

RECETTES DE CUISINE POUR PERSONNES DIALYSÉES ET LEUR FAMILLE



PRÉFACE

Je me présente, Karine Miller.

Comme vous j'ai été dialysée en 2015 puis greffée en 2016. J'ai donc été amenée à suivre un régime alimentaire très strict.

Pour que mes plats ne soient pas insipides, je me suis mise à cuisiner différemment, et être imaginative pour qu'ils deviennent plus variés, savoureux et joyeux.

La cuisine a réveillé en moi la passion de concocter des plats goûteux. J'ai alors suivi une formation de cuisine et obtenu mon CAP Cuisine en 2019.

Début 2021, j'ai décidé de créer ce livret à votre attention pour vous donner quelques idées de recettes et agrémenter vos plats. Elles sont faciles à réaliser, savoureuses et abordables financièrement.

Je tiens à préciser que les recettes sont à adopter en fonction de votre régime alimentaire.

J'espère qu'il vous aidera à prendre plaisir à cuisiner et manger de façon festive.





QUELQUES RECETTES DE BASES

p4

LES ENTRÉES

P14

LES PLATS

P26

LES DESSERTS

p40



QUELQUES RECETTES DE BASE

- Réaliser du pain sans sel p5
- Réaliser une pâte à tarte sans sel p6
- Bouillon de légumes p7
- Petites astuces pour remplacer le sel : p8
 - le jus de citron
 - le gingembre
 - le vinaigre de cidre
 - les condiments
 - les épices
 - les herbes aromatiques
- Sauces p9



RÉALISER DU PAIN SANS SEL

Pour 8 personnes

500 gr de farine
(intégrale 150 ou T110 :
soit l'une, soit l'autre
ou un mélange des 2)
20 gr de graines de lin
 $\frac{1}{2}$ cube (20 gr) de levure
fraîche de boulanger ou
1 sachet de levure de
boulanger déshydratée
300 ml d'eau

1. Dans la cuve d'un robot ou d'une machine à pain, versez l'eau, les graines de lin, la farine puis la levure.
2. Mélangez pendant 5 min jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène souple. Formez une boule et placez la dans un grand bol, recouvrez de papier alimentaire ou avec un torchon propre et laissez lever 45 min.
3. Chassez alors l'air de la pâte, puis formez votre pain (moi j'utilise un moule à cake pour donner une belle forme au pain).
4. Laissez lever à nouveau au moins 1 h à température ambiante.
5. Enfournez à 220°C pendant 35 min.

RÉALISER UNE PÂTE À TARTE SANS SEL

Pour une pâte à tarte légère et végan

Pour 8 personnes

250 g de farine semi-complète

4 cl d'huile d'olive

12 cl d'eau tiède

1. Versez la farine dans un saladier, faites un puits et incorporez progressivement l'huile et l'eau tiède en mélangeant à la main, jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte.

2. Enveloppez la pâte de film alimentaire et laissez-la reposer pendant 30 min au réfrigérateur avant de l'étaler.

Pour une pâte à tarte traditionnelle

Pour 8 personnes

250 gr de farine

125 gr de beurre

5 cl d'eau tiède

1. Versez la farine dans un saladier, ajoutez-y le beurre coupé en petits morceaux et incorporez le à la main. Ajoutez un peu d'eau et malaxer jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte.

2. Enveloppez la pâte de film alimentaire et laissez-la reposer pendant 30 min au réfrigérateur avant de l'étaler.

Conseil :

Pour donner plus de goût à votre pâte à tarte, n'hésitez pas à y incorporer **des épices**, comme le curcuma, du paprika, du poivre ou encore des herbes de provence.

BOUILLON DE LÉGUMES

Pour 1 litre de bouillon

2 carottes
1 oignon
1 poireau
1 branche de céleri
1 cuil à soupe d'huile
d'olive
1 gousse d'ail
1 petit bouquet de persil
Poivre

1. Épluchez les carottes, les oignons et coupez les en gros morceaux. Lavez le poireau et taillez le en tronçons ainsi que la branche de céleri.
2. Dans une casserole, faites chauffer l'huile d'olive et faites y revenir les légumes pendant quelques minutes avec la gousse d'ail pressée.
3. Ajoutez le persil, poivrez et versez 1 litre d'eau. Portez à ébullition et faites cuire pendant 1 H à feu moyen.
4. A la fin de la cuisson, filtrez le bouillon et réservez le.

Conseil :

Le bouillon de légumes parfume, aromatise et relève l'eau de cuisson des pâtes ou du riz, certains plats mijotés, sauces....

Il se conserve de 3 à 4 jours au réfrigérateur.

Il ne doit pas être bu car il augmenterait les apports hydriques quotidiens et la teneur en potassium est riche.



PETITES ASTUCES POUR REMPLACER LE SEL



LE JUS DE CITRON

Le goût du citron se rapproche beaucoup de celui du sel, ce qui permet de donner un effet salé à vos plats.

LE GINGEMBRE

Le gingembre est consommé en cuisine pour relever de nombreux plats. Il peut s'utiliser dans les plats et aussi les pâtisseries.

Il peut se consommer râpé, frais ou moulu.

L'intensité de la saveur du gingembre change selon le moment où on l'incorpore durant la cuisson. Elle atteint son maximum si on ajoute le gingembre en fin de cuisson et est plus discrète en début de cuisson.

LE VINAIGRE DE CIDRE

Le vinaigre de cidre est un condiment acide dont la saveur se rapproche du goût salé sur la langue. Il ne s'utilise pas que dans les vinaigrettes. Il permet de remplacer le sel pour **toutes les cuissons à l'eau** : pour faire cuire des pâtes, riz ou légumes à la casserole.

LES CONDIMENTS

Ail, oignon, échalote, cébette ...

