrement les carottes et le céleri.

Chauffer l'huile dans une poêle, dorer l'oignon. Ajouter les légumes râpés puis l'ail. Assaisonner avec le poivre, le curcuma et le persil finement ciselé. Laisser cuire 5 à 10 minutes.

Répartir ce mélange aux 2/3 dans 4 ou 8 ramequins (suivant leur taille). Creuser un puits dans chacun et y casser un (ou deux) œuf(s).

Cuire au bain marie au four pendant 10 à 15 minutes.

Servir dès la sortie du four.

PARMENTIER DE CANARD



Apport nutritionnel par portion

Protéines : 30 g ●●●

Sel : 0,4 g ▸

Glucides : 45 g

Potassium : 900 mg ●●●●▸

A propos

Pour obtenir une couleur bien dorée, en fin de cuisson passer le plat sous le grill 1 à 2 minutes.
La cuisson à l'eau des pommes de terre épluchées et coupées en morceaux permet de diminuer la teneur en potassium de la recette.

Menu

Parmentier de canard
Salade verte
Yaourt aux fruits

PARMENTIER DE CANARD

Préparation : 30 min
Cuisson : 35 min

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de pommes de terre pour purée
400 g d'aiguillettes de canard
2 oignons
2 échalotes
250 ml de lait demi écrémé
4 c. à soupe d'huile d'olive
½ botte de persil
muscade
poivre

Peler, rincer et couper les pommes de terre. Les faire cuire 15 à 20 minutes dans une grande quantité d'eau.

Pendant ce temps, faire dorer les aiguillettes dans 2 c. à soupe d'huile. Les retirer et les hacher grossièrement. Réserver.

Dans la même poêle, faire revenir les oignons et les échalotes préalablement pelés et émincés. Ajouter le persil haché et remettre la viande. Poivrer, mélanger et prolonger la cuisson à feu doux 2 à 3 minutes.

Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7).

Chauffer le lait dans une casserole. Egoutter les pommes de terre et les écraser à la fourchette. Y ajouter l'huile restante, le lait chaud et la muscade. Si la préparation est trop compacte, incorporer un peu d'eau.

Dressage du parmentier : mélanger la viande avec la moitié de la purée. Etaler dans un plat allant au four. Recouvrir du reste de purée puis enfourner 15 minutes.

PATES AUX POIVRONS



Apport nutritionnel par portion

Protéines : 9 g ●

Sel : négligeable

Glucides : 65 g

Potassium : 500 mg ●●●

A propos

Les pâtes aux légumes permettent d'ajouter encore plus de couleur au plat, sans en augmenter de façon significative le potassium.

Pour les cuisiniers italiens, la cuisson idéale des pâtes est "al dente", lorsque les pâtes sont tendres à l'extérieur et encore dures à l'intérieur.

Menu

Maquereau grillé

Pâtes aux poivrons

Faisselle

Pêche

PATES AUX POIVRONS

Préparation : 40 min

Cuisson : 30 min

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de pâtes sèches aux légumes

3 poivrons (1 rouge, 1 vert et 1 jaune)

1 oignon

1 gousse d'ail

3 c. à soupe d'huile d'olive

1 pointe de couteau de piment de Cayenne

Dans une grande casserole d'eau non salée, cuire les pâtes suivant les indications mentionnées sur le paquet.

Pendant ce temps, laver et essuyer les poivrons. Les couper en 2, les épépiner. Les passer sous le grill du four, le côté bombé dirigé vers le haut, pendant 10 minutes. Une fois la peau noircie, les laisser refroidir dans un sac plastique pour les peler plus facilement. Une fois pelés, les couper en fines lamelles et réserver.

Dans une poêle, dans l'huile d'olive, faire revenir l'oignon émincé pendant quelques minutes. Ajouter l'ail écrasé, les poivrons et le piment. Bien mélanger puis ajouter les pâtes préalablement égouttées et mélanger à nouveau.

Déguster bien chaud.

PAVE DE SAUMON AUX TOMATES ET AUX CHAMPIGNONS



Apport nutritionnel par portion

Protéines : 21 g ●●

Sel : négligeable

Glucides : 4 g

Potassium : 830 mg ●●●●

A propos

Le saumon contient des acides gras polyinsaturés et notamment des oméga 3, dotés d'effets protecteurs pour le système cardiovasculaire.

Menu

Pavé de saumon aux tomates et aux champignons
Spaghetti
Yaourt
Prunes

PAVE DE SAUMON AUX TOMATES ET AUX CHAMPIGNONS

Préparation : 20 min

Cuisson : 15 min

Ingrédients pour 4 personnes

4 pavés de saumon (100 g chacun environ)

200 g de champignons de Paris surgelés

500 g de tomates en quartiers fraîches ou surgelées

2 c. à soupe d'huile d'olive

basilic

poivre

Mettre les champignons dans une poêle. Remuer bien et cuire pendant 5 minutes. Ajouter les tomates, le poivre et l'huile. Mélanger et poursuivre la cuisson jusqu'à évaporation de l'eau.

Pendant ce temps, griller les pavés de saumon en les retournant à mi-cuisson ou les faire cuire au four micro-ondes.

Mettre les légumes dans un plat. Dresser les pavés de saumon au centre. Parsemer de basilic.

Servir avec des spaghetti ou du riz.

PETITS CRUMBLES DE BŒUF A LA PROVENCALE



Apport nutritionnel par portion

Protéines : 16 g ●◐

Sel : 0,25 g ▲

Glucides : 9 g

Potassium : 500 mg ●●●

A propos

Pour limiter la teneur en potassium, on peut éplucher la courgette et les tomates car la peau des légumes est riche en potassium.

Menu

Petit crumble de bœuf à la provençale
Salade verte
Comté et pain
Nectarine

PETITS CRUMBLES DE BŒUF A LA PROVENCALE

Préparation : 30 min

Cuisson : 30 min

Ingrédients pour 4 personnes

250 g de viande de bœuf hachée à 5 % de MG

1 courgette

1 tomate

1 c. à soupe d'huile d'olive

40 g de farine

20 g de beurre doux

20 g de parmesan râpé ou en poudre

poivre

herbes de Provence

Dans une poêle, faire revenir la viande hachée avec l'huile d'olive.

Laver puis couper la tomate et la courgette en petits dés et les ajouter à la viande.

Poivrer, mettre les herbes de Provence, mélanger et laisser cuire pendant 10 minutes

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Pendant ce temps, confectionner la pâte à crumble.

Mélanger la farine, le parmesan et le beurre avec les doigts jusqu'à obtenir une consistance granuleuse.

Verser la préparation viande/légumes dans 4 ramequins et saupoudrer de pâte à crumble.

Enfourner pendant 15 minutes.

En fin de cuisson, passer les ramequins 2 minutes sous le grill pour dorer la pâte.

Déguster.

POELEE DE HARICOTS VERTS AU CURRY



Apport nutritionnel par portion

Protéines : négligeable

Sel : négligeable

Glucides : 13 g

Potassium : 580 mg ●●●

A propos

Pour un gain de temps, on peut utiliser des haricots verts surgelés. Le temps de préparation est alors plus court.

Menu

Omelette

Poêlée de haricots verts au curry

Faisselle

Tarte au citron

POELEE DE HARICOTS VERTS AU CURRY

Préparation : 30 min

Cuisson : 25 min

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de haricots verts extra fins frais ou surgelés

2 tomates

1 oignon

coriandre fraîche ou surgelée

2 c. à soupe d'huile d'olive

2 c. à soupe de curry en poudre

Equeuter et laver les haricots verts. Faire cuire à l'eau bouillante pendant 20 minutes.

Pendant ce temps, laver et ciseler la coriandre. Laver les tomates. Les ébouillanter quelques instants afin de les peler plus facilement. Les couper en petits cubes.

Peler et émincer finement l'oignon. Dans une sauteuse, le faire revenir à feu doux dans l'huile jusqu'à ce qu'il soit tendre et doré.

Ajouter les dés de tomate et le curry. Faire revenir 2 à 3 minutes.

Ajouter les haricots verts égouttés et la coriandre. Mélanger l'ensemble délicatement et laisser cuire 5 minutes.

Servir chaud.

POULET CHOP SUEY



Apport nutritionnel par portion

Protéines : 25 g ●●●

Sel : 2 g ●●

Glucides : 9 g

Potassium : 670 mg ●●●

A propos

La sauce soja est d'origine chinoise. Elle est traditionnellement fabriquée à partir de graines de soja en Chine et en Corée et à partir d'un mélange de soja et de blé au Japon. Elle a une saveur très prononcée et se retrouve dans beaucoup de recettes d'Asie orientale. Très riche en sel, il est nécessaire de l'utiliser avec modération.

Menu

Poulet chop suey

Riz

Petits Suisses

Nectarine

POULET CHOP SUEY

Préparation : 25 min

Cuisson : 6 min

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalope de poulet

1 oignon

2 carottes

1 courgette

150 g de germes de soja frais (haricots Mungo)

1 gousse d'ail

2 c. à soupe de sauce soja

2 c. à soupe d'huile de tournesol

1/2 c. à café de gingembre en poudre
poivre

Détailler les escalopes en fines lamelles. Les faire mariner 20 minutes dans un saladier avec la sauce soja, l'ail écrasé et le poivre.

