



*Carnet
de recettes*

ADAPTÉES À UN RÉGIME
AVEC DES APPORTS CONTRÔLÉS
EN PHOSPHORE



Entrées et plats

Salade crémeuse de concombres à l'aneth

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

- > 2 concombres moyens
- > 175 g de crème (15% de matières grasses)
- > 4 cuillères à soupe de vinaigre de vin
- > 15 g d'oignon blanc ou de ciboulette finement émincée
- > 1,5 à 2 cuillères à soupe d'aneth fraîchement haché
- > Une pincée de poivre

PRÉPARATION

1. Laver et éplucher les concombres.
2. Couper les concombres en fines rondelles et mettre de côté.
3. Mélanger la crème et le vinaigre; bien remuer.
4. Ajouter l'aneth et les oignons (ou la ciboulette) au mélange crème-vinaigre.
5. Verser cette vinaigrette sur les rondelles de concombre et placer au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes.
6. Garnir la salade du reste d'aneth frais.

VALEUR NUTRITIVE POUR UNE PART

Calories	77 kcal
Phosphore	38 mg
Protéines	2 g
Potassium	69 mg
Glucides	5,2 g
Sodium	28 mg
Lipides	5,4 g
Calcium	66 mg



Cake aux courgettes

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- > 2 gros œufs
- > 50 g de courgettes émincées
- > 175 g de farine
- > 1.5 cuillères à café de levure chimique
- > 1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude
- > 1 pincée de sel
- > 4 cuillères à soupe d'huile

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 175° C.
2. Mélanger la farine, la levure chimique, le bicarbonate de soude et le sel. Mettre de côté.
3. Dans un grand bol, battre les œufs avec l'huile
4. Ajouter le mélange de farine.
5. Battre le mélange jusqu'à ce qu'il soit homogène.
6. Ajouter la courgette et bien mélanger.
7. Verser la pâte dans le moule à cake huilé.
8. Cuire pendant 40 minutes
9. Laisser le moule refroidir sur une grille pendant 10 minutes. Puis démouler et laisser le cake refroidir sur une grille.

VALEUR NUTRITIVE POUR UNE PART

Calories	637 kcal
Phosphore	194 mg
Protéines	7 g
Potassium	120 mg
Glucides	105 g
Sodium	154 mg
Lipides	21 g
Calcium	102 mg



Flétan grillé aux croûtons citronnés

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- > 500g de filets de flétan de 1,3 cm d'épaisseur
- > 2 petites tranches de pain blanc frais
- > 2 cuillères à soupe (5g) de parmesan râpé
- > 15 g de margarine
- > 2 cuillères à soupe de jus de citron frais
- > 1 cuillère à soupe de zeste de citron râpé
- > 2 cuillères à soupe de mayonnaise
- > 1 cuillère à soupe d'estragon haché

PRÉPARATION

1. Mélanger le pain, le parmesan, le zeste de citron et la margarine fondue.
2. Dans un bol séparé, mélanger la mayonnaise et l'estragon.
3. Placer les filets de flétan à plat et les badigeonner avec le mélange mayonnaise-estragon.
4. Couvrir ensuite les filets avec la préparation de croûtons.
5. Préchauffer le four à température élevée pendant 10 minutes.
6. Laisser cuire les filets pendant 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement et que la garniture brunisse.
7. Asperger de jus de citron et servir.

VALEUR NUTRITIVE
POUR UNE PART

Calories	292 kcal
Phosphore	308 mg
Protéines	27 g
Potassium	591 mg
Glucides	17 g
Sodium	312 mg
Lipides	12 g
Calcium	128 mg



Filet de porc aux aïelles et au porto

Pour 8 personnes

INGRÉDIENTS

- > 1 kg de filet de porc
- > 50 g d'aïelles surgelées, fraîches, ou sèches
- > 180 ml de porto
- > 1/2 oignon tranché en rondelles très fines
- > 15 g (1 cuillère à soupe) de margarine
- > 6 cuillères à soupe de miel
- > 2 cuillères à café de romarin frais ou 1/2 cuillère à café de romarin séché
- > 1 pincée de poivre

PRÉPARATION

1. Faire fondre la margarine dans une grande poêle.
2. Saisir la viande 1 ou 2 minutes de chaque côté.
3. Retirer la viande et la garder au chaud.
4. Dans la même poêle, ajouter tous les autres ingrédients et faire cuire 5 minutes.
5. Remettre le porc dans la poêle et cuire à couvert pendant 5 minutes.
6. Servir avec des légumes au choix. Les asperges et les courgettes se marient bien avec cette recette.

