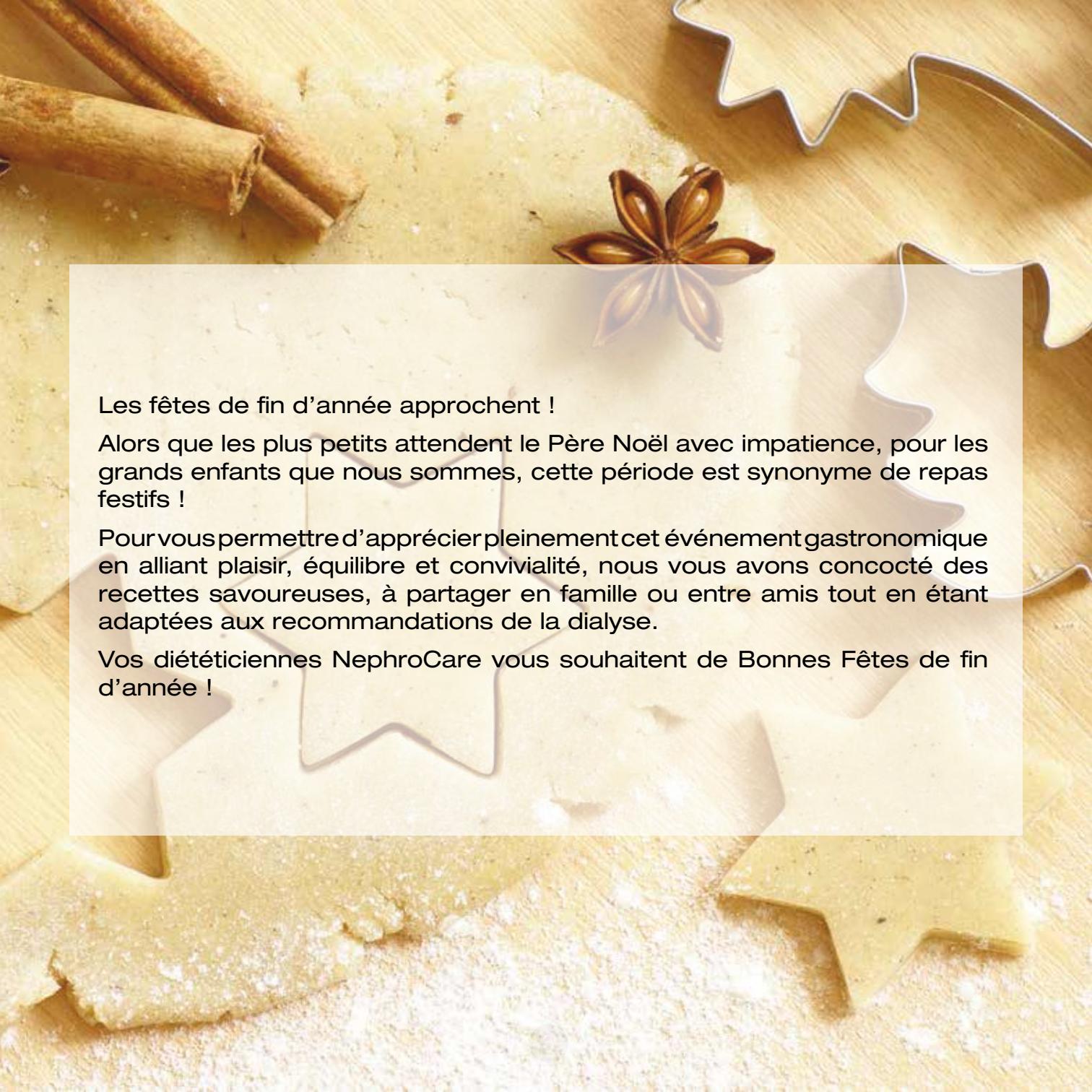




Mes recettes festives

Prendre soin de mon alimentation



Les fêtes de fin d'année approchent !

Alors que les plus petits attendent le Père Noël avec impatience, pour les grands enfants que nous sommes, cette période est synonyme de repas festifs !

Pour vous permettre d'apprécier pleinement cet événement gastronomique en alliant plaisir, équilibre et convivialité, nous vous avons concocté des recettes savoureuses, à partager en famille ou entre amis tout en étant adaptées aux recommandations de la dialyse.

Vos diététiciennes NephroCare vous souhaitent de Bonnes Fêtes de fin d'année !