LES ÉPICES

Poivre, cumin, curcuma, paprika, cannelle ...

Éviter les mélanges d'épices tout prêts qui contiennent souvent du sel rajouté.

LES HERBES AROMATIQUES

Basilic, coriandre, marjolaine, ciboulette, menthe, thym, romarin, sauge, persil, cerfeuil, laurier, estragon, origan.



PESTO DE COURGETTES

300 gr de courgettes
1 gousse d'ail épluchée
60 ml d'huile d'olive
Quelques feuilles de
basilic frais

Lavez et épluchez les courgettes. Lavez et essuyez délicatement les feuilles de basilic avec un linge.

Dans un mixeur, versez les courgettes coupées grossièrement, les feuilles de basilic, la gousse d'ail, et l'huile d'olive. Mixez jusqu'à l'obtention d'une crème souple et homogène.

Le pesto accompagnera très bien des pâtes, du riz.

Vous pouvez aussi le mettre dans les vinaigrettes, dans les sandwichs ou sur les tomates.

SAUCE INDIENNE AUX ÉPICES

500 gr de tomates
fraîches
1 oignon
2 cuil à soupe d'huile
d'olive
1 cuil à soupe de
gingembre fraîchement
râpé
2 cuil à café de sucre
1 cuil à café rase de
curry en poudre
1 cuil à café rase de
curcuma en poudre

Dans une petite casserole, faire chauffer l'huile d'olive. Ajoutez l'oignon émincé finement, le sucre et faire revenir 1 min à feu vif. Baissez le feu et incorporez les épices (curry, curcuma), le gingembre râpé. Versez les tomates que vous aurez préalablement coupées en dés et mélangez.
Laissez mijoter 20 min à feu doux en remuant de temps en temps.

SAUCE TOMATE À L'ITALIENNE

500 gr de tomates
fraîches
1 oignon
1 carotte
1 branche de céleri
2 cuil à soupe d'huile
d'olive
Herbes aux choix :
thym, romarin, oignon,
laurier, sauge ou basilic
Poivre

Dans une sauteuse, chauffez un peu l'huile d'olive, ajoutez la gousse d'ail, l'oignon émincé, la branche de céleri finement coupée et la carotte râpée. Faire revenir jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres.
Versez ensuite les tomates que vous aurez préalablement coupées en dés. Ajoutez les herbes et le poivre, mélangez.
Faire mijoter à feu doux et à couvert jusqu'à ce que la sauce soit épaisse.

SAUCE AU YAOURT, AROMATISÉ À L'AIL ET À L'OIGNON NOUVEAU GRILLÉ

250 gr de yaourt nature
1 oignon nouveau
1 gousse d'ail épluchée
Quelques gouttes de jus
de citron
Persil frais

Coupez l'oignon en fines lamelles et épluchez l'ail. Les disposer sur une feuille de papier cuisson et enfournez 180°C pendant 15 min. Remuez de temps en temps.

Dans le bol d'un mixeur, versez le yaourt, l'ail et l'oignon grillés, le persil et le jus de citron. Mixez.

On obtient une sauce extrêmement crémeuse, prête à être consommée ou à mettre au frais. Elle se conserve quelques jours au réfrigérateur dans un récipient bien fermé.

SAUCE VIERGE

1 citron vert
10 cl d'huile d'olive
30 gr de gingembre
frais
2 petits oignons frais
1 tomate
2 cuil à soupe de
coriandre

Mélangez l'huile d'olive au jus de citron vert, la tomate coupée en petits cubes, la coriandre et l'oignon ciselés et le gingembre râpé. Poivrez.



LES ENTRÉES

- Cassolettes poireaux et chèvre p15
- Salade aux courgettes crues, pommes et tomates cerises p16
- Salade piémontaise p17
- Salade de farfalles au curry p18
- Taboulé de quinoa au saumon frais p19
- Tartines de rougets p20
- Gougères au comté p21
- Soufflé au comté p22
- Quiche aux poivrons et chorizo p23
- Muffins a la courgettes, chèvre et menthe p24



CASSOLETTES POIREAUX ET CHÈVRE

Valeurs nutritionnelles

pour 1 personne :

protéines 8 gr - potassium 336 mg

phosphore 139 mg - sel 0,4 gr



Pour 4 personnes :

400 gr de poireaux

150 gr de fromage de
chèvre frais type

Chavroux

150 gr de crème fraîche
épaisse

1 gousse d'ail

quelques brins de

Ciboulette

Poivre

1. Préchauffez le four à 180° C.
2. Lavez les blancs de poireaux. Coupez les en 2 dans le sens de la longueur, puis coupez en petits tronçons d'environ 1 cm. Les cuire à l'eau bouillante pendant 20 min.
3. Mélangez dans un bol le fromage de chèvre, la crème, la ciboulette ciselée, l'ail pressé et poivrer.
4. Une fois les poireaux cuits, déposer les dans les cocottes, par dessus la crème au chèvre.
5. Enfournez environ 20 min sans les couvercles. La crème doit commencer à légèrement dorer au dessus. Si ce n'est pas le cas, vous pouvez terminer par quelques minutes sous le grill.

SALADE AUX COURGETTES CRUES, POMMES ET TOMATES CERISES

Valeurs nutritionnelles

pour 1 personne :

protéines 3 gr - potassium 706 mg

phosphore 96 mg - sel /



Pour 4 personnes :

2 courgettes

2 pommes

400 gr de tomates cerises

120 gr de roquette

Pour la sauce :

1 cuil à soupe de vinaigre
balsamique

3 cuil à soupe d'huile
d'olive

Un jus de citron vert

1 petit bouquet de menthe
fraîche

1. A l'aide d'une mandoline ou d'un épluche-légumes, coupez les courgettes lavées en fines tranches, dans le sens de la longueur.

