



Conseils et recettes pour les fêtes

Les fêtes de fin d'année approchent !

Alors que les plus petits attendent le Père Noël avec impatience, pour les grands enfants que nous sommes, cette période est synonyme de repas festifs !

Pour vous permettre d'apprécier pleinement cet événement gastronomique en alliant plaisir, équilibre et convivialité, nous vous avons concocté des recettes savoureuses, à partager en famille ou entre amis tout en étant adaptées aux recommandations nutritionnelles de la dialyse.



Retrouvez-nous en ligne :

 [nephrocare_france](https://www.instagram.com/nephrocare_france)

 [nephrocare_france](https://www.facebook.com/nephrocare_france)

 [nephrocare_france](https://www.linkedin.com/company/nephrocare_france)

 [nephrocare.com/fr-fr/](https://www.nephrocare.com/fr-fr/)

Sommaire

5 Comment équilibrer mon menu journalier en période de fêtes ?

9 Les apéritifs

- 10 Boulettes de cabillaud façon accras
- 11 Smoothies au chèvre, concombre et aneth
- 12 Saumon mariné au citron vert
- 14 Palmiers au jambon et à la ricotta aux herbes

17 Les entrées

- 18 Crevettes au caramel
- 20 Noix de St Jacques poêlées
- 22 Salade de crabe à la mangue
- 24 Crème brûlée au foie gras et sa mouillette de pain d'épice

26 Les plats

- 28 Lotte au champagne et ses tagliatelles
- 30 Magrets de canard aux pommes
- 32 Pintade rôtie au potiron
- 34 Rôti de bœuf en croûte feuilletée

37 Les desserts

- 38 Risotto glacé aux figues
- 40 Mini vacherins aux spéculoos
- 42 Bûche à la crème pâtissière
- 44 Boule de neige et clémentines en aumônière

47 Les confiseries

- 48 Cupcake " Etoile des neiges "
- 50 Biscuits de Noël
- 52 Tartelettes sablées à la confiture
- 53 Bouchées au chocolat blanc de Noël

55 Valeurs nutritionnelles des aliments de fêtes





Comment équilibrer mon menu journalier en période de fêtes ?

Les repas de fêtes sont souvent composés de plats plus salés et plus riches en potassium et phosphore que ceux consommés habituellement. Ces repas ne sont cependant pas incompatibles avec la dialyse.

Il est recommandé d'être vigilant sur la sélection et l'association des plats du menu ainsi que sur la composition des autres repas de la journée.

En effet, le sel, le potassium et le phosphore s'accumulent dans votre organisme entre 2 séances de dialyse, il est donc nécessaire de compenser les excès des fêtes sur les autres repas en évitant le plus possible les aliments les plus riches.

En pratique, pour les repas avant ou après un repas de fêtes :

- En entrée, évitez les crudités, la charcuterie, les potages et l'avocat.
- En plat principal, préférez une viande blanche ou un poisson accompagné de pâtes, riz, semoule. Evitez les frites, les pommes de terre, les légumes verts, les légumes secs (lentilles, flageolets, haricots blancs...) et les champignons.
- Préférez les fromages frais aux fromages secs.
- En dessert, optez pour un flan, un entremet. Evitez les fruits crus, les salades de fruits frais, les fruits secs et desserts à base de chocolat ou de fruits oléagineux (pistaches, noix, noisettes, amandes...).

- Réduisez au maximum vos apports de boissons de la journée.



Nous vous proposons à la page 7 un exemple de petit déjeuner et de repas principal apportant peu de sel, potassium et phosphore.

En pratique, pour vos repas de fêtes :

- L'apéritif n'est pas exclu, mais il doit être consommé en quantité modérée. Evitez les boissons qui nécessitent de rajouter de l'eau ou du soda (ex : apéritif à l'anis, whisky soda, vodka orange...). Préférez un petit verre de vin cuit ou un whisky ce qui permettra de limiter le volume de liquide et la prise de poids entre les dialyses.
- La plupart des eaux gazeuses contiennent du sel. Choisissez une eau qui ne contient pas plus de 200 mg de sodium par litre (Exemple : Perrier®, Salvetat®, San Pellegrino®...).
- N'oubliez pas de prendre votre traitement pour le potassium (Kayexalate®, Résikalif®) et pour le phosphore (Phosphosorb®, Renagel®, Renvela®, Fosrenol®) si prescrit par le médecin.
- Profitez des séances de dialyse pour déguster les chocolats ainsi que les fruits secs et oléagineux.

Comment équilibrer mon menu journalier en période de fêtes ?

