

*Vous êtes insuffisant rénal
et hémodialysé :*



*Quelques recettes
de cuisine...*



Bonjour!
Je me présente :
Mr Potassium, votre guide.
Je suis là pour
vous accompagner
tout au long de ce livret.
Si vous le voulez bien,
nous allons commencer...



Ce livret de recettes est destiné aux insuffisants rénaux sous hémodialyse. Toutes les recettes présentes dans ce livret ont leur taux de potassium calculé par personne. Certaines recettes peuvent être adaptées selon vos goûts.

Elles peuvent être réalisées sans sel si votre médecin vous a demandé de le limiter. N'hésitez pas à en parler avec votre diététicien(ne).



Sommaire :

La cuisson dans un grand volume d'eau	3
Les pâtes brisées et sablées	3
Sauce au yaourt et aux herbes et sauce Béchamel	5
Sauce Broussane et sauce au Curry	6
Les Entrées	7
Biscuit de courgettes sauce au fromage blanc	8
Flan d'asperges au citron vert	9
Gâteau de crêpes à la mousse de poisson	10
Œuf cocotte au boursin et magret de canard	11
Taboulé	12
Les Plats de Résistance	13
Aubergines au risotto et au jambon	14
Escalope sauce broussane	15
Fusilli au boeuf et à la ricotta	16
Gratin de poireaux au jambon	17
Spaghetti aux dés de jambon, au pain et à l'oignon	18
Tarte haricots verts brousse	19
Les Desserts	20
Sablés aux fraises	21
Bûche de Noël au café	22
Crème renversée	23
Iles flottantes	24
Madeleines	25
Tarte alsacienne	26
Quelques exemples de menus...	27
Remerciements	28



La Cuisson dans un grand volume d'eau



Bonjour,
j'ai quelques petits "trucs"
pour diminuer le taux de potassium
des aliments, rien de mieux que
la cuisson à l'eau !!!
Voyez plutôt...



D'abord, épluchez
et coupez vos légumes.
Mettez les dans une casserole d'eau
froide salée (si vous n'êtes pas au
régime sans sel).



L'eau doit
recouvrir les légumes.



Une fois la cuisson terminée,
égouttez vos légumes puis
préparez-les selon vos envies
en ajoutant épices et aromates
pour donner plus de goût.



Vous pouvez ensuite
vous régaler. Bon appétit !!!



Ah ! Un autre petit conseil :
Mieux vaut éplucher et les couper
les légumes en petits morceaux,
le potassium diffusera mieux
dans l'eau de cuisson.



Bon, je vous laisse,
je vais préparer mon
repas !



Pour plus d'explications
n'hésitez pas à contacter votre
diététicien(ne).



Les pâtes

Pâte brisée :

Taux de potassium :
42,45 mg / personne

Préparation : 10 min
Repos : 1 h
Cuisson : 20 à 30 min

Ingrédients

(pour 3 personnes) :

100g de farine
50g de margarine
Eau

Réalisation :

- Diviser grossièrement la margarine du bout des doigts dans la farine. Ajouter l'eau progressivement dans une fontaine, et ramasser la pâte en boule.
- Ne surtout pas la travailler. Fraiser deux à trois fois avec la paume de la main si nécessaire. Laisser reposer au frais 1h.
- Abaisser la pâte à 4-5 mm pour une tarte et 2-3 mm pour les tartelettes. Placer alors la pâte dans un moule à tarte.
- Piquer pour cuisson à vide ou charger pour cuisson à blanc.
- Cuire à four chaud th. 7 soit 210°C, 20 à 25 min.
- Démouler à chaud et laisser refroidir sur une grille.

Pâte sablée :

Taux de potassium :
42mg / tartelette

Préparation : 10 min
Repos : 1 h
Cuisson : 10 à 15 min

Ingrédients

(pour 3 tartelette) :

80g de farine
40g de sucre
40g de margarine de tournesol ou de maïs
1 jaune d'œuf

Réalisation :

- Mélanger la farine et le sucre dans une terrine.
- Diviser du bout des doigts la margarine avec le mélange jusqu'à l'obtention d'une texture ayant l'aspect et le touché du sable.
- Faire ensuite un puits et ajouter le jaune d'œuf. Ramasser la pâte en boule sans la travailler. Fraiser deux à trois fois. Laisser reposer 1h au frais à couvert.
- Une fois la pâte reposée, l'abaisser à 0,5 cm environ par parcelle de pâte et la disposer dans un moule graissé.
- Cuire à four moyen th. 5 (180°C) à mi-hauteur, 10 à 15 min.