Pendant ce temps, peler et émincer l'oignon. Peler et laver les carottes, puis les couper en julienne (fins bâtonnets). Laver la courgette et la couper en fines rondelles. Laver les germes de soja.

Dans un wok ou une sauteuse faire chauffer l'huile. Y faire revenir l'oignon. Ajouter le poulet, la marinade, les carottes, la courgette et les germes de soja. Saupoudrer de gingembre et laisser cuire 5 à 6 minutes.

Servir avec du riz blanc parfumé (basmati ou thaï) ou avec des vermicelles de riz.

QUICHE A LA GRECQUE



Apport nutritionnel par portion

Protéines : 11 g ●

Sel : 1,5 g ●●

Glucides : 25 g

Potassium : 300 mg ●●

A propos

La féta est un fromage caillé en saumure obtenu à partir de lait de chèvre et/ou de brebis. Pour accentuer le goût de la quiche, sans en augmenter la teneur en sel, il est conseillé d'utiliser de la faisselle de brebis.

Menu

Quiche à la grecque

Mâche

Gâteau de pain perdu aux pommes et aux raisins

QUICHE A LA GRECQUE

Préparation : 15 min
Cuisson : 30 à 40 min

Ingrédients pour 6 personnes

1 pâte brisée

4 œufs

100 g de faisselle

150 ml de lait 1/2 écrémé

1 courgette

1 tomate

100 g de féta nature

15 feuilles de basilic

poivre

Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7).

Laver les légumes et le basilic.

Eplucher la courgette. Couper la tomate et la courgette en cubes.

Battre les œufs avec le lait et la faisselle.

Émietter la féta dans le mélange. Ajouter les légumes et le basilic ciselé. Poivrer.

Étaler la pâte sur un moule à tarte et piquer le fond à l'aide d'une fourchette.

Verser le mélange et enfourner 30 à 40 minutes.

RIZ PILAF A L'ARMENIENNE



Apport nutritionnel par portion

Protéines : 8 g

Sel : négligeable

Glucides : 47 g

Potassium : 230 mg

A propos

Avant de cuire le riz, le rincer autant de fois que nécessaire jusqu'à ce que l'eau de rinçage soit bien claire. Cela permet de se débarrasser d'une petite partie de l'amidon que contient naturellement le riz et qui donne un aspect collant.

Menu

Pintade rôtie

Riz pilaf à l'arménienne

Camembert

Fraises

RIZ PILAF A L'ARMENIENNE

Préparation : 10 min

Cuisson : 15 min

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de riz basmati

50 g de vermicelles

2 c. à soupe d'huile d'olive

1 oignon

thym

laurier

poivre

Rincer le riz plusieurs fois et l'égoutter soigneusement.

Eplucher, laver et émincer très finement (ou hacher) l'oignon.

Dans une cocotte, faire brunir, dans l'huile d'olive, les vermicelles pendant 1 à 2 minutes. Ajouter le riz et remuer jusqu'à ce qu'il devienne translucide.

Ajouter l'oignon et le faire légèrement colorer. Couvrir d'eau à ras du mélange. Poivrer, ajouter le thym et le laurier. Mettre à feu moyen, couvrir et laisser cuire le temps pour le riz d'absorber l'eau. Mélanger ensuite régulièrement, tout en ajoutant petit à petit de l'eau jusqu'à ce que le riz soit cuit (en moyenne 10 à 12 minutes).

ROTI DE LAPIN AU CIDRE



Apport nutritionnel par portion

Protéines : 21 g ●●

Sel : 0,3 g ▲

Glucides : 8 g

Potassium : 470 mg ●●▲

A propos

Le cidre, normand ou breton ? Ni l'un, ni l'autre, cette boisson vient des Basques espagnols !

Au XVe siècle, les marins qui partaient pêcher sur Terre-Neuve rencontrent des marins basques et leur boisson mystère : le cidre.

Ce dernier plait aux Vikings qui en rapportent la tradition. Il sera fabriqué en France à partir du XVIe siècle.

Menu

Salade verte vinaigrette

Rôti de lapin au cidre

Farfalle

Yaourt aux fruits

ROTI DE LAPIN AU CIDRE

Préparation : 20 min

Cuisson : 1h à 1h15

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de rôti de râble de lapin ficelé

2 pommes (type Chantecler)

1 oignon

1 gousse d'ail

persil

thym

laurier

1 c. à soupe d'huile de tournesol

15 cl de cidre brut

poivre

Eplucher les pommes, l'oignon et l'ail.

Couper les pommes en dés.

Eplucher, laver et émincer l'oignon et l'ail. Laver le persil, le thym et le laurier.

Dans une cocotte, faire dorer le rôti avec l'huile. Le retirer puis faire revenir les oignons. Remettre le rôti et ajouter les pommes, l'ail, le persil, le thym et le laurier.

Mouiller avec le cidre et un petit verre d'eau. Poivrer.

Couvrir et cuire à feu doux en surveillant régulièrement la quantité de liquide. Ajouter de l'eau si besoin.

Au bout de 45 minutes, vérifier la cuisson à l'aide d'un couteau.

SALADE DE TOMATES CRAQUANTE



Apport nutritionnel par portion

Protéines : 5 g

Sel : 0,5 g

Glucides : 25 g

Potassium : 630 mg

A propos

On peut ajouter un filet de vinaigre balsamique au moment de servir.

Il existe une variante de cette salade appelée la « Panzanella » ou « Panmolle ».

Dans celle-ci, d'origine Toscane, le pain est trempé dans l'eau pendant 5 minutes, puis émiétté et mélangé aux tomates.

Menu

Salade de tomates craquante

Steak haché

Haricots verts

Riz au lait

SALADE DE TOMATES CRAQUANTE

Préparation : 20 min

Ingrédients pour 4 personnes

4 tomates

2 gousses d'ail

100 g de roquette

2 c. à soupe d'huile d'olive

4 tranches épaisses de pain de campagne

poivre

Laver la roquette.

Peler les gousses d'ail. En garder une entière et hacher l'autre très finement.

Plonger les tomates quelques secondes dans l'eau bouillante puis dans de l'eau froide pour les peler plus facilement. Les épépiner et les couper en cubes.

Les mettre dans un saladier avec l'ail haché. Assaisonner avec l'huile et le poivre.

Toaster le pain. Le froter avec la gousse d'ail restante. Couper le pain en dés. L'ajouter aux tomates ainsi que la roquette.

Mélanger délicatement et servir immédiatement tant que le pain est croquant.

SALADE DU SOLEIL



Apport nutritionnel par portion

Protéines : 10 g ●

Sel : négligeable

Glucides : 43 g

Potassium : 610 mg ●●●

A propos

Les pâtes cuites « al dente » (c'est-à-dire pas trop cuites) font moins monter la glycémie* que les pâtes cuites à point.

* Quantité de sucre contenue dans le sang

Menu

Sardines grillées

Salade du soleil

Fromage blanc

Moelleux pêche orange

SALADE DU SOLEIL

Préparation : 15 min

Cuisson : 25 min

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de pâtes farfalle

1 aubergine

1 courgette

1 poivron rouge

60 g de fêta

3 c. à soupe d'huile d'olive

1 c. à soupe de vinaigre balsamique

2 gousses d'ail

basilic

poivre

Faire cuire les farfalle dans un grand volume d'eau en suivant le temps indiqué sur le paquet. Les égoutter et les laisser refroidir dans une passoire.

Laver les légumes. Couper l'aubergine et la courgette en tranches fines en conservant la peau. Couper le poivron en petits dés.

Dans une poêle, à feu vif, faire griller les tranches d'aubergine et de courgette 5 minutes en les retournant à mi-cuisson.

Dans un saladier préparer la vinaigrette en mélangeant l'huile, le vinaigre, le poivre et l'ail écrasé.

Ajouter les pâtes, les légumes grillés et le poivron, puis la fêta coupée en cubes.

Parsemer de basilic finement ciselé et mélanger. Servir aussitôt.

SALADE ESTIVALE DE POMMES DE TERRE



Apport nutritionnel par portion

Protéines : 5 g ▸

Sel : 0,5 g ▸

Glucides : 32 g

Potassium : 850 mg ●●●●▸

A propos

Après cuisson, refroidir les haricots verts avec de l'eau très froide permet de conserver leur couleur bien verte.

Cette recette est riche en potassium. C'est pour cette raison qu'il est préférable de peler les pommes de terre avant une cuisson dans un grand volume d'eau.

Menu

Pintade rôtie

Salade estivale de pommes de terre

Crème pâtissière veloutée

SALADE ESTIVALE DE POMMES DE TERRE

Préparation : 15 min

Cuisson : 30 min

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de pommes de terre à chair ferme

300 g de haricots verts frais ou surgelés

300 g de tomates (type Cœur de bœuf ou Roma)

12 radis roses

2 échalotes

2 c. à soupe d'huile de colza

1 c. à soupe de vinaigre
coriandre

Cuire les haricots verts environ 10 minutes dans une grande casserole d'eau. Ils doivent rester légèrement croquants.