N'hésitez pas à consulter votre néphrologue, votre diététicienne ou votre infirmière. Ils vous conseilleront sur l'adaptation des traitements et sur l'équilibre de vos repas afin de profiter pleinement de ces moments sans prendre de risque pour votre santé.

Afin de faciliter votre choix, vous trouverez sur chaque recette la teneur en potassium, sel et phosphore :

La teneur en potassium est symbolisée par un



100 mg de potassium



50 mg de potassium

L'apport journalier de potassium recommandé est de : **2500 mg** soit **25 cœurs**.

La teneur en sel est symbolisée par une



1 g de sel



0.5 g



Négligeable

L'apport journalier de sel recommandé est de : **6 g** soit **6 salières**.

La teneur en phosphore est symbolisée par un



100 mg de phosphore



50 mg de phosphore

L'apport journalier de phosphore recommandé est de : **1000 mg** soit **10 os**.

La mention “ **négligeable** ” utilisée pour certaines recettes est valable pour les portions indiquées.

Comme par exemple, pour le sel (salière vide).



Exemple de menu apportant peu de potassium, phosphore et sel

Nous vous proposons un exemple de petit-déjeuner et de repas principal apportant peu de sel, potassium et phosphore ce qui vous permettra de compenser les repas de fêtes et d'équilibrer votre alimentation.

Exemple de petit-déjeuner :

- Boisson chaude
- Pain sans sel ou biscottes sans sel
- Beurre
- Confiture / Miel



Valeurs nutritionnelles
par personne

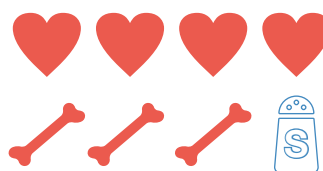


Exemple de repas :

- Salade verte + vinaigrette sans sel
- Assiette de pâte, de riz ou de semoule + beurre
- Fromage frais
- Compote de pommes sans sucre ajouté



Valeurs nutritionnelles
par personne



Apports Journaliers Recommandés :





Les apéritifs

Boulettes de cabillaud façon accras



Ingrédients pour 6 personnes

- Cabillaud frais ou surgelé au naturel
- 4 échalotes émincées
- 1 cuillère à soupe de coriandre ciselée
- Poivre 5 baies
- 1 blanc d'œuf
- 50 cl d'huile de tournesol
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de riz
- ½ cuillère à soupe de Maïzena



Préparation

- Mixez les échalotes, le cabillaud et la Maïzena pour obtenir une pâte.
- Ajoutez le blanc d'œuf, le vinaigre de riz, la coriandre et le poivre. Mixez à nouveau.
- Chauffez l'huile dans un wok sur feu vif.
- Formez des boulettes avec une cuillère à café et mettez à cuire 3 à 5 minutes. Ôtez-les à l'aide d'une spatule, posez-les sur du papier absorbant.
- Servez chaud.

Valeurs nutritionnelles par personne



Apports journaliers recommandés :

25



10



6



Smoothies au chèvre, concombre et aneth



Ingrédients pour 6 personnes

- 150 g de fromage de chèvre frais
- 45 cl de crème fraîche liquide
- 1 petit concombre
- Aneth
- Poivre 5 baies



Préparation

- Ciselez l'aneth en réservant quelques branches pour la décoration. Epluchez et épépinez le concombre.
- Coupez-le en tout petits dés.
- Mixez le fromage de chèvre avec la crème fraîche liquide, l'aneth et le poivre 5 baies jusqu'à l'obtention d'une préparation mousseuse.
- Réservez 30 minutes au réfrigérateur.
- Répartissez le smoothie dans 6 petits verres, ajoutez le concombre et décorez de brins d'aneth. Servez très frais.

Valeurs nutritionnelles par personne



Apports journaliers recommandés :

25  10  6 

Saumon mariné au citron vert



Valeurs nutritionnelles par personne



Apports journaliers recommandés :

25  10  6 



Ingrédients pour 6 personnes

- 400 g de filet de saumon frais sans peau et sans arêtes
- 4 citrons verts
- 2 petits oignons blancs
- 5 cl d'huile d'olive
- Poivre 5 baies



Préparation

- Lavez et séchez les citrons.
- Coupez 2 d'entre-eux en fines rondelles.
- Etalez-les dans un grand plat. Pressez les 2 autres citrons. Pelez et émincez finement les oignons.
- Découpez le filet de saumon en petits cubes et posez-les sur les rondelles de citron. Arrosez de jus de citron et d'huile d'olive.
- Parsemez d'oignon et poivrez.
- Placez au frais pendant 30 minutes au maximum. Servez les dés de saumon et l'oignon dans des verrines. Décorez avec le citron vert.