Les sauces

Sauce au yaourt et aux herbes

Taux de potassium :
156,8 mg / personne

Préparation : 4 min
Repos : 30 min
Cuisson : 20 à 30 min

Ingrédients (pour 6 personnes) :

1 branche d'estragon
Quelques brins de ciboulette
1 branche de cerfeuil
3 yaourts
1 cuil. à soupe de moutarde
Poivre

Réalisation :

- Laver soigneusement les herbes et les hacher finement.
- Dans un bol, mélanger les yaourts avec la moutarde.
- Incorporer les herbes, poivrer et mélanger jusqu'à obtention d'une sauce onctueuse et homogène.
- Mettre au réfrigérateur environ 30 min et servir.

Sauce béchamel

Taux de potassium :
187,5 mg / personne
Préparation : 10 min
Cuisson : 10 à 15 min

Ingrédients (pour 2 personnes) :

30g de margarine
30g de farine
200ml de lait 1/2 écrémé
Poivre, noix de muscade

Réalisation :

- Faire fondre la margarine dans une casserole, hors du feu ajouter la farine, mélanger, remettre sur le feu et torréfier.
- Ajouter hors du feu le lait froid en une seule fois.
- Remettre sur feu doux et laisser épaissir.
- En fin de cuisson, poivrer et ajouter la noix de muscade.

Sauce bressane

Taux de potassium :
124,75 mg / personne

Préparation : 5 min

Ingrédients

(pour 4 personnes) :

100g de brousse
Quelques brins de ciboulette
1 cuil. à soupe de vinaigre de vin vieux
3 cuil. à soupe d'huile de noix
Poivre

Réalisation :

- Couper le fromage en morceaux et ciseler la ciboulette.
- Mettre dans un bol à mixer les morceaux de fromage, le vinaigre, l'huile et une pincée de poivre.
- Mixer longuement jusqu'à l'obtention d'une sauce onctueuse et homogène.
- Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
- Verser la sauce dans une saucière et parsemer de ciboulette.

Sauce au curry

Taux de potassium :
142 mg / personne

Préparation : 20 min
Cuisson : 20 min

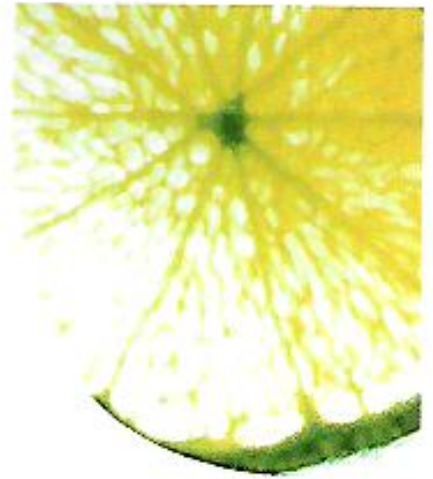
Ingrédients

(pour 6 personnes) :

2 oignons
1 cuil. à soupe d'huile
2 cuil. à soupe de curry
45cl de vin blanc sec
20cl de crème fraîche

Réalisation :

- Peler et émincer les oignons.
- Faire chauffer l'huile dans une sauteuse et y faire revenir les oignons à feu doux sans les laisser dorer. Poudrer les oignons de la moitié de curry.
- Arroser du vin et de 4 cuillères à soupe d'eau, prolonger la cuisson pendant 10 min.
- Passer la préparation au mixer. Ajouter le reste de curry et mélanger.
- Remettre sur le feu et faire bouillir 5 min.
- Ajouter la crème fraîche, mélanger et servir.



Les Entrées



Biscuit de courgettes sauce au fromage blanc



Taux de potassium : 189,2 mg / personne

Préparation : 30 min

Cuisson : 35 à 40 min

Ingédients (pour 4 personnes) :

500g de courgettes
1 cuil. à soupe d'huile d'olive [à 20% de matière grasse]
50g de mie de pain Ciboulette
6 cuil. à soupe de lait tiède Poivre
4 œufs
Le jus d'1/2 citron
100g de fromage blanc



Les courgettes doivent être cuites à l'eau.

Réalisation :

- Couper les extrémités des courgettes. Les émincer grossièrement après les avoir épluchées puis les faire cuire à l'eau pendant 10min. Les égoutter et les faire revenir dans une casserole avec de l'huile d'olive et la ciboulette. Cuire à couvert 7 min. Mixer le mélange.
- Préchauffer le four à 200°C.
Tremper la mie de pain dans le lait. L'égoutter soigneusement et l'incorporer aux légumes mixés. Ajouter les jaunes d'œufs. Poivrer. Mélanger et réserver.
- Monter les blancs d'œufs en neige jusqu'à ce qu'ils aient atteint leur volume maximal. Les détendre avec le jus de citron, puis les incorporer délicatement à la préparation précédente.
Verser le mélange dans une terrine tapissée de papier sulfurisé.
- Enfourner et cuire au bain-marie 35 min.
Sortir la terrine du four et laisser reposer le biscuit avant de le démouler sur une planchette.
- Battre légèrement le fromage blanc, le poivre et un peu de ciboulette.
Couper le biscuit de courgettes en tranches et servir tiède ou froid avec un cordon de sauce au fromage blanc.