Peler et laver les pommes de terre. Les faire cuire, toujours dans une grande quantité d'eau, 15 à 20 minutes suivant leur taille.

Découper les tomates en cubes.

Laver puis émincer les radis en rondelles et couper finement les échalotes. Laver et ciseler la coriandre.

Dans un saladier mélanger tous les légumes. Assaisonner avec l'huile, le vinaigre et la coriandre.

SALADE EXOTIQUE



Apport nutritionnel par portion

Protéines : négligeable

Sel : négligeable

Glucides : 12 g

Potassium : 400 mg ●●

A propos

Le ngo gai, plante originaire d'Amérique du Sud, est très utilisé dans la cuisine asiatique en particulier au Vietnam. On peut le remplacer par de la coriandre au goût moins prononcé.

La citronnelle est originaire d'Asie du Sud-Est. C'est la base charnue qui est utilisée pour parfumer les soupes, les poissons, les sauces, les viandes...

Menu

Salade exotique

Maquereau grillé

Riz

Yaourt à la vanille

SALADE EXOTIQUE

Préparation : 15 min

Ingrédients pour 4 personnes

4 tomates grappe

2 pommes rouges

100 g de cive (ciboule)

quelques feuilles de ngo gai ou à défaut de la coriandre classique

1 tige de citronnelle

1 c. à café de gingembre frais râpé (ou surgelé)

2 c. à soupe d'huile d'olive

le jus de 2 citrons verts

Laver les tomates, les pommes, la cive, le ngo gai et la citronnelle.

Enlever les couches extérieures de la citronnelle et hacher très finement la partie basse de la tige (plus tendre). Ciseler la cive et le ngo gai. Couper les tomates en dés. Eplucher et couper les pommes en cubes.

Mettre le tout dans un saladier et arroser de jus de citron. Ajouter un peu de gingembre râpé, l'huile d'olive et mélanger.

SALADE FUNTAISIE



Apport nutritionnel par portion

Protéines : négligeable

Sel : 0,6 g

Glucides : 5 g

Potassium : 420 mg

A propos

La sauce au yaourt permet d'augmenter la teneur en calcium du repas.

Menu

Rosbif froid

Salade funtaisie

Camembert et pain

Gâteau moelleux pêche orange

SALADE FUNTAISIE

Préparation : 20 min

Ingrédients pour 4 personnes

300 g d'endives

200 g de carottes

½ oignon rouge

salade iceberg environ 5 feuilles

10 radis

1 branche de cèleri

½ botte de persil

2 yaourts naturels

2 c. à soupe d'huile de colza

8 olives noires

le jus d'un citron

poivre

Laver tous les légumes.

Peler l'oignon et les carottes. Effilander la branche de cèleri.

Tailler l'ensemble des légumes en julienne et hacher le persil.

Dans un saladier, réaliser la sauce avec le jus de citron, l'huile, le poivre, les yaourts et le persil.

Ajouter les légumes et mélanger.

Décorer avec les olives noires.

SCALOPINE AL LIMONE



Apport nutritionnel par portion

Protéines : 22 g ●●

Sel : négligeable

Glucides : 10 g

Potassium : 460 mg ●●▲

A propos

Le marsala est un vin liquoreux à dénomination d'origine contrôlée produit dans la région de la ville de Marsala en Sicile.

Après la vendange, les raisins sont exposés au soleil pendant un ou deux jours pour concentrer le sucre. A consommer avec modération...

Menu

Trio méridional

Scalopine al limone

Tagliatelles fraîches

Compote de poires

SCALOPINE AL LIMONE

Préparation : 10 min

Cuisson : 5 min

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d'escalope de veau

3 c. à soupe d'huile d'olive

30 g de farine

15 cl de Marsala

le jus d'un citron

persil

poivre

Emincer les escalopes et les fariner.

Faire chauffer l'huile dans une poêle pour y dorer la viande. Poivrer.

Déglacer en ajoutant le jus de citron et le Marsala. Laisser réduire 2 à 3 minutes.

Parsemer de persil ciselé et servir aussitôt.

SOUPE POMME-CAROTTE AU CURRY



Apport nutritionnel par portion

Protéines : négligeable

Sel : négligeable

Glucides : 12 g

Potassium : 233 mg

A propos

Les currys sont des mélanges d'épices, originaires d'Asie. Le curry de base est composé de piments rouges, de graines de coriandre, de graines de cumin, de graines de fenugrec, de graines de moutarde noire, de poivre noir, de curcuma et de gingembre. Comme tout mélange d'épices, le curry peut contenir une touche de sel. Dans la recette, on peut le remplacer par du curcuma.

Menu

Soupe pomme-carotte au curry

Linguine aux crevettes

Fromage blanc

Ananas

SOUPE POMME-CAROTTE AU CURRY

Préparation : 20 min

Cuisson : 30 min

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de carottes

1 oignon

1 pomme

3 c. à café de curry

1 c. à soupe d'huile de colza

poivre

700 ml d'eau

Eplucher les carottes, la pomme et l'oignon.
Emincer les carottes et la pomme.

Hacher l'oignon. Dans une cocotte, le faire revenir dans l'huile avec le curry pendant quelques minutes. Ajouter les carottes et la pomme. Bien remuer pour les enduire de curry. Mouiller avec l'eau et couvrir.

Faire cuire à feu doux 20 minutes à partir de la reprise de l'ébullition.

A la fin de la cuisson, mixer et poivrer.

SPAGHETTI A LA BOLOGNAISE



Apport nutritionnel par portion

Protéines : 30 g ●●●

Sel : 0,5 g ▸

Glucides : 57 g

Potassium : 670 mg ●●●▸

A propos

Il est possible d'utiliser des tomates pelées en conserve. La teneur en sel sera alors augmentée de 0,5 g par portion.

Le parmesan est le produit laitier du menu.

Menu

Salade verte

Spaghetti à la bolognaise

Fraises

SPAGHETTI A LA BOLOGNAISE

Préparation : 20 min

Cuisson : 40 min

Ingrédients pour 4 personnes

250 g de viande hachée de bœuf à 5 % de MG

300 g de spaghetti

1 oignon

1 carotte

400 g de tomates fraîches

80 g de parmesan râpé

2 c. à soupe d'huile olive

1 clou de girofle

1 gousse d'ail

thym

laurier

poivre ou piment

feuilles de basilic

Peler les tomates après les avoir plongées quelques secondes dans l'eau bouillante.

Faire revenir l'oignon émincé dans l'huile. Ajouter la viande. Après quelques minutes, ajouter les tomates et la carotte coupées en morceaux. Assaisonner avec le poivre (ou le piment), l'ail écrasé, le thym, le laurier et le clou de girofle.

Laisser cuire à feu doux pendant 30 minutes.

Cuire les spaghetti. Les égoutter et les dresser dans les assiettes.

Recouvrir de sauce bolognaise. Saupoudrer de parmesan et décorer avec le basilic ciselé.

TABOULE DE QUINOA



Apport nutritionnel par portion

Protéines : 8 g

Sel : négligeable

Glucides : 35 g

Potassium : 550 mg

A propos

La composition nutritionnelle du quinoa est proche de celle des légumineuses comme les lentilles, pois chiches etc. Il est donc source de potassium et de protéines.

Menu

Carpaccio de bœuf

Taboulé de quinoa

Fromage blanc aux myrtilles

TABOULE DE QUINOA

Préparation : 15 min
Cuisson : 15 à 20 min

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de quinoa (environ 1 verre)

2 tomates

½ concombre

1 échalote

5 cuillères à soupe d'huile d'olive

20 feuilles de menthe

le jus d'1 citron

poivre

Cuire le quinoa dans une grande casserole d'eau en suivant le temps de cuisson indiqué sur le paquet. Le refroidir sous l'eau et le laisser égoutter.

Peler et épépiner le concombre. Le couper en dés ainsi que les tomates.

Hacher l'échalote et ciseler la menthe. Mélanger le tout avec le quinoa froid.

Assaisonner avec l'huile, le jus de citron et le poivre.

Servir bien frais.

TAJINE DE POULET AUX OLIVES



Apport nutritionnel par portion

Protéines : 23 g ●●●

Sel : 0,5 g ●

Glucides : 10 g

Potassium : 730 mg ●●●●

A propos

Cette recette peut être préparée dans un plat à tajine ou dans une cocotte en fonte.

Pour peler les tomates facilement, les plonger 30 secondes dans l'eau bouillante.

Oter la peau du poulet avant la préparation du plat permet d'obtenir une sauce moins grasse.

Menu

Carottes au cumin

Tajine de poulet aux olives

Semoule

Yaourt

Orange

TAJINE DE POULET AUX OLIVES

Préparation : 30 min

Cuisson : 1 h

Ingrédients pour 4 personnes

4 hauts de cuisse de poulet

400 g de tomates

300 g d'oignons

4 gousses d'ail

4 c. à soupe d'huile d'olive

½ bouquet de persil

16 olives vertes

coriandre

Peler les tomates, les gousses d'ail et les oignons. Enlever la peau du poulet, et le faire dorer dans une cocotte, dans l'huile d'olive.

Dès que les morceaux sont dorés, les retirer pour faire revenir les oignons émincés jusqu'à ce qu'ils soient translucides.