2. Lavez les pommes et coupez-les en fines lamelles. Placez-les dans un saladier avec les tomates cerises coupées en deux, les lamelles de courgettes crues et la roquette lavée.

3. Pour la sauce : dans un bol, mélangez à l'aide d'une fourchette le vinaigre balsamique, l'huile d'olive et le jus du citron vert. Versez sur la salade et parsemez de menthe ciselée.

SALADE PIÉMONTAISE

Valeurs nutritionnelles

pour 1 personne :

protéines 24 gr - potassium 937 mg

phosphore 358 mg - sel 1,5 gr



Pour 4 personnes :

4 pommes de terre
1 cube de bouillon de légumes sans sel
3 branches de thym
250 gr de jambon blanc
3 œufs
4 cornichons
2 tomates

Pour la sauce :

2 yaourts naturels
1 citron
2 gousses d'ail
1 cuil à café de ciboulette
1 cuil à café de persil
4 cuil à soupe d'huile d'olive
Poivre

1. Lavez, épluchez les pommes de terre puis coupez les en petits cubes. Les cuire à l'eau bouillante avec le bouillon de légumes sans sel et le thym pendant 20 min.

2. Cuire les œufs 10 min à l'eau bouillante et laissez refroidir.

3. Lavez les tomates, épépinez et coupez les en petits cubes. Disposez les tomates dans un saladier, ajoutez les cornichons découpés en rondelles, le jambon préalablement coupé en dés et les pommes de terre.

Écalez les œufs durs, coupez les en dés et ajoutez les dans le saladier.

4. Rincez, séchez et hachez finement le persil et la ciboulette. Épluchez l'ail et râpez le. Dans un bol, mélangez les yaourts avec le jus de citron, l'ail, l'huile, les fines herbes et le poivre. Mélangez à la salade piémontaise.

SALADE DE FARFALLES AU CURRY

Valeurs nutritionnelles

pour 1 personne :

protéines 16 gr - potassium 613 mg

phosphore 304 mg - sel /



Pour 4 personnes :

300 gr de farfalles

1 poivron rouge

1 poivron jaune

20 tomates cerises

1 échalote

125 gr de mozzarella

2 cuil à soupe de menthe
fraîche ciselée

Pour la sauce :

10 cl de crème fraîche

2 cuil à café de curry

1/2 cuil à café de cannelle

1. Faites cuire les farfalles « al dente », égouttez les et laissez refroidir.

2. Lavez les poivrons et coupez les en petits morceaux. Coupez les tomates cerises en deux, mélangez les aux pâtes refroidies.

Épluchez, émincez l'échalote et l'ajoutez aux farfalles avec la mozzarella coupée en dés et la menthe ciselée.

3. Pour la sauce : dans un bol, mélangez la crème fraîche, le curry et la cannelle.

Versez cette sauce sur la salade.

Servir frais.

TABOULÉ DE QUINOA AU SAUMON FRAIS

Valeurs nutritionnelles

pour 1 personne :

protéines 15 gr - potassium 574 mg

phosphore 255 mg - sel /



Pour 4 personnes :

120 gr de quinoa

200 gr de saumon frais

1 oignon

5 cl de vin blanc

1/2 concombre

10 tomates cerises

6 radis

1 petit bouquet de menthe
fraîche

1 jus de citron jaune

3 cuil à soupe d'huile

d'olive

Poivre

1. Rincez le quinoa et faites le cuire 12 min dans un casserole d'eau bouillante. Passez le sous l'eau froide, égouttez le et laissez refroidir.

2. Rincez le saumon et déposez-le dans un grand volume d'eau. Aromatisez avec le vin blanc, l'oignon coupé en quartier. Laissez frémir 8 à 10 min, Puis égouttez. Coupez le saumon en lanières.

3. Lavez les radis, les tomates, le concombre, puis émincez les en petits dés. Lavez et ciselez la menthe.

4. Mélangez tous les ingrédients dans un saladier. Assaisonnez avec le jus de citron, l'huile d'olive et du poivre.

Servir très frais.....

TARTINES DE ROUGETS

Valeurs nutritionnelles

pour 1 personne :

protéines 31 gr - potassium 560 mg

phosphore 265 mg - sel /



Pour 4 personnes :

8 filets de rougets

1 petit oignon

5 gr de beurre

8 tranches de pain sans
sel

4 brins de thym

Poivre

1. Épluchez l'oignon, le couper en rondelles et le faire revenir dans un peu de beurre.

2. Mettre les tranches de pain dans le grille-pain.

3. Enlevez les arrêtes et commencez la cuisson des filets de rouget côté peau pendant 1 min 30 à l'huile d'olive puis 1 min côté chair.

4. Beurrez légèrement les tartines grillées, déposez les filets de rougets, l'oignon grillé et poivrer. Parsemez de thym.

GOUGÈRES AU COMTÉ

Valeurs nutritionnelles

pour 1 personne :

protéines 16 gr - potassium 169 mg

phosphore 318 mg - sel 0,5 gr



Pour 4 personnes :

250 ml d'eau

75 gr de beurre

150 gr de farine

4 œufs

100 gr de comté râpé

1. Préchauffez votre four à 200° C.

2. Versez dans une casserole, l'eau, le beurre en petits dés. Portez à ébullition puis ajoutez la farine hors du feu, en une seule fois.

faites ensuite chauffer doucement en mélangeant jusqu'à ce que la pâte se détache des bords de la casserole.

Laissez tiédir puis mettre les œufs, un par un.

Terminez en incorporant le comté râpé.

3. Déposez de petites boules de pâte sur une plaque à cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez pour 25 min.

