

ET SI ON PROTÉGEAIT NOS REINS ?

Younès Zahdour
Diététicien-Nutritionniste

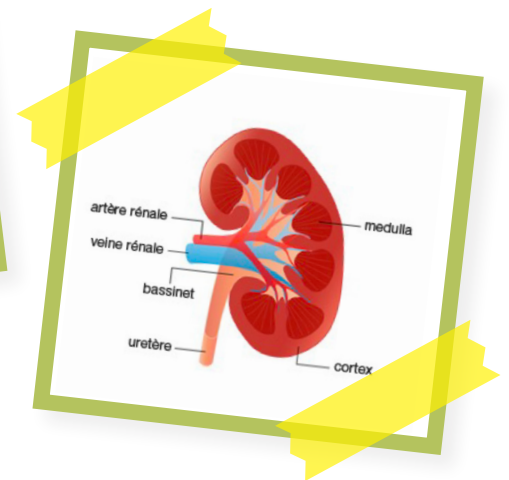
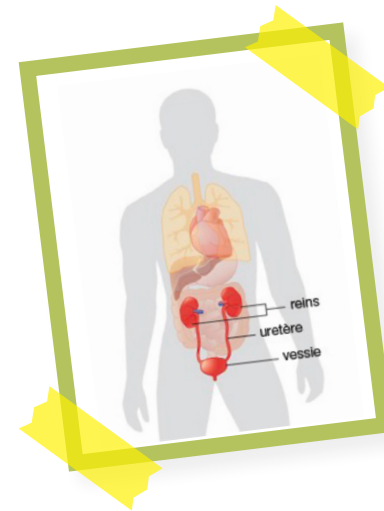




LA NUTRITION

La nutrition est un des piliers principaux de la prise en charge de l'insuffisance rénale. Lorsque les reins ne sont plus en mesure d'effectuer leurs fonctions, il sera nécessaire d'adapter vos habitudes alimentaires afin d'optimiser votre état de santé.

Rappel anatomique



A QUOI SERVENT NOS REINS ?



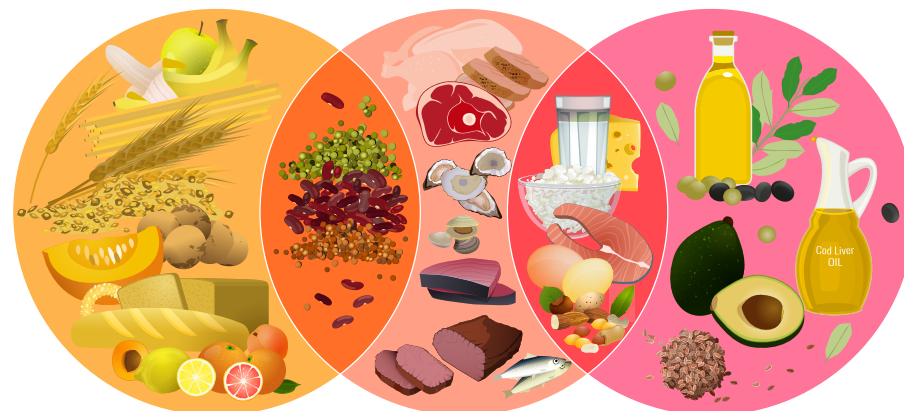
Les reins ont pour rôle d'éliminer les déchets qui se trouvent dans le sang et ainsi de créer l'urine. Lorsque l'on est atteint d'insuffisance rénale, les reins sont de moins en **moins capables de filtrer correctement l'eau**, les déchets provenant de la dégradation des protéines (exemple l'urée), le sel, le potassium et le phosphore (éléments que l'on retrouve dans notre alimentation).

Les recommandations nutritionnelles ont pour objectif de **limiter l'accumulation de ces éléments dans le sang afin de ralentir l'évolution de la maladie**.

La prise en charge nutritionnelle tiendra compte de plusieurs facteurs ; l'âge du patient, le stade de la maladie, son poids, sa taille, son activité physique, son appétit, son état général de santé et ses antécédents. Le médecin néphrologue prescrira alors **une alimentation contrôlée en protéines, sel, matières grasses et glucides afin de ralentir la maladie et de prévenir les complications**. Le diététicien nutritionniste vous accompagnera dans cette prise en charge pour calculer vos besoins en macro et micronutriments et composera avec vous des menus équilibrés respectant vos goûts et habitudes alimentaires.

Les **3** grandes familles de macro nutriments sont les suivantes :

Les protéines ou protides



Les glucides

Les lipides

LES PROTÉINES OU PROTIDES

A quoi servent-elles ?



Protéine d'origine animale

Viandes
Poissons
Œufs
Charcuteries
Abats
Fruits de mer
Fromages
Laitages
Entremets

Les protéines ont plusieurs rôles au sein de l'organisme, elles nous constituent et composent les cellules de notre corps notamment les muscles. Elles participent également au bon fonctionnement du système hormonal, sanguin et immunitaire.

Protéine d'origine végétale

Légumes secs (lentilles, haricots rouges, blancs, flageolets, fèves, pois chiches, pois cassés...)
Produits céréaliers et dérivés (farines, pain, semoule...) Blé, Riz, Maïs, Avoine, Seigle, Orge...
Pommes de terre, patates douces, manioc, igname...
Soja et dérivés du soja (tofu, desserts au soja et dérivés)
Les graines oléagineuses (noix, amandes, noisettes...), les châtaignes.

