

Les entrées...

Quantités journalières des apports :
Potassium : 2000 à 2500 mg /j
Phosphore : 800 mg /j

Concombres aux herbes fraîches



Votre marché pour 6 personnes :

2 concombres, 5 yaourts naturels à 0% (ou fromage blanc), 1 sachet de basilic, 1 sachet de coriandre, 1/2 sachet de ciboulette, 15 feuilles de menthe environ, 1 pincée de cumin en poudre, poivre.

Votre préparation :

Mélanger les yaourts avec toutes les herbes hachées, ajouter le cumin en poudre, poivrer et bien remuer.

Eplucher les concombres, les couper en dés et les ajouter à la préparation.

Mettre au réfrigérateur au moins 1 h avant de consommer.

Evaluation nutritionnelle par portion :

Calories	Protéines en g	Lipides en g	Glucides en g	Sel en g	Phosphore* en mg	Potassium * en mg
69	5	1	7,7	0,1	121	301

Croustillants de Crevettes

Votre marché : pour 4 personnes :

24 crevettes (6 par personne), 4 feuilles de brick, huile d'olive, ail, poivre, ciboulette, estragon, 2 échalotes hachées, 200 ml de crème liquide, 200 ml de vin Chardonnay, 100 ml de fumet de poisson (facultatif)

Préparation :

Préchauffer le four à 220 °c.

Poêler les crevettes à l'huile d'olive avec l'ail, l'estragon et le poivre.

Huiler un peu les feuilles de brick et mettre 6 crevettes au milieu et refermer l'aumônière avec 2 brins de ciboulette.

Poser sur une plaque, mettre au four environ 10 minutes et surveiller la cuisson

Pendant ce temps dans la même poêle, faire réduire les échalotes et le Chardonnay de moitié et ajouter la crème et le fumet de poisson et faire réduire encore un peu.

Ajouter le poivre, la ciboulette et l'estragon. Inutile de saler, car ce sera très parfumé.

Dresser les aumônières au milieu des assiettes avec un cordon de sauce.

Plat à servir très chaud, en entrée.



Evaluation nutritionnelle par portion :

Calories	Protéines en g	Lipides en g	Glucides en g	Sel en g	Phosphore* en mg	Potassium * en mg
555	26	15	75	1	196	493

Terrine de légumes

Quantités journalières des apports :

Potassium : 2000 à 2500 mg /j

Phosphore : 800 mg /j



Votre marché pour 6 personnes :

400 g de macédoine de légumes égouttée, 3 œufs, 100 ml de lait demi écrémé, 100 g de fromage blanc à 3 % de MG, noix de muscade, poivre

Votre préparation :

Egoutter la macédoine

Préchauffer le four à 160°.

Mélanger les œufs, le fromage blanc, le lait, la noix de muscade, le poivre. Ajouter les légumes.

Verser la préparation dans un moule à cake et cuire 30 minutes au four à 160°

Servir chaude, tiède ou froide, accompagnée d'une sauce selon envie.

Evaluation nutritionnelle par portion :

Calories	Protéines en g	Lipides en g	Glucides en g	Sodium en mg	Phosphore* en mg	Potassium * en mg
103	8	4	5	0.7	137,5	381

Salade de pâtes Thon et maïs

Votre marché pour 6 personnes :

250 g de pâtes, 200 g de thon au naturel, 3 tomates de 80 g environ, 200 g de maïs, 1 gousse d'ail, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de vinaigre, poivre.

Votre préparation :

Etape 1 :

Commencer par faire cuire les pâtes dans une grande casserole d'eau bouillante. Une fois cuites « Al denté », les égoutter et les remettre les dans la casserole, avec un bon filet d'huile d'olive.

Réserver et laisser refroidir.

Etape 2 :

Pendant ce temps, préparer l'assaisonnement, mélanger dans un bol l'huile d'olive, le vinaigre, l'ail haché, le poivre. Préparer la garniture dans un grand saladier :

laver et couper les tomates en petits dés, égoutter le maïs, et émietter le thon.

Etape 3 :

Lorsque les pâtes sont froides, les ajouter dans un saladier puis verser l'assaisonnement dessus. Mélanger bien le tout et réserver au frais jusqu'au service.



