



FRESENIUS  
MEDICAL CARE

**Été 2021**

Conseils et recettes pour les patients dialysés

NephroCare



# Conseils & recettes pour les patients dialysés - Été 2021

Après une longue période de confinement, rien de tel qu'un bon repas pour se réunir en famille ou entre amis.

L'été est une saison propice à la convivialité : apéritif, pique-nique, barbecue...!

Pour vous permettre de profiter pleinement de ces moments, nous vous invitons à découvrir nos conseils, ainsi que nos recettes ensoleillées et adaptées à la dialyse.

Prenez soin de vous, restez vigilants et et régalez-vous !

Si nous agissons ensemble pour la prévention, si nous mettons en œuvre les gestes barrières, nous serons à même de garantir la sécurité de tous !



# Sommaire

## NOS CONSEILS NUTRITIONNELS

|  |             |
|--|-------------|
| Comment lutter contre la soif ? .....  | p 6 & 7     |
| Comment contrôler mon potassium ?..... | p 8, 9 & 10 |
| Valeurs nutritionnelles.....           | p 11        |

## NOS RECETTES

### Apéritifs

|  |      |
|--|------|
| Tomates cerises et concombre farcis..... | p 12 |
| Boulettes de cabillaud façon accras..... | p 12 |
| Roulés d'aubergine au chèvre frais ..... | p 13 |

### Pique-nique

|  |      |
|--|------|
| Quiche à l'artichaut et à la féta..... | p 14 |
| Cake au poulet et à l'estragon.....    | p 14 |
| Tarte spirale .....                    | p 15 |

### Salades composées

|  |      |
|--|------|
| Salade de concombre, chèvre et anchois frais .....           | p 16 |
| Salade de pâte, olives violettes, mozzarella et basilic..... | p 16 |
| Salade de riz façon paëlla.....                              | p 17 |

### Barbecue

|  |      |
|--|------|
| Cuisses de dinde grillées aux épices cajun ..... | p 18 |
| Roulés de veau aux poivrons.....                 | p 18 |
| Brochettes d'espadon sauce vierge .....          | p 19 |

### Desserts

|                                      |      |
|--------------------------------------|------|
| Crumble à la pomme et au cassis..... | p 20 |
| Salade de pêches à la menthe .....   | p 20 |
| Glace à l'italienne.....             | p 21 |



# Comment lutter contre la soif ?

L'eau est la seule boisson indispensable à notre organisme. Mais elle est pour vous un point essentiel à maîtriser pour éviter une prise de poids trop importante entre deux séances de dialyse.

## 1. Le volume de liquides quotidien recommandé

L'apport quotidien de liquides recommandé dépend de votre diurèse (volume des urines sur 24h) :

**500 ml + l'équivalent de votre diurèse**

**En cas d'anurie (absence d'urines) : 750 ml de liquides**

Les liquides comprennent l'eau, le thé, le café, la tisane, les jus de fruits, le potage, les boissons alcoolisées... mais pas l'eau contenue dans les aliments.

## 2. Les astuces en période estivale

Les fortes chaleurs peuvent vous amener à dépasser le volume de liquides quotidien recommandé. Nous vous proposons nos astuces pour atténuer votre envie de boire.

### ► Manger moins salé (4 à 6 g/j) :

- Cuisiner des plats « maison », et éviter les aliments transformés (plats préparés, conserves, potages en sachet et en brique, sauces industrielles, biscuits apéritifs...);
- Acheter des aliments naturels, frais ou surgelés ;
- Saler légèrement et uniquement après cuisson ;
- Utiliser les épices et les herbes aromatiques pour rehausser le goût de vos plats. Les aides culinaires (bouillon cube, fond de sauce, arôme...) sont déconseillés, et l'usage de sel de régime à base de chlorure de potassium est interdit ;
- Diminuer votre consommation de charcuterie, de fromage, de pain, de coquillages et de crustacés ;
- Bien lire les étiquettes nutritionnelles et ne pas confondre sel et sodium :

**1 g de sel = 400 mg de sodium**

**1 g de sodium = 2,5 g de sel**

- Il est possible d'avoir recours aux produits « sans ajout de sel » ou « à teneur en sel réduite de 25 % » à condition qu'ils ne contiennent pas de chlorure de potassium.