SOUFFLÉ AU COMTÉ

Valeurs nutritionnelles

pour 1 personne :

protéines 16 gr - potassium 216 mg

phosphore 338 mg - sel 0,5 gr



Pour 4 personnes :

4 œufs

100 gr de comté râpé

15 gr de beurre pour le moule

30 gr de beurre

30 gr de farine

250 ml de lait 1-2 écrémé

1 pincée de poudre de noix de muscade

Poivre

1. Préchauffez le four à 180°C.

Beurrez les ramequins (fond et côté).

2. Préparez la béchamel : faites fondre 30 gr de beurre dans une casserole. Quand il est mousseux, ajouter la farine, laissez cuire 1 min en mélangeant puis versez le lait. Remuez constamment la préparation le temps que la béchamel épaississe. Quand elle a la bonne consistance, retirez du feu.

3. Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Montez les blancs en neige bien fermes.

4. Ajoutez les jaunes et le comté râpé, la muscade et le poivre dans la béchamel tiédie. Mélangez. Incorporez les blancs d'œufs délicatement dans la béchamel aux œufs et fromage. Répartissez cette préparation dans les ramequins.

5. Enfournez pour 20 à 25 minutes de cuisson. A la sortie du four, servez sans attendre.

QUICHE AUX POIVRONS ET CHORIZO

Valeurs nutritionnelles

pour 1 personne :

protéines 15 gr - potassium 522 mg

phosphore 240 mg - sel 0,5 gr



Pour 8 personnes

1 pâte à tarte sans sel
(voir recette)

1 poivron rouge

1 poivron vert

1 oignon

3 branches de thym frais

2 œufs

70 gr de chorizo

25 cl de crème liquide

2 cuil à soupe d'huile
d'olive

Poivre

1. Pelez, épépinez et émincez les poivrons et l'oignon.
2. Lavez, séchez et effeuillez le thym.
3. Faire chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse, ajoutez l'oignon et le faire revenir 2 min à feu moyen.
4. Ajoutez les poivrons et le thym, poivrez, puis couvrir et laissez mijoter 20 min à feu doux en remuant régulièrement.
5. Préchauffez le four à 180 °C.
6. Réalisez la pâte sans sel.
7. Fouettez les œufs avec la crème et poivrez.
8. Posez la pâte dans un moule à tarte préalablement beurré, y déposez les poivrons et morceaux de chorizo. Recouvrir le tout avec la crème.
9. Enfournez 35 min environ et servir chaud.

CHÈVRE ET MUFFINS À LA COURGETTE, MENTHE

Valeurs nutritionnelles

pour 1 personne :

protéines 14 gr - potassium 346 mg

phosphore 200 mg - sel 1 gr



Pour une dizaine de muffins :

2 œufs

200 gr de farine

10 cl de lait

6 cuil à soupe d'huile d'olive

1 courgette (environ 200 gr)

125 gr de fromage de chèvre (type cabécou)

Quelques feuilles de menthe

1. Préchauffez votre four à 180°C.
2. Dans un saladier, mélangez les œufs, l'huile d'olive et le lait. Ajoutez progressivement la farine.
3. Râpez la courgette et ajoutez la au mélange avec le fromage de chèvre coupé en petits dés et les feuilles de menthe ciselées.
4. Remplissez aux trois quarts les moules à muffins et enfournez pour 25 min. La pointe d'un couteau doit ressortir sèche.

LES PLATS

- Dos d'églefin et légumes à la sauce vierge p27
- Brandade de cabillaud et salade iceberg p29
- Papillotes de saumon, thym, romarin aux petits légumes p31
- Truites rôties aux radis roses et purée de butternut p32
- Boulettes de bœuf sauce tomate basilic et spaghettis p33
- Hachis parmentier de canard p34
- Blancs de poulet, riz et sauce au yaourt aromatisé aux oignons et à l'ail grillés p35
- Sauté de veau à la crème et polenta p36
- Salade de quinoa, tomates cerises et champignons de paris p37
- Curry de légumes p39



DOS D'ÉGLEFIN ET LÉGUMES À LA SAUCE VIERGE

Valeurs nutritionnelles

pour 1 personne :

protéines 24 gr - potassium 840 mg

phosphore 264 mg - sel /



Pour 4 personnes :

4 dos d'églefin
16 asperges vertes
fraîches
400 gr de courgettes

Pour la sauce :

2 citrons verts
10 cl d'huile d'olive
30 gr de gingembre
1 petit oignon frais
1 petite tomate
1 cuil à soupe de coriandre
fraîche
Poivre

1. Préparez la sauce vierge : mélangez l'huile d'olive au jus de citron vert, la tomate coupée en petits cubes, la coriandre, l'oignon ciselé et le gingembre râpé. Poivrez.

2. Épluchez les courgettes et coupez les en petits cubes. Nettoyez les asperges, les épluchez et coupez le bout de la queue.

3. Cuire les légumes à l'eau bouillante en commençant par les courgettes puis au bout de 7 min ajoutez les asperges. Continuez la cuisson 8 min. En fin de cuisson, enlevez délicatement les asperges et égouttez les courgettes. Réservez.

4. Posez les dos d'églefin dans une casserole et couvrez les d'eau froide. Chauffez jusqu'à ce que le liquide atteigne presque le point d'ébullition. Ensuite diminuez le feu et laissez cuire pendant encore 5 min. Sortez délicatement le poisson. Servir avec la sauce vierge et les légumes.

BRANDADE DE CABILLAUD ET SALADE ICEBERG

Valeurs nutritionnelles

pour 1 personne :

protéines 33 gr - potassium 1353 mg

phosphore 409 mg - sel 0,5 gr



Pour 4 personnes :

600 gr de filet de cabillaud
500 gr de pommes de terre
30 cl de lait
5 cl d'huile d'olive
2 gousses d'ail
2 branches de romarin
2 cuil à soupe de ciboulette ciselée
1 salade iceberg

Pour la sauce :

1 cuil à soupe de vinaigre balsamique
3 cuil à soupe d'huile d'olive
Un jus de citron jaune

1. Lavez les pommes de terre, épluchez et coupez les en petits cubes. Les cuire dans l'eau bouillante pendant 20 min puis les écraser.