Evaluation nutritionnelle par portion :

Calories	Protéines en g	Lipides en g	Glucides en g	Sodium en mg	Phosphore* en mg	Potassium * en mg
194	12	7	18	109	294	0.4

Verrines betterave / chèvre

Quantités journalières des apports :

Potassium : 2000 à 2500 mg /j

Phosphore : 800 mg /j

Votre marché pour 5 personnes :

2 betteraves cuites, 150 g de fromage de chèvre frais à tartiner, 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique, 4 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse à 15 %, basilic, quelques noisettes, poivre.

Votre préparation :

Couper les betteraves et mixez les avec un peu de crème.
Ajouter le vinaigre et poivrez selon votre goût.
Disposer cette préparation au fond de chaque verrine.
Assouplir le fromage de chèvre à la fourchette en mélangeant avec un peu de crème fraîche et le basilic jusqu'à obtenir un mélange homogène.
Disposer cette préparation sur la mousse de betteraves.
Saupoudrer de noisettes hachées (facultatif).
Servir très frais.



Evaluation nutritionnelle par portion :

Calories	Protéines en g	Lipides en g	Glucides en g	Sel en g	Phosphore* en mg	Potassium * en mg
230	8	15,5	12,8	0,5	123	436

Verrines concombre / saumon



Votre marché pour 4 personnes :

4 tranches de saumon fumé, ½ concombre, 4 cuillères à soupe de crème fraîche semi épaisse à 15 %, ciboulette fraîche, poivre, citron, 4 crevettes.

Votre préparation :

Peler le concombre, enlever les grains, et couper le en tout petits morceaux. Réserver.
Couper les tranches de saumon fumé en toutes petits lamelles.
Nettoyez la ciboulette et ciselez les brins.
Dans un saladier mélanger les morceaux de concombre et les lamelles de saumon, ajouter la crème fraîche et le jus de citron .
Poivrer selon votre goût et mélangez.
Disposer dans les verrines et servir très frais.
Vous pouvez choisir de disposer dans le fond des verrines le concombre puis la crème et terminer par les lamelles de saumon fumé . Ajouter la crevette sur chaque verrine pour décorer et servir très frais.

Evaluation nutritionnelle par portion :

Calories	Protéines en g	Lipides en g	Glucides en g	Sel en g	Phosphore* en mg	Potassium * en mg
97	8,5	6	2	1,1	198	292

Les plats ...

Quantités journalières des apports :
Potassium : 2000 à 2500 mg /j
Phosphore : 800 mg /j

Boulettes d'agneau aux herbes



Votre marché pour 4 personnes :

Pics en bois à brochettes, Epaule d'agneau 600 g, 2 œufs, 2 oignons, 2 gousses d'ail, thym, romarin, 2 cuillères à café de cumin en poudre, 1 cuillère à soupe de moutarde, 1 cuillère à soupe de coriandre frais, 150 g de chapelure (pour la panure), 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.

Votre préparation :

Mixer la viande, les œufs, les épices, la coriandre, les oignons, l'ail et la moitié de la chapelure. Ajouter l'huile d'olive et le poivre et faire reposer au frigidaire durant une nuit.

Le lendemain confectionner à la main des boulettes allongées que vous piquez avec les brochettes de bois. Les rouler dans la chapelure restante.

Faire griller les brochettes au barbecue, elles doivent être assez dorées et bien cuites.

Evaluation nutritionnelle par portion :

Calories	Protéines en g	Lipides en g	Glucides en g	Sel en g	Phosphore* en mg	Potassium * en mg
668	54	32,5	34	1,5	535	890

Pâtes à la crème et au jambon (pour 4 personnes)

Votre marché :

250 g de pâtes aux œufs, 100 g de jambon blanc à la coupe, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 2 ou 3 feuilles de sauge, 10 cl de crème à 15 %, 1 courgette, poivre.

Préparation :

Faire cuire les pâtes dans de l'eau non salée car le jambon est déjà salé.

Dans une poêle faire revenir le jambon, la courgette coupée en petits morceaux et la sauge dans l'huile d'olive puis ajouter le crème.

Égoutter les pâtes et mélanger avec la sauce, ajouter le poivre et éventuellement un peu d'eau de cuisson (2 à 3 cuillères à soupe maximum).