### ► Boire seulement si vous avez soif :

- Boire par petites gorgées et de préférence de l'eau du robinet, ou une eau contenant moins de 50 mg de sodium/L (Perrier, Salvetat, San Pelligrino, Evian, Volvic, Thonon, Vittel ...);

## Comment lutter contre la soif ?

- Aromatiser l'eau avec des rondelles de citron, de concombre, ou quelques feuilles de menthe fraîche si vous n'aimez pas son goût ;
- Limiter les boissons sucrées et les boissons alcoolisées car elles accentuent la soif ;
- Se rafraîchir en mangeant des tranches d'agrumes que vous aurez préalablement congelés ou des glaçons (avec modération).

### ► Adopter les bons gestes :

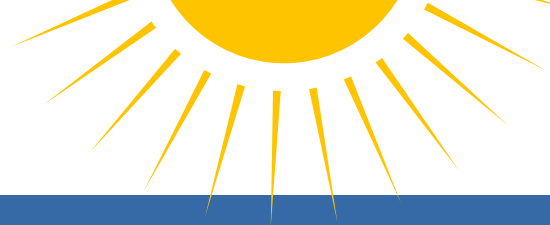
- Maintenir sa maison au frais : fermer les volets le jour ;
- Eviter de sortir en pleine chaleur et se protéger du soleil (chapeau, tee-shirt humide) ;
- Mouiller son corps (prendre une douche supplémentaire, utilisez un brumisateur) et se ventiler ;
- Limiter les efforts physiques pendant les heures les plus chaudes (10h00 - 15h00) ;
- Si vous êtes fumeur, baisser votre consommation : la nicotine peut entraîner une sensation de bouche pâteuse.

### EN CAS DE CANICULE :

**Manger en quantité suffisante :** les plats principaux doivent contenir systématiquement une source de protéines animales telle que la viande, le poisson et les œufs, pour prévenir la dénutrition qui peut être délétère pour votre santé.

**Boire de façon adaptée :** par rapport à votre régime habituel, 500 ml à 1 litre d'eau de plus par 24h peut être souhaité. Demander conseil à votre néphrologue.





## Comment contrôler mon potassium ?

Le potassium est un élément minéral apporté par l'alimentation.

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

En cas d'insuffisance rénale chronique, la capacité d'élimination du potassium par les reins n'est plus optimale. Il peut être nécessaire de contrôler vos apports en potassium pour éviter un excès dans le sang (hyperkaliémie).

### 1. La concentration sanguine à ne pas dépasser

Une concentration normale de potassium dans le sang se situe entre 3.5 et 5.5 mmol/l.

Un excès de potassium dans le sang (hyperkaliémie), peut aboutir à des troubles du rythme cardiaque graves. Vous devez donc vous assurer que votre kaliémie **ne dépasse pas > 5.5 mmol/l**.



L'hyperkaliémie se manifeste par une paresthésie des extrémités (sensations de fourmillements), un goût métallique dans la bouche et une faiblesse musculaire pouvant aller jusqu'à la paralysie provisoire. Si vous ressentez ces symptômes, alertez immédiatement votre néphrologue ou votre centre de dialyse ou composez le 15 en précisant que vous êtes dialysé. Ils vous indiqueront la conduite à tenir.





# Comment contrôler mon potassium ?

## 2. Les astuces en période estivale

En été, le potassium est très présent dans nos assiettes et peut vous amener à dépasser la kaliémie recommandée. Nous vous proposons nos astuces pour maîtriser votre apport.

