

Livre de recettes pour insuffisants rénaux



Tables des Matières

Snack apéritif

<i>Le mini croque-monsieur</i>	4
<i>Les mini-pizzas</i>	5
<i>Les brochettes de poulet</i>	6
<i>Les chips</i>	7

Petit déjeuner

<i>Le pain de maïs</i>	8
<i>Le pain perdu</i>	9
<i>Les barres de céréales</i>	10
<i>Les crêpes</i>	11

Repas Principal

<i>Les boulettes maison</i>	12
<i>Les goujonnettes de poisson</i>	13
<i>Les courgettes à l'ail</i>	14
<i>Les carottes au gingembre</i>	15
<i>La polenta</i>	16
<i>Le riz créole</i>	17
<i>La purée de pomme de terre</i>	18
<i>Les frites</i>	19
<i>Les roulades de dinde</i>	20
<i>Le curry de poulet</i>	21
<i>La blanquette de poulet</i>	22
<i>Le riz asiatique</i>	23
<i>La sauce blanche</i>	24
<i>La mayonnaise maison</i>	25

Repas Secondaire

<i>La salade de riz</i>	26
<i>La pita garnie</i>	27

Desserts

<i>La semoule de riz sauce caramel</i>	28
<i>Le roulé à la confiture</i>	29
<i>Crumble aux pommes</i>	30
<i>Les mini-clafoutis</i>	31

Collations

<i>La pâte à cake</i>	32
<i>Les gaufres</i>	33
<i>Le pop-corn au caramel</i>	34

Le mini croque-monsieur

🕒 : 15 minutes

😊 : Très facile

👉 : 24 pièces

Ingrédients :

- 8 grandes tranches de pain blanc sans sel
- 1 boule de mozzarella fraîche (125g) coupée en tranches
- 60 g de jambon en chiffonnade
- 20 g de margarine
- poivre



Préparation :

1. Sur une tranche de pain, alternez mozzarella et quelques de tranches de chiffonnade de jambon, poivrez
2. Refermez le sandwich avec une autre tranche de pain et étalez-y une noisette de margarine.
3. Dans une poêle chaude, placez le croque-monsieur côté margarine; pressez le avec une palette et cuisez-le quelques minutes.
4. Posez une noisette de margarine sur la tranche de pain du dessus.
5. Retournez le croque-monsieur et cuisez l'autre côté.
6. Coupez chaque croque-monsieur en 6 et servez-le chaud.

Apports nutritionnels

Apports	Pour la recette (24 p)	Par pièce (20g)
Energie	1150 kcal	48 kcal
Protéines	54 g	2 g
Sodium	764 mg	32 mg
Potassium	624 mg	26 mg
Phosphore	763 mg	32 mg

Astuce: on peut également utiliser un appareil à croque-monsieur

Mon diététicien me conseille :

.....

.....

Les mini-pizzas

🕒 : 15 minutes

😊 : Très facile

👉 : 8 pièces

Ingrédients :

- 2 grandes tranches de pain blanc sans sel
- 50 g de mozzarella fraîche
- 40 g de concentré de tomate
- 4 c à s d'huile d'olive
- 1 c à c d'origan



Préparation :

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Sur une plaque allant au four, placez les 2 tranches de pain sans sel.
3. Etalez le concentré de tomate sur chaque tranche de pain et couvrez de morceaux de mozzarella.
4. Saupoudrez d'origan et versez une cuillère à soupe d'huile d'olive sur chaque pizza.
5. Cuire 5 minutes au four (position grill), quand les pizzas sont cuites, coupez-les en 4 morceaux identiques et servez chaud.

Apports nutritionnels

Apports	Pour la recette (8 p)	Par pièce (20g)
Energie	491 kcal	62 kcal
Protéines	16 g	2 g
Sodium	193 mg	24 mg
Potassium	339 mg	42 mg
Phosphore	217 mg	27 mg

Mon diététicien me conseille :

.....

.....

Les brochettes de poulet

🕒 : 15 minutes + 1h

😊 : Très facile

👉 : 10 pièces

Ingrédients :

- 70 g de blanc de poulet
- 30 ml de vinaigre balsamique
- 20 ml d'huile d'arachide
- 1 c à s de miel
- 1 c à c de gingembre moulu
- 1 c à c d'ail en poudre
- 10 mini brochettes



Préparation :

1. Préparez la sauce brune en mélangeant le vinaigre balsamique, le miel, l'ail en poudre, le gingembre et le poivre.
2. Coupez les blancs de poulet en petits morceaux de 2 cm et enfiler-les sur les mini brochettes.
3. Couvrez les brochettes de sauce brune et laissez macérer 1h au frigo.
4. Dans une poêle, faites chauffer l'huile et faites y revenir les brochettes.
5. Couvrez de sauce brune et laissez les brochettes se caraméliser.
6. Servez chaud.

Apports nutritionnels

Apports	Pour la recette (10 p)	Par pièce (15 g)
Energie	359 kcal	36 kcal
Protéines	12 g	1 g
Sodium	94 mg	9 mg
Potassium	326 mg	33 mg
Phosphore	170 mg	17 mg

Mon diététicien me conseille :

.....

