

Je protège  
mes reins

Votre assiette va faire  
des envieux...

Des recettes savoureuses  
pour protéger  
mes reins

Testé et  
approuvé par  
les patients

Adapté à la Maladie Rénale Chronique stade 3 à 5





*Votre médecin vous a conseillé de normaliser, voire de réduire, vos apports en protéines pour protéger vos reins.*

*Vous avez ensuite rencontré un(e) diététicien(ne) pour faire le point sur vos apports en protéines, sel et énergie, et vous aider à adapter vos habitudes alimentaires pour ralentir la progression de votre insuffisance rénale.*

*Aujourd'hui, vous avez besoin d'idées pour que vos repas restent un vrai moment de plaisir avec vos proches.*

*Ce livre a été conçu pour vous.*

*Ils témoignent / 06*

*Les grands repères / 07*

*En pratique dans l'assiette / 08*

*Salades et plats chauds / 10*

**Salade mexicaine**

**Salade de penne aux légumes**

**Fines tartelettes à l'oignon caramélisé,  
salade croquante et sauce vierge**

**Polenta croustillante, piperade**

**Risotto d'asperge**

**Paëlla aux légumes**

**Poivrons farcis à la mousseline d'oignons**

**Parmentier provençal**

**Gratin de patate douce et panais**

**Pommes de terre farcies aux champignons**

**Blanquette de légumes à la bière**

**Fajitas de légumes**

**Curry de légumes**

**Riz thai**

## *Sauces et condiments* / 26

**Bouillon de légumes**

**Vinaigrette herbes**

**Ketchup**

**Ketchup de betterave**

## *Desserts et gourmandises* / 29

**Tapioca à l'orange**

**Riz crémeux à la vanille et coulis de mangue**

**Panna cotta vanillée et coulis de fruits rouges**

**Crêpes**

**Sauces sucrées**

**Crumble choco-banane**

**Tartelettes aux fraises**

**Cake zébré**

**Pain d'épices, compotée d'abricot au thym**

**Biscuits choco-pistache**

**Boissons aromatisées**

**Gaspacho d'ananas**

**Brochettes de fruits caramélisées**

**Soupe de pêches au miel et à la verveine**

**Figues marinées au porto, yaourt végétal et zeste de citron vert**

**Coupe gourmande de fruits d'été**

## Ils témoignent...

« Au début, ça me semblait contraignant parce que j'avais peur de déborder. Mais en fait, on arrive à gérer, même si c'est sur la semaine. Avec un peu plus de souplesse, on arrive aux mêmes résultats. Aujourd'hui, on trouve les produits dont on a besoin facilement. Il y a de nombreuses choses à disposition. Remplacer le lait par une boisson végétale, par exemple, c'est très facile. »

**M. PHILIPPE R.**

(MALADIE RÉNALE CHRONIQUE STADE 4, TRANSPLANTÉ RÉNAL)

« Je limitais déjà les protéines avant, j'ai juste changé les proportions. »  
**SON ÉPOUSE, CORINNE :** « Il faut trouver des idées pour varier les menus. A la maison, c'est facile. Mais au début, on se dit que c'est compliqué. Surtout quand on est avec du monde. Le lien avec les autres, c'est le repas. »

**M. S. :** « L'entourage nous demande à chaque invitation si ce n'est pas trop, pas trop gras, pas trop ceci ou cela. Je leur dit que moi, je m'adapte. En fait, j'adapte sur la journée : le midi par exemple, pour profiter comme tout le monde de l'invitation ou du restaurant le soir. »

**M. JEAN-ROBERT S.**

(MALADIE RÉNALE CHRONIQUE STADE 3B, TRANSPLANTÉ RÉNAL)

« Au début, je me demandais si j'allais y arriver. Limiter les bonnes volailles, le poisson, ça semblait un peu difficile. Je craignais que mes repas deviennent monotones, insipides. Et moi, je suis gourmande ! En plus, j'imaginai aussi que j'allais passer ma vie en cuisine. La réalité, c'est que tout le monde participe. On n'est pas tout seul. Mon mari et mes enfants ont fait preuve d'empathie. Ils me soutiennent et me donnent des idées. Le suivi régulier avec le médecin et la diététicienne m'aide aussi beaucoup. Je me sens bien entourée. Aujourd'hui, je n'arrête pas de tester des recettes ! Je me suis organisée : j'ai toujours certains ingrédients sous la main. Et la vie reste agréable ! Et quand mon mari me dit : « Mais moi, j'ai envie de manger ce que tu manges ! »... J'adore ! »

**MME CARMEN F.**

(MALADIE RÉNALE CHRONIQUE STADE 4)

« Au début, je me disais :  
« Qu'est-ce que je vais bien pouvoir manger ? Je ne vais plus pouvoir aller au restaurant, ni chez des amis. »  
J'avais peur d'être isolée.  
J'avais peur d'avoir faim, d'être frustrée.  
Je pensais que j'allais moins me faire plaisir. Ça me paraissait compliqué.  
Et au final, on arrive à trouver plein de solutions pour manger très correctement, à sa faim, et varié. J'ai rapidement fait le constat que ce n'était pas compliqué. Au restaurant, ça ne pose aucun problème finalement. Aucun souci. Aujourd'hui, je me sens tellement bien avec cette façon de manger que j'ai envie de continuer, tout simplement. »

**MME CATHERINE L.**

(MALADIE RÉNALE CHRONIQUE STADE 5)

# Les grands repères



**Demandez conseil à votre diététicien(ne).**

**Ensemble, vous composerez des menus personnalisés.**

Pour des informations plus détaillées sur l'alimentation qui protégera le mieux vos reins, demandez la plaquette « Protéger mes reins - Des conseils pratiques et des menus pour adapter mon alimentation » Edition Fresenius-Kabi.

Pour des précisions sur les apports en protéines, énergie et sel des aliments, vous pouvez consulter deux sites : Ciqual de l'ANSES, et Open Food Facts.

## En pratique dans l'assiette

Pour normaliser ou réduire l'apport en protéines,  
je favorise certains aliments.

Par exemple :



1 bol de lait ½ écrémé  
11 g de protéines



1 bol de boisson au riz  
1 g de protéines



1 portion d'Emmenthal  
8 g de protéines



1 petit fromage portion  
1 à 2 g de protéines



200 g de pâtes  
10 g de protéines



200 g de pomme de terre  
4 g de protéines



3 cuillères à soupe de  
farine de blé T65  
4 g de protéines



3 cuillères à soupe  
de féculé de maïs  
0 g de protéines

## Pour assurer un apport en énergie suffisant...



### DU PAIN (COMPLET OU MULTI-CÉRÉALES)

#### À CHAQUE REPAS, ASSOCIÉ OU NON À DES CÉRÉALES :

riz, mais aussi pomme de terre, patate douce, polenta, pâtes, semoule, quinoa.



### DES MATIÈRES GRASSES À CHAQUE REPAS

beurre doux au petit-déjeuner, huile de colza ou de noix pour les salades et crudités, huile d'olive ou de tournesol pour les cuissons.

**Variez les vinaigrettes** : classique, aux agrumes, aromatisée, épicée, pimentée, aux herbes, sauce vierge.

**Ou encore en version chaude** : sauce tomate émulsionnée, par exemple. Intégrez au menu des légumes sautés ou marinés.



### LES ALIMENTS SUCRÉS

Utilisez sucre, miel, confiture, gelée, coulis de fruits, sauces type lemond curd, caramel au miel ou parfumé au cacao.

**Transformez les fruits** : marinés au miel, brochettes caramélisées, accompagnées de coulis de fruits, granités ou sorbets.