Sommaire

Quelques conseils..... p 4 à 8

Apéritifs

Cupcake de maquereau à la crème de poivrons p 11
Muffins de petits pois au chèvre et citron..... p 13
Cannelés au chorizo et beaufort..... p 15
Amuse-bouche de pommes de terre au boudin noir p 17
Petites brochettes d'oignons grelots au vin rouge et foie gras p 19

Entrées

Carpaccio de lotte au citron vert et au fenouil p 23
Huîtres fraîches et vinaigrette de framboise..... p 25
Chausson au boudin blanc & au chutney de poires et oignons rouges p 27
Carpaccio de canard à l'orange p 29
Oeuf Cocotte à la courge butternut rôtie p 31

Plats

Saumon en croûte feuilletée p 35
Saint Jacques au beurre de mandarine..... p 37
Pavé d'agneau grillé, girolles et polenta..... p 39
Chapon aux épices..... p 41
Tournedos Rossini p 43

Desserts

Vacherin à la crème de marron p 47
Charlotte façon tiramisu..... p 49
Bûche aux framboises p 51
Crumble à l'ananas et aux épices p 53
Salade de fruits mangue-litchis..... p 55

Valeurs nutritionnelles des aliments de fêtes p 56



Comment équilibrer mon menu en période de fêtes ?

Les repas de fêtes sont souvent composés de plats plus salés et plus riches en potassium et en phosphore que ceux consommés habituellement. Ces repas ne sont cependant pas incompatibles avec la dialyse.

Toutefois, il est recommandé d'être vigilant sur la sélection et l'association des plats du menu ainsi que sur la composition des autres repas de la journée.

En effet, le sel, le potassium et le phosphore s'accumulent dans votre organisme entre 2 séances de dialyse, il est donc nécessaire de compenser les excès des fêtes sur les autres repas en évitant le plus possible les aliments les plus riches.

En pratique, pour les repas avant ou après un repas de fêtes :

- En entrée, évitez les crudités, la charcuterie, les potages et l'avocat !
- En plat principal, préférez une viande blanche ou un poisson accompagné de pâtes, riz, semoule. Evitez les frites, les pommes de terre, les légumes verts, les légumes secs (lentilles, flageolets, haricots blancs....) et les champignons !
- Préférez les fromages frais aux fromages secs.
- En dessert, optez pour un flan, un entremet. Evitez les fruits crus, les salades de fruits frais, les fruits secs et desserts à base de chocolat ou de fruits oléagineux (pistaches, noix, noisettes, amandes....).
- Réduisez au maximum vos apports de boissons de la journée.

Exemple de menu apportant peu de potassium, phosphore et sel

Nous vous proposons un exemple de petit-déjeuner et de repas principal apportant peu de sel, potassium et phosphore ce qui vous permettra de compenser les repas de fêtes et d'équilibrer votre alimentation.

Exemple de petit-déjeuner :

- 1 boisson chaude
- Pain sans sel ou biscottes sans sel
- Beurre
- Confiture / Miel



Valeurs nutritionnelles par personne



Exemple de repas :

- Salade verte + vinaigrette sans sel
- 1 assiette de pâte, de riz ou de semoule + beurre
- Fromage frais
- Compote de pommes sans sucre ajouté



Valeurs nutritionnelles par personne



Apports Journaliers Recommandés :

25  10  6 

En pratique, pour vos repas de fêtes :

- L'apéritif n'est pas exclu, mais il doit être consommé en quantité modérée. Évitez les boissons qui nécessitent de rajouter de l'eau ou du soda (ex : apéritif à l'anis, whisky soda, vodka orange...). Préférez un petit verre de vin cuit ou un whisky ce qui permettra de limiter le volume de liquide et de limiter la prise de poids (entre 2 séances de dialyse).
- La plupart des eaux gazeuses contiennent du sel. Choisissez une eau qui ne contient pas plus de 50 mg de sodium par litre (Exemple : Perrier®, Salvetat®, San Pellegrino®...)
- N'oubliez pas de prendre votre traitement pour le potassium et pour le phosphore si prescrit par le médecin.
- Profitez des séances de dialyse pour déguster les chocolats ainsi que les fruits secs et oléagineux.

N'hésitez pas à consulter votre néphrologue, votre diététicienne ou votre infirmière. Ils vous conseilleront sur l'adaptation des traitements et sur l'équilibre de vos repas afin de profiter pleinement de ces moments sans prendre de risque pour votre santé.



Vous trouverez sur chaque recette les teneurs en potassium, sel et phosphore par personne :

La teneur en **POTASSIUM** est symbolisée par un 



100 mg de potassium



50 mg de potassium

→ L'apport de potassium recommandé est de : **2500 mg par jour soit 25 cœurs.**

La teneur en **SEL** est symbolisée par une 



1 g de sel



0.5 g



“ négligeable “

La mention “négligeable“ utilisée pour certaines recettes est valable pour les portions indiquées

→ L'apport de sel recommandé est de : **6 g par jour soit 6 salières.**

La teneur en **PHOSPHORE** est symbolisée par un 



100 mg de phosphore



50 mg de phosphore

→ L'apport de phosphore recommandé est de : **1000 mg par jour soit 10 os.**

Grâce à ce système de symboles vous pourrez vous faire plaisir tout en respectant les apports nutritionnels recommandés par jour.