### ► Identifier les aliments riches en potassium

Cette liste répertorie les aliments couramment consommés l'été contenant du potassium, sans être exhaustive (source ciquil) :

- Chips et biscuits apéritifs
- Cacahuètes, pistaches, amandes, mélanges de graines et fruits séchés
- Saucisson sec, chorizo, merguez, chipolatas, jambon cru
- Saumon fumé
- Pommes de terre, frites et potatoes
- Lentilles, haricots blancs et rouges, pois cassés, pois chiches et dérivés (fallafel, houmous)
- Pain complet, aux céréales, au seigle
- Artichaut, blettes, fenouil cru, champignons crus, cresson, oseille, pissenlit
- Avocat, guacamole
- Tomates séchées, caviar de tomate, jus de tomate, ketchup, concentré et sauce tomate
- Soupe froide type gaspacho
- Banane, melon
- Cacao, chocolat et dérivés
- Boisson maltée, jus de fruit

### ► Préparer ses légumes et pommes de terre

- Eplucher et couper en petits morceaux, faire cuire dans un grand volume d'eau (départ à froid) et jeter l'eau de cuisson. Ce procédé permet de réduire de 40% la teneur en potassium des légumes et des pommes de terre ;
- Il n'est pas nécessaire de faire tremper les pommes de terre avant de les cuire ;
- Eviter les cuissons vapeur, micro-ondes et friture.



## Comment contrôler mon potassium ?

### ► Respecter les quantités de fruits recommandées

Manger quotidiennement pas plus de **deux portions de fruits de saison**, crus et/ou cuits, au choix dans la liste ci-dessous :

- 1/2 Banane
- 4 mirabelles
- 50 g de cassis
- 1 petite tranche de melon (70 g)
- 2 abricots
- 10 grains de raisin
- 10 cerises
- 2 prunes
- 70 g de groseilles
- 20 framboises
- 2 figues
- 15 fraises
- 1/2 mangue (100 g)
- 1 petite pêche (ou nectarine)
- 1 tranche de pastèque (200 g)
- 1 poire
- 200 g de myrtilles
- 1 verre de jus de fruit (150 ml)
- Carambole – **INTERDIT**

Le chocolat, les fruits secs et oléagineux peuvent être consommés en petite quantité et en remplacement d'une portion de fruit :

- 3 carrés de chocolat
- 1 abricot sec
- 10 raisins secs
- 2 figues séchées
- 1 poignée (20 g) de fruits oléagineux : pistaches, amandes, cacahuètes non salées...

### ► Adopter les bons gestes :

- Ne pas oublier de prendre votre traitement hypokaliémiant.

### EN CAS DE REPAS FESTIF (UN MARIAGE, UN ANNIVERSAIRE ...) :

Demander conseil à votre néphrologue qui adaptera votre traitement à ces événements particuliers !





## Valeurs nutritionnelles

Ce livret est illustré de recettes. Vous trouverez sur chaque recette, les teneurs en protéines, potassium, sel et phosphore par personne :

**La teneur en protéine est symbolisée par un**



5 g de protéines

→ L'apport journalier de protéines recommandé dépend de votre poids ; demandez conseil aux professionnels qui vous suivent.

**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 de sel



“ Négligable “

→ La mention “négligeable” utilisée pour certaines recettes est valable pour les portions indiquées. L'apport journalier de sel recommandé est de : 6 g soit **6 salières**.

**La teneur en phosphore est symbolisée par un**



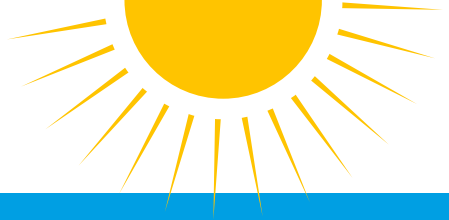
100 mg de phosphore



50 mg de phosphore

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

Grâce à ce système de symboles vous pourrez vous faire plaisir tout en respectant les apports nutritionnels journaliers recommandés.



## Recettes d'été : Apéritifs

### Tomates cerises et concombre farcis










#### Ingrédients pour 4 personnes

- 8 tomates cerises
- 150 g de fromage de chèvre frais
- 2 cuillères à soupe de tapenade verte
- 1 concombre
- 5 feuilles de menthe fraîche

#### Préparation

- Préparez les tomates farcies : lavez les tomates et essuyez-les, ôtez leur pédoncule ; à l'aide un petit couteau, découpez la partie supérieure et réservez les chapeaux. Evidez les tomates. Mélangez la moitié du fromage avec la tapenade verte. Garnissez les tomates évidées de ce mélange et remettez les chapeaux.
- Préparez le concombre : pelez-le, coupez le en 8 tronçons ; évidez la partie supérieure de chaque tronçon. Lavez et ciselez les feuilles de menthe. Mélangez le reste du fromage avec les feuilles de menthe ciselée. Garnissez les tronçons de concombre de ce mélange.
- Disposez les tomates farcies et les tronçons de concombre sur un plat. Servez bien frais !