VALEUR NUTRITIVE
POUR UNE PART

Calories	130 kcal
Phosphore	141 mg
Protéines	17 g
Potassium	244 mg
Glucides	9 g
Sodium	115 mg
Lipides	3 g
Calcium	7 mg



Pizza aux oignons caramélisés et à la roquette

Pour 8 personnes

INGRÉDIENTS

- > 200 g de pâte à pizza
- > 100 g de fromage ricotta
- > 1 tasse d'oignons caramélisés préparée avec :
 - 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
 - 2 oignons moyens, pelés et émincés
 - 1 cuillère à café de sucre
- > 1/4 tasse de fines herbes fraîches

PRÉPARATION

Préparation des oignons caramélisés :

1. Faire chauffer l'huile dans une poêle sur feu moyen.
2. Ajouter les oignons et les cuire 20 minutes jusqu'à coloration légère.
3. Verser le sucre et laisser cuire encore 5 minutes.

Préparation de la pizza :

1. Préchauffer le four à 200° C.
2. Étaler la pâte à pizza sur une plaque et la cuire pendant 5 minutes.

Étaler la ricotta, les oignons et les fines herbes fraîches sur la pâte à pizza.

Cuire pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit croustillante.

Vinaigrette aux oignons caramélisés :

Mettre tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.

Utiliser pour assaisonner une salade de roquette fraîche.

Facultatif : Vinaigrette aux oignons caramélisés pour assaisonner une salade

- > 1/2 tasse d'oignons caramélisés préparée avec :
 - 1/2 cuillère à soupe d'huile d'olive
 - 1 oignon moyen pelé et émincé
 - 1/2 cuillère à café de sucre
 - 1/2 cuillère à soupe de moutarde de Dijon
- > 1 cuillère à soupe de fines herbes fraîches
- > 3 cuillères à soupe de vinaigre de vin rouge
- > 125 ml d'huile d'olive

VALEUR NUTRITIVE
PAR UNE PART

Calories	100 kcal
Phosphore	11 mg
Protéines	5 g
Potassium	62 mg
Glucides	56 g
Sodium	563 mg
Lipides	6 g
Calcium	11 mg