Disposer les tomates coupées en rondelles sur les oignons sans mélanger, puis le poulet.

Hacher l'ail et le persil, en parsemer la viande.

Ajouter les olives. Couvrir et laisser cuire à feu doux 45 à 60 minutes. Les différentes couches doivent s'imprégner les unes des autres à la cuisson.

Parsemer de coriandre fraîchement ciselée au moment de servir.

TERRINE DE LEGUMES



Apport nutritionnel par portion

Protéines : 7 g

Sel : 0,7 g

Glucides : 5 g

Potassium : 190 mg

A propos

La macédoine est un mélange de différents légumes ou parfois de différents fruits, taillés en petits cubes. Ce nom est apparu en français par allusion à la Macédoine, région des Balkans, qui fut peuplée dans l'Antiquité par plusieurs tribus hétéroclites. A la fin du XIXe siècle, les peuples apparaissaient sur les cartes de l'époque comme un mélange de couleurs.

Menu

Terrine de légumes

Pâtes aux poivrons

Faisselle

Orange

TERRINE DE LEGUMES

Préparation : 15 min

Cuisson : 45 min

Ingrédients pour 8 personnes

1 grande boîte de macédoine de légumes

5 œufs

200 g de fromage blanc à 20% MG (ou 4% sur produit fini)

2 c. à soupe d'huile d'olive + 1 c. à café pour graisser le moule

2 gousses d'ail

½ botte de persil

poivre

Préchauffer le four à 180 °C.

Graisser un moule à cake.

Rincer et égoutter soigneusement la macédoine de légumes.

Hacher le persil et presser l'ail.

Dans un saladier battre les œufs avec le fromage blanc, l'huile, l'ail et le poivre.

Incorporer la macédoine et le persil à l'aide d'une cuillère en bois.

Verser la préparation dans le moule préalablement graissé. Cuire au bain marie pendant 45 minutes.

Vérifier la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau.

Démouler à froid et mettre au frais pendant 2 heures.

TOMATES FARCIES AU THON



Apport nutritionnel par portion

Protéines : 20 g ●●
Sel : 0,7 g ↘
Glucides : 4 g
Potassium : 590 mg ●●●

A propos

L'utilisation de crevettes crues permet de diminuer la teneur en sel de la recette. Cependant, les industriels ajoutent parfois des conservateurs à base de sodium comme le disulfite de sodium. Il est donc préférable de les choisir sans conservateur.

Menu

Tomates farcies au thon
Salade de riz
Yaourt aux fruits

TOMATES FARCIES AU THON

Préparation : 25 min
Cuisson : 5 min

Ingrédients pour 4 personnes

4 tomates à farcir
250 g de crevettes crues entières (soit 125 g crues décortiquées)
1 boîte de thon au naturel de 140 g (poids net égoutté)
100 g de fromage blanc à 20% MG (ou 4% sur produit fini)
20 g de fromage frais de chèvre
4 cornichons
1 c. à café de moutarde
¼ de citron pressé
poivre
basilic

Cuire les crevettes à l'eau durant 5 minutes. Les décortiquer si nécessaire.

Laver les tomates, couper le haut et les évider.

Dans un saladier, mélanger le fromage blanc, le fromage frais, la moutarde, le jus de citron, le basilic ciselé et le poivre.

Ajouter le thon égoutté et émietté, les crevettes tranchées (en réserver 4 entières pour la décoration) et les cornichons finement émincés.

Bien mélanger l'ensemble et farcir chaque tomate.

Décorer d'une crevette et réserver au frais jusqu'à dégustation.

TRIO MERIDIONAL



Apport nutritionnel par portion

Protéines : 7 g

Sel : 0,3 g

Glucides : 7 g

Potassium : 410 mg

A propos

La mozzarella serait née au VIII^e siècle en Italie. Des buffles ayant été ramenés d'Asie pour cultiver la terre, le lait des bufflonnes sera progressivement utilisé pour la confection de fromage.

Son succès grandissant, au XVII^e siècle les producteurs sont contraints de recourir également au lait de vache pour répondre à la demande croissante.

Menu

Trio méridional

Poulet rôti

Riz pilaf à l'arménienne

Pêche

TRIO MERIDIONAL

Préparation : 10 min

Ingrédients pour 4 personnes

1 petit melon (250 g de chair)

250 g de tomates cerises

120 g de billes de mozzarella

1 c. à soupe de vinaigre balsamique

2 c. à soupe d'huile d'olive

poivre

basilic

Dans un saladier, mélanger l'huile, le vinaigre et le poivre.

Laver les tomates. Ouvrir le melon, l'évider et détailler la chair en billes à l'aide d'une cuillère parisienne.

Mettre l'ensemble dans la vinaigrette. Ajouter la mozzarella et mélanger délicatement.

Laver et ciseler le basilic. Parsemer sur la salade.

VEAU MARENCO



Apport nutritionnel par portion

Protéines : 30 g ●●●

Sel : négligeable

Glucides : 14 g

Potassium : 870 mg ●●●●

A propos

Pour un plat de viande en sauce, compter environ 150 g de viande par personne. Dans le cadre d'une insuffisance rénale chronique, les protéines doivent être limitées. On peut se servir en moindre quantité ou consommer une part de viande plus importante et se limiter davantage à l'autre repas. Choisir un riz parfumé permet de ne pas ajouter de sel à la cuisson.

Menu

Concombre vinaigrette

Veau marenco

Purée de pommes de terre au lait

Orange

VEAU MARENCO

Préparation : 20 min

Cuisson : 2 heures

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de viande de veau (épaule ou jarret)

4 c. à soupe d'huile d'olive

2 échalotes

1 gousse d'ail

2 carottes

1 c. à soupe bombée de farine (30 g)

50 g de concentré de tomate

30 cl de vin blanc sec

20 cl d'eau

100 g de champignons de Paris frais

1 bouquet garni

poivre

Couper la viande en morceaux.

Eplucher et laver les carottes, les champignons, l'ail et les échalotes. Couper les carottes en rondelles, les champignons en 4. Emincer les échalotes et l'ail.

Dans une cocotte à fond épais, faire dorer la viande dans l'huile d'olive.

Ajouter les carottes, l'ail et les échalotes. Lorsque ces dernières sont translucides, saupoudrer de farine. Mouiller avec l'eau et le vin blanc. Ajouter le concentré de tomate, le bouquet garni et le poivre.

Laisser mijoter 1h30 à couvert et à feu doux.

Ajouter les champignons et prolonger la cuisson de 15 minutes.

Retirer le bouquet garni et servir le veau marenco avec du riz parfumé, thaï ou basmati.

VELOUTE AUX LEGUMES D'HIVER



Apport nutritionnel par portion

Protéines : négligeable

Sel : 0,5 g

Glucides : 17 g

Potassium : 600 mg

A propos

Pour limiter les apports en potassium, couper les légumes en petits dés, couvrir d'eau froide, cuire 20 minutes et jeter l'eau. Poursuivre la cuisson en ajoutant l'eau, les herbes et les épices comme indiqué dans la recette.

Menu

Velouté aux légumes d'hiver
Cake au saumon et à l'aneth
Fromage blanc au miel
Clémentine

VELOUTE AUX LEGUMES D'HIVER

Préparation : 20 min

Cuisson : 30 min

Ingrédients pour 4 personnes

250 g de carottes

200 g de céleri rave

150 g de navets

150 g de pommes de terre

1 oignon

1 gousse d'ail

5 cl de crème fraîche épaisse

1 feuille de laurier

1 clou de girofle

1 c. à café de curcuma

1 c. à café de paprika

1 c. à café de cumin

poivre

cannelle

Eplucher, laver et couper tous les légumes.

Les mettre dans une cocotte, couvrir d'eau. Ajouter les épices et la feuille de laurier.

Cuire à couvert, 30 minutes à feu moyen.

10 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter la gousse d'ail.

Retirer la feuille de laurier et mixer finement.

Incorporer la crème fraîche et si besoin, rectifier l'assaisonnement.

CARROT CAKE



Apport nutritionnel par portion

Protéines : 6 g

Sel : négligeable

Glucides : 35 g

Potassium : 280 mg

A propos

Les recettes traditionnelles de Carrot cake comportent de l'huile végétale et des noix. Afin de limiter la teneur en potassium, cette recette est proposée sans noix.

On peut en retrouver la saveur en remplaçant l'huile de tournesol par de l'huile de noix.

L'huile de noisette et l'huile d'olive permettent également d'accentuer la saveur de ce gâteau.

Menu

Escalope de poulet

Courgettes sautées

Brie et pain

Carrot cake

CARROT CAKE

Préparation : 30 min
Cuisson : 45 à 50 min

Ingrédients pour 10 personnes

300 g de carottes

250 g de farine

125 g de sucre brun ou cassonade

125 ml d'huile de tournesol

4 œufs

Zeste d'1/2 orange

30 g de raisins blonds secs

2 c. à soupe de jus d'orange (sans sucre ajouté)

1/2 sachet de levure chimique

2 c. à café de cannelle en poudre

1/2 c. à café de noix de muscade moulue (facultatif)

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Peler, laver et râper finement les carottes.
Réserver.