**Complétez les repas par des collations** : cakes et biscuits à teneur réduite en protéines (maison ou industriels).

**Pensez aux boissons** : thé glacé, milk-shake ou boisson chaude au lait d'amande.

---

## Laissez-vous guider par les fruits et légumes de saison

En plus de servir de support aux ajouts de matières grasses et de produits sucrés pour l'énergie, ils apporteront couleur et variété à vos assiettes.







# Salades et plats chauds

*L'essentiel des recettes a été réalisé sans ajout de sel  
pour convenir au plus grand nombre.*

*Si vous souhaitez assaisonner vos préparations, n'hésitez pas à contacter  
votre diététicien(ne) pour discuter d'un ajout adapté à votre alimentation.*

250g  
tomates  
cerises



1 petite boîte  
de maïs



1 avocat

1/2 poivron jaune



1/2 poivron rouge



1 gousse d'ail



1/2 concombre

1 cc. de  
paprika doux



3 cs. d'huile  
d'olive (cuisson)

125 g de  
mesclun



1 branche  
de romarin

600 g de  
pommes de  
terre grenaille



## Salade Mexicaine

. 4 PERSONNES .

550 kcal et 6,5 g de protéines et 1,9 g de sel/portion

- Laver soigneusement les pommes de terre, puis les cuire avec la peau dans de l'eau pendant 30 minutes avec l'ail et le romarin.
- Tailler en dés concombre, poivrons et avocat. Couper en 2 les tomates-cerises. Rincer et égoutter le maïs. Mélanger le tout. Assaisonner avec la moitié de la sauce vinaigrette.
- Assaisonner le mesclun avec le reste de la vinaigrette.
- Couper les pommes de terre cuites en deux.
- Faire chauffer dans une poêle l'huile d'olive, faire dorer les pommes de terre. Assaisonner avec le paprika.

### VINAIGRETTE

- 4 c. à soupe d'huile de pépin de raisin
- 4 c. à soupe d'huile de colza
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
- Poivre

Préparer une vinaigrette classique.

Sur chaque assiette, déposer sur un lit de mesclun les pommes de terre chaudes, accompagnées de la préparation de légumes, et servir en suivant.

" Recette fraîche et savoureuse, idéale en été.  
J'en mangerais sans compter ! "

M. Philippe R.



# Salade de penne

## AUX LÉGUMES

. 4 PERSONNES .

415 kcal et 6,5 g de protéines/portion

### PÂTES SANS GLUTEN

• 180 g de pâtes sans gluten du commerce  
*Cuire les pâtes comme indiqué sur l'emballage, les égoutter.*

- Tailler les légumes, et les mettre en bocaux de verre (conserve) avec l'ail, le thym et le romarin.
- Ajouter l'huile d'olive. Fermer et cuire au stérilisateur, ou dans une grande cocotte, couvert d'eau, 30 minutes à 90°C (petit bouillon).
- Laisser refroidir.
- Retirer 2 cuillères à soupe d'huile de la marinade et mélanger à la roquette.
- Égoutter les légumes et les griller à la poêle.
- Laisser refroidir puis mélanger les pâtes cuites aux légumes.

### Au moment de servir :

Parsemer la préparation de basilic ciselé, et servir accompagné de la salade de roquette.

### Remarque :

*Si vous manquez de temps, vous pouvez soit préparer vos légumes en bocaux à l'avance, soit mélanger directement les penne une fois cuites à un assortiment de légumes marinés en conserve du commerce. L'apport en sel sera plus important mais l'apport en protéines restera le même.*



8 cs. d'huile d'olive



2 branches de thym



1 oignon rouge



2 courgettes



3 poivrons



2 gousses d'ail



1 botte de basilic



1 aubergine

Poivre



1 branche de romarin

120g de roquette



180 g de pâtes sans gluten

**1****2****3**

# Fines tartellettes

À L'OIGNON CARAMÉLISÉ, SALADE CROQUANTE ET SAUCE VIERGE

. 4 PERSONNES .

465 kcal et 3,5 g de protéines/portion

**1 PATE**

- Mélanger farine de riz, fécule de maïs, sel. Ajouter le beurre en dés et l'incorporer rapidement du bout des doigts jusqu'à obtenir une semoule. Incorporer rapidement le liquide et former une boule. Laisser reposer 20 minutes.
- Séparer la pâte en 4 boules. Etaler chacune d'elles, directement sur la feuille de cuisson et la piquer.
- Cuire 10 minutes à four préchauffé à 175°C.

**2 COMOTÉE D'OIGNON**

- Émincer les oignons, puis les faire colorer avec l'huile.
- Ajouter l'ail entier, le thym et les herbes de Provence. Cuire à couvert en compotée.
- Déglacer avec un peu d'eau si les oignons colorent trop. Finir de réduire puis retirer les branches de thym et l'ail.
- Garnir les fonds de tartellettes cuits avec la compotée d'oignon et finir de cuire 15 minutes.

**3 SALADE CROQUANTE ET SAUCE VIERGE**

- Laver la salade, mélanger les feuilles et l'oignon rouge finement haché.
- Mélanger les tomates coupées en dés, le basilic ciselé, le jus de citron pressé, l'oignon haché et le gingembre râpé.
- Ajouter l'huile d'olive.

**Au moment de servir :**

Servir la tarte fine tiède au centre de l'assiette. Disposer joliment les feuilles de salade et l'oignon haché. Finir avec un cordon de sauce vierge autour.

" Apprécie par toute la famille !  
Parfait en mini tartellettes à l'apéritif. "

Mme Carmen F.



# Polenta croustillante

## PIPERADE

. 4 PERSONNES .

605 kcal et 7 g de protéines et 1,7 g de sel/portion

### 1 LA PIPERADE

- Laver puis tailler les poivrons en lanières.
- Émincer les oignons et les faire suer dans l'huile avec l'ail haché.
- Ajouter les poivrons, les piquillos, le thym, le poivre et laisser compoter à couvert 30 minutes.

### 2 LA POLENTA

- Porter l'eau à ébullition, ajouter la polenta, et mélanger en continu. Cuire à couvert 3 à 10 minutes (selon indication sur l'emballage).
- Après cuisson, étaler dans un plat sur 1cm ½ d'épaisseur. Laisser prendre au frais puis tailler en rectangles.
- Frirer à la poêle dans l'huile d'olive afin d'obtenir une belle coloration.

### 3 LE PISTOU

- Mixer le tout, ou broyer au mortier pour une recette plus authentique.

### ACCOMPAGNEMENT

- 100 g roquette
- 2 petites tomates
- Tailler les tomates en cube après avoir enlevé les pépins.

### Au moment de servir :

Déposer un disque de piperade dans une assiette et ajouter la polenta croustillante. Assaisonner avec le pistou, puis déposer harmonieusement les feuilles de roquette ainsi que les cubes de tomate.

"Délicieux !"

M. Philippe R.

1



2 poivrons rouges



2 poivrons verts



100 g piquillos



2 oignons



2 cs. huile d'olive



3 gousses d'ail



1 branche de thym



Poivre

2



140 g polenta



4 cs. huile d'olive

560 ml d'eau

3



1/2 gousse d'ail



8 cs. d'huile d'olive



1/2 botte basilic



200 g riz carnaroli  
(ou riz à risotto)



1 botte  
d'asperges  
vertes



1/2  
oignon  
blanc



50 g beurre



3 cs.  
d'huile d'olive



150 ml  
vin blanc



10 noisettes  
torréfiées



1 gousse d'ail



1 branche  
de thym



1 feuille de  
laurier



poivre



100 g roquette



3 cs.  
d'huile d'olive



## Risotto d'asperge

. 4 PERSONNES .