Lors de votre suivi nutritionnel, votre diététicien vous indiquera quelles quantités consommer en fonction de vos besoins protidiques

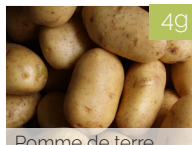
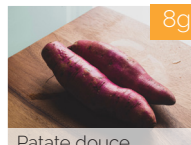
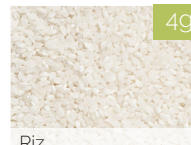
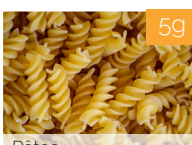
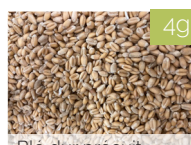
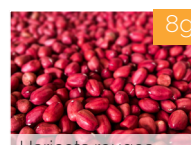
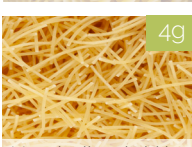
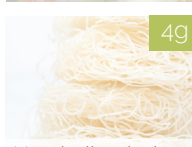
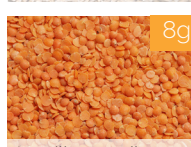
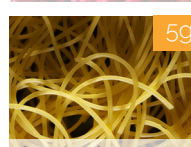
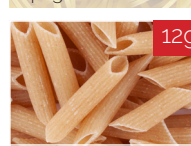
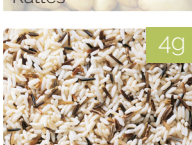
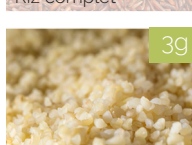
Quantité de protéine :

Quantité élevée

Quantité modérée

Quantité faible

Pour une portion de 100g (cuite)

 9g	 9g	 9g	 9g
 2g	 4g	 8g	 4g
 5g	 3g	 4g	 8g
 4g	 4g	 8g	 5g
 2g	 4g	 1g	 12g
 4g	 3g	 1g	 2g
 8g			

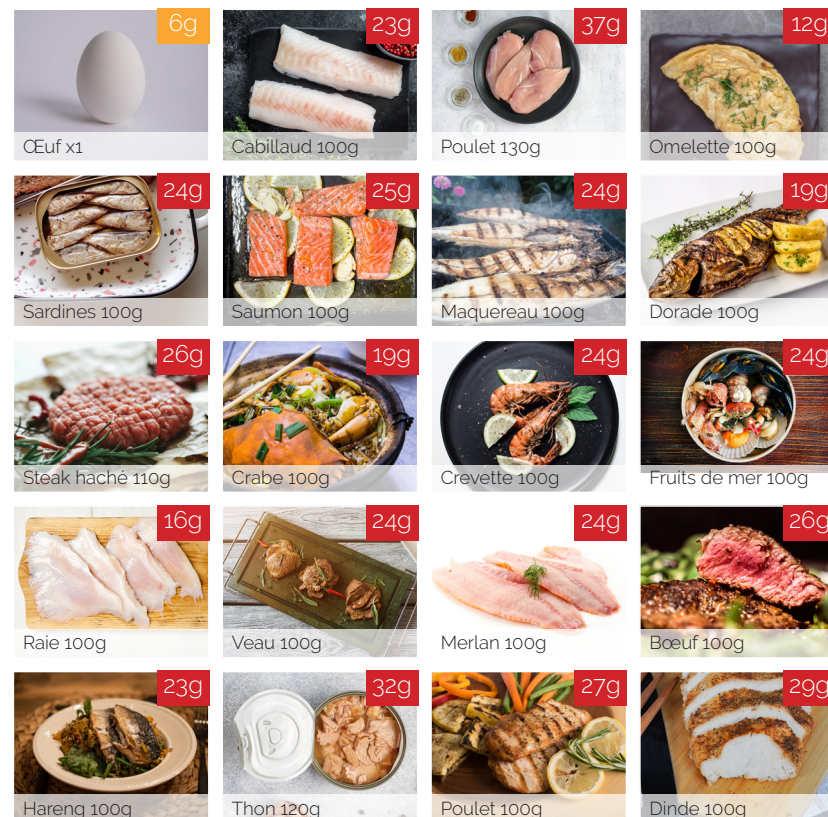
Pour une portion



Quantité de protéine :

Quantité élevée Quantité modérée Quantité faible

Pour une portion



Il serait judicieux de **vous munir d'une balance de table** afin de peser vos aliments surtout dans les débuts afin d'avoir une idée de la quantité consommée. Pour les œufs, les conserves et les produits laitiers le poids est quasiment invariable cependant les aliments comme les féculents ou la viande seront à peser en poids cuit.

Utilisez des ustensiles afin de vous repérer au quotidien (bols, louches, cuillères, assiettes etc...)

LE SEL



Le régime « sans sel » relève d'une prescription médicale, le diététicien nutritionniste vous accompagnera dans l'explication et la mise en pratique de celui-ci (quantité, fréquences...)

On parle aussi :

- ◆ D'alimentation pauvre ou réduite en sel
- ◆ D'alimentation désodée ou hyposodée

On devrait plutôt parler de restriction en « sodium », le sel de table est en réalité du « Chlorure de Sodium » : (Il y a 400mg de sodium ou Na⁺ dans 1g de sel)

Les principales indications du régime « sans sel » :

- ◆ L'insuffisance cardiaque, avec ou sans retentissement sur le rein, et avec comme conséquence une rétention d'eau ou hypertension artérielle
- ◆ L'œdème (membres inférieurs, abdominal, Œdème Aigu du Poumon = OAP)
- ◆ L'insuffisance rénale
- ◆ Les traitements par corticothérapie (toujours sur prescription médicale)

La prescription du régime sera variable, dépendante ou évoluera en fonction du traitement :

- ◆ Sans sel (environ 2 à 4g de sel alimentaire / jour)
- ◆ Sans sel large (s/sel + 1 à 2 sachets de sel / jour **ou** s/sel + pain salé aux repas)

Actuellement, la consommation de sel en France est approximativement de 12g /jour alors que les recommandations en préconisent 6 à 8g/jour

Les règles de base de ce régime sont les suivantes :

- ◆ Cuisiner en contrôlant la quantité de sel selon votre prescription
- ◆ Ne pas ajouter de sel dans les aliments à table (surtout sans avoir goûté avant)
- ◆ Lire attentivement la liste des ingrédients sur les produits que vous achetez et limitez ceux contenant des mentions comme : **sel, chlorure de sodium, bicarbonate de sodium ect..**
- ◆ Privilégier les aliments pauvres en sel au détriment des aliments riches.