Rq : Pour réduire un peu le potassium de la courgette, je vous conseille de l'ébouillanter 3 à 4 minutes avant de la faire revenir.

Evaluation nutritionnelle par portion :

Calories	Protéines en g	Lipides en g	Glucides en g	Sel en g	Phosphore* en mg	Potassium * en mg
	14			0,7	157	206

Truite façon grand-mère

Quantités journalières des apports :

Potassium : 2000 à 2500 mg /j

Phosphore : 800 mg /j

Votre marché pour 2 personnes :

2 truites de 150 g chacune, 1 carotte, 2 échalotes, 2 gousses d'ail, 2 cuillères à soupe de ciboulette, 2 cuillères à soupe de persil, 30 g de beurre, 5 à 6 feuille d'oseille, vin blanc et eau.



Votre préparation :

Nettoyer et laver la truite et la déposer sur le dos dans un plat allant au four .

Caler chaque truite avec les échalotes, la carottes coupée 2 ou 3 pour qu'elle reste sur le dos.

Préparer le beurre en le mixant avec le persil, la ciboulette et l'ail et en garnir l'intérieur de chaque truite et y ajouter une feuille d'oseille.

Mettre dans le plat une base de vin et eau , jusqu'à 2 à 3 cm du bord et cuire au four 30 minutes environ .

Vous pouvez piquez la truite pour vérifier la cuisson.

Evaluation nutritionnelle par portion :

Calories	Protéines en g	Lipides en g	Glucides en g	Sel en g	Phosphore* en mg	Potassium * en mg
273	24	20	5	0,2	304	547

Poisson aux agrumes en papillotes



Votre marché pour 4 personnes :

4 filets de poissons de 130 g, 1 pamplemousse, 1 orange, 1 citron, 2 tomates, 1 oignon, estragon, poivre.

Votre préparation :

Récupérer le jus de 1/2pamplemousse, du citron et de 1/2orange.

Prélever les quartiers des fruits restants.

Sur des feuilles de papier sulfurisé, disposer 3 rondelles de tomates, le filet de poisson, le jus des agrumes, poivrer.

Mettre 1 quartier d'orange et de pamplemousse sur chaque filet et un brin d'estragon.

Fermer les papillotes et faire cuire 10 min au four.

Evaluation nutritionnelle par portion :

Calories	Protéines en g	Lipides en g	Glucides en g	Sel en g	Phosphore* en mg	Potassium * en mg
198	33			0,25	298	770

Filet mignon de porc au cidre

Quantités journalières des apports :

Potassium : 2000 à 2500 mg /j

Phosphore : 800 mg /j

Votre marché pour 2 personnes

250 à 300 g de filet mignon de porc, 1 oignon moyen, 20 cl de cidre brut, 5 cl de crème fraîche allégée, 1 cuillère à café d'huile d'olive, calvados.

Votre préparation :

Faire colorer le filet sur toutes les faces (Conseil : si la préparation accroche n'hésitez pas à ajouter un peu d'eau)

Enlever le filet et mettre les oignons finement émincés à colorer légèrement

Remettre le filet, flamber avec le calvados, couvrir et cuire pendant 20 minutes à feu doux.

Enlever le filet mignon, ajouter le cidre, réduire de moitié.

Ajouter la crème puis réduire à nouveau.

Vérifier l'assaisonnement et servir

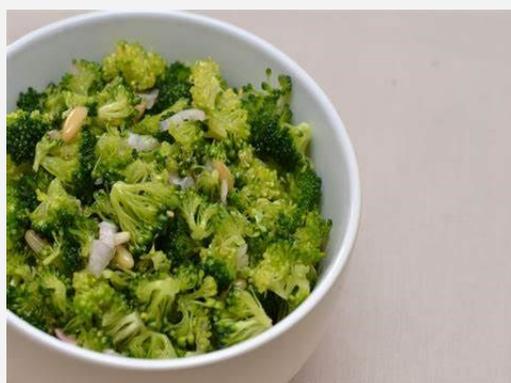
Si vous n'aimez pas le calvados, vous pouvez utiliser du Cognac ou tout autre alcool pour flamber la viande.