Omelette aux poivrons

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

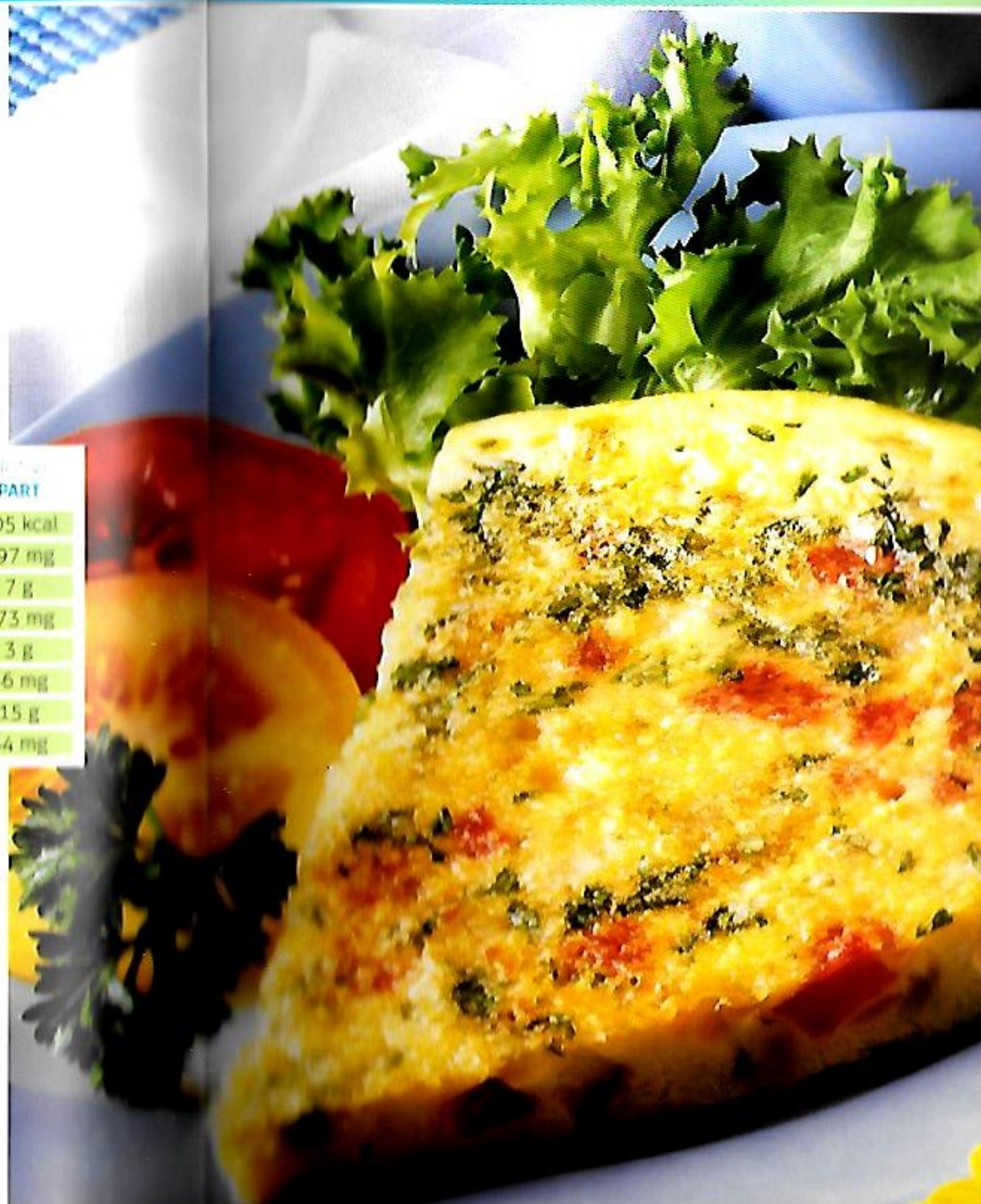
- > 8 gros œufs
- > 1/8^{ème} de poivron rouge coupé en lanières
- > 1/4 d'un petit oignon émincé
- > 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- > 1 gousse d'ail émincée
- > 1 cuillère à soupe de persil frais haché
- > 2 cuillères à soupe de parmesan râpé

PRÉPARATION

1. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
2. Faire revenir les lanières de poivron rouge et l'oignon émincés dans la poêle jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Ajouter l'ail et mélanger.
4. Mélanger les œufs et le persil dans un bol.
5. Verser le mélange œufs-persil dans la poêle, couvrir et baisser le feu.
6. Laisser cuire jusqu'à ce que le dessus commence à prendre.
7. Retirer le couvercle, parsemer de parmesan.
8. Remettre le couvercle et laisser fondre le fromage.

VALEUR NUTRITIVE
POUR UNE PART

Calories	205 kcal
Phosphore	197 mg
Protéines	7 g
Potassium	173 mg
Glucides	3 g
Sodium	56 mg
Lipides	15 g
Calcium	84 mg



Brochettes de bœuf et légumes

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- > 450 g de viande de bœuf (steak) coupée en cubes de 4 cm de côté
- > 1 courgette moyenne coupée en rondelles de 1 cm d'épaisseur
- > 1/2 poivron rouge coupé en cubes de 2,5 cm
- > 1/2 poivron vert coupé en cubes de 2,5 cm
- > 1 oignon rouge moyen coupé en morceaux triangulaires
- > 3 cuillères à soupe de miel
- > 3 cuillères à soupe de jus de citron
- > 1 cuillère à café d'huile
- > 5 cuillères à café de 5 épices

PRÉPARATION

1. Tremper les pics à brochette en bois dans l'eau pendant environ 10 minutes (pour éviter qu'ils ne brûlent à la cuisson).
2. Mélanger le miel, le jus de citron, l'huile et les épices dans un grand bol.
3. Ajouter les morceaux de légumes et de viande et remuer légèrement pour les enrober avec l'assaisonnement.
4. Piquer la viande et les légumes alternativement sur les pics.
5. Placer les pics sur la grille du barbecue (ou du four à environ 7,5 à 15 cm sous le grill).