2. Faites bouillir 50 cl d'eau avec 30 cl de lait, ajoutez le romarin puis le cabillaud en le passant sous un filet d'eau. Cuire à feu moyen entre 6 et 8 min puis égoutter. Conservez un peu de liquide.

3. Préchauffez le four à 200°C. Retirez les arêtes du cabillaud, l'effritez puis ajoutez l'ail haché, les pommes de terre, l'huile d'olive et la ciboulette. Bien mélangez. Ajoutez un peu de liquide de cuisson si la préparation est trop sèche.

4. Remplir un plat à gratin puis mettre au four pendant 20 min jusqu'à ce que la surface soit légèrement dorée. Servir avec la salade iceberg que vous aurez préalablement lavée.

5. Pour la sauce : dans un bol, mélangez à l'aide d'une fourchette le vinaigre balsamique, l'huile d'olive et le jus de citron jaune.
Versez sur la salade.

PAPILLOTES DE SAUMON, THYM, ROMARIN AUX PETITS LÉGUMES

Valeurs nutritionnelles

pour 1 personne :

protéines 31 gr - potassium 828 mg

phosphore 83 mg - sel /



Pour 4 personnes :

4 pavés de saumon

200 gr de petits pois

frais écosés ou surgelés

200 gr de haricots verts

200 gr de carottes

1 oignon frais

1 citron jaune

4 branches de romarin

4 branches de thym

Baies rouges

Huile d'olive

Poivre

1. Préparez les légumes : épluchez et lavez les carottes puis les couper en morceaux de 3 cm.

Équeutez les haricots verts, et écossez les petits pois.

2. Cuire les légumes à l'eau bouillante en commençant par les carottes, puis au bout de 5 min ajoutez les haricots verts et au bout de 8 min de plus les petits pois. Continuez la cuisson 7 min (temps total 20 min). En fin de cuisson, égouttez les légumes et réservez.

3. Préchauffez le four à 200°C .

Ciselez l'oignon et coupez le citron en rondelles.

Placez 4 larges feuilles de papier cuisson dans un plat. Répartir le saumon, une rondelle de citron et enfin les herbes aromatiques, l'oignon ciselé, un peu d'huile d'olive, du poivre et des baies rouges.

Formez une papillote (vous pouvez maintenir les feuilles avec un cure dent).

Mettre au four 13 min.

Servir avec les légumes.

TRUITES RÔTIES AUX RADIS ROSES ET PURÉE DE BUTTERNUT

Valeurs nutritionnelles

pour 1 personne :

protéines 35 gr - potassium 1197 mg

phosphore 455 mg - sel /



Pour 4 personnes :

4 truites vidées d'environ

200 gr

4 radis

1 botte d'oignons

nouveaux

30 gr d'huile d'olive

600 gr de courge

butternut

100 gr de crème fraîche
semi-épaisse

1 cube de bouillon de

légumes sans sel

1 cuil à café 4 épices

Poivre

1. Lavez, épluchez la courge butternut puis coupez la en gros cubes. Les cuire à l'eau bouillante avec le bouillon de légumes sans sel pendant 30 min. En fin de cuisson, égouttez les puis mettez les dans un bol blender. Ajoutez un peu d'eau, 100 gr de crème fraîche semi-épaisse, les 4 épices et poivrez.

Mixez jusqu'à obtenir une consistance onctueuse.

2. Préchauffez le four 200°C. Lavez les oignons nouveaux et coupez les plus grands en deux, dans la hauteur en conservant une partie du vert.

Coupez les radis en deux dans la hauteur.

3. Rincez les truites vidées et séchez avec un papier absorbant. Placez les truites et les légumes dans un plat allant au four. Arrosez d'huile d'olive. Enfournez pendant 8 à 10 min.

Servir avec la purée de butternut.

BOULETTES DE BŒUF SAUCE TOMATE BASILIC ET SPAGHETTIS

Valeurs nutritionnelles

pour 1 personne :

protéines 41 gr - potassium 1015 mg

phosphore 455 mg - sel /



Pour 4 personnes :

280 gr de spaghettis
crués

600 gr de viande hachée

1 oeuf

2 biscottes sans sel
réduites

en miettes

2 cuil à soupe de persil
haché

1 gousse d'ail émincé
poivre

500 gr de tomates
fraîches

1 oignon

1 gousse d'ail

½ botte de basilic

Huile d'olive

Poivre

1. Épluchez, émincez l'oignon et l'ail. Dans une casserole, faites chauffer un trait d'huile d'olive et faire suer l'oignon. Versez les tomates coupées en petits dés, l'ail et le basilic. Laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que l'eau des tomates soit évaporée.

2. Lavez et hachez finement le persil. Dans un saladier, mélangez la viande hachée avec la chapelure des biscottes, l'oeuf, le persil, l'ail et le poivre. Formez des boulettes de taille égale et faites les revenir dans une sauteuse avec un peu d'huile d'olive.

3. Dans une casserole d'eau bouillante, plongez les spaghettis et laissez cuire 5 minutes, puis égouttez.

4. Dans des assiettes creuses, répartissez les spaghettis à la sauce tomate, déposez les boulettes et ajoutez quelques feuilles de basilic.

HACHIS PARMENTIER DE CANARD

Valeurs nutritionnelles

pour 1 personne :

protéines 28 gr - potassium 1204 mg

phosphore 342 mg - sel /



Pour 4 personnes :

3 cuisses de confit de canard

800 gr de pommes de terre

4 échalotes

40 gr de beurre

15 cl de lait

1 pincée de noix de muscade

Poivre

1. Préchauffez le four à 180°C.

2. Lavez et pelez les pommes de terre, coupez les en gros morceaux. faites les cuire 25 min dans de l'eau bouillante. Égouttez les, puis écrasez les en incorporant le beurre puis le lait petit à petit pour obtenir une purée « grossière ».