Palmiers au jambon et à la ricotta aux herbes



Valeurs nutritionnelles par personne



Apports journaliers recommandés :

25



10



6





Ingrédients pour 6 personnes

- 3 tranches de jambon blanc
- 1 bouquet de fines herbes ou 1 mélange d'herbes aromatiques surgelées
- 100 g de ricotta
- 1 jaune d'œuf
- 1 pâte feuilletée
- 1 cuillère à café de moutarde
- Ail en poudre
- Poivre 5 baies



Préparation

- Mélangez les herbes hachées, la ricotta, l'ail en poudre et le poivre.
- Découpez les bords du disque de pâte feuilletée de manière à obtenir un carré. Mélangez 1 jaune d'œuf et l'équivalent d'1 cuillère à café de moutarde.
- Badigeonnez cette dorure sur la pâte feuilletée.
- Recouvrez le tout avec les tranches de jambon. Puis étalez une fine couche de ricotta aux herbes. Enroulez la moitié de la pâte sur elle-même en s'arrêtant au milieu. Enroulez l'autre moitié. Les deux rouleaux doivent se rejoindre et se toucher.
- Placez le tout au congélateur pendant 30 minutes pour bien durcir la pâte. Détaillez des tranches régulières de 1 cm.
- Disposez les palmiers sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé. Faites cuire dans un four à 180°C (thermostat 6) pendant 15 minutes.
- Servez tiède.



Les entrées

Crevettes au caramel



Valeurs nutritionnelles par personne



Apports journaliers recommandés :

25



10



6





Ingrédients pour 6 personnes

- 2 cuillères à soupe de miel liquide
- 1 cuillère à café de sucre en poudre
- Le jus d'1 orange
- 1 cuillère à soupe d'huile d'arachide
- 8 gousses d'ail finement hachées
- 1 piment rouge finement coupé en rondelles
- 500 g de crevettes crues décortiquées
- 1 cuillère à café de poivre
- Coriandre fraîche et ciboulette émincée pour décorer



Préparation

- Versez le miel et le sucre dans une casserole.
- Laissez chauffer le tout sans remuer jusqu'à ce que le mélange caramélise.
- Versez le jus d'orange et remuez en laissant le sirop à feu doux ; rajoutez un peu d'eau s'il devient trop épais.
- Dans un wok, quand l'huile est chaude, ajoutez l'ail et le piment et laissez revenir 30 secondes.
- Ajoutez les crevettes, poivrez et prolongez la cuisson d'1 minute.
- Incorporez le sirop caramélisé et poursuivez la cuisson 1 minute sans cesser de remuer.
- Dressez et parsemez les crevettes de feuilles de coriandre.

Noix de St Jacques poêlées



Valeurs nutritionnelles par personne



Apports journaliers recommandés :

25  10  6 



Ingrédients pour 6 personnes

- 24 noix de St Jacques (4 par personne ou 8 s'il s'agit de petites noix notamment si vous les choisissez surgelées)
- 15 g beurre
- Poivre
- Persil frais (ou ciboulette ou coriandre)
- Ail
- Curry



Préparation

- Faites cuire les St Jacques, à feu moyen, dans une poêle, avec du beurre, 2 minutes de chaque côté maximum.
- Dès qu'elles sont colorées d'un côté, retournez-les.
- A la fin de la cuisson, poivrez et ajoutez le persil, l'ail et le curry selon votre goût. Dressez et servez.

Salade de crabe à la mangue



Valeurs nutritionnelles par personne



Apports journaliers recommandés :

25  10  6 



Ingrédients pour 4 personnes

- 1 jaune d'œuf
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à café de moutarde
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et 3 cuillères à soupe d'eau
- 250 g de chair de crabe frais (soit 1 crabe d'1 kg ou 2 crabes de 500 g)
- 1 piment rouge épépiné et haché
- 125 g de haricots verts fins
- 1 petite mangue
- 2 cuillères à soupe de coriandre ciselée
- Poivre
- Bouquet garni
- 1 oignon



Préparation

- Plongez le crabe dans une grande marmite d'eau froide avec un bouquet garni, un oignon coupé en 2, du poivre et un filet de vinaigre.
- Faites le cuire 15 à 20 minutes à petite ébullition.
- Egouttez-le longuement puis laissez-le refroidir.
- Pendant ce temps, battez le jaune d'œuf, la moutarde et le jus de citron jusqu'à ce que le mélange soit mousseux.
- Incorporez l'huile d'olive et l'eau pour obtenir une vinaigrette.
- Puis triez le crabe et incorporez-le à la vinaigrette avec le piment.
- Faites cuire les haricots verts à grande eau.
- Epluchez la mangue et coupez-la en fines tranches.
- Dressez le tout dans une assiette et servez bien frais.