Les chips

🕒 : 20 minutes

😊 : Facile

👤 : 4 portions

Ingrédients :

- 400 g de pommes de terre farineuse type «bmje»
- Huile pour friteuse (ex: huile d'arachide)
- Eau
- 1 gousse d'ail (7g)



Préparation :

1. Epluchez les pommes de terre et lavez les.
2. Dans une grande casserole, chauffez un grand volume d'eau non salée.
3. A l'aide d'un économiseur ou une mandoline, coupez les pommes de terre en fines tranches régulières.
4. Blanchir les pommes de terre coupées pendant 1 minute dans l'eau bouillante.
5. Egouttez les pommes de terre coupées et séchez les bien dans un linge propre.
6. Passez les pommes de terre dans un bain de friture à 180°C pendant environ 6 minutes.
7. Séchez-les sur papier absorbant et laissez-les refroidir.
8. Pressez l'ail sur les chips et mélangez bien.

Apports nutritionnels

Apports	Pour la recette (4 p)	Par portion (50 g)
Energie	450 kcal	113 kcal
Protéines	9 g	2.5 g
Sodium	14 mg	4 mg
Potassium	1803 mg	450 mg
Potassium corrigé (-60%)	721 mg	180 mg
Phosphore	211 mg	53 mg

Astuce : Pour varier le goût, l'ail peut être remplacé par des graines de coriandre moulue, du paprika ou du curry doux.

Mon diététicien me conseille :

.....
.....
.....

Le pain de maïs

🕒 : 20 minutes

😊 : Très facile

👉 : pièces



Ingrédients :

- ✓ 75 g de farine
- ✓ 100g de semoule de maïs (polenta)
- ✓ 1 œuf de poule
- ✓ 200 ml de lait entier
- ✓ 10g de sucre
- ✓ 1 sachet de bakin Dr Oetker (16g)
- ✓ 25g de margarine liquide

Préparation :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Dans un grand bol mélanger la farine, la semoule, le sucre et le bakin.
3. Dans un autre bol bien mélanger le lait et l'œuf et incorporer ce mélange au premier bol.
4. Y rajouter la margarine liquide et bien mélanger.
5. Verser le tout dans un moule rectangulaire (environ 16cm/26cm) et cuire 20 minutes à four moyen (180°).
6. Couper en 12 morceaux, servir tiède ou froid.

Apports nutritionnels

Apports	Pour la recette (12pcs)	Par pièce
Kcal	1090 kcal	91 kcal
Protéines	29 g	2,4g
Sodium	172 mg	14,3 mg
Potassium	601 mg	50,1 mg
Phosphore	424 mg	35,3 mg

Astuce : On peut servir le pain de maïs avec du miel, de la confiture ou imbibé de sirop d'érable.

Mon diététicien me conseille :

.....

.....

Le pain perdu

🕒 : 7 minutes

😊 : Très facile

👉 : 4 pièces

Ingrédients :

- 4 grandes tranches de pain blanc sans sel
- 1 œuf
- 200 ml de crème fraîche (33% MG)
- 50 g de sucre blanc
- 1 sachet de sucre vanillé (10g)
- 20 g de margarine liquide



Préparation :

1. Dans un bol, mélangez l'œuf, la crème fraîche et le sucre vanillé.
2. Trempez-y les tranches de pain (une à la fois).
3. Chauffez la poêle sur feu vif et déposez-y une pointe de couteau de margarine liquide.
4. Cuisez les tranches de pain sur chaque face, jusqu'à obtention d'une belle coloration dorée.
5. Garnissez le pain perdu de sucre et servez.

Apports nutritionnels

Apports	Pour la recette (4p)	Par pièce (110g)
Energie	1415 kcal	354 kcal
Protéines	21 g	5 g
Sodium	164 mg	41 mg
Potassium	496 mg	124 mg
Phosphore	332 mg	83 mg

Mon diététicien me conseille :

.....
.....

Les barres de céréales

🕒 : 10 minutes

😊 : Très facile

👉 : 6 pièces

Ingrédients :

- 70 g de margarine liquide
- 70 g de céréales petit déjeuner type Smacks® de la marque Kellogg®
- 100 g de marshmallow
- 4 feuilles de papier à manger (hosties)



Préparation :

1. Passez les Smacks® au mixer pour les réduire en grosses miettes.
2. Dans une casserole, faites fondre la margarine et les marshmallows.
3. Une fois fondus, retirez la casserole du feu et ajoutez-y les Smacks® en mélangeant à l'aide d'une cuillère.
4. Placez la moitié des feuilles de papier à manger dans le fond d'un moule rectangulaire.
5. Couvrez du mélange et placez le reste des feuilles de papier à manger sur le dessus du moule.
6. Tassez à l'aide d'un presse purée afin d'obtenir un aspect plat et homogène.
7. Laissez durcir au frigo pendant quelques heures, puis démoulez et coupez en 6 portions.

Apports nutritionnels

Apports	Pour la recette (6p)	Par pièce (40g)
Energie	1217 kcal	203 kcal
Protéines	6 g	1 g
Sodium	108 mg	18 mg
Potassium	237 mg	40 mg
Phosphore	134 mg	22 mg

Astuce :

On peut également réaliser cette recette avec du riz soufflé.