Evaluation nutritionnelle par portion :

Calories	Protéines en g	Lipides en g	Glucides en g	Sel en g	Phosphore* en mg	Potassium * en mg
360	34			0,25	316	645

Brocolis aux pignons de pin



Votre marché pour 4 personnes :

600 g de brocolis (frais ou surgelés), 100 g d'oignons, 1 cuillère à soupe de curry, 4 cuillères à soupe de crème demi-écrémée, poivre, 50 g de pignons de pin, huile d'olive

Votre préparation :

Faire cuire les brocolis dans 1 l d'eau et les égoutter ;

Émincer les oignons, faire revenir, ajouter, ajouter le curry et incorporer les brocolis.

Poivrer et faire revenir 5 minutes.

Evaluation nutritionnelle par portion :

Calories	Protéines en g	Lipides en g	Glucides en g	Sel en g	Phosphore* en mg	Potassium * en mg
205	6			0,25	180	378

La Restauration rapide...

Quantités journalières des apports :

Potassium : 2000 à 2500 mg /j

Phosphore : 800 mg /j

Tarte aux asperges et poivrons



Votre marché pour 4 personnes :

Pour la pâte brisée : 150 g de farine blanche, 80 g de beurre, 5 cuillères à soupe d'eau 2 cuillères à soupe de basilic séché.
Pour la garniture : 2 œufs, 250 g de fromage blanc, 80 g de jambon cuit, 200 g d'asperges vertes, 150 g de poivrons verts et rouges, basilic frais, muscade, poivre et ciboulette.

Votre préparation :

Disposer la farine en fontaine sur le plan de travail (ou dans un saladier). Ajouter le beurre ramolli coupé en morceaux. Malaxer du bout des doigts en incorporant petit à petit la farine, le basilic séché et les 5 cuillères à soupe d'eau. Continuer jusqu'à l'obtention d'une boule. Laisser reposer 30 minutes. Ensuite garnir de pâte un moule à tarte. Dans un saladier, mixer pendant 30 secondes le fromage blanc, les œufs, le basilic frais, la muscade, et le poivre. Disposer sur la pâtes, les asperges coupées, les poivrons et le jambon en lanière. Versez dessus la préparation et enfournez à 180 °c, la cuisson dure 45 à 60 minutes Surveiller et vérifier la cuisson, avant de servir, décorez avec la ciboulette.

Evaluation nutritionnelle par portion :

Calories	Protéines en g	Lipides en g	Glucides en g	Sel en g	Phosphore* en mg	Potassium * en mg
513	13	37	33	0,9	181	301

Quiche aux courgettes (pour 4 personnes)

Votre marché :

1 pâte brisée (270 g) pour un moule de 30 cm de diamètre,
2 courgettes soit environ 400 g, 1 gros oignon, 1 gousse d'ail,
1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 2 œufs, 2 petits suisse, 10 cl de lait, poivre, herbes de Provence, quelques brins de ciboulette ou de persil.

Préparation :

Préchauffer le four à 180 °c

Abaisser la pâte et foncer le moule. Faire de petits trous dans la pâte à l'aide d'une fourchette.

Mettre le moule au four pour que la pâte blondisse.

Emincer finement l'oignon et l'ail. Couper les courgettes en dés et les ébouillanter 3 à 4 min dans de l'eau non salée.

Faire revenir pendant 10 minutes l'oignon, l'ail et les courgettes dans l'huile d'olive.

Dans un saladier, mélanger les œufs battus, les petits suisses, le lait et les légumes. Ajouter le poivre et les herbes. Verser sur la pâte et faire cuire 30 minutes au four à 180 °c.



Evaluation nutritionnelle par portion :

Calories	Protéines en g	Lipides en g	Glucides en g	Sel en g	Phosphore* en mg	Potassium * en mg
	13			0,8	168	441

Tarte tatin à l'échalote :

Quantités journalières des apports :

Potassium : 2000 à 2500 mg /j

Phosphore : 800 mg /j



Votre marché pour 6 personnes :

800g d'échalote, 50cl de lait, 40 g de beurre, 3 morceaux de sucre et une pâte feuilletée.

Votre préparation :

Eplucher les échalotes en les laissant entières.

Les mettre dans une casserole avec le lait, porter à ébullition et laisser cuire 10 minutes.

Les égoutter sur du papier absorbant.