Crème brûlée au foie gras et sa mouillette de pain d'épice



Valeurs nutritionnelles par personne



Apports journaliers recommandés :

25  10  6 



Ingrédients pour 4 personnes

- 100 g de foie gras mi-cuit
- 10 cl de crème fraîche liquide
- 1 jaune d'œuf
- 40 g de cassonade
- 50 g de pain d'épice
- Un peu de mélange 4 épices (cannelle, girofle, muscade, poivre)



Préparation

- Préchauffez votre four à 110 °C.
- Mixez le foie gras avec le jaune d'œuf et la crème fraîche.
- Assaisonnez avec le mélange 4 épices.
- Versez la préparation dans des ramequins et faites cuire à 110 °C pendant 30 minutes.
- Laissez ensuite refroidir avant de placer les ramequins au réfrigérateur pendant 2 heures. Saupoudrez de cassonade et brûlez-les à l'aide d'un petit chalumeau de cuisine ou en les plaçant quelques instants sous le grill du four à puissance maximale.
- Laissez les crèmes reposer quelques instants pour que leur surface durcisse et devienne croquante. Servez les crèmes brûlées avec de fines mouillettes de pain d'épice préalablement dorées au four.



Les plats

Lotte au champagne et ses tagliatelles



Valeurs nutritionnelles par personne



Apports journaliers recommandés :

25



10



6





Ingrédients pour 6 personnes

- 700 g de lotte coupée en tronçons
- 3 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- 35 cl de champagne
- 25 cl de crème fraîche
- 2 carottes
- 2 courgettes
- 100 g de tagliatelles fraîches
- Poivre 5 baies
- Quelques brins de persil
- Quelques brins de coriandre



Préparation

- Faites revenir la lotte dans l'huile jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée. Poivrez.
- Versez le champagne, couvrez et laissez cuire 15 minutes.
- Ajoutez la crème fraîche et laissez réchauffer sur feu doux quelques minutes.
- Faites cuire les tagliatelles fraîches dans l'eau bouillante.
- Lavez et épluchez les carottes et les courgettes.
- Coupez les légumes en fines lanières à l'aide d'un économe ou d'une mandoline.
- Faites bouillir une grande quantité d'eau.
- Plongez en premier les carottes.
- Au bout de 4 minutes, ajoutez les courgettes le temps que l'ébullition reprenne.
- Egouttez tous les légumes.
- Disposez dans une assiette la lotte nappée de sauce champagne accompagnée des tagliatelles fraîches et des tagliatelles de légumes. Poivrez.
- Parsemez de coriandre et de persil ciselés.

Magrets de canard aux pommes



Valeurs nutritionnelles par personne



Apports journaliers recommandés :

25



10



6





Ingrédients pour 6 personnes

- 3 magrets de canard de 350 g environ
- 6 pommes (Golden ou Reinette) environ (+/- moins airelles)
- 3 échalotes
- Vinaigre balsamique (+/- miel)
- Poivre
- Le jus d'1 citron



Préparation

- Emincez les échalotes. Épluchez les pommes, ôtez les pépins et les trognons, à l'aide d'un évideur à pommes. Coupez-les en lamelles plutôt larges (ou en cubes ou en quartiers, si vous préférez). Arrosez-les d'un jus de citron ou plongez-les dans de l'eau additionnée de quelques gouttes de citron.
- Incisez le magret côté peau, de façon à former des losanges. Faites-le cuire côté peau, 5 à 7 minutes, selon le degré de cuisson souhaité. Puis, faites-le cuire sur l'autre face, 2 à 5 minutes environ. Au cours de la cuisson, pensez à récupérer le jus et à le conserver à part, dans un bol. Une fois cuit, réservez le magret.
- Dans les sucs de la poêle (jus rendu par le magret) saisissez les pommes. Faites-les dorer, et laissez-les cuire jusqu'à ce qu'elles soient fondantes. Réservez. Puis faites revenir les échalotes, toujours dans la poêle. Baissez le feu et déglacez avec le vinaigre balsamique. Vous pouvez ajouter du miel et des airelles à ce moment-là, si vous le désirez. Sinon ajoutez un peu d'eau pour aider à dissoudre tous les sucs et augmenter le volume de la sauce.
- Remettez le tout à chauffer dans la poêle. Poivrez. Découpez le magret en tranches. Dressez dans un plat, décorez si vous le souhaitez et servez.