	Aliments pauvres en sel	Aliments riches en sel
ALIMENTS		
PRODUITS LAITIERS	Lait, lait en poudre, laitages : yaourt, fromage blanc, petits suisses, entremets, crèmes, flans, fromage sans sel	Tous les fromages
VIANDES, POISSONS, OEUFS	Viande, volailles fraîches ou surgelées Charcuterie sans sel Abats Tous les poissons frais ou surgelés, de mer ou d'eau douce Œufs	Toutes les charcuteries (saucissons, pâtés, jambon...) Conserves de viande ou de poisson Plats cuisinés du commerce (traiteur, surgelés, conserves) Viandes et poissons fumés, salés ou panés Crustacés, coquillages, mollusques (moules, crevettes, huîtres...) Œufs de poisson, tarama, bouillon de viande et court bouillon du commerce

ALIMENTS	Aliments pauvres en sel	Aliments riches en sel
PRODUITS CEREALIERS	Pain et biscottes sans sel Pomme de terre sous toutes ses formes (sans sel ajouté) Légumes secs Pâtes, riz, semoule, farine, maïzena, tapioca, fécule Pâtisseries et biscuits maison ou du commerce préparés sans sel et sans levure chimique	Pain et biscottes ordinaires Plats cuisinés et préparations du commerce à base de féculents (raviolis, riz cantonnais, taboulé, couscous...) Conserves de féculents et de légumes secs Préparations du commerce type pommes noisettes, pommes dauphines, chips, purée en flocons Biscuits et pâtisseries du commerce Biscuits apéritifs, popcorn salé
LEGUMES	Tous les légumes frais, surgelés ou au naturel Potage maison (sans sel ajouté et sans bouillon cube)	Choucroute, cake ou tartes aux légumes du commerce Conserves de légumes (pour le sans sel strict) Potages du commerce Jus de légumes, jus de tomate en conserve (regarder l'emballage la teneur en sodium)
FRUITS	Tous les fruits frais, surgelés ou au sirop Compotes de fruits Fruits secs non salés Fruits oléagineux nature	Fruits secs et fruits oléagineux salés (mélanges pour apéritif), olives
CORPS GRAS	Beurre, crème fraîche, huile, mayonnaise (sans sel)	Pâte à tartiner, beurre et margarine allégés, beurre demi-sel, beurre salé, sauces du commerce, beurre d'anchois, saindoux, lard
PRODUITS SUCRÉS	Chewing-gums, confiture, miel, cacao, chocolat, bonbons aux fruits, sorbets, glaces, Crèmes dessert, entremets, pâtisseries maison sans sel et sans levure chimique (contient du sodium)	Certaines spécialités de confiseries ou de glaces peuvent contenir du beurre salé (caramels...)

ALIMENTS	Aliments pauvres en sel	Aliments riches en sel
BOISSONS	Eau du robinet, Evian, Vittel, Contrex, Volvic, Perrier Jus de fruits, sodas, sirop de fruits Thés, cafés, tisanes...	Vichy St Yorre, Vichy Celestin, Badoit, Hépar, Vérifier eau pétillante sodium <100mg/L
CONDIMENTS	Moutarde sans sel Cornichons sans sel Vinaigre, Ail, Epices, Herbes, Coriandre, Menthe, Laurier, Persil...	Sel de cuisine, bouillons cubes, arômes, moutarde, cornichons, câpres, ketchup Sauces du commerce Sel de céleri, Sel de régime

Par ailleurs sachez qu'il est possible de trouver de **nombreux produits sans sel ajouté en magasin** (Carrefour, Leclerc, Casino, Naturalia, Monoprix, ou boutique en ligne spécialisée).

Ainsi, vous découvrirez la déclinaison hyposodée de la plupart des aliments de consommation courante aussi bien en produits frais qu'en épicerie ou encore en produits de boulangerie (ex : pain sans sel).

Pour rappel :



1 petit sachet
de sel standard =
1 gramme de sel

Il existe également
des petites cuillères
graduées à 1 gramme



Conseils généraux

Modes de cuisson :

tous les modes de cuisson sont autorisés toutefois les cuissons à la vapeur, à l'étouffée, en papillote, braisée ou encore rôties permettent de maintenir un maximum de saveurs.

Utilisation des condiments et aromates :

afin de rendre votre adaptation alimentaire plus agréable et le goût de votre cuisine moins monotone, n'hésitez pas à utiliser toutes sortes de condiments, d'aromates et d'épices sans sel.

CONDIMENTS ET AROMATES	SUGGESTIONS D'UTILISATION
Oignon, ail échalote	Viande, légumes, sauces, potages
Persil, cerfeuil	Fines herbes pour potage, sauce salade
Ciboulette	Fines herbes pour viande, légumes, sauces, potages
Curry	Riz, volailles, poissons
Estragon	Salade, crudités, œufs, viandes, volailles, poissons
Fenouil	Viandes, poissons, soupe
Clou de girofle	Bouillon, marinade, sauce viande
Muscade	Purée, compote, épinards, choux, navets, asperges fraîches, omelette, sauce béchamel
Paprika	Pomme de terre, poisson
Safran	Riz, poisson, potage
Oseille	Sauce poisson
Thym, laurier	Viande à cuisson longue
Herbes de Provence	Grillades
Coulis de tomate maison, jus de citron...	