525 kcal et 6,5 g de protéines/portion

- Laver et tailler les queues d'asperges en fines rondelles, et réserver les pointes.
- Laver, hacher l'oignon blanc et le faire suer dans 3 cuillères à soupe l'huile d'olive, avec la gousse d'ail préalablement dégermée légèrement écrasée, et le thym.
- Ajouter les queues d'asperges et faire cuire 5 minutes.
- Ajouter ensuite le riz, puis le vin blanc et la feuille de laurier, et faire réduire.
- Compléter enfin progressivement avec de l'eau chaude ou du bouillon de légumes préalablement cuisiné (recette du livre). Cuire 17 minutes, en ajoutant à mi-cuisson les pointes d'asperges.
- Vérifier la cuisson du riz. Retirer la feuille de laurier. Poivrer. Finir par ajouter le beurre et continuer à remuer la préparation. Si le riz est trop sec, ajouter un peu d'eau afin que le beurre puisse émulsionner la préparation. Ajouter les noisettes concassées.
- Bien mélanger le tout. Le risotto doit être bien crémeux.

Servir chaud dans une assiette creuse. Disposer la roquette sur le risotto. Finir avec un filet d'huile d'olive restante.

" N'a rien à envier à la véritable recette.  
On ne remarque même pas l'absence du parmesan ! "

Mme Carmen F.



# Paëlla aux légumes

. 4 PERSONNES .

515 kcal et 9 g de protéines/portion

- Éplucher et laver les légumes. Tailler les carottes en rondelles, les poivrons en lanières, l'aubergine et les tomates en dés, émincer les échalotes.
- Faire revenir dans l'huile les échalotes.
- Ajouter le riz et les légumes (sauf les tomates et le brocoli). Laisser cuire jusqu'à ce que le riz devienne transparent. Ajouter les dés de tomate et le mélange d'épices.
- Déglacer avec le vin blanc. Ajouter 200ml d'eau, bien mélanger couvrir et laisser cuire à feu doux 30 minutes.
- Cuire le brocoli à l'eau bouillante en conservant une consistance légèrement ferme.
- Vérifier la cuisson du riz et ajuster la durée de cuisson si besoin.

Présenter directement dans le plat de cuisson. Disposer joliment le brocoli et parsemer de quelques feuilles de persil haché ou d'estragon. Servir chaud.



200 g riz cru

2 carottes



1 poivron rouge

1 poivron vert



1 aubergine

1 brocoli



4 échalotes

8 cs. d'huile d'olive



2 tomates

poivre



125 ml vin blanc



1 cs. mélange épices (Spigol' ou Riz d'Or®)



Quelques feuilles de persil ou estragon

" Vraiment très facile ! "

M. Jean-Robert S.

1



6 poivrons  
(rouge, jaune  
et vert)

1 c.s  
d'huile d'olive



2

5 oignons



130 g  
riz cru



6 c.s d'huile  
de pépins de raisin



2 pincées de noix  
de muscade râpée

3

4 tomates  
bien mûres



4 c.s  
d'huile d'olive



1/2  
gousse d'ail



1 feuille  
de laurier



poivre



# Poivrons farcis

À LA MOUSSELINE D'OIGNONS

. 4 PERSONNES .

575 kcal et 8 g de protéines/portion

## 1 POIVRONS RÔTIS

- Allumer le four en position grill.
- Laver les poivrons et les disposer dans un plat.
- Arroser d'huile d'olive et griller les poivrons jusqu'à ce que la peau noircisse.
- Recouvrir de papier aluminium et laisser refroidir.
- Éplucher les poivrons avant de les couper en deux et de retirer les pépins.

## 2 MOUSSELINE D'OIGNONS

- Hacher les oignons, puis les faire suer dans 2 cuillères à soupe d'huile de pépins de raisin.
- Ajouter le riz, puis déglacer avec de l'eau. Compléter ensuite d'eau à hauteur, et porter à ébullition puis cuire 20 minutes à gros bouillons.
- Égoutter et verser dans un saladier. Ajouter la noix de muscade.
- Mixer de façon à obtenir une purée fine en émulsifiant la préparation avec le reste de l'huile.

## 3 SAUCE TOMATE

- Dans une casserole, faire cuire les tomates coupées en dés, avec l'ail, le laurier et le poivre.
- Faire légèrement réduire. Retirer ail et laurier.
- Émulsionner avec l'huile d'olive en utilisant un mixeur plongeant.

### Au moment de servir :

Garnir les poivrons avec la mousseline. Disposer un poivron de chaque couleur au centre de l'assiette, et napper légèrement de sauce tomate. Servir bien chaud.

Pour le décor, ajouter un trait d'huile d'olive tout autour, et parsemer de quelques feuilles de basilic frais et d'une pincée de piment d'Espelette.



# Parmentier provençal

. 4 PERSONNES .

515 kcal et 6,5 g de protéines/portion

## 1 PURÉE DE POMMES DE TERRE

- Éplucher et cuire les pommes de terre dans de l'eau, départ à froid avec le thym, l'ail et le romarin.
- Piquer au couteau pour vérifier la cuisson. Ecraser les pommes de terre en purée, en incorporant l'huile. Poivrer.

## 2 GARNITURE DE LÉGUMES

- Laver et tailler en dés les légumes.
- Émincer l'oignon et le faire dorer dans l'huile d'olive. Ajouter l'aubergine, ainsi que l'ail taillé en quartier, le thym et le romarin.
- Après 5 minutes de cuisson, ajouter la courgette et le poivron. Compter encore 5 minutes et ajouter les tomates. Laisser mijoter jusqu'à évaporation du liquide.
- Retirer le romarin, le thym et l'ail.

## 3 ACCOMPAGNEMENT

- 4 c. à soupe d'huile de colza
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 pincée sarriette

Garnir 4 ramequins de préparation de légumes, puis recouvrir de purée et passer 5 minutes au grill. Servir chaud, accompagné d'une salade de mâche en vinaigrette.

### Remarques :

Pour une recette plus savoureuse, utiliser des pommes de terre ratte et les éplucher après cuisson. Si vous manquez de temps, vous pouvez utiliser une purée de pomme de terre sans autre ajout d'ingrédient (disponible en surgelé).

1



6 c.s  
d'huile  
d'olive



1 branche  
de romarin



600 g de pommes  
de terre bintje

2

2 tomates



1 courgette

1 petite aubergine



1 poivron

1 oignon



2 c.s d'huile d'olive



1 branche  
de thym



1 branche  
de romarin



poivre



3



125 g de  
mâche

" Savoureux et fondant. Un classique excellent ! "

M. Philippe R.

1

600 g  
de patate douce



2 panais (400 g)



2 gousses d'ail



600 ml  
de boisson  
au riz



40 cl de crème  
fraîche entière  
épaisse



1 cuillère à  
café bombée  
de 4 épices



poivre



2

4 sucrines



Quelques brins de  
ciboulette fraîche



6 c.s  
d'huile d'olive



1 petite  
échalote



2 c.s de jus de  
citron vert



1 c.s  
de miel



# Gratin de patate douce ET PANAIS

. 4 PERSONNES .

770 kcal et 8 g de protéines/portion

## 1 GRATIN

- Nettoyer, éplucher et couper en rondelles fines patate douce et panais.
- Dans un mélange de crème, boisson au riz et épices, cuire le tout à couvert en conservant patate douce et panais légèrement fermes.
- Frotter un plat à gratin avec une demi-gousse d'ail. Presser le reste de l'ail et l'ajouter à la crème.
- Préchauffer le four thermostat 5-6 (175°C).
- Égoutter les légumes, puis disposer les rondelles en alternant patate douce et panais dans le plat. Faire réduire la crème de cuisson puis napper le gratin en recouvrant bien les dernières tranches. Poivrer.
- Cuire 10 minutes, jusqu'à ce que le gratin soit bien doré.