Pintade rôtie au potiron



Valeurs nutritionnelles par personne



Apports journaliers recommandés :

25  10  6 



Ingrédients pour 6 personnes

- Pintade de 1.75 kg coupée en 8 morceaux
- 800 g de potiron frais
- 2 cuillères à soupe de moutarde de Dijon
- Zeste râpé et jus de 2 citrons
- 2 cuillères à soupe d'huile
- Poivre, origan, romarin, noix de muscade



Préparation

Préparez le potiron :

- Préchauffez le four à 180 - 190 °C (thermostat 6-7). Enduisez un plat allant au four d'huile.
- Pelez le potiron. Enlevez les graines et coupez-le en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur. Mettez-le dans un plat allant au four. Parsemez le potiron d'un filet d'huile et des herbes hachées. Râpez dessus un peu de noix de muscade. Enfouissez environ 30 minutes. Remuez les tranches de potiron à mi-cuisson.

Préparez la pintade :

- Saisissez les morceaux de pintade 6 minutes de chaque côté au grill ou dans une poêle à revêtement antiadhésif. La peau doit être bien grillée.
- Mélangez la moutarde, le zeste et le jus de citron et poivrez.
- Retirez la pintade de la poêle et placez-la dans un plat de cuisson avec une cuillère à café d'huile. Badigeonnez la pintade du mélange avec la moutarde, puis laissez cuire 20 minutes. Insérez un couteau dans la partie la plus épaisse de la viande, s'il en sort un jus clair, elle est cuite.
- Servez aussitôt avec des morceaux de potiron grillés.

Rôti de bœuf en croûte feuilletée



Valeurs nutritionnelles par personne



Apports journaliers recommandés :

25  10  6 



Ingrédients pour 6 personnes

- 1 rôti de bœuf de 1 kg environ
- 40 g de beurre doux
- 1 bouquet de persil
- 1 bouquet de coriandre
- 1 bouquet de menthe
- 30 g d'amandes émondées
- 2 cuillères à soupe de graines de coriandre
- 2 pâtes feuilletées préétalées ou 250 g de pâte feuilletée achetée chez votre boulanger
- 1 œuf
- Poivre du moulin



Préparation

- Poivrez le rôti. Dans une sauteuse, faites-le dorer au beurre pendant 7 minutes. Enveloppez-le dans une feuille d'aluminium et réservez au frais.
- Pendant ce temps, lavez et essorez les herbes. Hachez-les toutes ensemble, au couteau ou au mixeur.
- Ajoutez les amandes, les graines de coriandre, le poivre et mixez de nouveau.
- Préchauffez le four à 200 °C (thermostat 7-8).
- Déroulez les pâtes feuilletées, humidifiez-les au pinceau et collez-les l'une sur l'autre pour avoir plus d'épaisseur ; sinon étalez la pâte sur 4 ou 5 mm d'épaisseur en lui donnant la forme d'un grand rectangle.
- Etalez dessus la moitié des herbes, déposez le rôti refroidi et recouvrez-le des herbes restantes. Rabattez le côté gauche et le côté droit de la pâte sur le rôti, enduisez les bords de blanc d'œuf et soudez-les bien, de même que les extrémités.
- Utilisez l'excédent de pâte pour réaliser des décors que vous collerez au blanc d'œuf. Dorez ensuite toute la pâte avec le jaune d'œuf. Réservez 5 minutes au réfrigérateur avant d'enfourner.
- Faites cuire le rôti pendant 15 minutes à 220 °C (thermostat 7-8), puis baissez la température à 190 °C (thermostats 6-7) et laissez cuire encore 13 minutes environ.
- A la sortie du four, attendez quelques minutes avant de découper le rôti. Dégustez.



Les desserts

Risotto glacé aux figues



Valeurs nutritionnelles par personne



Apports journaliers recommandés :

25  10  6 



Ingrédients pour 6 personnes

- 90 cl de lait écrémé
- 30 g de sucre en poudre
- Zeste finement râpé d'une orange et demie
- 190 g de riz pour risotto
- 12 figues
- 3 cuillères à soupe de miel liquide
- 3 cuillères à soupe de jus d'orange
- 150 g de crème glacée à la vanille



Préparation

- Versez le lait, le sucre et le zeste d'orange dans une casserole et portez à ébullition.
- Ajoutez le riz et faites cuire 25 à 35 minutes à feu doux en remuant fréquemment, jusqu'à ce qu'il devienne crémeux mais qu'il reste ferme. Retirez la casserole du feu et laissez refroidir.
- Coupez les figues en 2 et disposez-les dans un plat de cuisson.
- Arrosez-les de miel et de jus d'orange et gardez-les 20 minutes au four chaud jusqu'à ce qu'elles commencent à se colorer.
- Ajoutez quelques cuillerées de crème glacée sur le riz et mélangez jusqu'à ce qu'elle fonde. Disposez le riz dans des bols individuels avec les figues et arrosez du jus de cuisson.
- Servez aussitôt.