Battre les œufs et le sucre. Ajouter l'huile, le jus d'orange, les carottes et le zeste d'orange. Mélanger jusqu'à l'obtention d'un mélange un peu crémeux.

Mélanger la farine, la levure, les épices et les raisins secs. Les ajouter à la préparation précédente sans trop travailler la pâte.

Huiler et fariner un moule à cake. Le remplir au 3/4 de la préparation.

Enfourner et laisser cuire 45 à 50 minutes. Vérifier la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau.

Laisser refroidir et démouler.

CLAFOUTIS AUX CERISES



Apport nutritionnel par portion

Protéines : 7 g

Sel : négligeable

Glucides : 28 g

Potassium : 220 mg

A propos

Pour un goût plus prononcé, les puristes font le clafoutis sans ôter les noyaux des cerises mais attention aux dents !

Menu

Carottes râpées

Rôti de veau

Purée

Clafoutis aux cerises

CLAFOUTIS AUX CERISES

Préparation : 15 min

Cuisson : 45 min

Ingrédients pour 8 personnes

250 g de cerises

1/2 litre de lait demi-écrémé

100 g de farine

100 g de sucre

4 œufs

10 g de beurre

1 verre à liqueur de kirsch ou cognac (facultatif)

Laver, équeuter et dénoyauter (ou pas) les cerises.

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Battre les œufs et le sucre. Incorporer la farine (et l'alcool) puis délayer progressivement avec le lait, en veillant à ce que la pâte soit bien lisse, sans grumeau. Au besoin, passer la préparation au chinois.

Beurrer une tourtière, y déposer les cerises. Recouvrir avec la pâte et faire cuire à 180°C (thermostat 6) pendant 45 minutes environ.

Déguster froid.

CREME PATISSIERE VELOUTEE



Apport nutritionnel par portion

Protéines : 6 g
Sel : négligeable
Glucides : 30 g
Potassium : 220 mg

A propos

La chantilly allégée en bombe permet de réduire le temps de préparation ainsi que la teneur en matières grasses de ce dessert.

Pour une crème chantilly « maison » battre 20 cl de crème fleurette (très froide) avec 20 g de sucre glace.

Menu

Pintade rôtie
Salade estivale de pommes de terre
Crème pâtissière veloutée

CREME PATISSIERE VELOUTEE

Préparation : 30 min
Cuisson : 1 heure minimum

Ingrédients pour 4 personnes

400 ml de lait demi-écrémé
2 jaunes d'œufs
30 g de fécule de maïs
60 g de sucre
180 g de crème chantilly légère (froide)
1 gousse de vanille
2 c. à soupe de rhum ou de kirsch (facultatif)

Délayer la fécule de maïs dans 4 cuillères à soupe de lait.

Dans une casserole, chauffer, jusqu'à frémissement, le reste du lait avec la gousse de vanille fendue.

Hors du feu, laisser infuser 10 minutes puis égrainer la gousse de vanille avant de la retirer.

Dans un saladier, battre les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse puis ajouter le lait tiède et la maïzena délayée.

Verser le tout dans une casserole. Chauffer à feu doux sans cesser de mélanger et faire épaissir.

Retirer du feu et ajouter le rhum ou le kirsch. Mettre la casserole dans un saladier d'eau froide pour accélérer le refroidissement. Mélanger continuellement la crème afin de garder une texture homogène.

Une fois refroidie, y incorporer délicatement la chantilly.

Répartir en coupelles individuelles et mettre au réfrigérateur. Servir bien frais.

CRUMBLE POMME ANANAS CHOCOLAT



Apport nutritionnel par portion

Protéines : 4 g

Sel : négligeable

Glucides : 50 g

Potassium : 245 mg

A propos

Cette recette contient du chocolat, très riche en potassium. Cependant 8 g de chocolat par personne donne une quantité de potassium par part qui reste correcte. En revanche, il convient de ne pas en abuser si on surveille ses apports en potassium.

Menu

Merlan en croûte d'avoine

Duo haricots beurre & vert sautés à l'huile d'olive

Fromage blanc

Crumble pomme ananas chocolat

CRUMBLE POMME ANANAS CHOCOLAT

Préparation : 15 min

Cuisson : 45 min

Ingrédients pour 6 personnes

150 g de farine

100 g de margarine 100% végétale

80 g de cassonade

1 petit ananas frais (environ 400 g de chair)

2 pommes

50 g de pépites de chocolat noir ou au lait

1 sachet de sucre vanillé

Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7).

Parer l'ananas. Retirer le centre et le couper en petit morceaux. Les faire revenir à feu doux 5 à 7 minutes dans une poêle. L'ananas va caraméliser avec son propre sucre. Laisser refroidir.

Peler et parer les pommes. Les couper en cubes. Les faire cuire dans une casserole avec une cuillère à soupe d'eau, à couvert, 5 à 10 minutes. Laisser refroidir.

Pendant ce temps préparer le crumble. Mélanger la farine, la cassonade et le sucre vanillé. Ajouter la margarine en petits morceaux. Travailler avec les doigts ou à l'aide d'une fourchette, jusqu'à l'obtention d'une consistance sableuse.

Disposer les morceaux d'ananas et de pommes dans un plat allant au four. Parsemer de pépites de chocolat. Recouvrir de pâte à crumble et enfourner pendant 30 minutes. Servir tiède.

GATEAU AU FROMAGE BLANC



Apport nutritionnel par portion

Protéines : 10 g ●

Sel : négligeable

Glucides : 25 g

Potassium : 150 mg ◐

A propos

Afin d'éviter que le gâteau ne se « dégonfle » à la sortie du four, ajouter la moitié du sucre aux blancs d'œufs une fois battus en neige.

Menu

Omelette

Poêlée de haricots verts au curry

Mimolette et pain

Gâteau au fromage blanc

GATEAU AU FROMAGE BLANC

Préparation : 20 min

Cuisson : 25-30 min

Ingrédients pour 8 personnes

500 g de fromage blanc à 20% de MG
(ou 4% sur produit fini)

10 cl de crème fraîche épaisse

100 g de sucre

2 sachets de sucre vanillé

90 g de farine

5 œufs

Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7).

Beurrer généreusement un moule à manquer.

Casser les œufs. Séparer les blancs des jaunes.

Battre les blancs en neige et réserver. Battre les

jaunes avec le sucre et le sucre vanillé jusqu'à ce

que le mélange blanchisse. Ajouter le fromage

blanc, puis la crème fraîche et enfin la farine

tamisée. Battre jusqu'à obtenir une consistance

homogène.

Incorporer délicatement les blancs dans la

préparation précédente.

Verser la pâte dans le moule et enfourner

pendant 25 à 30 minutes.

Une fois tiède, démouler le gâteau. Quand il est

totalement froid, le mettre au réfrigérateur

pendant 4 heures au minimum.

Le gâteau au fromage blanc peut être servi

nappé d'un coulis de fruits rouges ou avec

quelques myrtilles.

GATEAU DE PAIN PERDU AUX POMMES ET RAISINS



Apport nutritionnel par portion

Protéines : 7 g

Sel : 0,5 g

Glucides : 40 g

Potassium : 300 mg

A propos

Ce plat est économique et « anti-gaspillage ».

Pour une saveur plus prononcée, on peut réhydrater les raisins avec du thé, du calvados ou du rhum. L'alcool s'évapore à la cuisson.

On peut réaliser une version « salée » avec des légumes, du poulet ou du thon (sans ajouter de sel).

Menu

Faisille ciboulette échalotes

Steack haché

Ratatouille

Gâteau de pain perdu aux pommes et raisins

GATEAU DE PAIN PERDU AUX POMMES ET RAISINS

Préparation : 15 min

Cuisson : 30 min

Ingrédients pour 6 personnes

120 g de pain sec (1/2 baguette ou autre pain)

2 œufs

50 g de sucre semoule

2 sachets de sucre vanillé

1/2 l de lait 1/2 écrémé

2 pommes

50 g de raisins secs

Préchauffer le four à 150°C (thermostat 5).

Réhydrater les raisins dans de l'eau chaude.

Dans un saladier, chauffer le lait 3 minutes au four micro-ondes (puissance maxi).

Émietter grossièrement le pain dans le lait et mélanger. Attendre 5 minutes puis bien écraser le pain avec une fourchette.

Ajouter au mélange les œufs battus, le sucre, le sucre vanillé et les raisins secs égouttés.

Disposer les pommes épluchées et coupées en morceaux dans un plat beurré et les recouvrir de la préparation.

Enfourner environ 30 minutes.

Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau.

GATEAU MARBRE



Apport nutritionnel par portion

Protéines : 7 g

Sel : négligeable

Glucides : 45 g

Potassium : 160 mg

A propos

Le chocolat est riche en potassium mais cette recette est pour 8 personnes, la quantité de potassium par part reste correcte. En revanche, il convient de ne pas en abuser si on surveille ses apports en potassium.