Les Apéritifs



Cupcake de maquereau à la crème de poivrons

Ingrédients (pour 8 personnes)

- 2 filets de maquereau frais ou surgelés au naturel (environ 200g)
- 200 g de poivrons rouges
- 1 jus de citron
- 125 g de farine blanche
- 1 sachet de levure chimique
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 70 ml de lait ½ écrémé
- 2 œufs
- 125 g de Saint-Môret
- 10 g de beurre doux
- 6 brins de ciboulette
- 1 gousse d'ail
- Poivre 5 baies

Préparation

- Préchauffez votre four à 180°C.
- Déposez les filets de maquereau dans un plat et enfournez pendant 10 minutes.
- Dans un saladier, mélangez la farine, la levure, l'huile, le jus de citron, les œufs et le lait. Poivrez et ajoutez l'ail pilé, la ciboulette ciselée et les filets de maquereau débarrassés de leur peau et émiettés.
- Versez cette pâte dans des moules à muffin beurrés et faites cuire 25 à 30 minutes.
- Pendant ce temps, mixez les poivrons et faites réduire la purée de poivrons obtenue dans une petite casserole afin d'en rendre la consistance plus épaisse.
- Laissez tiédir puis mixez avec le Saint-Môret et placez au frais.
- Une fois les cupcakes refroidis, décorez-les en les nappant avec la crème de poivrons. Vous pouvez déguster !

Valeurs nutritionnelles par personne

- Potassium : 260 mg



- Phosphore : 140 mg



- Sel : 0.3 g





Muffins de petits pois au chèvre et citron

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 100 g de farine blanche
- 300 g de petits pois frais ou surgelés au naturel
- 3 Cabécous
- ½ sachet de levure chimique
- 2 œufs
- 1 yaourt nature
- 3 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- Le jus et le zeste d'un petit citron jaune
- Poivre du moulin

Préparation

- Préchauffez le four à 190°C .
- Préparez la pâte à muffins : dans un bol, mélangez la farine et la levure. Dans un saladier, fouettez les œufs avec le yaourt, l'huile, le zeste du citron et le poivre. Incorporez doucement le mélange farine-levure puis le jus de citron à la pâte.
- Ebouillantez les petits pois dans une casserole d'eau 3 minutes après la reprise de l'ébullition. Rafraîchissez-les sous un filet d'eau froide, égouttez-les bien et incorporez-les délicatement à la pâte.
- Hachez grossièrement le fromage de chèvre et incorporez-le à la pâte.
- Huilez des ramequins et garnissez-les de pâte aux deux tiers.
- Enfournez pendant 25 minutes.
- Quand ils sont encore tièdes, enveloppez les muffins dans du papier sulfurisé pour ne pas qu'ils sèchent.

Valeurs nutritionnelles par personne

- Potassium : 185 mg



- Phosphore : 150 mg



- Sel : 0.3 g





Cannelés au chorizo et beaufort

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 50 g de beurre doux
- 100 g de farine blanche
- 150 g de beaufort en morceaux
- 70 g de chorizo très fin en chiffonade
- 2 oeufs
- 1/2 litre de lait écrémé
- Poivre du moulin
- Muscade rapée

Préparation

- Portez le lait à ébullition avec le beurre à feu moyen.
- Dans un saladier, fouettez la farine avec un œuf entier et le jaune du deuxième œuf, pour obtenir une pâte bien homogène.
- Versez le lait/beurre dans votre mélange progressivement jusqu'à l'obtention d'une pâte bien lisse.
- Laissez tiédir la pâte en la mettant au frais une petite heure.
- Préchauffez votre four à 210°C.
- Coupez en petites lamelles le chorizo et ajoutez-les avec les morceaux de beaufort dans votre pâte.
- Assaisonnez de muscade et de poivre.
- Remplissez vos moules à cannelés aux deux tiers et enfournez pendant 45 minutes.
- Servez tièdes ou froids.

Valeurs nutritionnelles par personne

- Potassium : 270 mg



- Phosphore : 350 mg



- Sel : 1 g





Apéritifs

Amuse-bouche de pommes de terre au boudin noir

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 200 g de pommes de terre
- 2 boudins noirs
- 1 jaune d'œuf
- 1 cuillère à soupe de farine blanche
- 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol
- 80 g de crème fraîche
- 15 g de beurre doux
- Noix de muscade râpée
- Poivre du moulin

Préparation

- Pelez et râpez finement les pommes de terre.
- Mélangez-les avec la farine, la crème fraîche, le jaune d'œuf, la muscade râpée et le poivre.
- Formez des petites galettes rondes avec la préparation et faites-les dorer dans une poêle avec un peu d'huile bien chaude.
- Réservez au chaud dans un four à 110°C.
- Ôtez la peau des boudins et coupez-les en rondelles.
- Faites fondre un peu de beurre dans une poêle et faites revenir les rondelles de boudin quelques minutes de chaque côté.
- Placez les rondelles de boudin sur la moitié des galettes de pommes de terre.
- Recouvrez avec les galettes de pommes de terre restantes et faites tenir avec un pic en bois.
- Dégustez.