Mini vacherins aux spéculoos



Valeurs nutritionnelles par personne



Apports journaliers recommandés :

25



10



6





Ingrédients pour 4 personnes

- 1 jaune d'oeuf
- 25 g de sucre
- 100 g de mascarpone
- 10 cl de crème liquide
- 4 petites meringues
- 100 g de spéculoos



Préparation

- Fouettez le jaune d'œuf avec le sucre jusqu'à ce que le mélange double de volume et devienne mousseux.
- Incorporez le mascarpone.
- Versez la crème liquide bien froide dans un saladier et montez en chantilly. Incorporez délicatement à la préparation au mascarpone.
- Chemisez 4 ramequins de film alimentaire, en laissant largement déborder le film des bords. Remplissez à moitié de cette préparation puis déposez au centre de chacun une petite meringue. Recouvrez du restant de préparation.
- Réduisez les spéculoos en poudre et répartissez sur les ramequins.
- Rabattez le film de façon à bien refermer les ramequins et entreposez au congélateur, idéalement une nuit.
- Mettez les minis vacherins au réfrigérateur 30 minutes avant de servir, démoulez sur une assiette.

Bûche à la crème pâtissière



Valeurs nutritionnelles par personne



Apports journaliers recommandés :

25  10  6 



Ingrédients pour 8 personnes

Pour la réalisation de la pâte à bûche :

- 120 g de farine de blé (ou 60 g farine / 60 g “ Maïzena ” : pour un biscuit plus “ léger ”)
- 120 g de sucre
- 4 œufs
- Sucre glace

Pour imbiber la pâte à bûche :

- Le jus d'1 à 2 oranges
- Rhum (selon votre goût)

Pour la réalisation de la crème pâtissière :

- 500 ml de lait 1/2 écrémé
- 4 œufs
- 80 g de sucre
- 60 g de “ Maïzena ” (féculé de maïs)
- Rhum (selon votre goût)
- Cannelle



Préparation

Pour réaliser la pâte à bûche :

- Travaillez les jaunes d'œuf avec le sucre jusqu'à ce que la préparation devienne mousseuse et fasse le ruban (“ fait comme un ruban ” lorsqu'on la laisse couler de la spatule). Battez les blancs d'œufs en neige très ferme. Mélangez la farine tamisée et les blancs d'œufs aux jaunes, simultanément, en évitant de casser les blancs.

- Versez cette préparation sur du papier sulfurisé huilé posé sur une plaque. Étalez la pâte régulièrement. Faites cuire dans un four chaud à 220 °C (thermostat 7/8) pendant 10 minutes, jusqu'à ce que le biscuit blondisse. Une fois cuit, renversez le biscuit sur un torchon légèrement humide et roulez-le. Vous pouvez également utiliser du papier de cuisson. Laissez refroidir.

Pour réaliser la crème pâtissière :

- Faites chauffer le lait agrémenté de cannelle. Délayez la Maïzena avec un peu de lait froid. Ajoutez le sucre et les jaunes d'œufs. Versez le lait bouillant en remuant. Remettez sur le feu et remuez jusqu'à épaississement. Laissez cuire 1 minute. Versez dans un récipient.

Fin de la préparation :

- Déroulez le biscuit et imbiblez-le légèrement avec le jus des oranges, aromatisé de rhum. Augmentez la quantité de liquide avec de l'eau afin d'en avoir suffisamment pour imbiber tout le biscuit. Puis étalez la crème sur la pâte à bûche. Roulez à nouveau le biscuit. Décorez la bûche en saupoudrant de sucre glace et selon vos idées. Réservez au frais jusqu'au moment de déguster.



Boule de neige et clémentines en aumônière



Valeurs nutritionnelles par personne



Apports journaliers recommandés :

25  10  6 



Ingrédients pour 4 personnes

Pour la réalisation des crêpes :

- 70 g de farine de blé
- 10 g de sucre
- 1 œuf
- 125 ml de lait demi-écrémé
- 10 g de beurre

Pour la garniture :

- 3 clémentines
- 2 cuillères à soupe de liqueur d'orange (Grand Marnier, Cointreau)
- 60 g de beurre doux
- 3 cuillères à soupe de sucre glace
- 4 boules de glace vanille



Préparation

Préparez la pâte à crêpes :

- Dans un saladier, mélangez la farine et le sucre. Faites un puit, cassez-y l'œuf et mélangez. Travaillez petit à petit en délayant avec le lait jusqu'à obtenir une pâte lisse et fluide. Couvrez le saladier et laissez reposer 1 heure à température ambiante. Puis faites cuire les crêpes dans une noisette de beurre.