Flan d'asperges au citron vert

Taux de potassium : 194 mg / personne

Préparation : 30 min

Cuisson : 30 min



Vous pouvez déguster ce plat aussi bien en entrée qu'en plat de résistance

Ingédients (pour 8 personnes) :

1,2 kg d'asperges blanches
4 œufs
30cl de lait 1/2 écrémé
Ciboulette

50g de beurre
Le jus d'un citron vert
Ciboulette
Poivre

Sauce :
20 cl de vin blanc
1 oignon



Les
asperges
doivent être
cuites à l'eau.

Réalisation :

- Eplucher les asperges. Les réunir en botte et les ficeler en 3 endroits. Les cuire à l'eau bouillante 20 min environ. Rafraîchir les asperges dans l'eau glacée et les égoutter. Couper les pointes d'asperges. Les conserver pour la décoration. Mixer les tiges. Ajouter à cette purée les œufs, le lait et la ciboulette hachée. Poivrer. Mixer à nouveau. Réserver.
 - Préchauffer le four à 180°C.
 - Beurrer 8 ramequins. Répartir la purée d'asperges dans chacun d'eux. Enfourner et cuire au bain-marie 30 min, vérifier la cuisson avec la lame d'un couteau.
 - Sortir les flans du four et les laisser reposer 15 min dans le bain-marie.
 - Pendant ce temps, préparer la sauce : dans une casserole, faire réduire la moitié du vin blanc et l'oignon finement haché. Sur feu vif, sans stopper l'ébullition et en fouettant sans cesse, incorporer le beurre. Dès que la sauce est onctueuse, retirer du feu, ajouter le citron vert et la ciboulette. Bien mélanger et assaisonner.
- Napper de sauce les flans. Décorer avec les pointes d'asperges et servir aussitôt.

Gâteau de crêpes à la mousse de poisson



Taux de potassium : 240 mg / personne

Préparation : 45 min

Attente : 2 h

Ingrédients [pour 6 personnes] :

Pâte à crêpes :

125g de farine

3 œufs

40cl de lait

Mousse de poisson :

125g de thon

4 cuil. à soupe de crème fraîche

1 cuil. à soupe de moutarde

Réalisation :

● Pâte à crêpes :

Dans un saladier faire un puits avec la farine.

Ajouter les œufs un à un en remuant avec la farine ainsi que le beurre fondu.

Ajouter petit à petit le lait afin de délayer le mélange.

Laisser reposer une heure à couvert.

● Mousse de poisson :

Mixer le thon.

Mélanger la crème fraîche à la moutarde et incorporer ce mélange au thon mixé.

Réserver au réfrigérateur.

● Gâteau de poisson :

Faire cuire les crêpes.

En disposer une dans un plat.

Étaler un peu de mousse de poisson sur toute la surface de la crêpe.

Recouvrir avec une autre crêpe puis étaler un peu de mousse de poisson.

Continuer jusqu'à épuisement de la mousse.

Réserver au frais 2 h avant de servir.

Pour une recette sans sel, remplacer le thon par des filets de poisson frais surgelé.

Œuf cocotte au boursin et magret de canard



Taux de potassium : 74 mg / personne

Préparation : 5 min

Cuisson : 8 min

Ingédients (pour 1 personnes) :

- 1 œuf
- 1 cuil. à soupe de crème fraîche
- 1 cuil. à soupe de boursin
- 3 lamelles de magret de canard

Réalisation :

- Au fond d'un ramequin, mettre la crème fraîche, le magret de canard (ou selon vos envies : tomate cerise, basilic, crevettes, épices...), l'œuf et enfourner au bain marie au four pendant 8 min th. 6 - 7 (200°C).
- Attention l'eau ne doit jamais bouillir, seulement frémir !!! Ajouter le boursin.
- Servir chaud.

Taboulé

Taux de potassium : 281 mg / personne

Préparation : 10 min

Repos : 1 h



Ingédients (pour 2 personnes) :

120g de tomates fraîches bien mûres
40g d'oignons jaunes frais
1/2 citron jaune
2 à 3 feuilles de menthe

60g de semoule de blé dur moyenne
30g d'huile d'olive
Poivre

Réalisation :

- Verser la semoule dans un saladier.
Presser le citron et verser le jus sur la semoule, remuer.
- Monder les tomates : plongez-les dans l'eau bouillante pendant 10 à 15 secondes.
Egoutter et peler.
Découper les tomates en dés en veillant à conserver le jus sans la pulpe et les pépins.
Mélanger les tomates et le jus à la semoule.
- Eplucher, laver et émincer les oignons finement et incorporer à la semoule.
Ajouter le jus de citron dilué dans un peu d'eau, l'huile d'olive et la menthe ciselée.
Poivrer.
- Laisser gonfler la semoule au frais, à couvert pendant 1h.
Goûter de temps en temps et rajouter un peu d'eau si c'est trop sec.
Servir.