## 2 ACCOMPAGNEMENT

- Hacher l'échalote. Mélanger avec le miel et le jus de citron, puis l'huile d'olive.
- Laver et couper les salades en deux.
- Assaisonner avec la vinaigrette au miel.

Servir le gratin chaud, accompagné de la salade assaisonnée et décoré de quelques brins de ciboulette.

*"N'aimant pas trop la cannelle, j'ai remplacé le quatre-épices par de la noix de muscade."*

Mme Catherine L.

*"Un ensemble très fondant !"*

M. Philippe R.



# Pommes de terre farcies

## AUX CHAMPIGNONS

. 4 PERSONNES .

555 kcal et 7,5 g de protéines/portion

### 1 POMMES DE TERRE

- Laver les pommes de terre, les arroser d'huile et les envelopper dans une feuille de papier aluminium.
- Cuire dans un four à 180°C. Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau.
- Couper les pommes de terre en deux et les évider en conservant des parois d'un demi-centimètre environ.
- Réserver la chair des pommes de terre dans un récipient.

### 2 FARCE

- Nettoyer et découper en lamelles les champignons de Paris, puis les faire sauter dans l'huile d'olive avec l'ail préalablement écrasé.
- Mélanger dans un saladier avec la chair des pommes de terre cuite, le persil ciselé, le piment d'Espelette, la ciblette ciselée, l'huile de noisette et les noisettes concassées. Poivrer.
- Farcir les pommes de terre avec le mélange obtenu et les parsemer d'une noisette de beurre.
- Enfourner à 180°C, et cuire 15 minutes.

### 3 SALADE SAUCE AU GINGEMBRE

- Râper le gingembre, ajouter l'ail et l'oignon ciblette hachés, puis le jus et le zeste de citron vert. Mélanger à l'huile d'olive.
- Laver les sucaines, les tailler en deux, et napper de sauce.

Servir les pommes de terre chaudes, accompagnées de salade verte et sa sauce au gingembre.

1



2 c.s d'huile  
(type mélange 4 huiles)

8 pommes de terre à  
chair ferme (800 g)

2



250 g de  
champignons  
de Paris

2 gousses d'ail



30 g de beurre

1 botte de cibette

2 c.s  
d'huile  
d'olive



2 c.s  
d'huile  
de noisette



4 brins  
de persil



½ c.c  
de piment  
d'Espelette



8 noisettes



poivre

3

4 sucaines



1 citron vert



1 tige d'oignon  
cibette



4 c.s  
d'huile  
d'olive



1/2 gousse d'ail

½ c.c de  
gingembre  
frais



1



2 carottes



1 l d'eau



2 navets

250 g  
de champignon  
de paris



600 g de  
pommes  
de terre  
grenaille  
ou nouvelles

33 cl  
bière blonde



1 branche de persil  
ou cerfeuil



4 gousses d'ail

2 clous de girofle



1 branche  
de thym

2 oignons  
blancs



10 grains de  
poivre noir



5 graines  
de genièvre



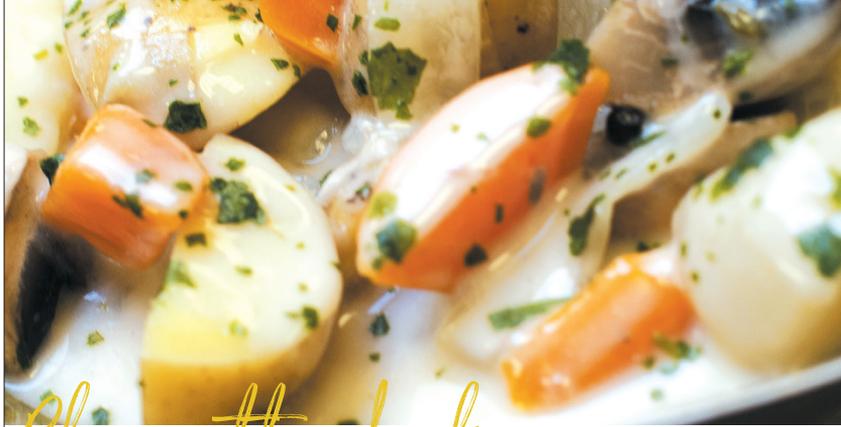
2

30 g  
féculé  
de maïs



• 400 g de bouillon

100 g crème fraîche  
épaisse entière



# Blanquette de légumes

À LA BIÈRE

. 4 PERSONNES .

335 kcal et 7,5 g de protéines/portion

## 1 BOUILLON A LA BIÈRE

- Éplucher et couper les légumes en morceaux de taille moyenne, couper les pommes de terre en deux.
- Mettre l'ensemble des ingrédients dans une cocotte.
- Couvrir de bière et compléter d'eau jusqu'à hauteur.
- Cuire 1 heure à petit bouillon.
- Retirer et réserver les légumes.

## 2 SAUCE

- Porter le bouillon de cuisson des légumes à ébullition avec la crème.
- Délayer la féculé de maïs dans un bol, avec un peu de bouillon. Puis verser petit à petit dans le reste du bouillon en remuant.
- Faire épaissir en continuant à remuer, et cuire 1 minute.

### Au moment de servir :

Disposer harmonieusement les légumes dans une assiette creuse. Napper de sauce, ajouter quelques feuilles de persil ou cerfeuil.

" Très facile et rapide à faire.  
Très appétissant : tout le monde louchait sur mon plat ! "

Mme Catherine L.

# Fajitas de légumes

. 4 PERSONNES .

790 kcal et 8 g de protéines et 2,1 g de sel/portion

## 1 PÂTE A FAJITAS

- Mélanger farine, fécule de maïs, sucre, pincée de sel et poivre, puis incorporer le beurre en dés.
- Ajouter progressivement l'eau et travailler la pâte jusqu'à ce qu'elle devienne souple.
- Faire une boule et placer 2 heures au réfrigérateur.
- Séparer la pâte en 4 ou 8 boules (selon la taille souhaitée des fajitas). Aplatir chacune d'elles et les étaler en disque.
- Cuire 2 minutes de chaque côté, dans une poêle légèrement graissée ou sur du papier sulfurisé en prenant soin de retourner la pâte délicatement.

## 2 GARNITURE

- Émincer les oignons. Laver puis couper les poivrons en lanières et les courgettes en dés.
- Dans une sauteuse, faire revenir les oignons à feu doux dans l'huile d'olive. Puis ajouter les poivrons, couvrir et cuire 10 minutes. Ajouter ensuite courgettes, coulis de tomate, paprika et poivre.
- Mélanger, laisser mijoter 15 minutes en remuant régulièrement.

## 3 GUACAMOLE

- Écraser l'avocat à la fourchette avec le jus de citron vert.
- Hacher finement l'oignon rouge et couper les tomates-cerises en 8.
- Mélanger l'ensemble des ingrédients. Réserver dans un bol.

### Au moment de déguster :

Garnir les fajitas de guacamole, puis ajouter la garniture de légumes, et le riz. Parsemer de coriandre hachée. Rouler les fajitas et manger... Avec les doigts !