Menu

Pour le goûter, avec un thé ou un café,
1 tranche de gâteau marbré

GATEAU MARBRE

Préparation : 20 min
Cuisson : 25 à 35 min

Ingrédients pour 8 personnes

200 g de farine
150 g de sucre en poudre
20 cl de crème fraîche légère épaisse à 15% de MG
3 œufs
100 g de chocolat à pâtisser
40 g de beurre
1 sachet de levure chimique
1 sachet de sucre vanillé

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Au bain marie, faire fondre le chocolat avec le beurre.

Battre ensemble les œufs et le sucre. Ajouter la crème fraîche. Incorporer la farine et la levure et continuer à battre jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

Séparer la pâte obtenue en 2.

Incorporer le mélange chocolat-beurre à la moitié de la pâte, mélanger bien. Dans l'autre moitié, ajouter le sucre vanillé.

Chemiser un moule à cake et verser les 2 pâtes en alternant les 2 parfums. Enfourner pendant 25 à 35 minutes. Vérifier la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau. Laisser refroidir et démouler.

GATEAU MOELLEUX PECHE ORANGE



Apport nutritionnel par portion

Protéines : 6 g

Sel : négligeable

Glucides : 38 g

Potassium : 137 mg

A propos

La levure chimique permet d'obtenir des pâtisseries plus aérées, plus légères et plus moelleuses. Elle doit être répartie de façon homogène dans la pâte en l'incorporant préalablement dans la farine.

Menu

Steak haché

Salade estivale de pommes de terre

Yaourt

Gâteau moelleux pêche orange

GATEAU MOELLEUX PECHE ORANGE

Préparation : 20 min

Cuisson : 30 min

Ingrédients pour 8 personnes

250 g de farine

20 cl de crème fraîche épaisse

3 œufs

100 g de sucre

10 g de beurre

1 pêche

1 orange non traitée

1 sachet de sucre vanillé

1 sachet de levure chimique

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Laver l'orange puis prélever le zeste.

Mélanger la farine et la levure.

Dans un saladier mettre le sucre et le sucre vanillé. Y casser les œufs et battre le tout au fouet (ou batteur électrique), le mélange doit blanchir.

Ajouter la crème fraîche puis, progressivement tout en battant, la farine. Terminer par le zeste d'orange.

Peler la pêche. La couper en quartiers fins.

Beurrer un moule à manquer. Au centre, faire une rosace avec les quartiers de pêche. Verser délicatement la pâte dessus.

Mettre à cuire pendant 30 minutes. Le gâteau ne doit pas trop dorer pour rester moelleux.

Démouler dès que le gâteau est tiède.

ILES FLOTTANTES AUX FRAISES



Apport nutritionnel par portion

Protéines : 7 g ◐

Sel : négligeable

Glucides : 25 g

Potassium : 450 mg ●●◐

A propos

La fraise est un des fruits les moins caloriques car elle contient plus de 90% d'eau.

Dès l'Antiquité, elle pousse à l'état sauvage en Amérique, en Asie ainsi qu'en Europe occidentale. C'est au Moyen-Âge que la fraise arrive réellement dans les jardins et les potagers français.

Menu

Betteraves au chèvre frais

Linguine aux crevettes

Ile flottante aux fraises

ILES FLOTTANTES AUX FRAISES

Préparation : 15 min

Cuisson : < 1 min

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de fraises

100 ml de lait demi-écrémé

4 œufs

60 g de sucre

20 amandes (20 g)

menthe

Séparer les blancs des jaunes. Réserver les jaunes au frais*. Au fouet électrique, monter les blancs en neige ferme. Ajouter 20 g de sucre et continuer à battre quelques instants. Répartir dans 4 grandes tasses (remplir aux 2/3). Cuire 7 secondes au four micro-ondes (puissance maxi) chacune des tasses.

Démouler chaque blanc d'œuf. Les poser sur une feuille d'essuie-tout dans une assiette et placer au frais.

Piler ou hacher grossièrement les amandes.

Laver, équeuter les fraises et rincer la menthe. Les mixer avec le lait et le sucre restant jusqu'à obtention d'une texture lisse. Filtrer si besoin.

Verser le coulis dans des ramequins. Y déposer les blancs d'œufs, puis parsemer d'amandes.

Déguster bien frais.

* Les jaunes d'œufs peuvent servir à la confection d'une crème pâtissière.

MOUSSE EPICÉE AU THE



Apport nutritionnel par portion

Protéines : 6 g

Sel : négligeable

Glucides : 26 g

Potassium : 104 mg

A propos

Le thé Chai est un mélange de thé et d'épices traditionnelles riche en cannelle et cardamome. Si on apprécie peu ces saveurs, on peut le remplacer par un thé parfumé à la bergamote comme le Earl Grey.

Menu

Trio méridional

Crevettes sautées à l'ail

Riz

Mousse épicée au thé

MOUSSE EPICÉE AU THE

Préparation : 15 min

Réfrigération : 2 heures minimum

Ingrédients pour 4 personnes

2 sachets de thé Chai épicé

20 cl de crème légère épaisse à 15 % de MG

100 g de sucre

2 œufs

4 feuilles de gélatine

Faire ramollir les feuilles de gélatine dans de l'eau froide.

Dans une casserole, laisser infuser 10 minutes les deux sachets de thé dans 20 cl d'eau bouillante. Ajouter les feuilles de gélatine préalablement égouttées. Bien remuer pour une parfaite dissolution et ajouter la crème. Laisser refroidir.

Casser les œufs et séparer les blancs des jaunes. Verser la moitié du sucre dans les jaunes et fouetter jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter la préparation thé - gélatine - crème et mélanger.

Battre les blancs en neige ferme. Ajouter le sucre restant et continuer à monter les blancs en neige jusqu'à l'obtention d'une texture mousseuse. Incorporer avec délicatesse les blancs au mélange précédent.

Répartir dans 4 coupes ou ramequins et laisser prendre au réfrigérateur durant 2 heures.

Servir bien frais.

NAGE DE FRAISES AU GINGEMBRE



Apport nutritionnel par portion

Protéines : négligeable

Sel : négligeable

Glucides : 23 g

Potassium : 330 mg

A propos

Originnaire du sud de l'Inde et de la Chine, le gingembre est maintenant cultivé dans toutes les zones chaudes de la planète. Ainsi on le retrouve également en Jamaïque, en Australie, au Niger et en Sierra Leone. Cette diversité géographique permet d'obtenir différentes variétés utilisées en cuisine, en confiserie et même en cosmétique.

Menu

Linguine aux crevettes

Fromage blanc

Nage de fraises au gingembre

NAGE DE FRAISES AU GINGEMBRE

Préparation : 20 min

Cuisson : 10 min

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de fraises

1 citron vert non traité

1 petit morceau de gingembre

60 g de sucre

4 feuilles de menthe ou de verveine fraîche

Eplucher l'équivalent d'une noisette de gingembre. Le couper en petits morceaux.

Laver le citron vert. Prélever le zeste en veillant à ne pas entamer la peau blanche amère.

Dans une casserole, réaliser un sirop avec le sucre et 40 cl d'eau, y ajouter le gingembre et les zestes de citron. Chauffer le mélange à feu réduit.

En attendant, laver puis équeuter les fraises. Réserver 4 fraises, mettre le reste dans un blender ou mixer.

Quand le sirop a suffisamment épaissi (après 10 minutes environ), le filtrer afin d'en ôter la pulpe du gingembre et le citron.

Verser le sirop dans le blender avec les fraises, mixer le tout.

Couper les 4 fraises en petits morceaux, les répartir dans des grands verres.

Verser par-dessus le jus de fraises et bien laisser refroidir au réfrigérateur.

Au moment de servir, décorer avec une feuille de menthe ou de verveine.

PANNA COTTA AUX POIRES



Apport nutritionnel par portion

Protéines : 3 g ▽

Sel : négligeable

Glucides : 20 g

Potassium : 225 mg ●

A propos

Cette recette, déclinable avec d'autres fruits, peut être préparée la veille. Il suffit ensuite de dresser les fruits au moment de servir.

Menu

Scalopine al limon

Courgettes sautées

Reblochon et pain

Panna cotta aux poires

PANNA COTTA AUX POIRES

Préparation : 30 min

Cuisson : 20 min

Ingrédients pour 4 personnes

2 poires bien mûres

30 cl de lait demi-écrémé

10 cl de crème légère liquide à 15% de MG

40 g de sucre en poudre

1 sachet d'agar-agar (2 g)

1 gousse de vanille

Dans une casserole mélanger le lait, la crème et le sucre. Ajouter la gousse de vanille fendue en deux et chauffer à feu moyen sans faire bouillir. Eteindre et laisser infuser jusqu'à refroidissement. Retirer la gousse de vanille et ajouter le sachet d'agar-agar. Remettre à chauffer 2 minutes tout en remuant.

Verser dans des verrines, laisser refroidir.

Placer les verrines au réfrigérateur et laisser prendre au minimum 6 heures.

Démouler et servir avec les poires pelées et coupées en lamelles.

POIRES AU VIN



Apport nutritionnel par portion

Protéines : négligeable

Sel : négligeable

Glucides : 21 g

Potassium : 200 mg ●

A propos

Il est possible de vider les poires, par la base, avant leur cuisson.

L'ébullition permet l'évaporation de l'alcool dont il ne restera que les saveurs. Cette recette peut donc être proposée à toute la famille.