Épices & herbes



Les Entrées

& Petites Faims

TABOULÉ

p.18 —

HARICOTS VERTS
VINAIGRETTE

p.19 —

SALADE DE CHOUX
VIETNAMIENNE

p.20 —

SANDWICH AUX
ŒUFS BROUILLÉS

p.21 —

SALADE DE RIZ

p.22 —

SANDWICH
CONCOMBRE ET
FROMAGE FRAIS

p.23 —

Taboulé

POUR 4 PERSONNES



- ◆ Dans une passoire, rincer la semoule à l'eau froide puis la placer dans un saladier avant d'y ajouter 150ml d'eau tiède (environ un verre d'eau). L'eau doit recouvrir légèrement la semoule. Laisser gonfler 1h30 environ.
- ◆ Vider l'intérieur de la tomate pour ne garder que la chair et la peau et les couper en petits dés.
- ◆ Couper les oignons et ciseler la coriandre et la menthe
- ◆ Dans un bol presser 2 citrons et les mélanger à l'huile d'olive, au sel et au poivre
- ◆ Mélanger la semoule, les légumes, les herbes et la sauce délicatement avant de réserver au frais.

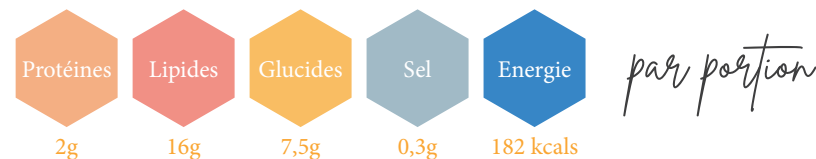
INGRÉDIENTS

- 200g de semoule de couscous moyenne crue
- 3 tomates
- 3 oignons blancs
- Un demi bol de coriandre ou persil plat
- Un demi bol de menthe
- Le Jus de 2 citrons
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe d'huile de noisette
- Une pincée de sel
- Poivre

Haricots verts

POUR 2 PERSONNES

vinaigrette



- ◆ Selon les haricots verts choisis la composition nutritionnelle est différente (Haricots verts frais ou en conserve)
- ◆ Equeuter les haricots verts, les couper en 2 et les faire cuire à l'eau une dizaine de minutes.
- ◆ Couper la tomate en petits quartiers et l'échalote en petits cubes
- ◆ Préparer une vinaigrette en mélangeant l'huile, la moutarde, le vinaigre puis assaisonnez.
- ◆ Ajouter la tomate et l'échalote à la vinaigrette.
- ◆ Laisser les haricots refroidir (ou les passer sous l'eau froide) avant de les mélanger dans le saladier
- ◆ Ajouter un filet de jus de citron et les herbes de votre choix.



INGRÉDIENTS

- 400g d'haricots verts
- Une tomate
- Une cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra
- Une cuillère à soupe d'huile de colza
- 1 cuillère à café de moutarde
- ½ échalote
- Vinaigre
- Poivre
- *Facultatif*
- Coriandre ou ciboulette ciselée
- Citron jaune

Vietnamienne

SALADE DE CHOU

POUR 2 PERSONNES



- ◆ Emincer l'oignon et l'échalote, les laisser reposer dans le vinaigre de riz.
- ◆ Laver et râper les carottes et le chou doux.
- ◆ Ciseler la menthe
- ◆ Ajouter de l'huile de sésame au vinaigre
- ◆ Assaisonner de sel, poivre et éventuellement de graines de moutarde.
- ◆ Mélanger le tout

L'huile de sésame étant riche en acides gras mono et polyinsaturés et très riche en goût pourra être mélangée avec de l'huile de colza riche en oméga 3 apportant un bon équilibre à la préparation. Ces 2 huiles sont sensibles à la chaleur et seront donc utilisées à froid dans une salade de crudités par exemple.

INGRÉDIENTS

- Une carotte
- ¼ de chou doux
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de riz
- Une cuillère à soupe d'huile de sésame et une cuillère d'huile de colza
- ¼ d'oignon rouge
- ½ Echalote
- Menthe
- Une pincée de sel
- Facultatif**
- Graines de sésame

Sandwich

aux œufs brouillés

POUR 1 PERSONNE



- ◆ Griller le pain au toaster ou au four voire même à la poêle
- ◆ Battre l'œuf et le cuire rapidement puis poivrez
- ◆ Tartiner le pain de fromage frais
- ◆ Composer le sandwich simplement selon votre goût en alternant le pain, les œufs brouillés et la salade.

Pour plus de saveurs vous pouvez assaisonner les œufs avec des graines de sésame, des feuilles de basilic frais ou une pointe de piment.

Peut accompagner un petit déjeuner salé, un brunch ou un déjeuner/dîner rapide.