Valeurs nutritionnelles par personne

- Potassium : 250 mg



- Phosphore : 50 mg



- Sel : 1 g





Apéritifs

Petites brochettes d'oignons grelots au vin rouge et foie gras

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 4 tranches de foie gras de canard (environ 160 g)
- une vingtaine de petits oignons blancs entiers
- 3 cuillères à soupe de sucre «vergeoise»
- 30 g de beurre doux
- 25 cl de vin rouge
- Poivre 5 baies

Préparation

- Dans une sauteuse, déposez les oignons bien à plat puis versez le sucre et le beurre.
- Couvrez de vin à mi-hauteur et complétez avec de l'eau pour être à hauteur des oignons.
- Poivrez et laissez cuire à feu moyen pendant une vingtaine de minutes en remuant délicatement, jusqu'à évaporation complète du vin et de l'eau. Les oignons doivent être enrobés de vin, brillants et sans coloration.
- Laissez-les refroidir bien à plat au réfrigérateur. Pendant ce temps, découpez les tranches de foie gras en petits morceaux.
- Enfilez les oignons sur des petits pics puis ajoutez un morceau de foie gras et dégustez.

Valeurs nutritionnelles par personne

- Potassium : 230 mg



- Phosphore : 70 mg



- Sel : 0.6 g



Les Entrées



Carpaccio de lotte au citron vert et au fenouil

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 200 g de filet de lotte
- 100 g de fenouil émincé
- 50 g de poivrons
- 1 cuillère à soupe de gingembre coupé
- 4 feuilles de basilic
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 jus de citron vert
- Poivre du moulin

Préparation

- Coupez les filets de lotte en tranches fines et réservez au frais.
- Ciselez l'ail, l'échalote et le gingembre et pressez le citron vert.
- Mélangez l'huile d'olive avec le jus de citron vert, l'ail, le gingembre et l'échalote.
- Répartissez la moitié de cette marinade sur 4 assiettes plates, déposez les tranches de lotte, poivrez et retournez-les. Réservez au frais.
- Coupez le fenouil et les poivrons en lanières.
- Mélangez-les avec le reste de marinade. Ajoutez le basilic. Réservez le tout au frais pendant 2 heures.
- Disposez le fenouil et le poivron sur les tranches de lotte et servez.

Valeurs nutritionnelles par personne

- Potassium : 400 mg



- Phosphore : 260 mg



- Sel : négligeable



Huîtres fraîches et vinaigrette de framboise

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 2 douzaines d'huîtres calibre 5
- 1 échalote
- 6 cuillères à soupe de vinaigre de framboises
- Poivre du moulin
- 12 framboises fraîches
- Huile d'olive
- Quelques brins d'aneth

Préparation

- Ouvrez et videz les huîtres de leur première eau ; mettez-les dans un plat. Réservez au frais.
- Pelez et hachez finement l'échalote au couteau. Mettez-la dans un bol et ajoutez le vinaigre de framboises. Donnez un tour de moulin à poivre. Laissez macérer pendant 30 minutes.
- Rincez, séchez et écrasez grossièrement les framboises.
- Disposez les huîtres dans 4 assiettes. Garnissez-les de vinaigrette de framboises à l'échalote puis ajoutez une goutte d'huile d'olive dans chaque huître.
- Parsemez de framboises.
- Décorez avec les brins d'aneth ciselés et servez bien frais.

Valeurs nutritionnelles par personne

- Potassium : 300 mg



- Phosphore : 200 mg



- Sel : 0.8 g





Chausson au boudin blanc & au chutney de poires et oignons rouges

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 rouleau de pâte feuilletée (sans additif ni conservateur)
- 1 échalote
- 2 boudins blancs
- 30 g de beurre doux
- 1 jaune d'œuf
- 2 cuillères à soupe de lait
- Poivre du moulin
- 400 g de poires
- 1 oignon rouge
- 150 g de sucre cassonade
- 1/2 cuillère à café de cannelle en poudre