Mon diététicien me conseille :

.....

.....

Les crêpes

🕒 : 5 minutes

😊 : Très facile

👉 : 8 pièces

Ingrédients :

- 50 g de farine pour pâtisserie
- 50 g de fécule de maïs (Maïzena plus)
- 1 œuf
- 200 ml de lait entier
- 20 g de margarine liquide
- 40 g de sucre blanc



Préparation :

1. Dans un bol, mélangez la farine et la fécule de maïs.
2. Creusez un puits et versez-y un peu de lait ainsi que l'œuf entier.
3. Mélangez à l'aide d'un fouet tout en rajoutant peu à peu le reste du lait, la pâte doit être lisse et sans grumeaux.
4. Chauffez la poêle sur feu vif et déposez-y une pointe de couteau de margarine liquide.
5. Versez une petite louche de pâte dans la poêle, bien étendre et cuisez-la environ 1 minute sur chaque face.
6. Garnissez la crêpe de sucre et servez.

Apports nutritionnels

Apports	Pour la recette (8p)	Par pièce (50g)
Energie	883 kcal	110 kcal
Protéines	19 g	2.5 g
Sodium	175 mg	22 mg
Potassium	485 mg	61 mg
Phosphore	342 mg	43 mg

Astuce : On peut également farcir une crêpe d'un peu de blanquette de poulet et ainsi constituer un repas.

Mon diététicien me conseille :

.....
.....

Les boulettes maison

🕒 : 15 minutes

😊 : Très facile

👉 : 6 boulettes

Ingrédients :

- 100 g de hachis de bœuf sans épices
- 100 g de hachis de veau sans épices
- 10 g de ciboulettes
- 1 gousse d'ail émincée (7g)
- 50 g d'oignon en cubes
- 1 -2 biscottes sans sel mixées en fine chapelure (10g)
- 2 c à s de lait entier
- poivre
- pour la cuisson: 1 c à s de margarine liquide (10g)



Préparation :

1. Dans un bol, mélangez tous les ingrédients.
2. Formez 6 boulettes de la taille d'un œuf.
3. Dans une poêle, chauffez la margarine liquide et cuisez-y les boulettes.
4. Servez quand les boulettes sont bien dorées.

Apports nutritionnels

Apports	Pour la recette (6 p)	Par portion (50g)
Energie	507 kcal	85 kcal
Protéines	43 g	7 g
Sodium	145 mg	24 mg
Potassium	842 mg	140 mg
Phosphore	478 mg	80 mg

Astuce: Avec ce mélange, on peut également réaliser des légumes farcis.

Mon diététicien me conseille:

.....

.....

Les goujonnettes de poisson

🕒 : 15 minutes

😊 : Très facile

👤 : 5 portions

Ingrédients :

- 300 g de filet de poisson blanc (cabillaud, lieu jaune, plie,...)
- 40 g de margarine liquide
- 6 biscottes sans sel
- 3 c à s d'huile de colza
- Poivre



Préparation :

1. Coupez le poisson en bâtons de 10 cm et séchez-le avec un essuie propre.
2. Préparez la chapelure: écrasez les biscottes jusqu'à obtention de grosses miettes, mélangez y le poivre.
3. Roulez les morceaux de poisson dans l'huile puis dans la chapelure.
4. Dans une poêle, chauffez la margarine liquide et cuisez-y les goujonnettes
5. Servez quand les goujonnettes sont bien dorées.

Apports nutritionnels

Apports	Pour la recette (5 p)	Par portion (85 g)
Energie	1068 kcal	214 kcal
Protéines	60 g	12 g
Sodium	498 mg	100 mg
Potassium	1085 mg	217 mg
Phosphore	597 mg	119 mg

Astuce: On peut remplacer le poisson par des morceaux de blanc de poulet ou des escalopes de veau.

Mon diététicien me conseille:

.....
.....

Les courgettes à l'ail

🕒 : 20 minutes

😊 : Très facile

👤 : 4 portions

Ingrédients :

- 600 g de courgettes
- 4 c à s d'huile d'olive
- 4 gousses d'ail émincées (25 g)
- poivre



Préparation :

1. Dans une casserole, chauffez un grand volume d'eau sans sel
2. Nettoyez et coupez les courgettes en cubes de 0.5 cm.
3. Cuisez les courgettes quelques minutes dans l'eau bouillante, elles doivent rester fermes.
4. Dans une poêle, faites revenir, sans brunir, l'ail dans l'huile d'olive.
5. Rajoutez-y les courgettes, mélangez délicatement, poivrez et servez.

Apports nutritionnels

Apports	Pour la recette (4 p)	Par portion (150 g)
Energie	506 kcal	127 kcal
Protéines	11 g	3 g
Sodium	27 mg	7 mg
Potassium	1079 mg	270mg
Phosphore	177 mg	44 mg

Astuce: On peut constituer un repas en ajoutant des pâtes aux courgettes à l'ail.

Mon diététicien me conseille:

.....

.....