*"Comme la pâte est friable, j'ai transformé les fajitas en petites galettes."*

M. Jean-Robert S.

1

50 g farine de blé



75 g de beurre



1 c.s sucre



250 g fécule de maïs



1 c.s d'huile d'olive



100 à 120 ml d'eau



Pincée de sel, poivre



2

2 poivrons



2 oignons



2 courgettes



1 c.c de paprika



4 c.s d'huile d'olive



1 brique de coulis de tomate



Quelques branches de coriandre fraîche hachées



200 g de riz cuit



3

5 tomates cerises



1 petit oignon rouge



1 pincée de paprika



1 avocat bien mûr



Le jus d'un citron vert



1 à 2 patates douces  
(environ 600 g)



1 aubergine



2 petites courgettes

2 petites tomates



2 oignons  
blancs

1 brocoli



6 c.s  
d'huile  
d'olive



1 petite brique  
de lait de coco



1 botte  
de coriandre



½ c.s de graine  
de moutarde



½ c.s de paprika  
doux ou piquant  
suivant le goût

½ c.s de  
gingembre  
poudre



½ c.s de  
cumin poudre

½ c.s de fenouil  
en poudre



poivre



## Curry de légumes

. 4 PERSONNES .

490 kcal et 9,5 g de protéines/portion

- Éplucher la patate douce. La tailler, ainsi que l'aubergine et les courgettes en gros cubes. Couper les tomates en gros quartiers. Eplucher et émincer les oignons.
- Dans une cocotte, faire chauffer 2 CS d'huile d'olive. Ajouter les épices et les faire torréfier, puis les oignons et les faire fondre. Ajouter ensuite les aubergines et le reste de l'huile d'olive. Lorsqu'elles sont revenues, ajouter la patate douce et les courgettes. Poivrer.
- Finir avec les tomates. Remuer et laisser cuire 15 minutes.
- Rincer le brocoli, le séparer en très petits bouquets. Ajouter à la préparation, puis continuer de cuire 5 minutes.
- Ajouter la coriandre ciselée et le lait de coco. Porter à ébullition.
- Remuer et laisser cuire à feu doux 10 minutes.

Présenter en cocotte, parsemé de quelques feuilles de coriandre, puis servir chaud dans une assiette creuse.

" Très parfumé. un régal ! "

M. Philippe R.



# Riz Thai

. 4 PERSONNES .

560 kcal et 8,5 g de protéines/portion

- À la sauteuse, faire revenir dans l'huile de sésame : l'ail préalablement dégermé et coupé en 2, l'oignon émincé, le piment et le bâton de citronnelle (aplatis avec la lame d'un couteau).
- Ajouter les légumes lavés et taillés en petits morceaux.
- Cuire 10 minutes en remuant sans cesse.
- Préparer la sauce en mélangeant tous ses ingrédients.
- Déglacer la préparation de légumes avec cette sauce, puis ajouter le lait de coco. Porter à ébullition.

## SAUCE

- 1 c. à soupe de sucre demerara (ou cassonade)
- 1/2 c. à café de gingembre en poudre
- 2 pincées de coriandre moulue
- 20 ml de vinaigre de riz
- 1 jus d'un citron vert

## Au moment de servir :

Disposer le riz au fond de l'assiette, napper de la préparation de légumes parfumée.

Ajouter la coriandre effeuillée et la cebette ciselée. Servir bien chaud.

*"Très sympa, même quand on n'a pas l'habitude des plats exotiques."*

M. Philippe R.

600g de riz cuit



2 carottes

1 courgette



1 poivron

1 oignon



2 gousses d'ail

1 piment doux



3 c.s d'huile de sésame



400 ml lait de coco



1 bâton de citronnelle



1/2 botte de coriandre



1 oignon cebette



# Sauces et condiments

# Bouillon de légumes

- Laver et couper les légumes en morceaux.
- Mettre l'ensemble des ingrédients dans une casserole. Départ eau froide, porter à ébullition, et cuire à frémissement pendant 30 minutes.
- Laisser infuser 1 heure. Passer au tamis très fin et conserver au frais.

Si vous manquez de temps : vous pouvez congeler le bouillon dans des bacs à glaçons pour en avoir toujours à disposition. Il peut remplacer un fond blanc ou servir de base pour une soupe, un risotto ou une cuisson à couvert.



# Vinaigrette herbes

340 kcal et 0,5 g de protéines/portion

## . 8 PORTIONS .

- Mélanger vinaigre, moutarde, et poivre pour obtenir une pâte homogène.
- Monter la pâte obtenue avec l'huile d'olive, au fouet ou au mixeur.
- Ajouter les herbes à la préparation.

Cette vinaigrette s'accorde avec tous types de salades, mais aussi avec des légumes chauds et pommes de terre.



# Ketchup

. 20 PORTIONS ENVIRON .

50 kcal et 0,5 g de protéines/portion et 0,3 g de sel/portion

- Mettre tous les ingrédients dans une casserole.
- Cuire à frémissement jusqu'à ce que les tomates soient réduites en purée.
- Enlever thym, laurier et persil.
- Passer au presse-purée.



# Ketchup de betterave

. 10 PORTION ENVIRON .

105 kcal et 0,5 g de protéines/portion et 0,6 g de sel/portion

- Mettre tous les ingrédients dans une casserole.
- Cuire à frémissement jusqu'à ce que les betteraves soient réduites en purée.
- Enlever thym, laurier et persil.
- Passer au presse-purée.



Ces sauces se conservent 5 jours au réfrigérateur. On peut aussi les conserver au congélateur (dans un bac à glaçons), ou encore les stériliser (30 minutes à 90°C).

Elles accompagnent légumes, pâtes, pommes de terre, comme une sauce ketchup classique.

# Desserts et gourmandises





500 ml de boisson  
à base de riz



40g de tapioca



50 g de sucre en poudre



1 sachet de sucre vanillé  
&  
1/2 gousse de vanille



1 orange



## Tapioca à l'orange

. 4 PERSONNES .

175 kcal et 1 g de protéines/portion

- Avec un éplucheur, prélever l'écorce de l'orange.
- Dans une casserole, faire chauffer le liquide avec la gousse de vanille et l'écorce d'orange.
- A ébullition, verser le tapioca en pluie fine.
- Cuire, à feu doux, 5 minutes à partir de la reprise de l'ébullition.
- Retirer la gousse de vanille et l'écorce d'orange.
- Ajouter sucre et sucre vanillé, puis garnir 4 ramequins ou verrines.
- Décorer de quelques quartiers d'orange pelés à vif.
- Servir frais.

### Variantes :

Remplacer le tapioca par des perles du Japon. Compter alors 20 à 25 minutes de cuisson.



# Riz crémeux

À LA VANILLE ET COULIS DE MANGUE

. 4 PERSONNES .

385 kcal et 3 g de protéines/portion

- Délayer la féculé de maïs dans un peu de boisson au riz. Réserver dans un petit bol.
- Fendre la gousse de vanille en deux, gratter les grains, ajouter au reste de la boisson au riz, et faire chauffer dans une casserole.
- A l'ébullition, ajouter la féculé délayée. Puis cuire 1 minute tout en remuant la préparation.
- Ajouter le sucre et mélanger.
- Cuire le riz dans un cuiseur à riz, ou 10 minutes dans une grande quantité d'eau bouillante puis l'égoutter.
- Incorporer la crème au riz.
- Retirer la gousse de vanille.
- Servir en ramequins et mettre au frais.
- Éplucher la mangue, la mixer avec le sirop de sucre de canne, et le jus du citron vert. Ajouter les zestes du citron vert (en réserver quelques-uns pour la décoration).
- Servir le riz au lait nappé de coulis de mangue et parsemé des zestes de citron vert restants.

Pour varier les parfums : utiliser du lait d'amande, ou bien ajouter des écorces d'orange.