Préparation

- Pelez et évidez les poires, coupez-les en dés.
- Épluchez et émincez les oignons.
- Mettez le tout dans une casserole et faites compoter à feu doux pendant 30 minutes avec le sucre et la cannelle. Lorsque la texture est proche d'une compote avec de beaux morceaux, arrêtez la cuisson.
- Préchauffez le four à 180 °C.
- Faites fondre le beurre dans une poêle, ajoutez l'échalote hachée. Faites cuire pendant 2 ou 3 minutes à feu doux.
- Enlevez la peau du boudin blanc, coupez-le en morceaux et ajoutez-le. Faites colorer le tout.
- Étalez la pâte feuilletée sur votre plan de travail. À l'aide d'un emporte-pièce, découpez 4 disques.
- Dans un bol, battez à la fourchette le jaune d'œuf et le lait. Badigeonnez les bords de la pâte sur environ 5 mm.
- Déposez quelques cuillères à café de chutney sur une moitié, puis des morceaux de boudin blanc.
- Fermez le chausson et pincez les bords.
- Badigeonnez chaque chausson avec le jaune d'œuf restant.
- Disposez les chaussons sur une plaque recouverte de papier de cuisson et enfournez pour 20 minutes en surveillant la cuisson.

Valeurs nutritionnelles par personne

- **Potassium : 471 mg**



- **Phosphore : 174 mg**



- **Sel : 1.5 g**





Carpaccio de canard à l'orange

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 150 g de sucre
- 5 cl de vinaigre blanc
- 25 cl de pur jus d'orange
- Le zeste d'une orange
- 200 g de magret de canard
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Poivre du moulin

Préparation

- Mettez le sucre dans une casserole et caramélisez à sec.
- Quand il atteint une coloration brune, déglacez avec le vinaigre blanc et mouillez avec le jus d'orange. Faites réduire de moitié et ajoutez le zeste d'orange.
- Mélangez bien et ôtez du feu. Laissez refroidir.
- Retirez la graisse du magret de canard et coupez-le en fines tranches.
- Disposez les tranches de magret dans une assiette.
- Versez un peu d'huile d'olive et poivrez.
- Réservez au frais jusqu'au service, sous un film plastique.
- Servez le carpaccio de canard accompagné de la préparation à l'orange.

Valeurs nutritionnelles par personne

- Potassium : 275 mg



- Phosphore : 130 mg



- Sel : négligeable



Oeuf cocotte à la courge butternut rôtie

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 400 g de courge butternut
- 4 œufs extra-frais
- 50 g de feta
- 3 cuillères à soupe de crème fraîche
- 1 petite poignée de feuilles de coriandre fraîche
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café de paprika doux
- 1 noisette de beurre pour les ramequins
- Poivre du moulin

Préparation

- Préchauffez le four à 180°C.
- Coupez la courge en deux. Retirez les pépins à l'aide d'une cuillère. Coupez des lamelles de 1 à 2 cm d'épaisseur puis épluchez chaque lamelle. Lavez et séchez avec un torchon propre.
- Dans un bol, mettez les morceaux de courge, puis ajoutez le cumin et l'huile d'olive. Mélangez bien et déposez sur une plaque allant au four. Enfournez pour environ 25 minutes ou jusqu'à ce que la chair devienne fondante.
- Préparez un bain-marie dans un plat allant au four.
- Beurrez les ramequins. Déposez les tranches rôties de butternut au fond, émiettez la feta dessus, parsemez de feuilles de coriandre puis ajoutez une cuillère de crème fraîche.
- Cassez un œuf et déposez-le délicatement dans le ramequin. Poivrez.
- Mettez les ramequins dans le bain-marie et enfournez pour environ 10 minutes.
- Avant de servir, saupoudrez de paprika doux.

Valeurs nutritionnelles par personne

- Potassium : 330 mg



- Phosphore : 150 mg



- Sel : 0.5 g



Les Plats



Saumon en croûte feuilletée

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 500 g de filet de saumon sans la peau
- 4 blancs de poireaux
- 1 rouleaux de pâte feuilletée
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive
- 1 jaune d'œuf
- Poivre

Préparation

- Préchauffez le four à 210 °C.
- Lavez et émincez les poireaux. Emincez l'échalote et hachez la gousse d'ail. Dans une poêle, faites revenir les poireaux, l'échalote et l'ail avec une cuillère à soupe d'huile d'olive pendant 15 minutes. Poivrez et laissez refroidir.
- Déroulez la pâte feuilletée. Au centre, répartissez la fondue de poireaux et déposez le filet de saumon sans la peau.
- Rabattez les bords et soudez-les de façon à former un rectangle. Faites une cheminée avec une pique en bois et dorez la surface avec du jaune d'œuf. Formez quelques entailles pour décorer ; vous pouvez également réaliser des éléments de décor à l'aide d'emporte-pièces dans les chutes de pâtes.
- Faites cuire 20 minutes à 210 °C.