Les carottes au gingembre

🕒 : 20 minutes

😊 : Très facile

👤 : 4 portions

Ingrédients :

- 600 g de carottes
- 4 c à s d'huile d'olive
- 10 g de gingembre frais râpé (morceau de 2 cm)
- poivre



Préparation :

1. Dans une casserole, chauffez un grand volume d'eau sans sel
2. Nettoyez et coupez les carottes en cubes de 0.5 cm.
3. Cuisez les carottes quelques minutes dans l'eau bouillante, elles doivent rester fermes.
4. Dans une poêle, faites revenir, sans brunir le gingembre dans l'huile d'olive.
5. Rajoutez-y les carottes, mélangez délicatement, poivrez et servez.

Apports nutritionnels

Apports	Pour la recette (4 p)	Par portion (150 g)
Energie	782 kcal	146 kcal
Protéines	6 g	1.5 g
Sodium	229 mg	57 mg
Potassium	1785 mg	446 mg
Phosphore	115 mg	29 mg

Astuce: Ce plat peut également se servir froid.

Mon diététicien me conseille:

.....
.....

La polenta

🕒 : 10 minutes

😊 : Très facile

👤 : 4 portions

Ingrédients :

- 125g de semoule de maïs (polenta)
- 50 cl d'eau
- 1/2 cube de bouillon de légumes pauvre en sel
- 3 c à s d'huile d'olive
- Poivre



Préparation :

1. Dans une casserole, chauffez l'eau avec le cube de bouillon pauvre en sel.
2. Rajoutez-y la semoule de maïs en pluie, mélangez et cuisez à feu doux pendant 5 minutes.
4. Ajoutez-y l'huile d'olive et le poivre, mélangez à l'aide d'un fouet.
5. Servir sans attendre.

Apports nutritionnels

Apports	Pour la recette (4 p)	Par portion (50 g)
Energie	737 kcal	184 kcal
Protéines	12 g	3 g
Sodium	253 mg	64 mg
Potassium	125 mg	32 mg
Phosphore	95 mg	24 mg

Astuce: On peut faire dorer des carrés de polenta dans l'huile d'olive.

Mon diététicien me conseille :

.....

.....

Le riz créole

🕒 : 15 minutes

😊 : Très facile

👤 : 4 portions

Ingrédients :

- 200g de riz long grain
- 1/2 cube de bouillon de légumes pauvre en sel
- 2 c à s d'huile d'olive
- 2 c à s de ciboulette hachée
- Poivre

Préparation :

1. Dans une casserole, chauffez un grand volume d'eau non salée et cuisez-y le riz.
2. Dans un grand bol, écrasez le cube de bouillon dans l'huile d'olive et rajoutez-y la ciboulette et le poivre ainsi que le riz cuit.
4. Mélangez bien, et servez chaud.



Apports nutritionnels

Apports	Pour la recette (4 p)	Par portion (125 g)
Energie	938 kcal	235 kcal
Protéines	15 g	4 g
Sodium	256 mg	64 mg
Potassium	309 mg	77 mg
Phosphore	216 mg	54 mg

Astuce: pour varier le goût, on peut utiliser du riz parfumé comme du riz thaï ou du riz basmati

Mon diététicien me conseille :

.....
.....

La purée de pomme de terre

🕒 : 20 minutes

😊 : Très facile

👤 : 4 portions

Ingrédients :

- 600 g de pommes de terre farineuses type «Bintje»
- 50 ml de lait entier
- 20 g de margarine liquide
- Eau
- Poivre
- Noix de muscade



Préparation :

1. Epluchez et lavez les pommes de terre.
2. Dans une casserole, chauffez un grand volume d'eau non salée.
3. Coupez les pommes de terre en dés de 3 cm et cuisez les dans l'eau bouillante.
4. Quand elles sont cuites, égouttez-les bien
5. Pressez les pommes de terre avec le presse purée et rajoutez y le lait et la margarine liquide.
6. Mélangez bien, rajoutez le poivre et la noix de muscade.
7. Servir chaud.

Apports nutritionnels

Apports	Pour la recette (4 p)	Par portion (160 g)
Energie	680 kcal	170 kcal
Protéines	13 g	3 g
Sodium	47 mg	12 mg
Potassium	2817 mg	705 mg
Potassium corrigé	1127 mg	282 mg
Phosphore	355 mg	89 mg

Astuce : pour varier le goût, la margarine peut être remplacée par de l'huile d'olive.

Mon diététicien me conseille :

.....

Les frites

🕒 : 20 minutes

😊 : Facile

👤 : 4 portions

Ingrédients :

- 600 g de pommes de terre farineuses type « Bintje »
- Huile pour friteuse (ex: huile d'arachide)
- Eau
- 1 gousse d'ail



Préparation :

1. Epluchez les pommes de terre et lavez les.
2. Dans une grande casserole, chauffez un grand volume d'eau non salée.
3. Coupez les pommes de terre en bâtonnets de 0.5 cm de section.
4. Blanchir les frites pendant 1 minute dans l'eau bouillante.
5. Egouttez-les et séchez-les dans un linge propre, laissez-les refroidir
6. Passez les pommes de terre dans un bain de friture à 180°C pendant environ 6 minutes, puis dans un second bain de friture pendant environ 3 minutes, les frites doivent être dorées.
7. Séchez-les sur papier absorbant.
8. Pressez l'ail sur les chips, mélangez et servez immédiatement.