## Astuce :

Si vous manquez de temps, n'hésitez pas à prendre des fruits surgelés, ou du coulis déjà prêt (existe aussi en surgelé).

500 ml de boisson  
à base de riz



30 g de féculé de maïs



100 g  
de Riz rond



70 g de sucre  
de canne



1 gousse de vanille



1 mangue fraîche  
ou surgelée



1 citron vert  
(ou 1 combava  
si disponible)



3 c.s de sirop de sucre  
de canne

50 cl de crème  
liquide entière



60 g de sucre  
en poudre



1 gousse de vanille

2 feuilles  
de gélatine



80 g de sucre  
semoule



400 g de fruits rouges



Quelques feuilles  
de menthe, basilic  
ou thym frais.



# Panna cotta vanillée

ET COULIS DE FRUITS ROUGES

. 6 PERSONNES .

375 kcal et 3 g de protéines/portion

- Ramollir les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide.
- Faire bouillir la crème. Ajouter le sucre et la gousse de vanille préalablement coupée en deux (gratter les grains).
- Sortir du feu à ébullition.
- Ajouter la gélatine à la crème. Mélanger.
- Mettre en verrines et réserver au frais pendant 2 heures.
- Porter à ébullition 80 g de sucre et 15 cl d'eau. Ajouter ce sirop à 400 g de fruits rouges, frais ou surgelés, préalablement mixés. Laisser refroidir.
- Napper les verrines de coulis.
- Servir frais.
- Pour ajouter une touche supplémentaire de fraîcheur, ajouter quelques feuilles de menthe, basilic ou thym, selon vos envies.

## Variantes :

Il est possible de remplacer le coulis de fruits rouges par une compotée de poire ou un granité passion.

" Très facile et savoureux ! Fonctionne aussi très bien avec des fraises poêlées au beurre et caramélisées au miel. "

Mme Carmen F.



# Crêpes

. 4 PERSONNES . SOIT 16 CRÊPES

335 kcal et 3 g de protéines/portion

- Faire fondre le beurre.
- Délayer farine de riz, féculé de maïs, sucre, sucre vanillé, levure chimique et l'œuf avec le beurre fondu et la boisson au riz. Cette pâte ne nécessite pas de temps de repos.
- Huiler en suivant la poêle, et faire cuire les crêpes.
- Servir nappé de confiture, miel, sirop d'érable, ou encore de lemon curd ou sauce à l'orange (recettes du livre).

**Remarque :** penser à parfumer la pâte d'un zeste d'orange ou de citron pour des crêpes simplement sucrées.



300 ml  
boisson au riz



40 g farine de riz



125 g de  
féculé  
de maïs



1 sachet de  
sucre vanillé



1 c.s. de sucre  
en poudre



¼ c.c. levure  
chimique



1 œuf

40 g de beurre



1 c.s. d'huile  
(type mélange  
4 huiles)

1

60 ml  
de boisson au riz



30 g de fécule  
de maïs



200 g de sucre  
en poudre



60 g de beurre



2 à 3 citrons  
non traités  
(300 g)



2

50 g de beurre



4 morceaux  
de sucre



100 g de sucre  
en poudre



4 oranges  
non traitées



## Sauces sucrées

. 4 PERSONNES .

### 1 LEMON CURD

360 kcal et 0,5 g de protéines/portion

- Râper les zestes des citrons puis presser les citrons.
- Dans une casserole, verser le jus, puis ajouter les zestes et le sucre. Porter à ébullition.
- Délayer la fécule de maïs avec la boisson au riz. Ajouter au jus de citron et poursuivre la cuisson.
- Une fois la crème épaissie, incorporer au fouet le beurre préalablement coupé en petits dés.
- Refroidir rapidement et conserver au réfrigérateur.

**Remarque** : le lemon curd s'utilise aussi bien sur des crêpes que sur les tartines au petit-déjeuner.

*" Comme l'original "*

Mme Carmen F.

### 2 SAUCE À L'ORANGE

260 kcal et 0,5 g de protéines/portion

- Frotter les oranges avec les morceaux de sucre afin de les imbiber d'essence d'orange.
- Peler les oranges, puis, après avoir retiré la partie blanche, tailler la peau en très fines lanières. Cuire dans de l'eau portée à ébullition quelques minutes. Egoutter.
- Faire fondre le sucre et les morceaux de sucre parfumés dans un peu d'eau. Porter à ébullition jusqu'à obtenir un caramel.
- Déglacer avec le jus des oranges, et faire réduire.
- Dès que la sauce devient sirupeuse, ajouter les zestes, puis fouetter pour incorporer le beurre, préalablement coupé en petits dés.
- Conserver au réfrigérateur.



# Crumble choco-banane

. 4 PERSONNES .

485 kcal et 2 g de protéines/portion

- Préchauffer le four à 200°C.
- Couper les bananes en rondelles et les disposer au fond du plat.
- Saupoudrer les rondelles de banane de cacao en poudre.
- Mélanger fécule de maïs, sucre et noix de coco. Ajouter le beurre, et travailler du bout des doigts pour obtenir une pâte grossièrement sablée.
- Dans le plat, recouvrir complètement les bananes et le cacao de pâte à crumble.
- Cuire environ 30 minutes, jusqu'à coloration.
- Au moment de déguster, servir avec une boule de sorbet au fruit de la passion.

**Astuce pratique :** vous pouvez congeler la pâte à crumble crue, puis la cuire quand vous le souhaitez.

Vous pouvez aussi l'utiliser pour agrémenter d'autres desserts : ajouter un peu de crumble sur une coupe de fruits d'été à la Chantilly, une panna cotta, un tapioca ou un riz au lait, leur donnera du croquant !

90 g de fécule  
de maïs



90 g de  
sucre brun



40 g de noix  
de coco râpée



80 g de beurre



30 g de cacao  
sucré en poudre



3 bananes



Sorbet fruit  
de la passion  
(dans le commerce)



*"Avec plus de banane, c'est encore plus gourmand !"*

M. Jean-Robert S.

1

30 ml de  
boisson au riz



60 g de farine  
de riz



100 g  
fécule de maïs



30 g de sucre de canne



1 sachet de  
sucre vanillé



20 g de poudre  
d'amande



60 g de beurre



2

300 ml  
de boisson  
au riz



25 g  
de fécule  
de maïs



1 sachet de  
sucre vanillé



30 g de sucre



50 g de gelée  
de groseilles



Quelques  
feuilles  
de menthe



1/2 gousse  
de vanille



250 g de fraises



## Tartelettes aux fraises

. 8 TARTELETTES .

255 kcal et 1,5 g de protéines/portion

Chemisage du moule : 10 g de beurre + 1 c. à café de fécule de maïs

### 1 PÂTE

- Préchauffer le four à 200°C.
- Mélanger farine de riz, fécule de maïs, sucre, sucre vanillé et poudre d'amande.
- Incorporer du bout des doigts le beurre, coupé en petits dès, jusqu'à obtenir une texture de semoule.
- Ajouter la boisson au riz, mélanger pour en faire une pâte homogène, et laisser reposer au réfrigérateur 20 minutes.
- Beurrer les moules puis saupoudrer de fécule de maïs.
- Garnir les moules à tartelette de pâte, piquer la pâte, puis cuire 10 minutes à 200°C, puis 5 minutes à 180°C.
- Démouler et laisser refroidir sur grille.

### 2 CRÈME

- Faire chauffer la boisson au riz avec la gousse de vanille fendue en 2.
- Mélanger sucre, sucre vanillé et fécule de maïs.
- Délayer ce mélange avec le liquide chaud parfumé, et cuire 1 minute après reprise de l'ébullition en remuant.
- Garnir les fonds de pâte de crème et ajouter les fraises.
- Décorer de quelques feuilles de menthe.