Les Plats de Résistance



Aubergines au risotto et au jambon

Taux de potassium : 333,2 mg / personne

Préparation : 45 min

Cuisson : 20 min



Ingédients (pour 4 personnes) :

4 aubergines	30g de gruyère râpé
4 cuil. à soupe d'huile d'olive	3 tranches de jambon cuit
1 oignon haché fin	Poivre
150g riz rond	
1 verre de vin blanc	



Les
aubergines
doivent être
cuites à l'eau.

Réalisation :

- Préchauffer le four à 180°C.
- Eplucher et cuire les aubergines 15 à 20 min dans un grand volume d'eau salée.
- Pendant ce temps, dans une cocotte, faire chauffer l'huile et faire revenir l'oignon haché. Puis verser le riz, remuer jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ensuite ajouter l'eau (deux fois le volume de riz). Une fois l'eau totalement absorbée, mouiller avec le vin blanc et le laisser s'évaporer. Incorporer les aubergines.
- Ajouter les tranches de jambon coupées en petits morceaux. Placer le tout dans un plat à gratin et saupoudrer de gruyère.
- Mettre le plat au four position grill jusqu'à ce que le gruyère dore. Servir chaud.

Pour une recette sans sel, remplacer le jambon par du steak haché et le gruyère par du fromage sans sel (tomme, mimolette ou gouda sans sel)

Escalope sauce broussane

Taux de potassium : 529 mg / personne
(sans la sauce)

Préparation : 5 min

Cuisson : 10 min



Ingredients (pour 1 personnes) :

1 escalope de dinde
Sauce broussane (voir recette page 6)
Farine
Poivre

Réalisation :

- Préparer l'escalope : l'assaisonner et la passer dans la farine.
Faire chauffer l'huile dans la poêle.
Poser délicatement l'escalope.
Laisser cuire 10 à 12 min à feu doux.
- Réserver au chaud.
Dresser l'escalope dans le plat de service chaud.
- La napper avec la sauce broussane.

Fusilli au bœuf et à la ricotta

Taux de potassium : 97,05 mg / personne

Préparation : 10 min

Cuisson : 8 min



Ingédients (pour 4 personnes) :

200g de viande de bœuf hachée
350g de fusilli
200g de ricotta
30g d'emmental râpé
Romarin
Poivre

Réalisation :

- Emitter la viande et la faire rissoler à sec dans une sauteuse. Assaisonner et enlever la sauteuse du feu.
- Cuire les fusilli dans de l'eau bouillante non salée. Egoutter les pâtes et verser sur la viande. Ajouter la ricotta, l'emmental râpé et le romarin.
- Assaisonner et mélanger. Servir.

Gratin de poireaux au jambon



Taux de potassium : 587 mg / personne

Préparation : 45 min

Cuisson : 10 min au grill



Les poireaux doivent être cuits à l'eau.

Ingédients (pour 2 personnes) :

1 poireau entier	10g d'emmental râpé
25g de beurre	2 tranches de jambon cuit
25g de farine	Poivre
200ml de lait 1/2 écrémé	Noix de muscade

Réalisation :

- Laver, éplucher le poireau et le couper en deux. Ficeler les deux tronçons afin qu'ils tiennent à la cuisson.
- Cuire le poireau à l'eau (20 min).
Préchauffer le four position grill.
- Faire une sauce béchamel. (voir recette page 5)
- Prendre les tronçons de poireau, retirer la ficelle et les enrouler dans une tranche de jambon et les disposer dans un plat à gratin.
- Napper de sauce béchamel, saupoudrer d'emmental râpé, mettre au four et laisser dorer 10 min au grill.
- Servir chaud dans le plat à gratin.

Spaghetti aux dés de jambon, au pain et à l'oignon



Taux de potassium : 151,8 mg / personne

Préparation : 10 min

Cuisson : 6 min

Ingédients (pour 4 personnes) :

350g de spaghetti	2 cuil. à soupe d'huile d'olive
100g de pain (sans sel)	3 cuil. à soupe de vin blanc
100g de dés de jambon	Poivre
1 oignon	

Réalisation :

- Couper le pain en petits dés et couper l'oignon en rondelles.
 - Dans une poêle, chauffer l'huile. Faire rissoler les dés de pain, ajouter les dés de jambon et l'oignon.
 - Mouiller avec le vin blanc et le laisser réduire. Poivrer.
- Cuire les spaghettis.
Egoutter les pâtes et les verser dans une sauteuse.
- Ajouter la préparation précédente et faire revenir ensemble avant de servir.