VALEUR NUTRITIONNELLE
POUR UNE PART

Calories	175 kcal
Phosphore	151 mg
Protéines	15 g
Potassium	374 mg
Glucides	19 g
Sodium	187 mg
Lipides	5 g
Calcium	28 mg



Poulet au curry et à l'ananas et ses crêpes

Pour 2 personnes

INGRÉDIENTS

Poulet au curry et à l'ananas

- > 1 blanc de poulet d'environ 120 g coupé en cubes
- > 375 ml de lait ou boisson de riz
- > 1 tranche d'ananas en conserve égouttée
- > 1/8 d'un gros oignon haché
- > 1 cuillère à soupe (20 ml) d'huile
- > 30 g de farine
- > 1 cuillère à café de curry en poudre
- > 1/2 cuillère à café de gingembre en poudre
- > 1 pincée de piment en poudre
- > 1 pincée de sel

Crêpes :

- > 1 gros œuf
- > 125 ml de lait ou boisson de riz
- > 55 g de farine blanche
- > 1 cuillère à café d'huile

VALEUR NUTRITIVE POUR UNE PART

Calories	491 kcal
Phosphore	260 mg
Protéines	22 g
Potassium	434 mg
Glucides	67 g
Sodium	309 mg
Lipides	15 g
Calcium	66 mg

PRÉPARATION

Poulet au curry et à l'ananas :

1. Faire revenir l'oignon dans 1 cuillère à café d'huile jusqu'à ce qu'il soit tendre.
2. Incorporer les 2 cuillères à soupe de farine, la poudre de curry, le gingembre, le piment et le sel.
3. Ajouter lentement le lait/boisson de riz en remuant constamment.
4. Ajouter le poulet et l'ananas.
5. Mélanger jusqu'à ce que la sauce épaississe et que le poulet soit cuit.

Crêpes :

1. Battre les œufs avec le lait/boisson de riz.
2. Verser cette préparation au centre de la farine tout en mélangeant avec une cuillère en bois, jusqu'à ce que le mélange soit lisse.
3. Chauffer et graisser une poêle antiadhésive avec 1 cuillère à café d'huile.
4. Faire cuire les crêpes dans une poêle jusqu'à ce qu'elles soient dorées.





Desserts

Gâteau aux fruits

Pour 12 parts

INGRÉDIENTS

- > 285 g de sucre
- > 165 g de farine
- > 110 g de beurre ou de margarine
- > 2 pommes pelées et coupées en gros morceaux
- > 3 œufs
- > 1 poire pelée et coupée en gros morceaux
- > 25 g de cranberries (ou myrtilles) congelées
- > 25 g de raisins frais
- > 3 cuillères à soupe de crème
- > 1 cuillère à café (5 ml) de vanille liquide
- > 1 cuillère à café de levure chimique
- > 1 cuillère à café de bicarbonate de soude
- > 1 pincée de sel
- > Sucre glace (pour la décoration)

PRÉPARATION

1. Faire chauffer le beurre avec la crème à feu moyen jusqu'à ce que le mélange fonde puis réserver.
2. Dans un grand bol, battre les œufs avec la vanille pendant 5 minutes.
3. Ajouter progressivement le sucre en mélangeant jusqu'à ce que la pâte soit légère et onctueuse
4. Ajouter la farine, le bicarbonate de soude, la levure chimique et le sel.
5. Verser le mélange de crème et de beurre
6. Incorporer délicatement les fruits à la pâte
7. Verser dans un moule à savarin graissé
8. Cuiser au four à 160 °C pendant une 1h10

VALEUR NUTRITIVE POUR UNE PART

Calories	286 kcal
Phosphore	97 mg
Protéines	4 g
Potassium	103 mg
Glucides	46 g
Sodium	269 mg
Lipides	10 g
Calcium	46 mg



Crêpes aux fraises

Pour 8 personnes

INGRÉDIENTS

- > 2 œufs
- > 2 blancs d'œufs
- > 170 g de farine
- > 230 g de fromage ricotta
- > 250 ml de lait de soja nature
- > 125 ml de crème liquide à 30 % de matières grasses
- > 2 cuillères à soupe de sucre
- > 2 cuillères à soupe de margarine
- > 1 cuillère à café d'extrait de vanille liquide
- > 100 g de fraises fraîches

PRÉPARATION

1. Dans un bol, battre les œufs et les blancs d'œufs jusqu'à ce qu'ils soient mousseux.
2. Ajouter la farine, le lait de soja, la crème et 1 cuillère à soupe de sucre. Bien mélanger.
3. Faire fondre la margarine dans une poêle et y verser 3 cuillères à soupe de pâte à la fois.
4. Cuire les crêpes des deux côtés.
5. Battre le fromage ricotta en crème et y ajouter le reste du sucre et la vanille.
6. Incorporer délicatement les fraises.
7. Verser un peu de cette préparation au centre de chaque crêpe.