Dans une poêle faire fondre le beurre avec le sucre, ajouter les échalotes et faites confire à feu doux environ 30 minutes , elles doivent être dorées et fondantes.

Les disposer dans un plat à tarte et recouvrez-les avec la pâte feuilletée

Enfourner 15 min à 230 °C (th 7 à 8) jusqu'à ce que la pâte soit bien gonflée et dorée.

Démouler sur un joli plat et servir.

Evaluation nutritionnelle par portion :

Calories	Protéines en g	Lipides en g	Glucides en g	Sel en g	Phosphore* en mg	Potassium * en mg
392	8			0,56	176	600

Crouçons de pain :

Tout simplement version légère : Couper le pain sec en dés et faire griller au four sur une plaque de cuisson à 200 °C pendant 5 minutes environ.

Façon gourmande : Couper le pain sec en dés et faire revenir à la poêle avec une bonne huile d'olive (divin pour accompagner du jus de rôti ou poulet).

Versión aillée : Frotter les tranches de pain sec avec une gousse d'ail , les couper en dés , les mettre dans un sac de congélation avec un peu d'huile d'olive, les secouer, puis les disposer sur une plaque de cuisson et les enfourner à 200°C pendant 5 min environ (attention ils doivent être dorés mais pas brûlés).



Les desserts ...

Quantités journalières des apports :

Potassium : 2000 à 2500 mg /j

Phosphore : 800 mg /j

Tiramisu fraises et spéculoos

Votre marché pour 4 personnes :

400 g de fraises, 8 spéculoos, 3 œufs, 60 g de sucre, 150 g de mascarpone, 1 pincée de vanille en poudre.

Votre préparation :

Laver et équeuter les fraises. En réserver 4 pour le décor.

Détailler le reste en petit morceaux. Réserver.

Emietter grossièrement les spéculoos dans un bol. Réserver.

Fouetter les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

Ajouter la vanille et le mascarpone et mélanger à l'aide du fouet.

Batter les blancs en neige. Incorporer les délicatement au mélange précédent.

Pour le dressage utiliser de préférence des coupes à dessert individuelles.

Déposer une couche de fraises au fond de la coupe, ajoutez 1 couche de crème au mascarpone puis saupoudrer de spéculoos.

Rajouter une couche de fraises puis de crème au mascarpone.

Réserver au frais pendant 2 h

Détailler les fraises réservées en lamelles et les déposer sur les coupes au moment de servir.



Evaluation nutritionnelle par portion :

Calories	Protéines en g	Lipides en g	Glucides en g	Sel en g	Phosphore* en mg	Potassium * en mg
382	9	22	35	0,3	183	301

Salade de fraises infusées à la verveine et à la menthe



Votre marché pour 4 personnes :

500 g de fraises parfumées, 300 ml d'eau, 30 g de sucre, 1 bouquet de menthe, 1 bouquet de verveine.

Votre préparation :

Laver, sécher les herbes. Garder quelques feuilles de côté.

Faire chauffer l'eau et le sucre dans une petite casserole puis y plonger les herbes.

Laisser infuser pendant 30 minutes.

Equeuter les fraises puis coupez les en 2. Déposer les fraises dans un saladier.

Filter le sirop infusé puis le verser le encore tiède sur les fraises puis placer au frais pour au moins 1 heure. Au moment de servir, garnir des petits bols avec les fraises et leur sirop puis parsemer avec les feuilles réservées.

Evaluation nutritionnelle par portion :

Calories	Protéines en g	Lipides en g	Glucides en g	Sel en g	Phosphore* en mg	Potassium * en mg
84	1,3	0,3	16	-	39	292

Glacé au citron vert

Quantités journalières des apports :

Potassium : 2000 à 2500 mg /j

Phosphore : 800 mg /j

Votre marché pour 3 personnes

3 œufs, 75 g de sucre, 3dl de crème demi-écrémée, 2 citrons verts.

Votre préparation :

Râper les citrons verts et les presser. Incorporer les zestes dans le jus de citron et réservez au frais.

Battre la crème en crème fouettée et la réserver au frais.

Dans un bol, casser les œufs entiers et ajouter le sucre, chauffer le mélange à feu doux puis bien battre. Ajouter délicatement la crème au mélange œufs et sucre puis ajouter le jus de citron avec les zestes. Mettre dans une terrine et placer au congélateur au minimum 3 h.