**Finition :** Faire chauffer la gelée de groseille dans une casserole. A l'aide d'un pinceau, lustrer les fraises pour rendre les tartelettes brillantes.



# Cake zébré

**. 8 PERSONNES .** (moule standard 18 cm de longueur)

325 kcal et 2,5 g de protéines/portion

Chemisage du moule : 5 g de beurre + 1 c. à café de féculé de maïs

- Préchauffer le four à 180 degrés.
- Chemiser le moule avec le beurre, puis la féculé de maïs.
- Mélanger la farine de riz, la féculé de maïs, le sucre, la poudre d'amande et la levure.
- Ajouter la compote, le beurre préalablement fondu, et la boisson au riz.
- Diviser la pâte en deux : dans la première partie, ajouter les zestes de l'orange, et dans l'autre le cacao en poudre.
- Dans un moule à cake verser en alternance les 2 pâtes, toujours dans la longueur, au milieu du moule.
- Faire cuire une quarantaine de minutes (pour surveiller la cuisson, piquer avec un couteau).
- Démouler à froid, délicatement.

Servir en collation ou au petit-déjeuner, éventuellement accompagné d'une boisson chaude aux épices (recette du livre).

160 ml de boisson  
à base de riz



130 g de farine de riz



70 g de féculé  
de maïs



100 g de sucre  
de canne



40 g de poudre  
d'amande



1 sachet levure chimique



100 g de compote  
de pomme

125 g beurre



1 zeste orange



15 g de poudre  
de cacao sucrée

*"Pour qu'il se tienne mieux,  
je le mets au frais une fois démoulé."*

M. Jean-Robert S.

100 ml  
de boisson de riz



70 g de farine  
de riz



130 g de fécule  
de maïs



60g sucre de canne



50 g de compote  
de pomme



100 g de miel



1 c.c de cannelle



3 pincées de  
gingembre



1/2 c.c de  
muscade



4 étoiles badiane  
(ou 1 CS d'alcool anisé)



1 zeste d'une  
orange



1 sachet levure chimique



4 c.s Huile  
végétale  
(type mélange  
4 huiles)

16 abricots  
bien mûrs



100 g de sucre



3 branches de  
thym frais



# Pain d'épices.

COMOTÉE D'ABRICOT AU THYM

. 8 PERSONNES . (moule standard 18cm de longueur)

315 kcal et 1,5 g de protéines/portion

Chemisage du moule : 5 g de beurre + 1 c. à café de fécule de maïs

- Préchauffer le four à 150°C.
- Chemiser le moule avec le beurre, puis la fécule de maïs.
- Mélanger farine de riz, fécule de maïs, sucre, levure.
- Ajouter le reste des ingrédients.
- Mélanger à nouveau pour obtenir une pâte lisse.
- Verser dans le moule et cuire 50 minutes. Piquer avec un couteau pour vérifier la cuisson.
- Laver puis couper les abricots en 4. Mettre dans une casserole les abricots, le sucre et 2 branches de thym. Faire compoter à couvert pendant 20 minutes.
- Une fois cuit et refroidi, trancher le pain d'épices et passer au grille-pain.

Servir les tranches de pain d'épices accompagnées de la compotée d'abricot. Décorer de quelques feuilles de thym frais.

" Temps de cuisson à ajuster pour conserver  
le moelleux. Très parfumé ! "

Mme Carmen F.



# Biscuits choco-pistache

. 4 PERSONNES . 8 BISCUITS

370 kcal et 1,5 g de protéines/portion

- Préchauffer le four 200°C.
- Mélanger farine de riz, féculé de maïs, sucre et levure chimique, puis la boisson au riz pour obtenir une pâte homogène.
- Faire fondre le beurre et l'incorporer à la pâte.
- Ajouter le chocolat, préalablement concassé en pépites, et l'arôme pistache.
- Réserver au congélateur une vingtaine de minutes, de façon à ce que la pâte soit solide.
- Faire de petites boules, et les déposer sur une feuille de papier sulfurisé. Il est possible de disposer un cercle à tarte de 8cm autour de chaque boule pour obtenir une forme et une taille homogènes des biscuits.
- Enfourner rapidement pour éviter que la pâte ne s'étale.
- Cuire 15 minutes, jusqu'à ce que les bords soient dorés (surveiller la cuisson).
- Servir avec une boisson chaude ou rafraîchissante selon la saison.

80 ml de  
boisson au riz



50 g de farine de riz



100 g de féculé  
de maïs



70 g de sucre  
cassonade



½ c.c de levure chimique

60 g de beurre



1 c.c d'arôme  
liquide de  
pistache



30 g de chocolat  
à pâtisserie

1

1 l de boisson de riz



2 bâtons  
de cannelle



1 feuille  
de laurier



1 clou de girofle



3 gousses de  
cardamome  
écrasées



4 c.s de miel



2



1 l d'eau

2 cuillères à  
café de thé vert



1 botte  
de menthe



60 g de sucre  
en poudre



## Boissons aromatisées

. 4 PERSONNES .

### 1 BOISSON CHAUDE AUX ÉPICES

250 kcal et 1 g de protéines/portion

- Porter la boisson au riz à ébullition avec tous les ingrédients
- Passer à travers un tamis fin.
- Servir bien chaud.

### 2 THÉ GLACÉ À LA MENTHE

60 kcal et 0 g de protéines/portion

- Porter l'eau à ébullition.
- Verser l'eau chaude sur le thé, la menthe et le sucre.
- Laisser infuser 10 minutes.
- Passer au tamis (très fin), puis laisser refroidir.
- Réserver au réfrigérateur quelques heures.
- Servir avec des glaçons.
- Ajouter une feuille de menthe fraîche pour la décoration.



# Gaspacho d'ananas

. 4 PERSONNES .

220 kcal et 1 g de protéines/portion

- Éplucher et couper l'ananas en deux. Couper la 1ère moitié en gros morceaux. Récupérer le jus.
- Couper un concombre en deux. En éplucher une moitié et la couper en gros morceaux.
- Mixer les morceaux d'ananas et de concombre avec les glaçons, le sucre roux, le jus de l'ananas, le rhum et 20 cl d'eau.
- Couper en tout petits dés la 2ème moitié de l'ananas ainsi que la moitié non épluchée du concombre en ayant préalablement retiré les graines.
- Ajouter les dés obtenus au gaspacho, ainsi que les feuilles de menthe préalablement ciselées (en réserver quelques-unes pour la décoration).
- Fendre la gousse de vanille en deux sur la longueur, gratter les grains de vanille, et ajouter au gaspacho. Mélanger et couvrir.
- Laisser au réfrigérateur 2 heures.

## Au moment de servir :

Décorer le gaspacho de quelques feuilles de menthe. Servir bien frais.

1 ananas  
bien mûr



1 concombre



100 g de  
sucre roux



1 gousse  
de vanille



2 branches  
de menthe  
fraîche



4 glaçons



200 ml  
d'eau



50 ml  
rhum blanc





1 pomme



1 poire



1 banane



120 g de fruits de saison

ananas

raisin

orange

mangue

abricot

prunes

pêche



3 c.s de miel



1/2 gousse de vanille

1 citron vert (zeste + 4 c.s de jus)



40 g de sucre en poudre



6 feuilles de menthe



# Brochettes de fruits CARAMÉLISÉES

. 4 PERSONNES .