Apports nutritionnels

Apports	Pour la recette (4 p)	Par portion (80 g)
Energie	1278 kcal	320 kcal
Protéines	13 g	3 g
Sodium	20 mg	5 mg
Potassium	2689 mg	672 mg
Potassium corrigé (-60%)	1076 mg	269 mg
Phosphore	311 mg	78 mg

Astuce: pour varier le goût, l'ail peut être remplacé par des graines de coriandre moulues ou du curry doux.

Mon diététicien me conseille :

.....
.....

Les roulades de dinde

🕒 : 55 minutes

😊 : Facile

👤 : 4 portions

Ingrédients :

- 200 g d'escalope de dinde coupées très finement
- 15 g de concentré de tomate
- 100 g de mascarpone
- 15 g de ciboulette
- poivre (20 tours de moulin)
- 2 c à c de moutarde
- 200 ml de crème fraîche (33% MG)
- 15 ml de cognac
- 20 g de margarine liquide
- 8-12 bâtonnets cure-dents



Préparation :

1. Préchauffez le four à 180°C
2. Dans un bol, mélangez la mascarpone, le poivre et 10 g de ciboulette.
3. Tartinez les escalopes avec le mélange, roulez-les en les tenant fermés avec des bâtonnets.
4. Colorez les roulades de tous les côtés dans une poêle chaude avec la margarine liquide.
5. Déposez les roulades dans un plat à gratin.
6. Déglacez la poêle avec le cognac, la moutarde et le concentré de tomate.
7. Ajoutez-y la crème fraîche, mélangez et versez sur les escalopes.
8. Couvrez d'un papier aluminium et laissez cuire 30 minutes au four.

Apports nutritionnels

Apports	Pour la recette (4 p)	Par portion (145g)
Energie	1489 kcal	372 kcal
Protéines	59 g	15 g
Sodium	564 mg	141 mg
Potassium	1264 mg	316 mg
Phosphore	655 mg	164 mg

Mon diététicien me conseille:

.....

.....

Le curry de poulet

🕒 : 30 minutes

😊 : Facile

👤 : 4 portions

Ingrédients :

- 250 g de blanc de poulet émincés
- 150 g d'oignon en cubes
- 100 g de céleri branche en cube de 0.5 cm
- 50 g de concentré de tomate
- 10 g de curry en poudre
- quelques feuilles de coriandre
- 30 g de margarine liquide
- 100 g de carottes en cubes de 0.5 cm
- 100 ml de lait de coco
- 100 ml d'eau
- poivre



Préparation :

1. Cuisez séparément, dans de grands volumes d'eau non salée les carottes et le céleri, ils doivent rester fermes.
2. Dans une casserole, faites dorer dans la margarine liquide les blancs de poulet émincés et les oignons en cubes.
3. Ajoutez-y les carottes, le céleri, la purée de tomate et mouillez avec l'eau, mélangez.
4. Après quelques minutes ajoutez-y le curry et le lait de coco, continuez la cuisson environ 15 minutes
5. Décorez de coriandre ciselée.

Apports nutritionnels

Apports	Pour la recette (4 p)	Par portion (220 g)
Energie	867 kcal	217 kcal
Protéines	49 g	12 g
Sodium	652 mg	163 mg
Potassium	2293 mg	573 mg
Phosphore	760 mg	190 mg

Mon diététicien me conseille:

.....
.....

La blanquette de poulet

🕒 : 30 minutes

😊 : Facile

👤 : 6 portions

Ingrédients :

- 350 g de blanc de poulet émincés de 3 cm environ
- 200 g de carottes en cubes de 0.5 cm
- 500 ml de lait entier
- 15 g de ciboulette hachée
- noix de muscade
- 50 g de margarine liquide
- 300 g de poireaux émincés en lanières de 3 cm
- 30 g de féculé de maïs
- poivre



Préparation :

1. Cuisez séparément, dans de grands volumes d'eau non salée les carottes et les poireaux, ils doivent rester fermes.
2. Dans une casserole, cuisez les morceaux de blancs de poulet dans un grand volume d'eau bouillante.
3. Préparez la sauce blanche:
Dans une casserole, cuisez, sans colorer, la margarine liquide, rajoutez-y la féculé de maïs en mélangeant avec un fouet.
Quand le mélange mousse, rajoutez-y le lait tout en fouettant.
Cuisez jusqu'à ce que le mélange épaississe sans cesser de mélanger.
Quand la sauce est épaisse, assaisonner de poivre, de noix de muscade et de ciboulette hachée.
4. Mélangez les carottes, les poireaux et les blancs de poulet à la sauce blanche.

Apports nutritionnels

Apports	Pour la recette (6 p)	Par portion (225 g)
Energie	1373 kcal	229 kcal
Protéines	82 g	14 g
Sodium	806 mg	134 mg
Potassium	3493 mg	582 mg
Phosphore	1470 mg	245 mg

Astuce: Pour varier le goût, on peut parfumer ce plat avec du curry en poudre.

Mon diététicien me conseille:

.....