Valeurs nutritionnelles par personne

- Potassium : 669 mg



- Phosphore : 412 mg



- Sel : 1.1 g





Saint-Jacques au beurre de mandarine

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 16 noix de Saint-Jacques sans corail
- 2 mandarines non traitées
- 80 g de beurre doux
- 250 g de riz blanc
- Poivre

Préparation

- Rincez et épongez les Saint-Jacques avec du papier absorbant.
- Lavez les mandarines. Râpez finement leur zeste au-dessus d'un bol. Ajoutez le beurre et travaillez le tout à la fourchette pour obtenir un mélange homogène.
- Pressez les fruits, filtrez leur jus et réservez.
- Faites cuire le riz dans l'eau bouillante 10 minutes.
- Pendant ce temps, faites mousser le beurre de mandarine dans une poêle. Saisissez les Saint-Jacques 1 minute et 30 secondes par face.
- Répartissez le riz et les Saint-Jacques dans les assiettes.
- Versez le jus de mandarine dans la poêle et remuez 1 minute sur feu vif en grattant le fond de la poêle avec une spatule pour récupérer les sucs. Versez cette sauce sur les assiettes et servez aussitôt.

Valeurs nutritionnelles par personne

- Potassium : 533 mg



- Phosphore : 431 mg



- Sel : 0.7 g





Pavé d'agneau grillé, girolles et polenta

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 4 pavés d'agneau prélevés dans le gigot
- 120 g de polenta
- 50 cl de lait
- 400 g de girolles
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 4 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe de persil plat haché
- Poivre

Préparation

- Dans une casserole, faites bouillir le lait et ajoutez la polenta en pluie. Mélangez jusqu'à ce que le mélange se détache de la casserole. Versez la polenta dans un plat recouvert de feuille de papier sulfurisé. Laissez refroidir.
- Pendant ce temps, nettoyez les girolles, pelez les gousses d'ail et coupez-les en fines lamelles. Faites revenir le tout dans une poêle avec l'huile d'olive. Poivrez et ajoutez le persil ciselé.
- Découpez la polenta à l'emporte-pièce et faites-les dorer avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Réservez au chaud dans le four à 110 °C.
- Faites revenir les pavés d'agneau dans une poêle huilée ou sur un grill environ 5 minutes de chaque côté.
- Dressez les pavés d'agneau, la polenta et la poêlée de girolles dans chaque assiette. Servez aussitôt.

Valeurs nutritionnelles par personne

- Potassium : 925 mg



- Phosphore : 390 mg



- Sel : 0.3 g





Chapon aux épices

Ingrédients (pour 8 personnes)

- 1 chapon de 3 kg
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 3 cuillères à soupe de quatre-épices
- 50 cl de vin blanc
- 5 pommes
- Le jus d'1 citron
- 2 bâtons de cannelle
- 2 étoiles de badiane
- Poivre

Préparation

- Préchauffez le four à 190 °C.
- Dans un grand faitout, portez de l'eau à ébullition et plongez-y entièrement le chapon pour 20 minutes puis égouttez-le.
- Enduisez la volaille de 4 cuillères à soupe d'huile puis saupoudrez de quatre-épices. Poivrez. Déposez-la dans un grand plat, versez la moitié du vin blanc et enfournez pour 2 heures. Durant la cuisson, arrosez la volaille avec son jus de cuisson.
- Epluchez les pommes et coupez-les en cubes, arrosez-les de jus de citron.
- Environ 30 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez dans le plat le vin restant, les cubes de pommes, les bâtons de cannelle et la badiane. Poursuivez la cuisson en arrosant le chapon régulièrement de son jus de cuisson.
- Servez le chapon entouré de ses fruits et accompagné d'une purée de pommes de terre.

Valeurs nutritionnelles par personne

- Potassium : 666 mg



- Phosphore : 500 mg



- Sel : négligeable



Tournedos Rossini

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 4 tranches de pain d'épices
- 4 tournedos de 150 g chacun
- 4 tranches de foie gras de 50 g environ
- 100 ml de vin de Madère ou de Porto
- 30 g de beurre
- Quelques branches de cerfeuil
- Poivre

Préparation

- Préchauffez le four à 100 °C.
- Dans une poêle, faites fondre du beurre et revenir les tournedos préalablement poivrés, 3 minutes de chaque côté. Mettez-les dans une assiette, recouvrez-les d'une feuille d'aluminium et réservez-les au chaud dans le four. Déglacez la poêle avec le vin de madère ou le porto; remuez avec une cuillère en bois pour récupérer les sucs.
- Dans une seconde poêle, faites dorer les tranches de foie gras pendant 2 minutes de chaque côté. Réservez. Dorez le pain d'épices préalablement découpé à l'emporte-pièce dans cette même poêle.
- Dans chaque assiette, disposez le pain d'épices, le tournedos et une tranche de foie gras. Nappez de sauce. Décorez de cerfeuil et servez aussitôt.