Poivrez et ajoutez 1 pincée de noix de muscade.

3. Égouttez le confit de canard en réservant un peu de graisse. Ôtez la peau des cuisses. Effilochez la chair en veillant bien à ce qu'il n'y ait plus aucun os. Pelez et hachez les 4 échalotes et faites les dorer doucement dans la graisse de canard.

4. Graissez un plat allant au four, dispersez la viande au fond, puis couvrir avec la purée. Striez à l'aide d'une fourchette.

Enfournez pour 25 min jusqu'à ce que le dessus soit légèrement grillé.

BLANCS DE POULET, RIZ ET SAUCE AU YAOURT AROMATISÉ AUX OIGNONS ET À L'AIL GRILLÉS

Valeurs nutritionnelles

pour 1 personne :

protéines 36 gr - potassium 533 mg

phosphore 455 mg - sel /



Pour 4 personnes :

4 escalopes de poulet

250 gr de riz blanc

1 bouillon de légumes sans
sel

3 branches de thym

3 feuilles de sauge

Pour la sauce :

250 gr de yaourt nature

1 oignon

1 gousse d'ail

Persil

1. Faites chauffer une grande casserole d'eau à feu vif. Versez le riz en pluie et remuez de temps en temps pour éviter que les grains ne collent entre eux. Laissez frémir à feu moyen environ 12 min. Le riz doit rester ferme sous la dent, puis égoutter.

2. Pour la sauce : préchauffez le four à 180°C. Coupez l'oignon en fines lamelles et épluchez l'ail. Les disposer sur une feuille de papier cuisson et enfourner pour 15 min. Remuez de temps en temps. Dans le bol d'un mixeur, versez le yaourt, l'ail, l'oignon grillé et le persil. Mixez. Vous obtiendrez une sauce crémeuse.

3. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle. faites-y dorer les escalopes de poulet sur les 2 faces à feu vif puis poursuivre la cuisson à feu doux pendant 10 min. Poivrez.

4. Servir les escalopes de poulet avec le riz et la sauce yaourt.

SAUTÉ DE VEAU À LA CRÈME ET POLENTA

Valeurs nutritionnelles

pour 1 personne :

protéines 47 gr - potassium 744 mg

phosphore 442 mg - sel 0,5 gr



Pour 4 personnes

600 gr de sauté de veau

1 petit morceau de
gingembre frais

1 citron vert

1 oignon

1 gousse d'ail

15 cl de crème liquide

Poivre

250 gr de polenta

750 ml d'eau

Beurre

1. Épluchez puis émincez le gingembre, l'oignon et l'ail. Coupez la viande en cubes. Lavez le citron puis prélevez son zeste à l'aide d'un économe et émincez-le finement.

2. Faites chauffer l'huile dans une cocotte et faites suer l'oignon. Ajoutez les cubes de viande et faites les dorer de tous les côtés. Incorporez le gingembre et l'ail, poivrez et ajoutez le jus de citron et environ 15 cl d'eau.

3. Laissez mijoter tout doucement à couvert pendant environ 30 min. Versez la crème et poursuivez la cuisson à découvert pendant 10 min.

4. Amenez 750 ml d'eau à ébullition dans une grande casserole. Versez 250 gr de polenta en pluie dans l'eau en fouettant jusqu'à ce que la polenta épaississe et soit bien homogène. Poivrez. Ajoutez un peu de beurre pour l'empêcher de durcir.
Servir accompagnée de la viande

SALADE DE QUINOA, TOMATES CERISES ET CHAMPIGNONS DE PARIS

Valeurs nutritionnelles

pour 1 personne :

protéines 11 gr - potassium 913 mg

phosphore 430 mg - sel /



4 personnes

280 gr de quinoa
400 gr de champignons de paris frais
200 gr de tomates cerises
10 cl de vin blanc
1 échalote
1 gousse d'ail
2 cuil à café de persil haché
Poivre

Pour la sauce

3 cuil à soupe d'huile d'olive
1 cuil à café de miel
1 jus de citron
1 jus d'orange

1. Mettez le quinoa dans une passoire fine et passez le sous l'eau froide jusqu'à ce que l'eau ne mousse plus. Égouttez. Puis cuire 2 fois son volume d'eau bouillante pendant environ 15 min. Puis réservez le dans un saladier.

2. Émincez très finement l'échalote et l'ail. Lavez les champignons puis essuyez les. Coupez les en lanières.

Dans une poêle légèrement huilée, et à feux doux, faites fondre l'échalote et l'ail pendant 5 min jusqu'à ce que l'échalote devienne translucide. Ajoutez les champignons et versez le vin blanc. Poivrez. Laissez mijoter pendant 10 min sans couvrir. Une fois cuits, ajoutez les au quinoa.

3. Lavez puis hachez le persil. Lavez les tomates cerises et couper les en deux. Ajoutez le tout à la salade.

4. Pour la sauce : dans un bol, mélangez l'huile d'olive, le miel, le jus de citron et d'orange. Versez cette sauce sur la salade et mélangez bien.

CURRY DE LÉGUMES

Valeurs nutritionnelles

pour 1 personne :

protéines 6 gr - potassium 1145 mg

phosphore 202 mg - sel /



Pour 4 personnes :

4 carottes

4 pommes de terre

3 petites courgettes

2 oignons

2 gousses d'ail

3 cm de gingembre frais

2 cuil à café de curry

20 cl de lait de coco

Coriandre fraîche

1. Épluchez les carottes, les pommes de terre et coupez les en fines rondelles. faites les cuire dans de l'eau pendant 20 min. Puis coupez également les courgettes en rondelles très épaisses et plongez les dans de l'eau 10 min.