- Brossez 1 clémentine sous l'eau et épluchez-la. Détaillez le zeste en 4 longues et fines bandes, râpez finement le reste du zeste. Pressez-la et filtrez son jus. Epluchez les 2 autres fruits et séparez les quartiers en enlevant les filaments blancs.
- Faites fondre dans une petite casserole 40 g de beurre avec 2 cuillères à soupe de sucre glace, les zestes râpés, la liqueur et le jus de clémentine. Mélangez bien. Réservez sur feu très doux. Faites revenir à la poêle les quartiers de clémentines avec le reste de beurre et de sucre glace. Réchauffez les crêpes, puis répartissez au centre les quartiers de clémentines poêlés, arrosez-les avec la sauce contenue dans la casserole. Puis ajoutez une boule de glace vanille. Remontez les bords des crêpes en aumônières et liez-les avec une lanière de zeste.
- Dégustez.





Les confiseries

Cupcake “ Etoile des neiges ”



Valeurs nutritionnelles par personne



Apports journaliers recommandés :

25



10



6





Ingrédients pour 6 personnes

Pour les biscuits :

- 120 g de farine de blé
- 125 g de sucre en poudre
- 125 g de beurre doux
- 2 œufs
- 1 sachet de levure

Pour le glaçage :

- 150 g de sucre glace
- 2 cl de jus de citron
- Perles de sucre blanches pour la décoration



Préparation

- Préchauffez le four à 180 °C.
- Préparez des moules à muffins en disposant les caissettes en papier à l'intérieur. Faites fondre le beurre.
- A l'aide d'un fouet électrique, battez les œufs et le sucre pour obtenir un mélange léger et homogène.
- Ajoutez progressivement le beurre tout en fouettant, puis incorporez la farine en mélangeant doucement.
- Lorsque la pâte est lisse et homogène, remplissez les moules à moitié et enfournez-les pendant 15 minutes. Attendez le tiédissement pour démouler, puis laissez refroidir sur une grille.
- Préparez le glaçage.
- Mélangez le sucre glace et le jus de citron petit à petit pour obtenir une pâte brillante et souple.
- A l'aide d'une cuillère ou d'une spatule, glacez les cupcakes et parsemez de flocons de neige en sucre. Laissez durcir quelques minutes puis dégustez.
- Les Cupcakes peuvent se conserver quelques jours dans une boîte hermétique.

Biscuits de Noël



Valeurs nutritionnelles par personne



Apports journaliers recommandés :

25



10



6





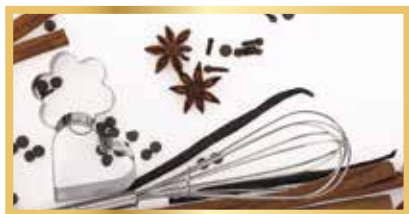
Ingrédients pour 6 personnes

Pour les biscuits :

- 500 g de farine de blé
- 250 g de sucre en poudre
- 300 g de beurre doux
- 4 œufs
- 1 sachet de levure
- 1 cuillère à café de cannelle

Pour le glaçage :

- 2 blancs d'œufs
- 200 g de sucre glace
- Quelques gouttes de citron



Préparation

- Coupez le beurre en morceaux dans un saladier et laissez-le ramollir. Versez la farine et le sucre dans un autre saladier. Mélangez et creusez une fontaine au centre. Mettez-y la levure, la cannelle et le beurre ramolli. Travaillez du bout des doigts jusqu'à l'obtention d'un mélange

sableux. Versez le mélange sur le plan de travail. Séparez les jaunes d'œufs des blancs. Incorporez 3 jaunes d'œuf et 1 œuf entier. Travaillez alors la pâte avec la paume de la main jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Formez une boule, emballez-la dans du film alimentaire et placez-la au frais pendant 2 heures.

- Préchauffez le four à 210 °C (thermostat 7). Étalez la pâte sur le plan de travail sur 1 cm d'épaisseur environ.
- Découpez des petits biscuits à l'aide d'un emporte-pièce (par exemple en forme d'étoile ou de sapin).
- Posez les biscuits sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé en les espaçant bien. Enfournez et faites cuire 12 minutes environ jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Sortez les biscuits du four et posez-les sur une grille pour les laisser refroidir.
- Préparez le glaçage. Mélangez le sucre glace, avec deux blancs d'œufs et les gouttes du jus de citron. Recouvrez de glaçage les biscuits refroidis et laissez durcir quelques minutes. Servez.
- Les biscuits de Noël peuvent se conserver quelques jours dans une boîte hermétique.