Valeurs nutritionnelles par personne

- Potassium : 671 mg



- Phosphore : 392 mg



- Sel : 1.3 g



Les Desserts



Vacherin à la crème de marron

Ingrédients (pour 8 personnes)

- 250 g de crème de marron
- 70 g de sucre en poudre
- 4 œufs
- 50 cl de crème liquide, très froide
- 3 meringues
- Marrons glacés (décoration)

Préparation

- Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Battez les jaunes avec le sucre jusqu'à ce qu'ils blanchissent. Montez la crème liquide en chantilly et incorporez les jaunes d'œufs puis la crème de marron. Montez ensuite les blancs d'œufs en neige et incorporez-les délicatement au mélange précédent.
- Enfermez les meringues dans un sachet de congélation et écrasez-les grossièrement avec un rouleau à pâtisserie pour les réduire en brisures.
- Dans un moule tapissé de film alimentaire, déposez une couche de brisures de meringues, versez une couche de préparation à la crème marron, couvrez à nouveau d'une couche de brisures de meringues et terminez par la préparation à la crème de marron.
- Placez au congélateur 6 heures.
- Démoulez la glace et décorez de marrons glacés.

Valeurs nutritionnelles par personne

- Potassium : 207 mg



- Phosphore : 104 mg



- Sel : 0.6 g





Charlotte façon tiramisu

Ingrédients (pour 8 personnes)

- 150 g de mascarpone
- 50 g de sucre
- 2 œufs (jaunes et blancs séparés)
- 1 feuille de gélatine
- 15 ml de crème fraîche liquide
- 24 biscuits à la cuillère
- 200 ml de café très fort
- 30 g de poudre de cacao amer (décoration)

Préparation

- Dans un saladier, fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre. Ajoutez le mascarpone.
- Dans une casserole, portez à ébullition la crème fraîche liquide sur feu doux. Faites ramollir la feuille de gélatine dans de l'eau froide. Essorez-la et faites-la fondre dans la crème. Hors du feu, ajoutez la crème au mélange précédent.
- Montez les blancs en neige et ajoutez-les délicatement à la préparation.
- Trempez rapidement les biscuits dans le café et tapissez le tour d'un moule à charlotte. Versez la préparation, recouvrez d'une couche de biscuits trempés dans le café. Mettez au réfrigérateur au moins 12 heures. Servez la charlotte décorée de copeaux de chocolat ou saupoudrée de cacao amer.

Valeurs nutritionnelles par personne

- Potassium : 168 mg



- Phosphore : 124 mg



- Sel : 0.5 g





Bûche aux framboises

Ingrédients (pour 8 personnes)

Pour le biscuit :

- 4 œufs
- 120 g de sucre
- 120 g de farine

Pour le bavarois :

- 400 g de framboises fraîches
- 5 feuilles de gélatine
- 150 g de sucre
- 40 cl de crème liquide entière

Pour la décoration :

- 6 macarons à la framboise
- Fruits rouges frais

Préparation

- Réalisez le biscuit : battez les œufs et le sucre au fouet électrique. Ajoutez la farine en soulevant la masse. Versez la pâte sur une plaque de cuisson et mettez au four 12 minutes à 180 °C. Démoulez 5 minutes après la sortie du four.
- Préparez le bavarois : écrasez les framboises à travers un tamis pour récupérer la pulpe. Chauffez-la et ajoutez la gélatine ramollie dans l'eau froide et le sucre.
- Montez la crème en chantilly bien ferme et incorporez-la délicatement à la purée de fruits refroidie.
- Versez les deux tiers du bavarois dans un moule à bûche. Placez quelques framboises fraîches puis recouvrez à nouveau de bavarois. Coupez en rectangle le biscuit et placez-le sur le bavarois. Recouvrez d'un film alimentaire et placez au congélateur 3 heures minimum.
- Démoulez la bûche sur un plat de service. Séparez les coques de macarons et placez-les à la base de la bûche. Décorez de fruits rouges. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

Si vous utilisez des framboises congelées, il faut impérativement porter la purée de fruits à ébullition afin de pouvoir la recongeler pour le démoulage.

Valeurs nutritionnelles par personne

- Potassium : 282 mg



- Phosphore : 145 mg



- Sel : 0.5 g





Crumble à l'ananas et aux épices

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 1 ananas (1 kg)
- 50 g de spéculoos®
- 50 g de beurre
- 30 g de sucre roux
- 50 g de farine
- 2 cuillères à soupe de miel de fleurs
- 4 pincées de cannelle moulue
- 2 pincées de quatre-épices
- 1 anis étoilé

Préparation

- Préchauffez le four à 210 °C.
- Dans un saladier, mélangez la farine, le sucre et les spéculoos® émiétés finement. Ajoutez le beurre coupé en dés et sablez le mélange entre vos mains.
- Epluchez l'ananas et coupez la chair en petits dés. Dans une poêle antiadhésive, faites compoter les dés d'ananas avec le miel et les épices.
- Versez la compotée d'ananas dans des ramequins individuels, déposez par-dessus le crumble et faites cuire au four 30 minutes.