VALEUR NUTRITIVE POUR UNE PART

Calories	282 kcal
Phosphore	161 mg
Protéines	11 g
Potassium	213 mg
Glucides	28 g
Sodium	107 mg
Lipides	14 g
Calcium	145 mg



Gâteau au yaourt façon crumble

Pour 8 parts

INGRÉDIENTS

Gâteau :

- > 2 gros œufs
- > 150 g de sucre glace
- > 85 g de farine
- > 1 yaourt nature à 0% de matière grasse
- > 75 g de margarine
- > 50 g de myrtilles (fraîches ou surgelées)
- > Le zeste et le jus d'1 citron
- > 1/2 cuillère à café de levure chimique
- > 1/2 cuillère à café d'extrait de vanille liquide

Pâte à crumble :

- > 6 cuillères à soupe de margarine fondue
- > 55 g de sucre roux
- > 115 g de farine

VALEUR NUTRITIVE POUR UNE PART

Calories	190 kcal
Phosphore	49 mg
Protéines	3 g
Potassium	47 mg
Glucides	26 g
Sodium	90 mg
Lipides	9 g
Calcium	25 mg

PRÉPARATION

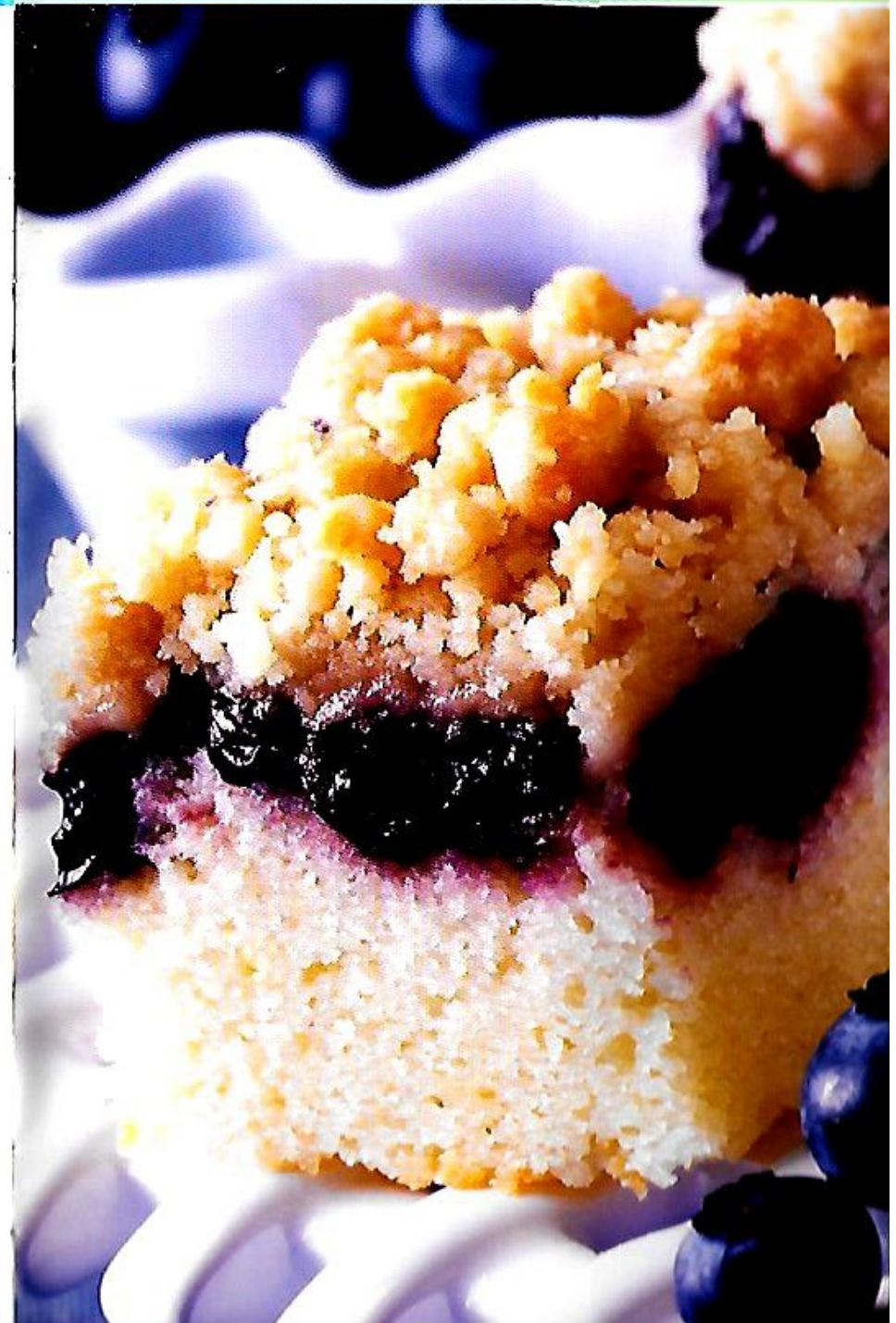
1. Préchauffer le four à 175° C.
2. Si les myrtilles sont surgelées, les sortir du congélateur pour les laisser décongeler.