195 kcal et 1 g de protéines/portion

## GRANITÉ

- Porter 10 cl d'eau à ébullition avec le sucre.
- Laisser tiédir le sirop.
- Ajouter le zeste, le jus de citron vert au sirop et les feuilles de menthe préalablement hachées.
- Verser dans un récipient large et mettre au congélateur 4h.
- Gratter toutes les heures pour obtenir le granité.

## PRÉPARATION DES BROCHETTES

- Laver, découper en morceaux les fruits.
- Fendre la gousse de vanille en deux, gratter les grains et mettre dans une casserole avec le miel. Faire chauffer doucement.
- Retirer du feu et verser sur les fruits aux premiers frémissements. Mélanger et laisser refroidir en remuant de temps en temps.
- Préchauffer le four en position grill. Recouvrir une plaque de papier sulfurisé. Piquer les fruits sur des brochettes en bois, préalablement mouillées, et déposer les brochettes sur la plaque du four. Arroser avec le miel et enfourner.
- Cuire 10 min en retournant régulièrement les brochettes et en les arrosant régulièrement de miel fondu.

Servir les brochettes tièdes. Déposer le granité citron vert à la menthe au dernier moment dans l'assiette, et décorer d'une feuille de menthe.



# Soupe de pêches

AU MIEL ET À LA VERVEINE

. 4 PERSONNES .

390 kcal et 1,5 g de protéines/portion

- Réserver quelques feuilles de verveine pour la décoration.
- Porter l'eau, le miel et le reste de la verveine à frémissement.
- Verser le sirop chaud sur les pêches, préalablement épluchées et taillées en quartiers.
- Réserver le tout dans un saladier et laisser refroidir. Mettre au réfrigérateur au moins 3h avant de servir.

## Au moment de servir :

Parsemer la soupe de pêches du zeste de citron vert, et ajouter le verre de vin pétillant (il est possible d'utiliser une autre méthode champenoise sucrée). Ajouter enfin, les quelques feuilles tendres de verveine fraîche restantes. Servir très frais.



6 pêches jaunes mûres  
à point (ou selon la saison :  
autres fruits à noyaux tels  
que prunes ou abricots)



500 ml d'eau



8 c.s de miel  
de romarin



une branche de verveine fraîche  
(ou séchée, préalablement infusée  
dans un peu d'eau)



le zeste d'un  
citron vert



1 verre de vin blanc  
doux pétillant type  
Moscato d'Asti (150 ml)

1

400 ml  
boisson au riz80 g de sucre  
en poudreLe zeste  
d'un citron2 feuilles  
de gélatine

2

8 figues  
fraîches200 ml de  
vin rouge

100 ml de porto

1 c.c de fécule  
de maïs60 g de sucre  
en poudre5 feuilles  
de mentheLe zeste d'un  
citron vertLe zeste  
d'une orange1 bâton  
de cannelle1 étoile de  
badiane1 sachet de  
thé Ceylan

# Figues marinées au porto.

## YAOURT VÉGÉTAL ET ZESTE DE CITRON VERT

. 4 PERSONNES .

290 kcal et 2 g de protéines/portion

### 1 YAOURT VÉGÉTAL

Ramollir la gélatine dans un bol d'eau froide. Faire chauffer 1/4 de la boisson au riz avec le sucre. Dissoudre la gélatine dans le liquide chaud, puis ajouter le reste de la boisson froide, et le zeste de citron. Laisser prendre au réfrigérateur.

### 2 PRÉPARATION DE LA MARINADE

Porter à ébullition le vin rouge, le porto, les zestes du citron vert (en conserver un peu pour la décoration) et de l'orange, la badiane, la cannelle. Flamber la préparation. Faire réduire de moitié. Ajouter le sucre, et porter à ébullition. Incorporer la fécule de maïs, préalablement diluée avec un peu d'eau. Mélanger. Dès que la sauce épaissit, ajouter le thé, et les feuilles de menthe. Réserver.

Laver les figues, puis les quadriller sur le pédoncule et les mettre à mariner dans le vin encore chaud. Laisser reposer au réfrigérateur pendant 24 heures.

Avant le repas, disposer les figues et la sauce dans une poêle allant au four (ou dans une plaque qui puisse aller ensuite sur les plaques de cuisson, ou encore un plat type plat à tajine). Porter à ébullition, puis disposer au four sous le grill. Cuire 15 minutes en arrosant régulièrement de sauce. Laisser tiédir avant de servir, afin que la chaleur des figues ne fasse pas fondre le yaourt végétal.

Au moment de servir, disposer les figues sur une coupelle de yaourt et ajouter un cordon de sauce. Finir avec une pincée de zeste de citron vert.

#### Remarque :

- Si vous disposez de feuilles de figuier, vous pouvez en ajouter quelques-unes aux figues dans le fond de la poêle, pour parfumer davantage la sauce.
- Vous pouvez réaliser cette recette avec des prunes rouges. Penser à les tailler en quartiers avant de les mettre à mariner.



# Coupe gourmande

## DE FRUITS D'ÉTÉ

. 2 PERSONNES .

410 kcal et 3 g de protéines/portion

- Sortir la crème du réfrigérateur, et la mettre dans un saladier avec le sucre glace.
- À l'aide d'un fouet électrique, battre jusqu'à épaississement en augmentant progressivement la vitesse du batteur.
- Une fois montée, réserver la Chantilly au frais pendant 2 heures.
- Laver et disposer les fruits dans 2 coupelles : couper les fraises en deux ou en quartiers suivant leur taille, couper les mûres et myrtilles en deux. Réserver la groseille. Ajouter le sucre et mélanger délicatement.
- Finir en ajoutant la crème à l'aide d'une poche à douille, et les petites grappes de groseille pour la décoration.

### Au moment de servir :

Pour une recette croquante encore plus gourmande, parsemer grossièrement de pâte à crumble (recette du livre), préalablement cuite et refroidie.



250 g de fraises,  
framboises, mûres,  
myrtilles



2 petites grappes  
de groseille



50 g de sucre brun



125 ml de crème  
liquide entière



25 g de sucre glace



pâte à crumble



*À votre tour !*

*Vous avez maintenant toutes les cartes en main pour vous lancer.  
Alors faites-vous confiance... Et régalez-vous !*

## *Un travail d'équipe !*

### **ILS ONT PARTAGÉ LEUR EXPÉRIENCE**

#### **ET TESTÉ NOS RECETTES :**

Mme Carmen F, Mme Catherine L, M. Philippe R, M. Jean-Robert S et leur famille

#### **RECETTES RÉALISÉES PAR :**

- Estelle DUPIN, Diététicienne-nutritionniste, CHU Bordeaux
- Pierre RIGOTHIER, Chef cuisinier, Bordeaux

#### **AVEC LE SOUTIEN ET LA PARTICIPATION DE :**

- Stanislas TROLONGE, Diététicien-nutritionniste, Aurad Aquitaine, Bordeaux
- Dr. Karine MOREAU, Néphrologue, ainsi que l'équipe de transplantation rénale du CHU de Bordeaux

#### **PHOTOGRAPHIES :**

- Astrid VAN DER WAREN, Photographe, Bordeaux

#### **RÉFÉRENCES**

- HAS. Guide du parcours de soins : Maladie Rénale Chronique de l'adulte. Février 2012
- Plaquette Fresenius-Kabi : « Protéger mes reins - Des conseils pratiques et des menus pour adapter mon alimentation »

#### **VALEURS NUTRITIONNELLES**

- ANSES : Composition Nutritionnelle des aliments - Table CIQUAL version 2017 (consultée en janvier 2019)
- Open Food Facts
- Logiciel NUTRILOG



Je protège  
mes reins