

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.

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

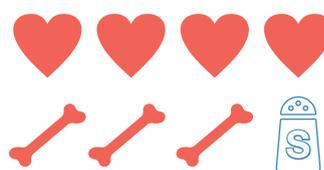


Exemple de repas :

- 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 :

25  10  6 