INGRÉDIENTS

- 1 œuf
- 2 tranches de pain complet
- 1 cuillère à café de fromage à tartiner
- Laitue Iceberg
- Poivre
- Facultatif**
- Feuilles de basilic
- Tomate cerise
- Graines de sésame



Salade

DE RIZ

POUR 3 PERSONNES



- ◆ Faire cuire le riz dans une casserole d'eau bouillante une dizaine de minutes puis le mettre dans une passoire et le réserver avant de le placer au frais
- ◆ Egoutter le maïs et réserver
- ◆ Laver et couper les tomates cerises en 2
- ◆ Découper le concombre en petits dés
- ◆ Préparer la sauce en mélangeant la moutarde à l'huile d'olive et l'huile de noix et le jus d'un demi citron
- ◆ Découper les cornichons et les radis en rondelles
- ◆ Mélanger le riz, les légumes et la vinaigrette.
- ◆ Réserver et servir frais

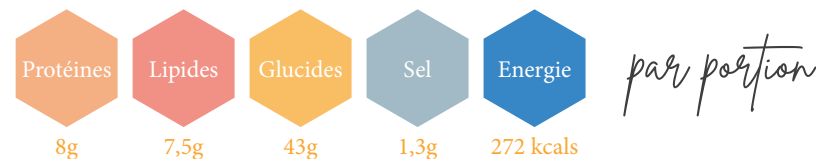
INGRÉDIENTS

- 200g de riz cuit (environ 80g de riz cru)
- 150g de tomates cerise
- Une boîte moyenne de maïs
- 1 grand concombre
- 4 cornichons
- Une dizaine de radis
- ½ citron jaune
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillère à soupe d'huile de noix
- Poivre

Sandwich

concombre et fromage frais

POUR 1 PERSONNE



- ◆ Laver et découper le concombre
- ◆ Toaster le pain complet
- ◆ Dans un petit bol préparer le mélange à base de fromage frais.
- ◆ Mélangez à l'aide d'une fourchette le fromage frais avec l'aneth finement découpée.
- ◆ Poivrez et dégustez !



INGRÉDIENTS

- 2 tranches de pain complet
- 100g de concombre
- 20g de fromage frais
- Aneth ou ciboulette
- Poivre

Les Plats

TARTE AUX LÉGUMES
DU SOLEIL
p.26 —

TAJINE PETIT POIS CAROTTE
& CITRON CONFIT
p.28 —

COURGETTES FARCIES
p.29 —

CHAKCHOUKA
p.30 —

POÊLÉE DE BLÉ AUX LÉGUMES
p.31 —

RIZ PILAF
p.32 —

FARFALLES AU THON
p.33 —

RATATOUILLE
p.34 —

CAROTTES AU CUMIN
p.35 —



Tarte

aux légumes
du soleil

POUR UNE TARTE DE 8 PARTS



INGRÉDIENTS

Pour la pâte brisée :

- 200g de farine
- 100g de beurre
- 50ml d'eau tiède
- ½ cuillère à café de sel

Pour l'appareil à quiche :

- 200g de poivrons tricolores
- ½ courgette
- 1 oignon
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 100 ml de crème semi-épaisse
- 40g d'emmental râpé
- 4 œufs

◆ Préparation de la pâte brisée :

- Tamiser la farine et y ajouter le sel
- Ajouter le beurre coupé en petit dés
- Travailler du bout des doigts le mélange et ajouter l'eau pour former une grande boule. Fariner légèrement, la pâte de doit pas coller.
- Laisser reposer au frais environ 20min

◆ Préparation des légumes :

- Laver et couper les poivrons, courgettes et oignons en dés
- Les faire revenir à la poêle quelques minutes avec l'huile d'olive et les réserver

◆ Préparation de la tarte :

- Chemiser un moule de papier cuisson avant d'y dérouler la pâte brisée et de la piquer à l'aide d'une fourchette
- Préchauffer le four à 200° (Th7)
- Battre les œufs et y ajouter la crème
- Placer les légumes égouttés sur la pâte et y verser la préparation
- Parsemer d'origan et fromage râpé pour gratiner
- Poivrer



Un quart de tarte pourra alors apporter 15g de protéines et 0.8g de sel. Découpée en 8 parts, cette tarte pourra être accompagnée d'une bonne portion de crudités (laitue, carottes râpées ou concombre par exemple)

Tajine

Petit pois - Carotte & Citron confit

POUR 2 PERSONNES



- ◆ Eplucher et émincer l'oignon en petits dés.
- ◆ Faire revenir les oignons dans un tajine avec de l'huile d'olive. Remuer jusqu'à ce qu'ils deviennent dorés
- ◆ Sur feu moyen, ajouter les épices et 150ml d'eau
- ◆ Coupez les carottes en lamelles et les ajouter à la préparation, couvrez et laissez mijoter quelques minutes.
- ◆ Placer les rondelles de citron sur les carottes
- ◆ Ajouter les petits pois en dernier avec la coriandre et couvrir à feu doux pendant 30 min environ

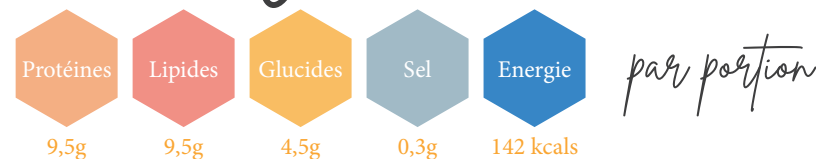
INGRÉDIENTS

- 2 Carottes
- 300g de petit pois frais
- 1 oignon jaune
- 1 citron confit (ou citron frais)
- 2 cuillères d'huile d'olive
- Une pincée de sel
- Une pincée de poivre
- ½ cuillère à café de paprika
- ½ cuillère à café de gingembre
- ½ cuillère à café de curcuma
- 3 cuillères à soupe de coriandre ciselée

Courgettes

farcies

POUR 4 PERSONNES



- ◆ Laver et couper les courgettes en deux sur la longueur
- ◆ A l'aide d'une cuillère à café, retirer les pépins de la courgette posée à plat et récupérer la chair dans un saladier.
- ◆ Faire bouillir dans un grand un volume d'eau les courgettes pendant 5-6 min.
- ◆ Les sortir et les égoutter
- ◆ Mixer le poulet, les échalotes, l'oignon, l'emmental et la chair de la courgette jusqu'à avoir une farce avec de fins morceaux.
- ◆ Ajouter le sel, le poivre et le paprika
- ◆ Huiler légèrement un plat à gratin et y déposer les courgettes en les serrant les unes aux autres
- ◆ Travailler la farce pour l'ajouter dans le creux des courgettes sur la longueur.
- ◆ Préchauffez le four à 180°
- ◆ Parsemez d'herbes et de chapelure et finir par le reste de l'huile d'olive en filet à l'aide d'une petite cuillère.
- ◆ Enfourner pendant 25 minutes jusqu'à ce que la farce soit cuite et que la chapelure soit dorée.