Le riz asiatique

🕒 : 30 minutes

😊 : Facile

👤 : 4 portions

Ingrédients :

- 200 g de riz long grain
- 250 g d'oignons en cubes
- 2 œufs
- 80 g de maïs en grains surgelés
- 30 g de miel
- 1 c à c d'ail en poudre
- 40 g d'huile d'arachide
- 100 g de jambon cuit coupé en dés
- 80 g de petit pois surgelés
- 30 ml de vinaigre balsamique
- 1 c à c de gingembre moulu
- poivre



Préparation :

1. Cuisez le riz dans 3 fois son volume d'eau bouillante non salée.
2. Cuisez séparément le maïs et les petits pois dans 2 fois leurs volumes d'eau non salée, égouttez-les et réservez.
3. Mettez la moitié d'huile dans une poêle et faites y revenir les oignons, réservez.
4. Dans la même poêle, mettez l'autre moitié d'huile et cuisez-y les œufs en une omelette très fine.
5. Roulez l'omelette et découpez-la en lanières de 2 cm.
6. Pour la sauce brune: dans un poêlon, chauffez le miel, le vinaigre balsamique, l'ail, le gingembre et le poivre.
7. Dans un grand plat, mélangez tous les ingrédients et rajoutez-y la sauce brune.

Apports nutritionnels

Apports	Pour la recette (4 p)	Par portion (300 g)
Energie	1650 kcal	413 kcal
Protéines	56 g	14 g
Sodium	908 mg	227 mg
Potassium	1630 mg	408 mg
Phosphore	812 mg	203 mg

Astuce: On peut remplacer le jambon par d'autres viandes: poulet, porc,...

Mon diététicien me conseille:

.....
.....

La sauce blanche

🕒 : 10 minutes

😊 : Facile

👤 : 5 portions

Ingrédients :

- 500 ml de lait entier
- 40 g de fécule de maïs
- 50 g de margarine liquide
- poivre
- noix de muscade

Préparation :

1. Dans une casserole, cuisez la margarine sans la colorer.
2. Rajoutez-y la fécule de maïs en mélangeant avec un fouet.
3. Quand le mélange mousse, rajoutez-y le lait tout en fouettant.
4. Cuisez jusqu'à ce que le mélange épaississe, sans cesser de mélanger.
5. Quand la sauce devient épaisse, assaisonnez de poivre et de noix de muscade.

Apports nutritionnels

Apports	Pour la recette (5 p)	Par portion (120 g)
Energie	913 kcal	183 kcal
Protéines	17 g	3 g
Sodium	250 mg	50 mg
Potassium	914 mg	183 mg
Phosphore	482 mg	96 mg

Astuce: Pour varier le goût, on peut ajouter du curry ou du paprika ou de la ciboulette ou encore de l'ail en poudre.

Mon diététicien me conseille:

.....
.....



La mayonnaise maison

🕒 : 5 minutes

😊 : Facile

👤 : 10 portions

Ingrédients :

- 1 jaune d'œuf
- 300 ml d'huile de colza
- 20 g de moutarde
- 15 g de ciboulette
- 20 g d'échalote hachée
- 5 g de poivre



Préparation :

1. Dans un bol, fouettez le jaune d'œuf avec la moutarde pendant 1 minute.
2. Ajoutez-y lentement l'huile de colza tout en mélangeant au fouet.
3. Lorsque le mélange est homogène, assaisonnez de poivre, de ciboulette et d'échalote.

Apports nutritionnels

Apports	Pour la recette (10 p)	Par portion (35 g)
Energie	2812 kcal	281 kcal
Protéines	5 g	0,5 g
Sodium	393 mg	39 mg
Potassium	216 mg	22 mg
Phosphore	151 mg	15 mg

Astuce: Pour varier le goût, on peut remplacer l'échalote et la ciboulette par de l'ail ou du curry.

Mon diététicien me conseille:

.....
.....

La salade de riz

🕒 : 15 minutes

😊 : Très facile

👤 : 1 portion

Ingrédients :

- 125 g de riz cuit
- 20 g de maïs doux en conserve (si possible sans sel)
- 30 g de tomates cerise
- 30 g de concombre coupés en dés
- 20 g de roquette ou de laitue coupée
- 3 c à s d'huile d'olive (30g)
- 1 c à c de moutarde
- 1 c à s de vinaigre balsamique
- 1 c à s de ciboulette
- poivre



Préparation :

1. Préparez la vinaigrette en mélangeant au fouet la moutarde, le vinaigre balsamique, l'huile d'olive, la ciboulette et le poivre.
2. Dans un plat, mélangez le riz avec les légumes et la vinaigrette et servez.

Apports nutritionnels

Apports	Pour la recette (1 p)	Par portion (270 g)
Energie	482 kcal	482 kcal
Protéines	5 g	5 g
Sodium	138 mg	138 mg
Potassium	284 mg	284 mg
Phosphore	94 mg	94 mg

Astuce: on peut remplacer le riz cuit par des pâtes cuites et ainsi faire une salade de pâtes.

Mon diététicien me conseille :

.....

.....