2. Dans une sauteuse, faites revenir les oignons épluchés et émincés, l'ail pressé, le gingembre frais et râpé dans l'huile d'olive. Ajoutez le curry et laissez dorer pendant 5 min.

3. Ajoutez les morceaux de légumes dans la sauteuse, mélangez bien pour les enrober d'épices et mouiller avec un peu d'eau. Ajoutez alors le lait de coco, faites frémir durant 3 min.

Servez avec du riz basmati après avoir parsemé de coriandre fraîche.

LES DESSERTS

- Cocottes de fruits d'hiver p41
- Pêches rôties à la verveine p42
- Pêches, yaourt et miettes de sablé p43
- Salade de fraises au gingembre p44
- Crème à la vanille p45
- Crumble aux mûres p46
- Clafoutis aux abricots et thym p47
- Moelleux au citron p48
- Soufflé aux framboises p49
- Tarte fine aux pommes et au sirop d'érable p51



COCOTTE DE FRUITS D'HIVER

Valeurs nutritionnelles

pour 1 personne :

protéines 0,5 gr - potassium 217 mg

phosphore 21 mg - sel /



Pour 4 personnes :

1 poire

2 pommes

1 kaki

2 oranges pressées

30 gr de sucre

1 cuil à café de cannelle

1 gousse de vanille

1. Lavez et épluchez les

fruits. Coupez les en petits morceaux. Récupérez les graines de vanille dans la gousse avec la pointe d'un couteau. Gardez la gousse.

2. Disposez les fruits dans une cocotte, arrosez les de jus d'orange, ajoutez les graines de vanille ainsi que la gousse, le sucre et la cannelle.

3. faites cuire à feu doux pendant 15 min. Servir chaud au froid dans des coupes.

PÊCHES RÔTIES À LA VERVEINE

Valeurs nutritionnelles

pour 1 personne :

protéines 1,5 gr - potassium 333 mg

phosphore 33 mg - sel /



Pour 4 personnes :

4 pêches blanches

15 gr de beurre

2 cuil à soupe de miel

2 brins de verveine

1. Épluchez les pêches.
2. Dans une sauteuse, faites fondre le beurre. Ajoutez-y les pêches ainsi que le miel et la verveine, et faites cuire le tout une dizaine de minutes jusqu'à ce que les pêches soient bien dorées.
3. Servez-les chaudes ou froides avec leur jus de cuisson et quelques feuilles de verveine

PÊCHES, YAOURT ET MIETTES DE SABLÉ

Valeurs nutritionnelles

pour 1 personne :

protéines 8 gr - potassium 302 mg

phosphore 70 mg - sel /



Pour 4 personnes :

2 pêches blanches

200 gr de framboises

500 gr de yaourt à la grecque

6 sablés Roudor

50 gr de cassonade

3 brins de menthe

1. Lavez les fruits et la menthe puis coupez les pêches en petits cubes.
2. Placez les pêches, la menthe et la moitié des framboises avec la cassonade dans une petite casserole. faites les compoter doucement pendant 5 min, puis laissez refroidir.
3. Écrasez grossièrement les biscuits.
4. Répartissez le yaourt dans 4 petits bols puis ajoutez la compote de fruits, les framboises restantes et les sablés émiétés.

SALADE DE FRAISES AU GINGEMBRE

Valeurs nutritionnelles

pour 1 personne :

protéines 0,5 gr - potassium 126 mg

phosphore 17 mg - sel /



Pour 4 personnes :

250 gr de fraises

2 cuil. à soupe de miel

1 citron vert

1 cuil. à café rase de
gingembre râpé

4 brins de menthe fraîche

Facultatif :

Quelques tuiles ou
crêpes dentelles

1. Lavez les fraises rapidement sous l'eau froide, séchez-les bien et équeutez les. Coupez les en deux ou en quatre dans le sens de la longueur selon leur grosseur.
2. Ciselez les feuilles de menthe, pressez le jus du citron vert.
3. Mélangez le jus de citron, le gingembre, le miel et l'équivalent d'une cuillère à soupe de menthe ciselée.
Laissez infuser 15 min.
4. Filtrez la marinade et versez la sur les fraises.
5. Réservez 30 min au frais, parsemez du reste de menthe ciselée et servez accompagné de tuiles ou de crêpes dentelles.

CRÈME À LA VANILLE

Valeurs nutritionnelles

pour 1 personne :

protéines 6 gr - potassium 227 mg

phosphore 19 mg - sel /



Pour 4 personnes :

50 cl de lait

1 gousse de vanille

3 cuil à soupe de maïzena

30 gr de sucre

1 sachet de sucre vanillé

1 œuf

1. Portez à ébullition la moitié du lait avec la gousse de vanille fendue.
2. Dans un saladier, mélangez l'autre moitié du lait froid avec la maïzena. Ajoutez le sucre et l'œuf, fouettez.
3. Versez le lait bouillant sur la préparation sans cesser de remuer. Reversez la préparation dans la casserole et faites cuire à petit feu en remuant constamment jusqu'à ce que la crème épaisse. Versez dans 4 ramequins.
4. Servir la crème tiède ou complètement refroidie.

CRUMBLE AUX MÛRES

Valeurs nutritionnelles

pour 1 personne :

protéines 4,5 gr - potassium 290 mg

phosphore 78 mg - sel /



Pour 4 personnes :

300 gr de mûres

150 gr de farine

125 gr de beurre mou en
dés

120 gr de sucre roux

1. Préchauffez le four à 180° C.

2. Dans un saladier, mélangez la farine, les dés de beurre et le sucre. Pétrissez jusqu'à obtention d'un sable grossier.

3. Déposez les mûres dans un plat allant au four préalablement beurré. Parsemez de crumble et enfournez environ 30 min, jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.