INGRÉDIENTS

- 4 courgettes
- 2 échalotes
- 1 oignon jaune
- 150g de poulet
- 60g d'emmental
- 3 cuillères à soupe de chapelure
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ½ cuillère à café de paprika
- 1 cuillère à café d'herbes de Provence
- 2 pincées de sel
- Poivre



Chakchouka

POUR 3 PERSONNES



- ◆ Emincer les oignons et l'ail
- ◆ Eplucher les tomates et les couper en gros morceaux (Les faire blanchir 30 secondes à l'eau bouillante)
- ◆ Couper les poivrons en grandes lamelles (Possibilité de les passer au grill 15min pour retirer la peau)
- ◆ Faire revenir les poivrons, oignons et l'ail à la poêle
- ◆ Ajouter les tomates après avoir fait dorer la préparation et saupoudrer la cuillère de ras-el-hanout
- ◆ Laisser mijoter environ 30min
- ◆ Une fois la cuisson terminée, ajouter les œufs
- ◆ Finir par la coriandre

INGRÉDIENTS

- 6 tomates
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 1 poivron jaune
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon jaune
- 3 œufs
- 1 cuillère à café de Ras-El-Hanout
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de sel

Poêlée

de blé aux légumes

POUR 4 PERSONNES



- ◆ Coupez les courgettes, poivrons, oignons et échalotes en cubes et l'oignon en lamelles
- ◆ Lancer en parallèle le blé dur en cuisson à l'eau bouillante pendant 10 minutes
- ◆ Faire revenir à la poêle les oignons & échalotes
- ◆ Ajoutez les légumes sur feu moyen et laisser mijoter quelques minutes.
- ◆ Ajoutez le blé et les épices dans la poêle ainsi qu'un petit verre d'eau.
- ◆ Coupez les herbes finement et les ajouter sur la préparation.



INGRÉDIENTS

- 200g Blé dur précuit (Ebly) (poids cuit)
- 2 courgettes
- 2 poivrons rouges
- 1 oignon jaune
- 2 échalotes
- Persil ou coriandre
- 3 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de paprika doux
- Poivre

Riz

Pilaf

POUR 2 PERSONNES



par portion



- ◆ Découper les oignons en cubes et les faire revenir dans une marmite à fond épais avec de l'huile d'olive
- ◆ Faites bouillir l'eau à part dans une casserole avec les feuilles de laurier
- ◆ Verser le riz dans la marmite
- ◆ Ajouter les épices, le riz est devenu blond
- ◆ Ajouter l'eau
- ◆ Couvrir aux $\frac{3}{4}$ et laisser cuire 30 min à feu doux.
- ◆ Ajouter un peu d'eau si besoin

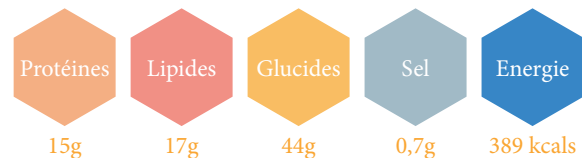
INGRÉDIENTS

- 100g de riz cru
- 2 oignons jaunes
- 2 cuillères à café de curry
- Poivre
- $\frac{1}{2}$ cuillère à café de gingembre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 300 ml d'eau
- 3 feuilles de laurier
- Coriandre ou persil
- Une pincée de sel

Farfalles

au thon

POUR 1 PERSONNE



par portion

- ◆ Commencer par la cuisson des pâtes et réserver
- ◆ Couper les tomates en 2
- ◆ Emincer l'échalote et l'ail et les faire revenir à la poêle avec l'huile d'olive
- ◆ Ajouter les tomates cerise et laisser compoter sur feu moyen
- ◆ Emietter le thon et l'ajouter à la préparation
- ◆ Ajouter le paprika, le sel et le poivre et terminer par les feuilles de basilic

Pour le thon : Il existe des boîtes de 132g en poids net et 80g en poids égoutté. Il suffit de prendre la moitié d'une boîte de petite taille pour obtenir 40g sans peser.



INGRÉDIENTS

- 150g de farfalles cuites
- 40g de thon
- 5 tomates cerises environ
- $\frac{1}{2}$ gousse d'ail
- $\frac{1}{2}$ échalote
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Basilic frais
- $\frac{1}{2}$ cuillère à café de paprika
- Une demi-pincée de sel
- Poivre

Ratatouille

POUR 4 PERSONNES



- ◆ Après avoir lavé les légumes, les découper en dés.
- ◆ Dans une cocote à fond épais, faire chauffer l'huile en faisant revenir les oignons et l'ail émincés sur feu vif
- ◆ Ajouter les aubergines quelques minutes
- ◆ Puis ajouter les courgettes, poivrons et tomates en baissant le feu pendant 5 minutes à feu moyen
- ◆ Laisser compoter sur feu doux pendant 30 min en y ajoutant les herbes de Provence, le sel et le poivre.