Pour une recette sans sel, remplacer le jambon par du steak haché.

Tarte haricots verts brousse



Taux de potassium : 370 mg / personne

Préparation : 50 min

Repos : 30 min

Cuisson : 30 min th. 6 (180°C)

Ingédients (pour 4 personnes) :

Pâte Brisée :

120g de farine

60g de margarine au tournesol ou au maïs

Eau

Garniture :

200g d'haricots verts

90g de brousse

200ml de lait 1/2 écrémé

3 œufs

30g d'emmental râpé

Poivre, noix de muscade

Réalisation :

Pâte Brisée :

Réaliser une pâte Brisée (voir recette page 3).

Laisser reposer au frais 30 min minimum.

Garniture :

● Préchauffer le four th. 6.

● Cuire les haricots verts dans 2 eaux (deux fois 5 min).

Découper le fromage en morceaux.

● Réaliser l'appareil à flan : fouetter œufs + lait, poivrer et ajouter la muscade.

Étaler la pâte Brisée et la déposer dans un moule à tarte.

Y disposer les haricots verts et le fromage.

Recouvrir avec l'appareil à flan.

Saupoudrer d'emmental râpé.

● Cuire 30 min au four th. 6

Démouler et servir chaud.

Suggestion : vous pouvez remplacer les haricots verts par les légumes de votre choix en les faisant cuire à l'eau (par exemple : poireaux, carottes, endives, tomates...)

Pour une recette sans sel, utiliser du fromage sans sel.



Les
haricots
doivent être
cuits à l'eau.



Les Desserts



Sablés aux fraises

Taux de potassium : 288 mg / personne

Préparation : 20 min

Cuisson : 15 min



Ingrédients (pour 6 personnes) :

Pour la pâte :

60g de margarine de tournesol ou de maïs

250g de farine

1/2 sachet de levure chimique

50g de sucre en poudre

20cl de lait écrémé

Pour le coulis :

500g de fraises

2 cuil. à soupe de sucre glace

Pour la chantilly :

20cl de crème épaisse

3 cuil. à soupe de sucre en poudre

Réalisation :

- Préchauffer le four à 220°C. Graisser la plaque à pâtisserie. Tamiser la farine, la levure et le sucre en poudre au dessus d'un saladier et creuser un puits au centre. Couper la margarine en morceaux et la mettre dans le puits. Emietter la margarine avec le mélange de farine. Travailler le mélange du bout des doigts, en le soulevant et en l'aérant, jusqu'à ce qu'il forme de petites miettes.
- Creuser un puits au centre de la pâte et y verser le lait. Mélanger le tout jusqu'à obtenir une boule qui ne colle pas aux doigts. Si la boule est trop sèche rajouter un peu de lait. Poser la pâte sur un plan de travail légèrement fariné et la pétrir quelques secondes. Aplatir la pâte en un disque de 1cm environ. A l'aide d'un verre prélever des ronds de pâte. Les enfourner 12 à 15 min dans un four à 220°C, les sablés doivent être légèrement dorés. Une fois cuits, laisser refroidir les sablés sur une grille.
- Laver les fraises et les équeuter. Réserver la moitié des fraises pour la décoration. Réduire le reste des fraises en purée à l'aide d'un mixer. Verser la purée dans un bol. Ajouter le sucre glace en remuant la purée. Le coulis doit être suffisamment épais pour napper la cuillère. Couper les fraises en tranches. Les saupoudrer de sucre et les laisser s'imprégner 10 à 15 min. Pour la réalisation de la crème chantilly, verser la crème dans un saladier très froid. La battre au batteur électrique jusqu'à obtention d'une chantilly, à ce moment ajouter le sucre. Ne pas trop la travailler, elle se déferait.
- Pour garnir les gâteaux, couper les sablés refroidis en deux horizontalement. Disposer les tranches de fraises avec un peu de leur jus sur la base des sablés. Les napper de crème chantilly et les recouvrir avec les chapeaux des sablés. Poser sur chaque gâteau deux éventails de fraises. Pour les réaliser, ouvrir les fraises dans le sens de la hauteur puis les entailler plusieurs fois en s'arrêtant juste sous la queue. Presser chaque moitié avec le pouce pour former un éventail. Verser dans chaque petite assiette un peu de coulis de fraises et déposer le gâteau.

Bûche de Noël au café



Taux de potassium : 160 mg / personne

Préparation : 50 min

Cuisson : 20 min

Ingrédients (pour 8 personnes) :

6 oeufs

145g de sucre

55g de farine

25g de café soluble

125g de beurre

1 cuil. à soupe de rhum

Suggestion : On peut remplacer
le café par de la vanille.