Valeurs nutritionnelles par personne

- **Potassium : 252 mg**



- **Phosphore : 50 mg**



- **Sel : négligeable**



Salade de fruits mangue-litchis

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 boîte de litchis au sirop dénoyautés (250 g poids net égoutté)
- 1 mangue
- 1 citron jaune non traité
- 2 cuillères à soupe de sucre roux
- 2 cuillères à soupe de liqueur de litchi (facultatif)
- Menthe fraîche (décoration)

Préparation

- Coupez la mangue en cubes. Egouttez les litchis et coupez-les en deux. Prélevez le zeste du citron et pressez le jus.
- Dans un saladier, mélangez les fruits, le jus et les zestes de citron, la liqueur de litchi (ou 2 cuillères à soupe du jus des litchis au sirop) et le sucre. Remuez et placez au réfrigérateur 1 heure.
- Au moment de servir, répartissez la salade de fruits dans des coupes à dessert et décorez d'une feuille de menthe.

Valeurs nutritionnelles par personne

- **Potassium : 287 mg**



- **Phosphore : 42 mg**



- **Sel : négligeable**

Valeurs nutritionnelles des aliments de fêtes

ALIMENTS	POTASSIUM	PHOSPHORE	SEL
1/2 avocat	5 		négligeable
1 assiette de marrons (200 g)	7 		négligeable
1 assiette de cardons (200 g)	6 		négligeable
1 part de galette frangipane	3 	 	
1 tranche de bûche au chocolat	3 	 	négligeable
2 truffes au chocolat		négligeable	négligeable
2 marrons glacés		négligeable	négligeable
1 flûte de champagne	négligeable	négligeable	négligeable
1 verre de vin rouge (100 ml)	 	négligeable	négligeable
2 clémentines	 	négligeable	négligeable
1 poire	 	négligeable	négligeable
100 g de mûres	 	négligeable	négligeable
1/2 pamplemousse	 	négligeable	négligeable
carambole	INTERDIT		
1 pomme	 	négligeable	négligeable
1 orange	3 	négligeable	négligeable
1 gros kiwi	3 		négligeable
1 banane	6 	négligeable	négligeable
1 grappe de raisin blanc (200 g)	5 		négligeable
1 grappe de raisin noir (200 g)	7 	négligeable	négligeable
20 g de noix, noisettes, amandes ou cacahuètes (non salées)	 		négligeable
20 g de pistaches (non salées)	3 		négligeable

ALIMENTS	POTASSIUM	PHOSPHORE	SEL
1 figue sèche (30 g)	♥ ♥	négligeable	négligeable
1 banane sèche (25 g)	♥ ♥ ♥	négligeable	négligeable
1 pruneau (30 g)	♥ ♥	négligeable	négligeable
1 abricot sec (30 g)	3 ♥	négligeable	négligeable
100g de noix de coco fraîche	4 ♥		négligeable
6 carrés de chocolat au lait (30 g)	♥ ♥		négligeable
6 carrés de chocolat noir 70% (30 g)	♥ ♥		négligeable
1 tranche de foie gras (40 g)	♥		
6 huîtres sans l'eau	♥ ♥	 	
10 langoustines cuites sans sel	♥ ♥	 	
1/8 ème de camembert (40 g)	négligeable		
1/4 de baguette (60 g)	♥		
1 tranche de saumon fumé	♥ ♥		
2 tranches de lard (75 g)	♥		
2 rondelles de saucisson sec (20 g)	♥	 	
1 part de pâté en croute (30 g)	♥		
6 escargots au beurre persillé	3 ♥ & ♥	 	 
1 boudin blanc (150 g)	♥ ♥	 	3 
1 boudin noir (150 g)	♥ ♥	 	3 
4 noix de Saint Jacques (100 g)	3 ♥ & ♥	  	
7 crevettes roses ou 4 gambas	♥ ♥ ♥	 	 
Une douzaine de moules	♥ ♥	 	
Litchi frais (100 g)	♥ ♥		négligeable

Ce livret a été rédigé par :



Severine Frigout

(Diététicienne NephroCare Ile de France)

Anne-Lise Bernollin

(Diététicienne NephroCare Tassin-Charcot)

Retrouvez les recettes et conseils des diététiciennes NephroCare France sur notre page facebook et sur notre site internet www.nephrocare.fr

Conception, réalisation, édition :

Département communication Fresenius Medical Care France

Crédits photos : Canstock

Les images illustrant les recettes sont non contractuelles

Impression : Chirripo - 34 Pérols



**FRESENIUS
MEDICAL CARE**

Fresenius Medical Care France

Parc Médicis - 47, Avenue des Pépinières

94832 Fresnes cedex

Téléphone : + (33) (0)1 49 84 78 00 - Télécopie : + (33) (0)1 46 15 65 04

www.fmc-ag.com - www.nephrocare.fr