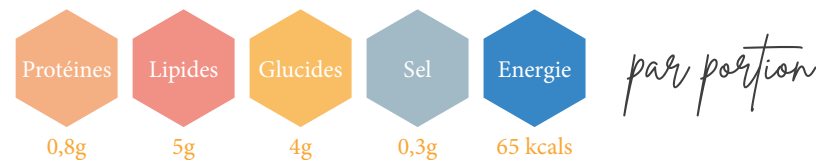
INGRÉDIENTS

- 2 courgettes
- 1 aubergine
- 4 tomates
- 2 oignons jaunes
- 3 poivrons tricolores
- 1 gousse d'ail
- Herbes de Provence
- 4 cuillères d'huile d'olive
- Une pincée de sel
- Poivre

Carottes

au cumin

POUR 4 PERSONNES



- ◆ Peler les carottes et les couper en bâtonnets ou en rondelles
- ◆ Les faire cuire dans un grand volume d'eau pendant une vingtaine de minutes.
- ◆ Les égoutter à la passoire
- ◆ Emincer l'ail et les herbes finement
- ◆ Faire chauffer la margarine à la poêle et faire revenir les légumes aromatiques avec les carottes quelques minutes.
- ◆ Y verser un peu de jus de citron et parsemer à nouveau d'herbes et ajouter le cumin.

Peut se manger chaud ou froid.



INGRÉDIENTS

- 600g de carottes
- 1 gousse d'ail
- Une cuillère à soupe de margarine
- 1 cuillère à café de cumin
- Coriandre ou persil plat
- Une gousse d'ail
- ½ citron pressé
- Une pincée de sel



Les Desserts & goûters

SALADE D'ORANGE

p.38 —

SALADE DE FRAISES

p.39 —

CRÊPES

p.40 —

SOUPE DE FRAMBOISE
& FAISSELLE

p.41 —

CRUMBLE AUX POMMES

p.42 —

SEMOULE AU LAIT

p.43 —

MOUSSE AU CHOCOLAT

p.44 —

Salade

d'oranges

POUR 1 PERSONNE



Protéines

0g



Lipides

0g



Glucides

24g



Sel

0g



Energie

96 kcal

par portion



- ◆ Couper les oranges en rondelles
- ◆ Saupoudrer de cannelle selon votre goût
- ◆ Ciseler la menthe et les mélanger aux oranges dans un bol et laisser reposer quelques minutes au frais pour diffusion des saveurs.
- ◆ Pour finir disposer les rondelles d'orange dans une assiette.

Vous pouvez remplacer la cannelle en poudre par un bâton de cannelle, de la vanille ou de l'anis

INGRÉDIENTS

- 1 orange
- ¼ de cuillère à café de cannelle
- 2 cuillères à soupe d'eau ou de jus de citron
- Menthe ciselée

Salade

de fraises

POUR 1 PERSONNE



Protéines

0g



Lipides

0g



Glucides

12g



Sel

0g



Energie

48 kcal

par portion

- ◆ Couper les fraises en morceaux
- ◆ Presser un quartier de citron (le citron vert se marie très bien aux fraises)
- ◆ Ciseler la menthe et les mélanger aux fraises dans un bol et laisser reposer quelques minutes au frais pour diffusion des saveurs.
- ◆ Dresser et servir frais

Possibilité d'utiliser du basilic à la place de la menthe.

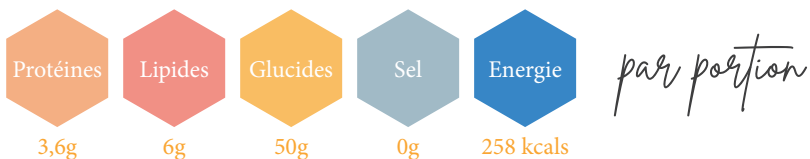


INGRÉDIENTS

- 150g de fraises
- Menthe ciselée
- 2 cuillères à soupe d'eau ou de jus de citron

Crêpes

POUR 10 crêpes



- ◆ Tamiser la farine dans un saladier et y creuser un puits
- ◆ Ajouter le lait au centre et battre au fouet jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- ◆ Ajouter le beurre fondu et le sucre vanillé
- ◆ Couvrir le saladier et laisser reposer la pâte quelques minutes
- ◆ Ajouter un peu de matière grasse sur la poêle à crêpe, une fois bien chaude, y ajouter une louche de pâte.
- ◆ Cuire quelques secondes de chaque côté

A déguster avec une garniture de votre choix (sucre, miel, chocolat, confiture, fruits rouges, compote..)

INGRÉDIENTS

- 250g de farine de maïs
- 500ml de lait d'amande (pauvre en protéines)
- 25g de beurre
- 2 sachets de sucre vanillé

Matériel

- Une poêle à crêpe
- Un fouet ou un batteur électrique
- Une louche
- Une spatule

Soupe

de framboise & faisselle

POUR 3 PERSONNES



- ◆ Placer les framboises dans une casserole sur feu doux en ajoutant un verre d'eau
- ◆ Laisser compoter en remuant à la spatule pour séparer les morceaux environ 10 min
- ◆ Mixer sauf si l'on souhaite garder des petits morceaux
- ◆ Réserver et laisser refroidir avant utilisation
- ◆ Verser sur la faisselle et servir froid.

NB : Peut accompagner une faisselle ou un fromage blanc. Si vous ne souhaitez pas avoir de pépins, filtrer le jus à l'aide d'une petite passoire.

Si la préparation est trop acide, on pourra ajouter 3 morceaux de sucre pour corriger l'acidité ou une cuillère de miel.

Vous pouvez également parfumer le coulis avec des herbes (menthe, thym)

INGRÉDIENTS

Coulis :

- 200g de framboise
- 1 verre d'eau moyen

Facultatif :

- Menthe
- Thym
- Vanille



Crumble

aux pommes
POUR 5 PERSONNES



- ◆ Après avoir lavé et épluché les pommes, les couper en morceaux et les arroser d'un peu de jus de citron pour éviter qu'elles ne s'oxydent. -
- ◆ Saupoudrer de cannelle selon votre goût.
- ◆ Placer les pommes dans un plat allant au four
- ◆ Mélanger à part dans un saladier la farine, les flocons d'avoine, le sucre et le beurre/margarine ramolli. Sabler du bout des doigts et ajouter la pâte au-dessus des pommes.
- ◆ Enfourner à 180° (Th6) pendant 30 à 35 min jusqu'à ce que le crumble soit bien doré.