Menu

Bavette grillée

Riz aux champignons

Yaourt

Poire au vin

POIRES AU VIN

Préparation : 10 min

Cuisson : 30 min

Ingrédients pour 4 personnes

4 poires (type Comice, Passe Crassane ou Conférence)

1 orange non traitée

1 citron non traité

75 cl de vin rouge (Côtes du Rhône)

1 bâton de cannelle

1 gousse de vanille

15 g de sucre

Laver les fruits.

Prélever le zeste de l'orange et du citron en veillant à ne pas entamer la peau blanche amère.

Eplucher les poires. Couper la base de chacune pour la maintenir à la verticale au moment du dressage.

Faire bouillir le vin avec le sucre, les zestes, la cannelle et la gousse de vanille fendue.

Plonger les poires dans le vin en ébullition. Baisser le feu et laisser cuire environ 30 minutes en retournant les poires régulièrement, surtout si elles ne sont pas complètement immergées.

Laisser refroidir.

Dresser les poires et arroser du vin cuit. Décorer de zestes, d'un morceau de cannelle ou de vanille.

POMMES AU FOUR



Apport nutritionnel par portion

Protéines : négligeable

Sel : négligeable

Glucides : 32 g

Potassium : 190 mg ●

A propos

Disponible toute l'année, avec une centaine de variétés, la pomme est le fruit le plus consommé en France.

Menu

Poulet chop suey
Vermicelles de riz
Fromage blanc
Pomme au four

POMMES AU FOUR

Préparation : 10 min

Cuisson : 30 min

Ingrédients pour 4 personnes

4 pommes (reine des reinettes, canada ou golden)

4 c. à café de miel

20 g de beurre

cannelle

Préchauffer le four à 180° (thermostat 6).

Laver les pommes.

Evider le centre avec un vide-pommes (ou un couteau) sans percer la base des fruits.

Mettre le miel, le beurre et la cannelle au cœur des pommes.

Enfourner 30 minutes.

Déguster tiède.

POMMES CAMELISEES AU JUS DE PAMPLEMOUSSE



Apport nutritionnel par portion

Protéines : négligeable

Sel : négligeable

Glucides : 30 g

Potassium : 250 mg

A propos

L'ANSM (Agence Nationale de Sécurité du Médicament et des produits de santé) précise que le pamplemousse peut interagir avec certains médicaments (nombre très limité). En pratique, il convient de demander l'avis du médecin et le cas échéant, de s'abstenir de consommer du pamplemousse, le fruit comme le jus.

Menu

Quiche à la grecque

Salade verte vinaigrette

Pommes caramélisées au jus de pamplemousse

POMMES CAMELISEES AU JUS DE PAMPLEMOUSSE

Préparation : 15 min

Cuisson : 12 min

Ingrédients pour 4 personnes

4 pommes (type Boskoop ou Canada)

30 g de beurre

60 g de sucre roux

le jus d'1 pamplemousse

romarin

Laver et éplucher les pommes. Les couper en quartiers. Retirer le cœur et les pépins puis les détailler en grosses lamelles.

Faire fondre 20 g de beurre dans une poêle. Faire sauter à feu moyen les morceaux de pommes avec le romarin pendant 5 minutes environ, en les retournant souvent.

Ajouter le sucre et mélanger. Faire légèrement caraméliser à feu vif en surveillant bien pour éviter que les pommes ne se colorent trop.

Dresser les pommes en rosace dans des assiettes.

Déglacer la poêle avec le jus de pamplemousse et laisser réduire de moitié. Oter du feu et ajouter le reste de beurre. Remuer.

Napper les fruits avec la sauce et servir aussitôt.

ROCHERS A LA NOIX DE COCO



Apport nutritionnel par portion

Protéines : négligeable

Sel : négligeable

Glucides : 18 g

Potassium : 100 mg ▶

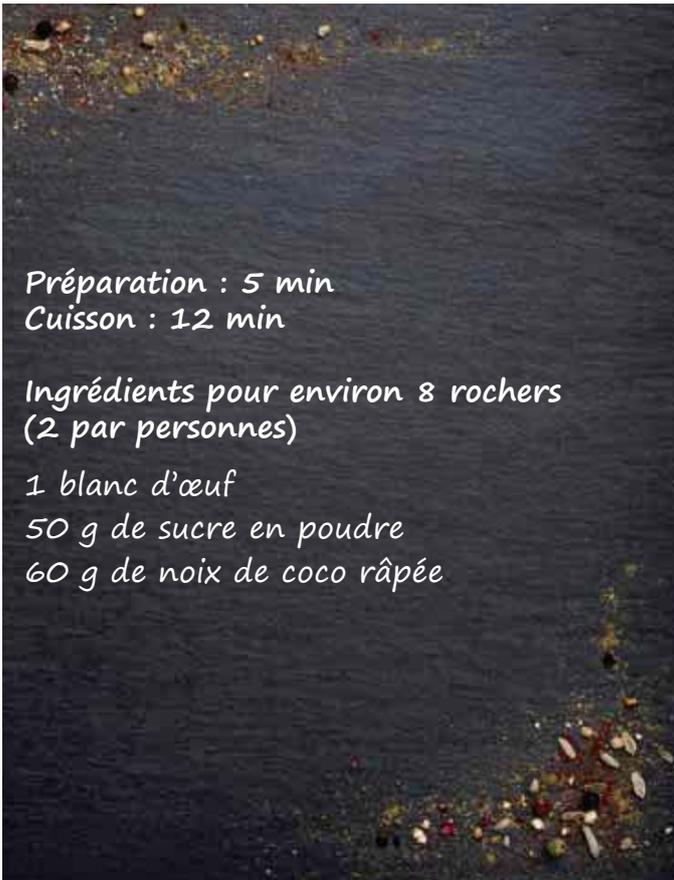
A propos

La noix de coco est riche en potassium. Dans cette recette les quantités utilisées sont minimales. Si vous devez surveiller vos apports en potassium, il convient de ne pas en abuser.

Menu

Pour le goûter avec un thé ou un café,
2 rochers à la noix de coco.

ROCHERS A LA NOIX DE COCO



Préparation : 5 min

Cuisson : 12 min

Ingrédients pour environ 8 rochers
(2 par personnes)

1 blanc d'œuf

50 g de sucre en poudre

60 g de noix de coco râpée

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Battre le blanc d'œuf pour le faire mousser sans le monter en neige.

Ajouter le sucre et la noix de coco, mélanger pour obtenir une pâte homogène.

Sur une plaque à pâtisserie, déposer des petits tas faits avec 2 petites cuillères.

Enfourner et laisser cuire 10 à 12 minutes.

TARTE AU CITRON VERT



Apport nutritionnel par portion

Protéines : 7 g

Sel : négligeable

Glucides : 48 g

Potassium : 100 mg

A propos

Pour adoucir l'acidité, ajouter une cuillère à soupe de crème fraîche à la préparation au citron avant de l'étaler sur le fond de tarte.

Menu

Trio méridional

Filet de lieu au four

Purée de céleri

Tarte au citron vert

TARTE AU CITRON VERT

Préparation : 20 min

Cuisson : 45 min

Temps de repos : 10 min au congélateur
+ 15 à 20 min au réfrigérateur

Ingrédients pour 8 personnes

Pour la pâte sablée

250 g de farine

125 g de beurre + 10 g pour le moule

1 œuf

80 g de sucre en poudre

Pour la crème au citron

3 œufs

100 g de sucre en poudre

1 sachet de sucre vanillé

40 g de maïzena

150 ml de jus de citron vert

Pâte sablée : faire ramollir le beurre à température ambiante. Mélanger la farine, le sucre et le beurre jusqu'à obtenir une consistance sableuse. Ajouter l'œuf battu et faire une boule. Couvrir et laisser reposer au réfrigérateur 15 à 20 minutes.

Graisser un moule à tarte avec le beurre. Etaler la pâte sur le moule et piquer le fond à l'aide d'une fourchette. Mettre 10 minutes au congélateur.

Préchauffer le four à 200 °C (thermostat 6-7). Faire cuire ensuite à blanc, au four, environ 40 minutes, puis laisser refroidir.

Crème au citron : Diluer la maïzena dans 2 c. à soupe d'eau. Dans un saladier, battre les œufs avec le sucre et le sucre vanillé. Ajouter la maïzena et le jus de citron. Mélanger.

Verser la préparation dans une casserole. Chauffer à feu doux sans cesser de remuer jusqu'à épaississement.

Verser ensuite la crème au citron sur le fond de tarte. Lisser la surface et laisser refroidir, puis mettre au réfrigérateur.

VERRINE 3 DOUCEURS



Apport nutritionnel par portion

Protéines : 9 g ●
Sel : négligeable
Glucides : 30 g
Potassium : 190 mg ●

A propos

Le mélange yaourt / fromage blanc permet d'obtenir une consistance légère et crémeuse au goût peu marqué. La fluidité du yaourt allège la texture en bouche du fromage blanc. L'acidité naturelle de l'un est adoucie par l'onctuosité de l'autre. Ce mélange agrémenté d'un peu de vanille constitue une astuce pour peu sucrer la recette.