La pita garnie

🕒 : 5 minutes

😊 : Très facile

👤 : 1 portion

Ingrédients :

- 1 pain pita (50g)
- 20 g de tomates coupée en rondelles
- 20 g de concombre coupé en rondelles
- 20 g de carottes râpées
- 20 g de laitue coupée en lanières
- 2 c à s de mayonnaise maison (voir recette)



Préparation :

1. Réchauffez la pita au grille-pain puis ouvrez-la en deux.
2. Couvrez les faces de mayonnaise maison et remplissez- la des crudités

Apports nutritionnels

Apports	Pour la recette (1 p)	Par portion (150 g)
Energie	422 kcal	422 kcal
Protéines	6 g	6 g
Sodium	414 mg	414 mg
Potassium	247 mg	247 mg
Phosphore	80 mg	80 mg

Mon diététicien me conseille :

.....

.....

La semoule de riz sauce caramel

🕒 : 15 minutes

😊 : Très facile

👤 : 6 portions

Ingrédients :

- 600 ml de lait entier
- 48 g de semoule de riz
- 48 g de sucre blanc
- 50 g de sucre blanc
- 40 g d'eau



Préparation :

1. Dans une casserole faites bouillir le lait et le sucre (48g)
2. Incorporez-y doucement la semoule de riz et fouettez jusqu'à la reprise de l'ébullition.
3. Laissez cuire 2 minutes sur feu doux en mélangeant continuellement.
4. Portionnez dans des petits raviers et laissez refroidir.
5. Dans une petite casserole, faites fondre le sucre (50g) et laissez le caraméliser.
6. Retirez la casserole du feu et versez l'eau avec précaution. ! Attention cela éclabousse!
7. Remettez la casserole sur le feu et mélangez jusqu'à ce que le caramel file.
8. Couvrez chaque ravier d'une couche de caramel et réservez au réfrigérateur.

Apports nutritionnels

Apports	Pour la recette (6p)	Par portion (120 g)
Energie	950 kcal	158 kcal
Protéines	23 g	4 g
Sodium	291 mg	49 mg
Potassium	998 mg	166 mg
Phosphore	610 mg	102 mg

Mon diététicien me conseille :

.....

.....

Le roulé à la confiture

🕒 : 45 minutes

😊 : Facile

👤 : 10 portions

Ingrédients :

- 125 g de farine pour pâtisserie
- 125 g de sucre blanc
- 4 œufs
- 150 g de confiture
- Sucre glace



Préparation :

1. Préchauffez le four à 175°C.
2. Battez les œufs et le sucre au batteur électrique pendant 15 minutes jusqu'à ce que le mélange devienne blanc et ferme.
3. Incorporez délicatement la farine à l'aide d'une spatule en soulevant la pâte.
4. Pliez une feuille de papier cuisson à la taille d'une platine de 40 cm/30 cm.
5. Étalez-y la pâte sur une épaisseur de 1 cm.
6. Laissez cuire 10 minutes au four.
7. Démoulez le biscuit chaud sur une étamine humide et roulez dans le sens de la longueur, attendez quelques instants puis déroulez.
8. Étalez une couche de confiture sur toute la surface intérieure du biscuit.
9. Roulez à nouveau le biscuit et laissez le refroidir.
10. Saupoudrez le rouleau de sucre glace.

Apports nutritionnels

Apports	Pour la recette (10p)	Par portion (55g)
Energie	1661 kcal	166 kcal
Protéines	39 g	4 g
Sodium	322 mg	32 mg
Potassium	532 mg	53 mg
Phosphore	515 mg	52 mg

Astuce: A l'occasion d'un anniversaire, on peut décorer ce gâteau avec de la crème fraîche fouettée et des boules de sucres colorés.

Mon diététicien me conseille :

.....

Crumble aux pommes

 30 minutes

 : Facile

 : 6 portions

Ingrédients :

- 120 g de biscuits boudoirs
- 40 g de sucre blanc
- 60 g de beurre mou
- 500 g de pommes coupées en lamelles
- 40 g de margarine liquide



Préparation :

1. Préchauffez le four à 175°C.
2. Dans une poêle, cuisez les pommes dans la margarine liquide.
3. Réduisez au mixer les biscuits boudoirs en fine farine.
4. Dans un bol, mélangez la farine de boudoirs avec le sucre et le beurre.
5. Dans un plat allant au four, placez les lamelles de pommes cuites et couvrez-les du mélange de biscuits.
6. Colorez quelques minutes dans le four (grill) et servir tiède.

Apports nutritionnels

Apports	Pour la recette (6p)	Par portion (100 g)
Energie	1561 kcal	260 kcal
Protéines	8 g	1.5 g
Sodium	118 mg	20 mg
Potassium	890 mg	148 mg
Phosphore	187 mg	31 mg

Astuce: On peut remplacer les pommes par de la compote de pomme ou par un autre fruit de saison.

Mon diététicien me conseille :

.....

Les mini-clafoutis

🕒 30 minutes

😊 : Facile

👉 : 6 mini-clafoutis

Ingrédients :

- 30 g de maïzena
- 30 g de sucre
- 1 œuf
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1/2 sachet de bakin Dr Oetker
- 60 ml de lait entier
- 150 g de compote de pommes



Préparation :

1. Préchauffez le four à 175°C.
2. Dans un bol, mélangez la fécule de maïs avec le sucre, le bakin et le sucre vanillé.
3. Rajoutez-y le lait et l'œuf, mélangez bien, la pâte doit être lisse.
4. Répartissez la compote dans les moules et recouvrez de pâte.
5. Laissez cuire 20 minutes au four, servez tiède.