Pour une préparation moins riche, on ajoutera davantage de fruits notamment des fruits acides qui sont les moins sucrés (fruits rouges par exemple)

INGRÉDIENTS

- 5 pommes acidulées
- 4 cuillères à soupe de farine
- Une cuillère à soupe de flocons d'avoine
- 3 cuillères à soupe de sucre roux
- 1 sachet de sucre vanillé
- 30g de beurre ou 40g de margarine
- Une pincée de cannelle et une pincée de sel

Semoule

au lait
POUR 6 PERSONNES



- ◆ Fendre la gousse de vanille en deux et y récolter les grains à l'aide d'un couteau
- ◆ Porter le lait à ébullition dans une casserole avec la vanille en y ajoutant la gousse
- ◆ Y ajouter en pluie la semoule et le sucre et remuer à la spatule quelques minutes jusqu'à absorption et épaississement (moins de 5 minutes)
- ◆ Verser la préparation dans des ramequins et laisser refroidir à température ambiante avant de les placer au frais.



INGRÉDIENTS

- 1 litre de lait d'amande
- ½ gousse de vanille
- 100g de semoule (granulométrie très fine)
- 60g de sucre

Mousse

au chocolat
POUR 2 PERSONNES



Protéines

4,5g



Lipides

9,5g



Glucides

5,5g



Sel

0g



Energie

125 kcals

par portion



- ◆ Placer l'œuf ainsi qu'un saladier au frais plusieurs minutes
- ◆ Séparer le blanc et le jaune de l'œuf. Garder le jaune de côté.
- ◆ Monter le blanc en neige à l'aide d'un batteur électrique (3 à 4 minutes) jusqu'à ce que la texture soit ferme et bien blanche.
- ◆ Faire chauffer le chocolat dans une casserole (de préférence au bain marie). Une fois le chocolat fondu, incorporer le jaune et bien mélanger jusqu'à avoir une texture « ruban ».
- ◆ Diviser les blancs en neige en 3
- ◆ Ajouter un tiers à la préparation en mélangeant à la spatule.
- ◆ Ajouter le reste en 2 temps en prenant soin de ne pas casser les blancs en neige.
- ◆ Placer la mousse dans un ramequin et réserver au frais 2 heures avant de déguster.
- ◆ Une fois la mousse figée, vous pouvez ajouter quelques amandes effilées pour décorer ou une petite feuille de menthe.

INGRÉDIENTS

- 1 œuf
- 4 carrés de chocolat noir (ou 30g)

Facultatif:

- Amandes effilées pour la décoration
- Menthe

Les Boissons

VIRGIN-VIRGIN MOJITO

p.46

ICED TEA

p.47

CITRONNADE

p.48

EAU AROMATISÉE
FRAMBOISE & CONCOMBRE

p.49



Virgin

-Virgin Mojito

POUR 1 PERSONNE



par portion



- ◆ Recette très simple, mélanger la limonade avec des morceaux de citron verts et des feuilles de menthe.
- ◆ A servir très frais.

La limonade contenant un peu de sucre, on utilisera de l'eau gazeuse type Salvetat pour une version zéro sucre.

INGRÉDIENTS

- 200ml de limonade ou d'eau gazeuse
- Citron vert
- Menthe

Iced

tea

POUR 1 PERSONNE



par portion



- ◆ Faire infuser le sachet de thé dans un saladier une dizaine de minutes.
- ◆ Y ajouter le citron coupé en rondelles
- ◆ Ajouter le sucre
- ◆ Laisser refroidir à température ambiante avant de placer au frais.

INGRÉDIENTS

- 1 sachet de thé à la pêche
- 4 cuillères à café de sucre en poudre
- 1 citron jaune
- 1 litre d'eau
- Glaçons

Citronnade

POUR 1 PERSONNE



par portion



- ◆ Porter à ébullition 1 litre d'eau
- ◆ Couper les citrons en rondelles
- ◆ Dans un saladier mélanger les citrons et le sucre
- ◆ Verser l'eau chaude sur le citron et laisser refroidir avant de placer au frais.

INGRÉDIENTS

- 1 citron jaune
- 1 citron vert
- 20g de sucre
- 1 litre d'eau
- Glaçons

Eau

aromatisée
Framboise & Concombre

POUR 1 PERSONNE



par portion

- ◆ Faire infuser le sachet de thé dans un saladier une dizaine de minutes.
- ◆ Laisser refroidir à température ambiante avant de placer au frais.
- ◆ Ajouter les framboises et les rondelles de concombre
- ◆ Servir très frais.

INGRÉDIENTS

- 1 sachet de thé à la framboise, ou aux fruits rouges.
- Une poignée de framboises
- Une dizaine de rondelles de concombre
- 1 litre d'eau
- Glaçons



Notes

Avec la participation du service de dialyse
de la clinique Les Martinets & la clinique du Plateau.

Younès ZAHDOUR – Diététicien-Nutritionniste

Contact

younes.zahdour@ramsaysante.fr

<https://clinique-du-plateau-bezons.ramsaysante.fr/>

<https://clinique-les-martinets-rueil-malmaison.ramsaysante.fr/hp-martinets>



<https://je-protège-mes-reins.fr/>

CA/176/2511



Ramsay Santé
Clinique du Plateau



Ramsay Santé
Clinique Les Martinets