Menu

Salade de tomates
Linguine aux crevettes
Verrine 3 douceurs

VERRINE 3 DOUCEURS

Préparation : 20 min

Ingrédients pour 4 personnes

12 boudoirs
300 g de fromage blanc à 20% de MG
(ou 4% sur produit fini)
1 yaourt nature
20 g sucre en poudre
200 g de compote pommes fraises sans
sucre ajouté
1 gousse de vanille (ou ½ c. à café
d'extrait de vanille)

Emietter les boudoirs à la main ou quelques secondes à l'aide d'un mixeur. Déposer dans le fond de 4 verres.

Dans un saladier, mélanger le fromage blanc, le yaourt, le sucre et la vanille (couper la gousse en deux et gratter l'intérieur).

Répartir dans les verrines, sur les boudoirs puis napper avec la compote.

Servir bien frais.

VERRINES DE MASCARPONE POMMES CANNELLE



Apport nutritionnel par portion

Protéines : 5 g

Sel : négligeable

Glucides : 35 g

Potassium : 200 mg

A propos

Le mascarpone est riche en graisses et pauvre en calcium. Cet aliment n'appartient donc pas à la famille des produits laitiers mais à celle des matières grasses.

Menu

Salade d'endive au bleu

Parmentier de canard

Verrine de mascarpone pommes
cannelle

VERRINES DE MASCARPONE POMMES CANNELLE

Préparation : 30 min

Cuisson : 20 min

Temps de repos : 3 heures

Ingrédients pour 4 personnes

4 pommes boskoop ou royal gala

2 œufs

125 g de mascarpone

2 c. à soupe de sucre en poudre

10 spéculos

1 citron

cannelle en poudre

Presser le citron et réserver le jus.

Eplucher et épépiner les pommes. Les couper en morceaux et faire cuire à feu doux 15 minutes.

Hors du feu ajouter une cuillère à soupe de sucre, le jus de citron et une pincée de cannelle. Conserver au frais.

Casser les œufs, séparer les blancs des jaunes. Battre les blancs en neige bien ferme.

Dans un saladier, battre les jaunes et le sucre restant jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter le mascarpone. Une fois la texture bien lisse, incorporer les blancs. La crème est prête.

Préparer 4 verrines : dans le fond, émietter un spéculos, ajouter de la compote puis une couche de crème et recommencer : spéculos/compote/crème.

Laisser reposer au frais au minimum 3 heures.

Au moment de servir, émietter un demi-spéculos sur chaque verrine.

LE MOT DU PRESIDENT

Un repas savoureux, est-ce possible en insuffisance rénale chronique ? Oui, trois fois oui !

Les diététiciennes nous rappellent que le repas est un moment de plaisir.

Il est nécessaire de réaliser des recettes goûteuses qui puissent être partagées. Ces recettes doivent être multiples afin de ne pas se lasser et de permettre à chacun de faire selon ses goûts. Pour être compatibles avec le tourbillon de nos vies, il est souhaitable qu'elles soient en plus, rapides à préparer.

Merci à l'ensemble des diététiciennes qui ont relevé ce défi, validé les compositions nutritionnelles et vous en livre aujourd'hui les résultats.

Bon appétit !

*Dr Xavier Belenfant
Président du réseau Rénif*

Rénif 3-5 rue de Metz 75010 Paris - tél. 01 48 01 93 00 - fax. 01 48 01 65 77 - contact@renif.fr - www.renif.fr

EDITO ET REMERCIEMENTS

Entièrement rédigées par des diététiciennes nutritionnistes du réseau Rénif, ces recettes de tous les jours sont simples et faciles à réaliser.

Ne réclamant, ni matériel particulier, ni produits compliqués à trouver, elles ont pour but :

- d'aider ceux qui ont l'habitude de faire la cuisine ou d'inciter ceux qui n'y pensent pas,*
- de donner ou redonner le goût de manger de bonnes choses avec l'assurance d'un apport nutritionnel maîtrisé,*
- de concilier, pour l'ensemble de la famille, nutrition, santé et plaisir.*

Les goûts et les saveurs sont infinis. Le plaisir de faire soi-même est immense. Laissez-vous accompagner et découvrez « Cuisine simple, rapide et gourmande ».

L'équipe Rénif

Un grand merci aux diététiciennes ayant participé à la rédaction de ce livre de recettes

Dominique Amar Sotto, Catherine Arnaud Krief, Céline Barcé Coelho, Valérie Baurain, Emma Belissa, Sandra Bibard, Jennifer Blatrix, Delphine Bourlier, Sophie Cantin Diénon, Nathalie Courbis, Martine Ducoudray Cachet, Adeline Fournales, Séverine Frigout, Agnès Guichaoua, Nicole Kucharski, Anne Lehner, Valérie Lerouge, Fatima Oulhadj, Sylvie Partouche, Alice Poirson et Laura Serio.

QU'EST-CE QUE RENIF ?

Rénif est le Réseau de Néphrologie d'Ile-de-France.

Il regroupe des professionnels de santé libéraux et hospitaliers formés au suivi de la maladie rénale chronique : assistantes sociales, biologistes, diététiciens, infirmiers, médecins généralistes, néphrologues et autres spécialistes, pharmaciens, psychologues...

Rénif a pour but d'améliorer la prise en charge médicale et la qualité de vie des patients ayant une maladie rénale chronique et de favoriser une meilleure coordination entre les professionnels de santé .

Il prend en charge tous les patients majeurs en insuffisance rénale chronique avant mise en dialyse et résidant en Ile-de-France.

En devenant adhérent, vous pouvez bénéficier :

- du prêt d'un tensiomètre,
- de consultations diététiques,
- d'un bilan éducatif*,
- d'ateliers de diététique*,
- d'ateliers «Mes'Docs®» sur les traitements*,
- d'ateliers «Vivre avec la maladie rénale»*,
- d'ateliers sur les situations particulières «Voyages, vacances et fêtes»*,
- de consultations de néphrologie dans des centres de santé.

*Activités du programme d'éducation thérapeutique. Autorisation ARS n° : ETP/10/264 depuis 2010.

Ces services ne sont pas payants pour le patient, ils sont pris en charge par le réseau.

Rénif est financé par un service public de santé, l'Agence Régionale de Santé.



FOCUS POUR FAIRE LE POINT

L'alimentation a une place importante et fait partie intégrante du traitement de la maladie rénale chronique. Les objectifs sont simples :

- maintenir ou améliorer l'état nutritionnel,
- ralentir la progression de l'insuffisance rénale,
- prévenir les complications extra-rénales (surtout cardio-vasculaires),
- conserver le plaisir de manger.

Les protéines¹

Nécessaires à la construction puis à l'entretien de la masse musculaire, les protéines ne doivent surtout pas être supprimées de l'alimentation. Cependant, il convient de les limiter car leur produit de dégradation, l'urée, est filtrée par les reins. Les apports recommandés en protéines sont d'environ 0,8 à 1 g/kg de poids idéal*/jour.

La quantité de protéines peut être estimée par le néphrologue, le médecin ou le diététicien. Quel que soit son poids, il est indispensable de consommer un minimum de 50 g de protéines par jour ce qui correspond au minimum de protéines dégradées dans la journée.

Le sel¹

L'excès de sel entraîne une augmentation du travail rénal et de la pression artérielle. Les apports recommandés sont de 6 g par jour.

L'alimentation sans utilisation de sel de table (ou de cuisine) et sans préparations salées apporte déjà l'équivalent de 2 g de sel.

Toutes les recettes ont été élaborées sans ajout de sel de cuisine.

FOCUS POUR FAIRE LE POINT

Le potassium¹

Au cours de l'évolution de la maladie rénale chronique, il est possible, mais non systématique, d'avoir le potassium sanguin (la kaliémie) supérieur à la normale. Cela justifie, sur prescription médicale, de contrôler les apports en potassium.

L'apport recommandé est alors de 2500 mg/jour.

Les glucides

Pour les patients diabétiques, l'apport en glucides est à fixer avec l'endocrinologue, le néphrologue, le diabétologue, le médecin ou le diététicien.

Pour chaque recette, l'apport en glucides a été calculé en grammes/portion.

Pour chaque recette, un système de billes indique les teneurs** moyennes en protéines, sel et potassium par portion. Pour les patients diabétiques, la teneur en glucides de chaque recette est également mentionnée.

- protéines : 1 ○ équivaut à 10 g de protéines
- sel : 1 ○ équivaut à 1 g de sel
- potassium : 1 ○ équivaut à 200 mg de potassium

* Poids idéal : $20 \leq \text{IMC} \leq 25$ $\text{IMC} = \text{poids en kg} / (\text{taille en m})^2$

** Les teneurs en nutriments des recettes sont issues de la table de composition Ciqual 2013

¹ Recommandations de la Haute Autorité de Santé (HAS) - février 2012

QUELQUES EQUIVALENCES CULINAIRES



	1 c. à soupe rase	1 c. à café rase
farine	10 g	3 g
sucre	15 g	5 g
beurre	10 g	5 g
crème fraîche	15 g	5 g

*Crédits photos : Thinkstock - Getty images ou photos personnelles
Novembre 2016
Exemplaire offert par Rénif, modifications et vente interdites.*