Evaluation nutritionnelle par portion :

Calories	Protéines en g	Lipides en g	Glucides en g	Sel en g	Phosphore* en mg	Potassium * en mg
	10,3	20,5	30	0,2	208	223

Gâteau de fromage blanc à la mangue



Votre marché pour 6 personnes :

150 g de chapelure de « petits beurres », 1 cuillère à soupe de beurre fondu (env 15 g) 250 g de fromage blanc, 125 g de sucre, 2 gros œufs, 2 blanc d'œufs, 1 cuillère à soupe de zeste d'orange, 250 g de fromage Ricotta, 125 ml de crème légère. Pour la garniture : 2 mangues coupées en dés , 2 cuillères à soupe de sucre, un peu de jus de citron (¼ citron).

Votre préparation :

Préchauffer le four à 160 °c. Graisser le moule à manqué de 25 cm de diamètre environ.

Mélanger la chapelure de Petits Beurre et le beurre fondu et tapisser le fond du moule en aplatissant uniformément.

Dans un saladier, mélanger au batteur, le fromage blanc, le sucre, les œufs, les blancs et les zestes d'orange.

Ajouter le fromage ricotta et la crème légère, en battant juste assez pour mélanger.

Verser la garniture sur la croûte préparée. Cuire au four pendant environ 1 h jusqu'à ce que la garniture soit ferme. Eteindre le four. Laisser reposer au four 30 minutes. Réfrigérer 3 heures.

Pour la garniture, cuire les dés de mangue, le jus de citron et le sucre dans une casserole à feu doux environ 10 minutes en remuant jusqu'à ce que la préparation soit épaisse. Laisser refroidir.

Verser sur le gâteau au fromage.

Vous pouvez décorer à votre guise.

Evaluation nutritionnelle par portion :

Calories	Protéines en g	Lipides en g	Glucides en g	Sel en g	Phosphore* en mg	Potassium * en mg
413	13,5	17	50	0,4	207	271

Omelette sucrée aux pêches

Quantités journalières des apports :

Potassium : 2000 à 2500 mg /j

Phosphore : 800 mg /j

Votre marché (pour 4 personnes) :

4 œufs, 20 cl de crème à 15%, 30 g de sucre en poudre, 2 pêches, 1 sachet de sucre vanillé, 20 g de beurre ou de margarine de bonne qualité.

Votre préparation :

Commencer par laver et peler les pêches, puis coupez les en lamelles épaisses de 5 mm environ.

Casser les œufs dans un saladier et les battre en omelette, ajouter le sucre et le sucre vanillé puis fouetter à nouveau jusqu'à obtention d'une texture mousseuse. Verser ensuite la crème sur le mélange et remuer encore.

Dans une poêle, faire fondre le beurre ou la margarine choisie, puis verser le mélange. Ajouter alors les lamelles de pêches et remuez bien. Laisser prendre la préparation à feu doux sans toucher aux œufs, l'omelette sera cuite au bout de quelques minutes, la plier et servir.

Selon vos goûts, agrémenter d'un saupoudrage de cannelle en poudre en dressant l'assiette.



Evaluation nutritionnelle par portion :

Calories	Protéines en g	Lipides en g	Glucides en g	Sel en g	Phosphore* en mg	Potassium * en mg
	16			0,3	200	207

Pain perdu à la cannelle



Votre marché (pour 4 personnes) :

1/2 litre de lait, 2 œufs, 4 cuillère à soupe de sucre en poudre, 2 cuillères à soupe de sucre vanillé, cannelle, 10 g de margarine, 4 tranches de pain rassis.

Votre préparation :

Fouetter les œufs avec le lait et le sucre vanillé, ajouter la cannelle

Tremper les tranches de pain

Les égoutter légèrement et les cuire à la poêle dans la matière grasse sur les 2 faces.

Lorsqu'elles sont bien dorées, les retirer et les saupoudrer de sucre.

Evaluation nutritionnelle par portion :

Calories	Protéines en g	Lipides en g	Glucides en g	Sel en g	Phosphore* en mg	Potassium * en mg
189	9	7	22,5	0,6	184	270