Tartelettes sablées à la confiture



Ingrédients pour 6 personnes

- 250 g de farine
- 150 g de beurre mou
- 100 g de sucre
- 1 œuf
- Le zeste d'un citron
- Confiture au choix pour la garniture



Préparation

- Travaillez le beurre mou avec le sucre, l'œuf et le zeste de citron.
- Ajoutez peu à peu la farine, formez une boule et laissez-la reposer au réfrigérateur au moins 3 heures. Préchauffez le four à 180 °C (thermostat 6).
- Etalez la pâte pas trop finement et garnissez des moules à tartelettes ou coupez des ronds à l'emporte-pièce.
- Remplissez chaque tartelette de confiture et faites cuire 15 à 20 minutes. Laissez refroidir avant de déguster : la confiture se figera en refroidissant.

Valeurs nutritionnelles par personne



Apports journaliers recommandés :

25



10



6



Bouchées au chocolat Blanc de Noël



Ingrédients pour 35 bouchées

- 200 g chocolat blanc
- 1 petite boîte de bonbons au chocolat type Smarties
- Moules métalliques miniatures ou bacs à glaçons



Préparation

- Faites fondre lentement le chocolat dans un bain-marie.
- Une fois le chocolat fondu, remplissez les moules métalliques à l'aide d'une cuillère. Puis parsemez de bonbons au chocolat type Smarties.
- Mettez les chocolats au frais et laissez-les se solidifier pendant au moins 2 heures. Gardez au frais jusqu'au moment de servir.

Valeurs nutritionnelles par personne



Apports journaliers recommandés :

25



10



6





Valeurs nutritionnelles des aliments de fêtes

Apports journaliers recommandés :

25 

10 

6 

Aliments	Potassium	Phosphore	Sel
 1/2 avocat	5 		Négligeable
 1 assiette de marrons (200 g)	7 		Négligeable
 1 assiette de cardons (200 g)	6 		Négligeable
 1 part de galette des rois frangipane (150 g)	3 	 	
 1 tranche de bûche au chocolat	3 	 	Négligeable
 2 truffles au chocolat		Négligeable	Négligeable
 2 marrons glacés		Négligeable	Négligeable
 1 flûte de champagne	Négligeable	Négligeable	Négligeable
 1 verre de vin rouge (100 ml)	 	Négligeable	Négligeable
 2 clémentines	 	Négligeable	Négligeable
 1 poire	 	Négligeable	Négligeable
 100 g de mûres	 	Négligeable	Négligeable

Apports journaliers recommandés :

25 

10 

6 

Aliments		Potassium	Phosphore	Sel
	1/2 pamplemousse	 	Négligeable	Négligeable
	Carambole	INTERDIT	INTERDIT	INTERDIT
	1 pomme	 	Négligeable	Négligeable
	1 orange	3 	Négligeable	Négligeable
	1 gros kiwi	3 		Négligeable
	1 banane	6 	Négligeable	Négligeable
	1 grappe de raisin blanc (200 g)	5 		Négligeable
	1 grappe de raisin noir (200 g)	7 	Négligeable	Négligeable
	20 g de noix, noisettes, amandes ou cacahuètes (non salées)	 		Négligeable
	20 g de pistaches (non salées)	3 		Négligeable
	1 figue sèche (30 g)	 	Négligeable	Négligeable
	1 banane sèche (25 g)	  	Négligeable	Négligeable

Apports journaliers recommandés :

25 

10 

6 

Aliments		Potassium	Phosphore	Sel
	1 pruneau (30 g)	 	Négligeable	Négligeable
	1 abricot sec (30 g)	3 	Négligeable	Négligeable
	100 g de noix de coco fraîche	4 		Négligeable
	6 carrés de chocolat au lait (30 g)	 		Négligeable
	6 carrés de chocolat noir 70 % (30 g)	 		Négligeable
	1 tranche de foie gras (40 g)			
	6 huîtres sans l'eau	 	 	
	10 langoustines cuites sans sel	 	 	
	1/8 ^{ème} de camembert (40 g)	Négligeable		
	1/4 de baguette (60 g)			
	1 tranche de saumon fumé	 		
	2 tranches de lard (75 g)			

Apports journaliers recommandés :

25 

10 

6 

Aliments		Potassium	Phosphore	Sel
	2 rondelles de saucisson sec (20 g)		 	
	1 part de pâté en croute (30 g)			
	6 escargots au beurre persillé	3 et 	 	 
	1 boudin blanc (150 g)	 	 	  
	1 boudin noir (150 g)	 		  
	4 noix de Saint Jacques (100 g)	3 et 	  	
	7 crevettes roses ou 4 gambas	  	 	 
	Une douzaine de moules	 	 	
	Litchee frais (100 g)	 		Négligeable