Réalisation :

- Préchauffer le four à 210°C.
- Pour le biscuit, battre 2 oeufs, 2 jaunes et 80g de sucre, faire chauffer au bain-marie sans frémir, retirer du feu puis mélanger au batteur jusqu'à l'obtention d'une mousse.
- Incorporer la farine et le café soluble.
- Monter les blancs en neige avec 20g de sucre et les incorporer à la préparation. Verser la préparation dans un plat rectangulaire et faire cuire 10 min.
- Démouler immédiatement.
- Pour la crème, fouetter 2 oeufs et 65g de sucre, faire chauffer au bain marie, retirer du feu en continuant de battre jusqu'à refroidissement. Incorporer le beurre ramolli, mélanger au fouet.
- Pour le sirop, porter l'eau à ébullition, retirer du feu et ajouter le rhum après refroidissement.
- Imbiber le biscuit de sirop, étaler la crème, rouler le biscuit sur lui-même, et réserver au frais 2h.

Crème renversée

Taux de potassium : 250 mg / personne

Préparation : 15 min

Cuisson : 1h au four au bain-marie, th. 6 (200°C)
ou 6 min en cuisson sous pression



Ingédients (pour 2 personnes) :

Caramel :
5 sucres en morceaux
1 cuil à café d'eau

Crème :
2 oeufs frais moyens
30g de sucre semoule
1/4 de gousse de vanille
250ml de lait 1/2 écrémé

Réalisation :

● Caraméliser les ramequins :

Faire fondre le sucre imbibé d'eau dans une casserole et laisser caraméliser sans remuer à la spatule.

Verser le caramel dans le fond des ramequins.

● Crème :

Faire chauffer le lait avec 1/4 de gousse de vanille ouverte.

Dans un saladier, battre les œufs en omelette puis ajouter le sucre, mélanger.

Verser petit à petit le lait tiède sur le mélange, remuer sans faire mousser avec une spatule.

Remplir les ramequins.

● Cuisson au four au bain-marie 1h :

Déposer les ramequins dans un plat rempli d'eau à moitié. L'eau ne doit pas bouillir.

● Cuisson sous pression :

Placer les ramequins recouverts d'aluminium dans la cocotte.

Faire cuire 6 min.

● Mettre dans un bain-marie froid avant de démouler.

Iles flottantes

Taux de potassium : 210 mg / personne

Préparation : 30 min



Ingédients (pour 2 personnes) :

Crème anglaise :

2 jaunes d'œufs extra frais
250ml de lait 1/2 écrémé
30g de sucre
1/4 de gousse de vanille

Œuf à la neige :

2 blancs d'œufs
25g de sucre semoule
1/2 de sachet de sucre vanillé

Caramel :

6 morceaux de sucre

Réalisation :

● Crème anglaise :

Faire chauffer le lait dans une casserole avec la gousse de vanille ouverte.
Pendant ce temps, mélanger dans un saladier les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à formation d'un ruban.
Verser le lait petit à petit sur le mélange en remuant.
Remettre à chauffer, à feu doux, jusqu'à ce que le mélange nappe la cuillère.
Verser immédiatement dans un saladier froid.
Couvrir et réserver au frais.

● Meringue :

Battre doucement au batteur électrique les blancs d'œufs.
Quand le mélange mousse, passer à la vitesse supérieure et rajouter petit à petit le sucre semoule et vanillé.
Augmenter la vitesse jusqu'à obtenir une meringue ferme.
Pocher les blancs d'œufs dans une eau frémissante (20 secondes maxi de chaque côté).
Egoutter les blancs dans une passoire sur pieds tapissée de papier à usage unique.
Disposer sur la crème anglaise dans un plat de service.

● Caramel : (à faire au dernier moment)

Verser le caramel sur les îles flottantes.

Madeleines

Taux de potassium : 89,3 mg / 3 madeleines

Préparation : 10 à 15 min

Cuisson : 15 min



Ingédients (pour 12 madeleines) :

- 1 œuf
- 60g de margarine de tournesol ou de maïs
- 60g de sucre
- 100g de farine
- 1/2 sachet de levure chimique

Réalisation :

- Chemiser le moule avec un peu de margarine.
Travailler la margarine en pommade.
- Ajouter le sucre, mélanger jusqu'à ce que la préparation blanchisse.
Ajouter l'œuf entier et remuer.
- Tamiser la farine avec la levure au dessus de la préparation.
Travailler le tout jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Verser dans des moules à madeleines.
Laisser cuire 10 à 15 min Th. 7.

