



Prendre soin de mon alimentation

Menu de Pâques

Avec l'arrivée du printemps, Pâques et ses chocolats sonnent à nos portes, promettant des moments conviviaux et de partage. Pour cette occasion, nous vous proposons un menu et des conseils spécialement pensés afin de célébrer cette fête tout en veillant à votre santé.

Oufs brouillés aux asperges vertes

4 personnes

Ingrédients :

- 8 œufs
- 10 cl de lait demi-écrémé
- 16 asperges vertes fraîches
- Poivre, vinaigre balsamique
- 60 g de copeaux de parmesan



Préparation :

- Rincer les asperges. Retirer la peau de la partie la plus épaisse des tiges à l'aide d'un économe.
- Faire cuire les asperges dans un grand volume d'eau, départ à froid, 15 minutes. Jeter l'eau de cuisson.
- Mélanger les œufs et le lait dans un récipient. Faire cuire ce mélange dans une poêle chaude et remuer jusqu'à obtenir les œufs brouillés.
- Dresser les assiettes avec les œufs brouillés, les morceaux d'asperges et les copeaux de parmesan.
- Assaisonner avec du vinaigre balsamique.

Conseil diététique :

Les légumes sont naturellement riches en potassium. Il est possible de réduire leur teneur en potassium en adoptant de bons réflexes de préparation :

- Eplucher soigneusement les légumes, car c'est dans leur peau que l'on trouve la plus grande quantité de potassium ;
- Les faire cuire dans un grand volume d'eau, départ à froid ;
- Jeter l'eau de cuisson ;
- Accommoder les légumes cuits à l'eau à votre convenance (à la poêle, en gratin, etc...)



Carré d'agneau en croûte d'herbes

4 personnes

Ingrédients :

- 1 carré d'agneau
- 2 biscottes sans sel
- 50 g de pignons de pin
- 1 tête d'ail
- Des herbes : Romarin, thym, persil, sauge, ...
- 25 g de beurre doux
- 1 œuf
- Huile d'olive
- Farine



Préparation :

- Préchauffer le four th 7 (210 °C).
- Réduire en poudre les biscottes, les pignons, les herbes et 2 gousses d'ail.
- Rajouter du beurre et mélanger pour obtenir une pâte.
- Saupoudrer de farine le côté charnu du carré d'agneau. Badigeonner d'un peu d'œuf puis appliquer la préparation en pressant légèrement pour qu'elle adhère bien à la viande et forme une croûte.
- Déposer le carré en croûte avec le reste des gousses d'ail dans un plat à four, verser un filet d'huile d'olive et enfourner 30 à 40 minutes.
- Laisser reposer 15 minutes à couvert.

Conseil diététique :

La viande est une excellente source de protéines, indispensable pour maintenir la force et la santé de vos muscles. Il est donc essentiel d'en consommer à chaque repas. Un filet de poisson ou deux œufs sont une alternative tout aussi bénéfique.



Fèves à la crème

4 personnes

Ingrédients :

- 400 g de fèves fraîches
- 2 échalotes
- 30 g de beurre doux
- 15 cl de crème semi-épaisse



Préparation :

- Écosser, dérober et cuire les fèves, départ à froid, dans un grand volume d'eau 4 à 5 minutes.
- Faire revenir les échalotes dans du beurre chaud.
- Verser la crème, laisser réduire d'un tiers environ et poivrer.
- Une fois les fèves cuites, les égoutter, et les ajouter à la crème.
- Poursuivre la cuisson à couvert et à feu très réduit.

Les fèves font partie de la famille des légumineuses. Elles constituent une source de protéines intéressante. Cependant, leur consommation doit être surveillée en raison de leur teneur en potassium. Il est important de souligner que parmi les légumineuses, les fèves sont celles qui en renferment le moins. Si nécessaire, elles peuvent être remplacées par des féculents tels que les pâtes, le riz ou la semoule qui sont des aliments pauvres en potassium.



Brochette de fraises en chocolat

4 personnes

Ingrédients :

- 20 fraises
- 200 g chocolat de votre choix



Préparation :

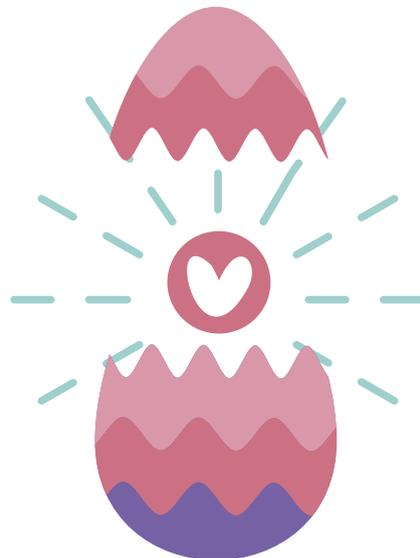
- Rincer et sécher les fraises avec du papier jusqu'à ce qu'elles ne soient plus humides.
- Faire fondre le chocolat au bain-marie.
- Une fois le chocolat fondu, le remuer avec une cuillère en bois.
- Tremper les fraises dans le chocolat et les laisser durcir au frais.
- Manger les brochettes dans la journée pour éviter la dégradation du fruit.

Conseils diététiques :

Les fraises, qui marquent l'arrivée du printemps, se marient parfaitement avec le chocolat de Pâques, toutefois :

Le potassium est présent dans la fève de cacao utilisée pour fabriquer le chocolat. Ainsi, plus le chocolat contient une proportion élevée de cacao plus il sera riche en potassium. Le chocolat noir contient donc plus de potassium que le chocolat au lait ou le chocolat blanc. Il est conseillé de les consommer en petite quantité et en remplacement d'une portion de fruit. Une portion de fruit correspond par exemple à une pomme ou à une douzaine de fraises.

Il faut également rester vigilant aux chocolats fourrés à la praline, au nougat, aux amandes, aux noix, aux noisettes, etc. En effet, les fruits à coques augmentent la teneur en potassium du chocolat. Il est recommandé de les consommer pendant les temps de dialyse.



Plus d'info sur le potassium :

Le potassium est un minéral présent dans certains aliments. Il est essentiel au bon fonctionnement de l'organisme, plus particulièrement des nerfs et des muscles.

Lorsque les reins ne fonctionnent plus suffisamment, le potassium s'accumule dans le sang pouvant entraîner une hyperkaliémie (excès de potassium dans le sang). Elle peut être responsable de complications cardiaques. Elle se manifeste par une sensation de fourmillement des extrémités, un goût métallique dans la bouche, une faiblesse musculaire pouvant aller jusqu'à la paralysie provisoire. Si vous ressentez ces symptômes, il faut impérativement vous rapprocher de votre médecin.

Un traitement pour faire baisser le potassium dans le sang peut vous être prescrit. Respectez bien la prescription et la posologie données.



Remerciements :

- **Romane Blanc-Brude** - Diététicienne, en contrat de professionnalisation NephroCare Tassin-Charcot
- **Anne-Lise Bernollin** - Diététicienne NephroCare Rhône-Alpes
- **Severine Frigout** - Diététicienne NephroCare Ile-de-France

Credits photo :

Adobe Stock - Freepick