Apports nutritionnels

Apports	Pour la recette (6p)	Par portion (50g)
Energie	505 kcal	84 kcal
Protéines	10 g	1.5 g
Sodium	116 mg	19 mg
Potassium	361 mg	60 mg
Phosphore	173 mg	29 mg

Astuce: On peut remplacer la compote par des fruits au jus ou au sirop: cocktail de fruits, pêche,... ! Mais attention ne pas garder ni le jus ni le sirop!

Mon diététicien me conseille :

.....
.....

La pâte à cake

🕒 : 25 minutes

😊 : Facile

👉 : 10 pièces

Ingrédients :

- 60 g de margarine liquide
- 1 œuf
- 100 g de sucre blanc
- 40 g de maïzena plus
- 60 g de farine pour pâtisserie
- 50 ml de lait entier
- 1/4 de sachet de bakin Dr Oetker (4g)



Préparation :

1. Préchauffez le four à 175°C.
2. Séparez le jaune du blanc de l'œuf et battez le blanc en neige.
3. A l'aide d'un fouet ou d'un robot ménager, mélangez la margarine avec le sucre pour obtenir une consistance crémeuse.
4. Ajoutez-y le jaune d'œuf et bien battre le tout.
5. Dans un autre bol, mélangez la maïzena, la farine et le bakin. Incorporez ce mélange au premier.
6. Ajoutez le lait puis le blanc en neige, mélangez avec une spatule en soulevant doucement la pâte, la pâte doit être lisse.
7. Répartissez la pâte dans des formes de cupcake et laissez cuire 15 minutes au four.
8. Démoulez et laissez refroidir.

Apports nutritionnels

Apports	Pour la recette (10 p)	Par portion (35 g)
Energie	1372 kcal	137 kcal
Protéines	15 g	1.5 g
Sodium	106 mg	11 mg
Potassium	335 mg	34 mg
Phosphore	211 mg	21 mg

Astuce : On peut parfumer la pâte avec quelques gouttes de fleur d'orange ou remplacer le sucre par du sucre vanillé.

Mon diététicien me conseille :

Les gaufres

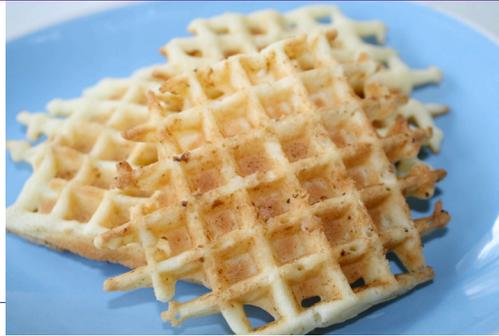
🕒 : 15 minutes

😊 : Très facile

👉 : 6 pièces

Ingrédients :

- 50 g de margarine liquide
- 50 g de sucre blanc
- 40 g de maïzena plus
- 30 g de farine pour pâtisserie
- 50 ml de lait entier



Préparation :

1. Allumez le gaufrier.
2. Dans un bol, mélangez le sucre et la margarine.
3. Ajoutez-y la farine mélangée à la fécule de maïs.
4. Tout en mélangeant à l'aide d'un fouet, incorporez-y lentement le lait. La pâte doit être lisse.
7. Cuire les gaufres environ 2 minutes dans un gaufrier bien chaud.

Apports nutritionnels

Apports	Pour la recette (6p)	Par pièce (35g)
Energie	907 kcal	151 kcal
Protéines	6 g	1 g
Sodium	34 mg	6 mg
Potassium	211 mg	35 mg
Phosphore	87 mg	15 mg

Astuce : On peut saupoudrer les gaufres de sucre glace ou garnir de confiture.

Mon diététicien me conseille :

.....
.....

Le pop-corn au caramel

🕒 : 10 minutes

😊 : Très facile

👤 : 4 portions

Ingrédients :

- 100 g de maïs en grains
- 2 c à s d'huile d'arachide (20g)
- 50 g de sucre blanc
- 40 ml d'eau



Préparation :

1. Dans une casserole faites chauffer l'huile, versez-y le maïs et couvrez avec un couvercle.
2. Attendez que le maïs saute et secouez régulièrement la casserole en maintenant le couvercle bien fermé.
3. Quand il n'y a plus de bruits, retirez du feu et laissez refroidir quelques minutes.
4. Dans une petite casserole, faites fondre le sucre et laissez le caraméliser.
5. Retirez la casserole du feu et versez l'eau avec précaution ! Attention cela éclabousse!
6. Remettez la casserole sur le feu et mélangez jusqu'à ce que le caramel file.
7. Mélangez le pop-corn avec le caramel tiède et laissez refroidir quelques minutes.

Apports nutritionnels

Apports	Pour la recette (4 p)	Par portion (50 g)
Energie	706 kcal	177 kcal
Protéines	9 g	2.5 g
Sodium	7 mg	2 mg
Potassium	331 mg	83 mg
Phosphore	256 mg	64 mg

Astuce : On peut également agrémenter le pop-corn de beurre fondu ou de sucre.

Mon diététicien me conseille :

.....

.....