CLAFOUTIS AUX ABRICOTS ET THYM

Valeurs nutritionnelles

pour 1 personne :

protéines 5,5 gr - potassium 272 mg

phosphore 103 mg - sel /



Pour 4 personnes :

300 gr d'abricots

2 œufs

4,5 cuil à soupe de sucre

1 sachet de sucre vanillé

2,5 cuil à soupe de farine

120 ml de lait demi-
écrémé

2 cuil à soupe d'huile
d'arachide (ou huile
d'olive)

1 cuil à café de thym en
poudre

1. Préchauffez le four à 180°C. Rincez les abricots sous un filet d'eau. Essuyez les dans un papier absorbant. Ouvrez les et retirez le noyau. Déposez dans un plat préalablement beurré.
2. Cassez les œufs dans un saladier et les battre en omelette. Ajoutez la cassonade, mélangez, puis ajoutez la farine tamisée petit à petit. Mélangez bien à nouveau puis ajoutez le lait, l'huile d'arachide et le thym. Versez l'appareil à clafoutis sur les abricots.
3. Enfournez et laissez cuire 40 min.
A la sortie du four, saupoudrez avec la sucre vanillé.

MOELLEUX AU CITRON

Valeurs nutritionnelles

pour 1 personne :

protéines 3,5 gr - potassium 69 mg

phosphore 144 mg - sel 0,5 gr



Pour 4 personnes :

80 gr de beurre mou

60 gr de sucre

80 gr de farine

1 œuf

1 citron jaune

$\frac{1}{2}$ sachet de levure

chimique

1. Préchauffez le four à 180° C.
2. Dans un saladier, fouettez le beurre mou avec le sucre pour obtenir un mélange crémeux. Ajoutez l'œuf puis mélangez.
3. Râpez le zeste et prélevez le jus de citron, rajoutez à la préparation en mélangeant.
4. Mélangez la farine, le levure chimique puis ajoutez le tout à la préparation en mélangeant légèrement.
5. Beurrez un moule puis répartissez la pâte.
6. Enfournez pendant 20 à 25 min. Laissez refroidir 10 min avant de démouler.

SOUFFLÉ AUX FRAMBOISES

Valeurs nutritionnelles

pour 1 personne :

protéines 13,5 gr - potassium 392 mg

phosphore 269 mg - sel 0,5 gr



Pour 4 personnes :

180 gr de framboises
110 gr de sucre en poudre
4 œufs entiers + 2 blancs
50 cl de lait
60 gr de farine
Beurre pour le moule

1. Préchauffez le four à 200°C. Beurrez et sucrez un moule à charlotte de 20 cm de diamètre environ (ou des ramequins individuels). Placez le au réfrigérateur.
2. Dans un grand bol, mélangez les framboises avec 10 gr de sucre et laissez macérer 10 min au frais. Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes.
3. Dans une casserole, portez le lait à ébullition. Dans un saladier, fouettez les jaunes d'œufs avec 70 gr de sucre jusqu'à ce qu'ils blanchissent. Ajoutez la farine, mélangez puis versez le lait bouillant tout en fouettant. Reversez le tout dans la casserole et faites cuire la crème 4 ou 5 min à feu moyen en remuant. Hors du feu, ajoutez y les framboises.
4. Monter les blancs en neige ferme. Lorsqu'ils commencent à prendre, versez le reste du sucre en pluie et continuez de battre 2 min environ, jusqu'à obtenir une meringue épaisse. Incorporez la délicatement à la crème à l'aide d'une spatule.
5. Remplissez le moule aux trois quarts avec la préparation. Enfournez pour 30 min et n'ouvrez pas la porte du four durant la cuisson.
Servir sans attendre.

TARTE FINE AUX POMMES ET AU SIROP D'ÉRABLE

Valeurs nutritionnelles

pour 1 personne :

protéines 5 gr - potassium 233 mg

phosphore 56 mg - sel /



Pour 4 personnes

1 pâte feuilletée

50 gr de compote de
pommes (ou abricots et
poires)

4 pommes golden

2 cuil à soupe de sirop
d'érable

30 gr de beurre

30 gr de sucre

1. Préchauffez le four à 180°C.

2. Déroulez la pâte directement sur la plaque du four avec son papier sulfurisé (inutile d'utiliser un moule à tarte). Piquez la pâte avec une fourchette. Vous pouvez aussi préparer des petites tartelettes individuelles en découpant la pâte en rectangles de 10 x 6 cm.

3. Répartissez la compote de pommes sur la pâte. Épluchez et épépinez les pommes. Coupez les en lamelles, les plus fines possible, puis disposez les sur la compote. Coupez le beurre en tout petits morceaux et répartissez le par dessus. Saupoudrez enfin de sucre.

4. Enfournez environ 35 min. Au dernier moment, arrosez de sirop d'érable.

Servir tiède ...

REMERCIEMENTS

Je tiens à remercier Mme BION Elodie, diététicienne du centre d'hémodialyse d'Antibes pour la relecture et la correction des recettes. Et pour sa gentillesse d'avoir pris le temps de m'apprendre à calculer les valeurs nutritionnelles de chaque plat.

Je remercie Mme DALMASSO Débora et Mme PERUCCHINI Sandra diététiciennes du centre d'hémodialyse de Nice Pasteur II, ainsi que Mme GIRAUD-RATEAU Delphine ,diététicienne du service de Transplantation Rénale de Nice Pasteur II, pour la relecture de mon livret.

Enfin, je remercie ma sœur Nadia de m'avoir soutenue tout au long de la réalisation de mon projet et contribué à la mise en page de ce livret de recettes.

Je la remercie éternellement pour m'avoir donné son rein.