Pour la pâte à crumble :

1. Dans un bol de taille moyenne, mélanger la margarine préalablement fondue et le sucre roux.
2. Ajouter la farine et mélanger jusqu'à la formation d'une pâte à crumble.
3. Laisser refroidir au réfrigérateur.

Pour le gâteau :

1. Dans un grand bol, battre la margarine, le sucre et la vanille jusqu'à ce que le mélange soit léger et mousseux.
2. Ajouter les œufs un par un, en mélangeant après chaque ajout.
3. Ajouter le yaourt, le jus et le zeste de citron.
4. Ajouter la farine et la levure chimique et mélanger.
5. Bien répartir la pâte dans le moule à gâteau.



Tartelettes au citron

Pour 4 tartelettes

INGRÉDIENTS

Garniture :

- > 1 œuf
- > 2 jaunes d'œuf
- > 40 g de sucre
- > 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- > 20 ml de jus de citron
- > 2 cuillères à café de zeste de citron

Pâte :

- > 40 g de farine
- > 45 g de beurre
- > 1.5 cuillère à café de Maïzena®
- > Une pincée de sel
- > 2 cuillères à café de sucre glace

PRÉPARATION

Pâte :

1. Mélanger la farine, le sucre, la Maïzena® et le sel.
2. Ajouter le beurre en cubes et mélanger jusqu'à ce que la consistance ressemble à de fines granules.
3. Écraser en petits morceaux avec les mains et étendre dans les moules.
4. Mettre 30 minutes au réfrigérateur.
5. Piquer la pâte partout à l'aide d'une fourchette.
6. Cuire à 180 °C pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient dorées.
7. Laisser refroidir sur une grille.

Garniture :

1. Battre les œufs, les jaunes d'œuf, la crème, le jus de citron et le zeste.
2. Verser sur les pâtes cuites.

VALEUR NUTRITIVE
POUR UNE PART

Calories	206 kcal
Phosphore	76 mg
Protéines	4 g
Potassium	56 mg
Glucides	17 g
Sodium	125 mg
Lipides	13 g
Calcium	30 mg



Brioche aux myrtilles

Pour 1 grande brioche

INGRÉDIENTS

- > 1 paquet de pâte à brioche congelée ou fraîche
- > 100 g de myrtilles fraîches ou congelées
- > 230 g de sucre blanc
- > 2 cuillères à café de cannelle en poudre
- > 50 à 110 g de margarine

PRÉPARATION

1. Graisser le fond d'un moule à savarin.
2. Placer la pâte dans le moule et ajouter les myrtilles.
3. Mélanger le sucre et la cannelle puis saupoudrer sur la pâte.
4. Verser la margarine fondue sur le mélange.
5. Couvrir avec un film plastique et entreposer loin des courants d'air.
6. Laisser reposer jusqu'au lendemain matin.
7. Le lendemain matin, chauffer le four à 180 °C.
8. Retirer le film plastique.
9. Placer le moule dans le four chaud et cuire pendant environ 25 à 30 minutes.
10. Retirer du four et laisser refroidir pendant environ 10 minutes.

VALEUR NUTRITIVE POUR UNE PART

Calories	167 kcal
Phosphore	46 mg
Protéines	3 g
Potassium	65 mg
Glucides	29 g
Sodium	168 mg
Lipides	4 g
Calcium	25 mg