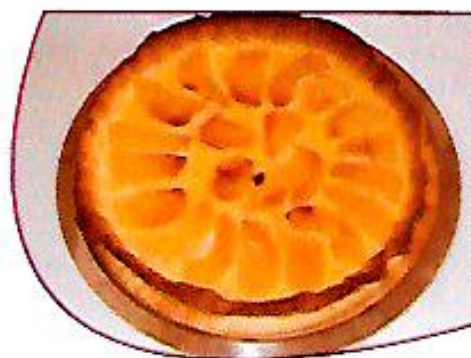
Tarte alsacienne

Taux de potassium : 125,4 mg / personne

Préparation : 20 min

Repos de la pâte : 20 min

Cuisson : 15 min Th. 7 et 15 min Th. 5



Ingédients (pour 6 personnes) :

200g de farine	1 oeuf
100g de margarine de tournesol ou de maïs	20g de sucre
Eau	150g de pomme
150ml de lait 1/2 écrémé	

Réalisation :

- Préchauffer le four Th. 7 (210°C).
Réaliser une pâte brisée. (voir la recette page 3)
Laisser reposer la pâte une heure au réfrigérateur.
Étaler la pâte et la disposer dans un moule à tarte.
- Laver, épocher les pommes puis les couper en tranches d'1 cm environ.
Disposer les tranches sur la pâte.
Mélanger l'œuf, le sucre et le lait dans un saladier.
Verser le mélange doucement sur les pommes.
- Enfourner la tarte 15 min à Th. 7, puis 15 min Th. 5.

Quelques exemples de menus...

Menu n°1 :

Petit déjeuner
(270 mg de potassium)

1 bol de café (250ml)
3 biscottes + beurre
+ confiture
1 petit suisse

Déjeuner
(855 mg de potassium)

Œuf cocotte*
Aubergines risotto jambon*
Fromage frais
(à 20% de MG)
1 kiwi

Gouter
(210 mg de potassium)

Fromage blanc
Madeleines*

Dîner
(460 mg de potassium)

Salade de tomates
Fusilli au boeuf et ricotta*
1 compote de poire
Pain

Total de potassium
sur la journée : 1,80g

Menu n°2 :

Petit déjeuner
(350 mg de potassium)

1 orange pressée
Fromage blanc + céréales
petit déjeuner

Déjeuner
(1000 mg de potassium)

Carottes râpées
Fusilli au boeuf
et à la ricotta*
Gouda
Crème renversée*
Pain

Gouter
(75 mg de potassium)

Deux petits suisses sucrés
Un biscuit petit beurre

Dîner
(480 mg de potassium)

Salade de riz
Roti de boeuf froid
Un flan d'asperge
au citron vert*
Poire
Pain

Total de potassium
sur la journée : 2g

Menu n° 3 :

Petit déjeuner
(320 mg de potassium)

1 tasse de lait (150ml)
Pain +beurre + miel

Déjeuner
(770 mg de potassium)

Biscuit de courgettes*
Spaghetti au jambon
pain et oignons*
Fromage blanc
(20% de MG)
Une pêche
Pain

Gouter
(360 mg de potassium)

Riz au lait

Dîner
(980 mg de potassium)

Salade verte
Escalope sauce brossane*
Endives braisées (200g)
Compote de pomme
vanillée
Pain

Total de potassium
sur la journée : 2,50 g

* Recette dans le livret

LE TOP 10 DES ALIMENTS CHOUCHOUS POUR LES REINS

Après 10 numéros d'**Osez les saveurs!** et plus de 60 recettes, nous avons eu l'idée de vous proposer une liste d'aliments chouchous pour les reins. Voici notre **top 10** des aliments sains et doux pour les reins : ils sont non seulement délicieux, mais riches en vitamines et en antioxydants, et faibles en potassium, en phosphore et en sodium.

L'équipe d'**Osez les saveurs!** tente constamment d'innover en intégrant un ou plusieurs des ingrédients ci-dessous à ses recettes. Faites grand usage de ces 10 aliments les plus sains pour les reins dans votre cuisine pour profiter de leurs multiples bienfaits!

