



Avis aux gourmands !
Conseils diététiques de Pâques

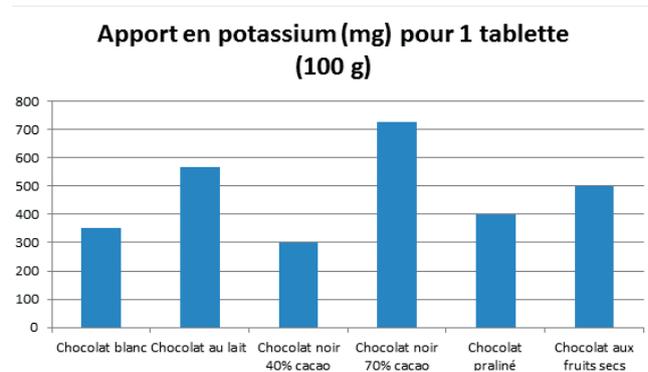


Pâques est l'occasion de déguster du chocolat. Mais prudence il est riche en potassium et de ce fait doit être consommé avec modération.

Le chocolat, un aliment santé ?

Le chocolat est obtenu à partir du mélange de sucre et de pâte de cacao. Du lait, du beurre de cacao et des matières grasses peuvent être ajoutés selon le type de chocolat souhaité. C'est dans la fève de cacao que se loge l'essentiel du potassium.

Par conséquent, plus un chocolat a une teneur élevée en cacao, plus il est riche en potassium.



En pratique :

- Consommer le chocolat (4 morceaux) en remplacement d'un fruit.
- Privilégiez le chocolat avec une teneur réduite en cacao.
- Le chocolat noir et les chocolats fourrés à la praline, aux noisettes, aux amandes, au nougat... plus riches en potassium peuvent être dégustés durant les séances de dialyse.

Pourquoi est-ce nécessaire de surveiller mon apport alimentaire en potassium ?

Le potassium est essentiel à la propagation de l'influx nerveux à l'intérieur du cœur pour déclencher sa contraction et joue un rôle dans la transmission neuromusculaire.

Un excès dans le sang (hyperkaliémie), comme une insuffisance (hypokaliémie), conduit à des troubles du rythme cardiaque. Avant de modifier votre alimentation, demandez les résultats de votre dernier bilan biologique à votre néphrologue.

L'hyperkaliémie 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.





Recette de Chocolats pralinés* :

Ingrédients pour 20 chocolats :

- 200 g de chocolat au lait à pâtisser
- 150 g de chocolat noir de couverture
- 20 cl de crème fraîche liquide entière
- 50 g de pâte pralinée

Préparation :

1. Préparez la ganache :
Faites tiédir la crème dans une casserole, puis ajoutez le chocolat au lait coupé en morceaux et la pâte pralinée. Faites-le fondre en mélangeant. Laissez la ganache pralinée refroidir sans qu'elle prenne totalement.
2. Faites fondre le chocolat de couverture au bain-marie en veillant à ce qu'aucune goutte d'eau ne tombe dans le chocolat. Lorsque le chocolat est bien fluide, coulez-le dans des moules en plastique ou en silicone en tapissant les côtés. A défaut vous pouvez utiliser des bacs à glaçons propres et secs. Réservez l'excédent de chocolat dans la casserole. Raclez le dessus des moules à la spatule métallique. Laissez prendre 15 minutes au frais.
3. Garnissez les chocolats de ganache pralinée aux trois-quarts avec une petite poche à douille.
4. Recouvrez de chocolat de couverture avec une spatule métallique, puis raclez l'excédent pour former la coque. Laissez prendre 1 heure au frais.
5. Démoulez les chocolats. Conservez-les au frais.

Valeurs nutritionnelles :

1 chocolat contient 100 mg de potassium ♥

* Source : « Les meilleures recettes des fêtes », édition MANGO

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**.





Recette de nids de Pâques à la vanille* :

Ingrédients pour 6 personnes :

Pour le biscuit :

- 4 oeufs
- 100 g de farine de blé
- 100 g de sucre en poudre + 30 g pour le sirop
- 1 sachet de sucre vanillé

Pour la crème au beurre :

- 200 g de Beurre doux
- 1 gousse de vanille
- 4 jaunes d'oeufs
- 100 g de Sucre

Pour les finitions :

- 100 g d'amandes effilées
- 18 petits oeufs de pâques en sucre

Préparation :

1. Préparez le biscuit : préchauffez le four à 180°C.
2. Séparez les blancs des jaunes d'œufs et montez les blancs en neige.
3. Battez les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et double de volume.
4. Incorporez les blancs en neige délicatement puis ensuite la farine en pluie, toujours en mélangeant délicatement.
5. Étalez uniformément sur une plaque recouverte de papier sulfurisé (en donnant une forme rectangulaire), puis enfournez 10 minutes.
6. Sortez le biscuit du four, retournez-le à plat sur un torchon humide, puis retirez le papier sulfurisé et roulez le biscuit en vous aidant du torchon. Laissez ensuite complètement refroidir.
7. Profitez du four encore chaud pour dorer les amandes à sec quelques minutes.
8. Préparez la crème : mélangez le beurre pour le rendre pommade et ajoutez les graines de la gousse de vanille.





Recette de nids de Pâques à la vanille* (suite) :

9. Mélangez le sucre avec un peu d'eau. Portez à ébullition et cuire jusqu'à 121°C. Si vous n'avez pas de thermomètre pour contrôler la cuisson du sucre, il suffit de tremper les dents d'une fourchette dans le sucre en ébullition. Si en la retirant il commence à se former des fils, c'est que le sucre est prêt.
10. Mettez les jaunes dans le bol du batteur. Dès que le sucre est cuit, versez-le doucement à petite vitesse sur les jaunes d'œufs.
11. Dès que le sucre est entièrement incorporé, battez jusqu'à complet refroidissement à grande vitesse.
12. Une fois la préparation refroidie, incorporez petit à petit le beurre pommade. Continuez à bien battre afin d'obtenir une crème bien lisse et homogène.
13. Déroulez délicatement le biscuit et imbiblez d'un peu de sirop (portez à ébullition 5 cl d'eau et 30 g de sucre), puis garnissez de crème au beurre et roulez de nouveau.
14. Recouvrez le roulé de crème au beurre (en garder un peu pour les finitions) et saupoudrez d'amandes.
15. Réservez au réfrigérateur 2 heures minimum ainsi que le restant de crème que vous verserez dans une poche à douille.
16. Tranchez le roulé, décorez le dessus de crème au beurre à l'aide de la poche à douille et décorez au centre de quelques œufs de pâques.

Valeurs nutritionnelles :

1 nid contient 230 mg de potassium 

* Source : Cuisine actuelle

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**.

Ce document a été réalisé par :

Anne-Lise Bernollin

(Diététicienne NephroCare Tassin-Charcot)

Séverine Frigout

(Diététicienne NephroCare Ile-de France)