L'ingrédient	Ses qualités	Son utilisation	Des conseils	Des idées de recettes*
1 Ail et poudre d'ail	L'ail ajoute beaucoup de saveur... sans sodium!	Achetez-le frais ou en pot. La poudre d'ail relève les légumes à merveille.	<ul style="list-style-type: none"> Les gousses d'ail n'ont pas beaucoup de goût lorsqu'on les cuisine entières. Faites rôtir l'ail pour adoucir son goût. Plus l'ail est haché fin, plus il a du goût. Evitez de peler l'ail lorsque vous utilisez un presse-ail. Faites attention de ne pas brûler l'ail lorsque vous le faites sauter, car il prendrait un goût âcre. 	<ul style="list-style-type: none"> Trempe à l'aubergine grillée Pita au poulet à la grecque Salade d'orzo Farfalle au thon Steak de flanc aux épices Sauté au goût du jour Côtes levées de porc Poulet aux navets et à l'érable Omelette riz et champignons Gigot d'agneau braisé
2 Oignon et poudre d'oignon	L'oignon est un ingrédient de base savoureux dans de nombreuses recettes.	<ul style="list-style-type: none"> Utilisez-le cru ou sauté, explorez les diverses variétés (rouge, blanc, vert) et la saveur subtile de chacune d'elles. La poudre d'oignon relève les légumes à merveille. 	<ul style="list-style-type: none"> Moulez les oignons au réfrigérateur 30 minutes avant de les couper, et ils ne vous feront pas pleurer. Sautez les oignons à feu doux ou moyen sur feu vit, ils prennent un goût âcre. 	<ul style="list-style-type: none"> Mini-burgers de saumon Filet de porc effiloché Petits pains à la salade de crabe Tarte à l'oignon et aux nouilles Trempe piquante à la lime
3 Huile d'olive	Grande amie du cœur, cette huile est aussi une source de bons gras et de calories.	Vous pouvez l'utiliser à la place d'autres huiles végétales pour la friture et la cuisson au four ainsi que dans vos marinades pour légumes et vos vinaigrettes.	<ul style="list-style-type: none"> Optez pour l'huile vierge ou extra vierge, plus riche en antioxydants. Gardez le contenant à l'abri de la chaleur et de la lumière. Vous pouvez congeler l'huile d'olive en petite quantité et la conserver à la température ambiante après la décongélation. 	<ul style="list-style-type: none"> Soupe de lentilles au cari Pizza au pesto de ricotta Pain au citron Mini tacos aux crevettes Cari de poulet douces épicées Pâtes piquantes aux cépes
4 Blanc d'œuf pasteurisé	Le blanc d'œuf contient une bonne protéine, et très peu de phosphore par rapport à d'autres sources de protéines.	Il peut remplacer les œufs dans la plupart des recettes.	<ul style="list-style-type: none"> Ajoutez des blancs d'œufs à vos smoothies aux petits fruits pour augmenter leur teneur en protéines. Les produits d'œufs pasteurisés peuvent être utilisés crus en toute sécurité. 	<ul style="list-style-type: none"> Petits gâteaux des anges aux fraises Semifreddo aux petits fruits Glacé à la rhubarbe Boisson énergisante
5 Bouillon sans sel ajouté (poulet, bœuf, légumes)	Ingrédient de base dans une multitude de recettes, il vous fera gagner beaucoup de temps.	Utilisez-le dans des soupes, des mijotés et des sauces.	Lisez bien les étiquettes : il y a des produits sans sodium (moins de 5 mg par portion), très faibles en sodium (moins de 35 mg) et sans sel ajouté. Évitez les produits contenant des additifs à base de potassium.	<ul style="list-style-type: none"> Filet de porc effiloché Ragoût de poulet à la dijonnaise Pain de viande remversant Soupe aux parfums d'Asie Soupe réconfort au bœuf et à l'orge Risotto crémeux aux crevettes
6 Poivron rouge	Il est savoureux et constitue une excellente source de vitamines C, A et B6 ainsi que d'acide folique, de fibres et de lycopène.	<ul style="list-style-type: none"> Vous pouvez le consommer cru, cuit ou rôti. Ou en faire une sauce rouge crémeuse. Il remplace bien la tomate dans un régime rénal. 	Si vous achetez vos poivrons rôtis en pot, vérifiez bien le contenu en sodium sur l'étiquette. Choisissez le pot en contenant le moins.	<ul style="list-style-type: none"> Lasagne à la dinde Frittata primavera Boulettes de viande marinara Poivrons rouges farcis Potage aux poivrons rouges rôtis Sauce à spaghetti de la mamma Pizza jardinière Poisson aux poireaux et aux poivrons
7 Chou-fleur	Il constitue une bonne source de vitamine C, de folate et de fibres.	<ul style="list-style-type: none"> Mangez-le cru, cuit ou en purée. Il remplace bien la pomme de terre dans un régime rénal. Le curcuma, la cardamome, la poudre d'ail et le cari relèvent le chou-fleur à merveille. Essayez les choux-fleurs de différentes couleurs ces variétés dites « patrimoniales » sont offertes dans les marchés locaux. 	Conservez-le debout, la tige vers le bas, dans un sac de plastique rangé dans le tiroir à légumes du frigo.	<ul style="list-style-type: none"> Pâté chinois à la purée de chou-fleur Poulet à la marocaine Potage aux pommes et au chou-fleur Porc à la créole Brochettes de crevettes à la thai