#### Valeurs nutritionnelles pour 1 personne

- Protéines - 3 g 
- Potassium - 408 mg    
- Sel - 0.3 g 
- Phosphore - 42 mg 

### Boulettes de cabillaud façon accras











#### Ingrédients pour 4 personnes

- 250 g de cabillaud
- 4 échalotes émincées
- 1 cuillère à soupe de coriandre ciselée
- 1 blanc d'œuf
- 50 cl d'huile de tournesol
- 1 cuillère à soupe et demie de Maïzena
- Epices de votre choix : gingembre, curry, piment de Cayenne, etc...

#### Préparation

- Mixez la chair du cabillaud avec les échalotes et la maïzena pour obtenir une pâte.
- Ajoutez le blanc d'œuf, la coriandre et les épices de votre choix. Mixez à nouveau pour bien mélanger.
- Chauffez l'huile dans un wok sur feu vif.
- Formez 20 boulettes avec une cuillère à café et mettez-les à cuire 3 à 5 minutes.
- Ôtez-les à l'aide d'une spatule, posez-les sur du papier absorbant.
- Servez chaud.

#### Valeurs nutritionnelles pour 1 personne

- Protéines - 16 g   
- Potassium - 268 mg   
- Sel - négligeable
- Phosphore - 135 mg  

### Roulés d'aubergine au chèvre frais







#### Ingrédients pour 4 personnes

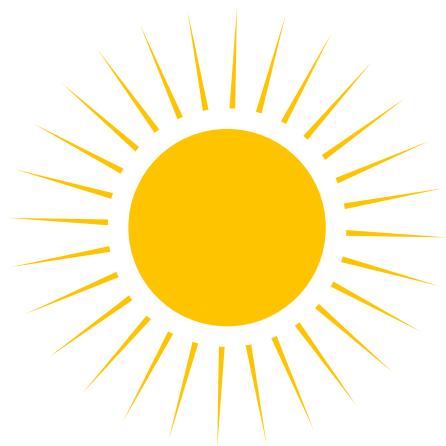
- 2 petites aubergines (500 g)
- 160 g de fromage de chèvre frais
- 100 g de fromage blanc 20 % de MG
- 2 cuillères à soupe de basilic frais
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Poivre

#### Préparation

- Rincez les aubergines. Coupez-les dans la longueur en lamelles de 5 mm d'épaisseur. Faites-les cuire à l'huile d'olive dans une poêle 10 minutes sur chaque face, puis égouttez-les sur du papier absorbant.
- Mélangez le fromage de chèvre avec le fromage blanc et le basilic ciselé. Poivrez.
- Déposez à l'extrémité de chaque tranche d'aubergine une cuillère de farce. Roulez la tranche sur elle-même et maintenez-la serrée avec un pique. Servez frais.

#### Valeurs nutritionnelles pour 1 personne

- Protéines - 10 g 
- Potassium - 334 mg 
- Sel - 0.4 g 
- Phosphore - 125 mg 



## Recettes d'été : Pique-nique

### Quiche à l'artichaut et à la feta



#### Ingrédients pour 4 personnes

- 1 pâte brisée sans additif
- 2 oeufs
- 200 g de fromage blanc
- 250 g de mini-coeurs d'artichauts surgelés
- 100 g de feta
- 2 cuillères à café de curcuma en poudre
- Herbes de Provence
- Poivre

#### Préparation

- Préchauffez le four à 180 °C (th.6).
- Faites cuire les mini-coeurs d'artichauts dans une casserole d'eau pendant 5 minutes à partir de la reprise du frémissement de l'eau.
- Égouttez-les et coupez-les en deux.
- Déroulez la pâte dans un moule à tarte.
- Battez les oeufs avec le fromage blanc, du poivre, les herbes de Provence et le curcuma. Versez dans le fond de la tarte. Répartissez les artichauts.
- Découpez la feta en dés et répartissez-la. Mettez le plat au four 30 minutes.
- Servez chaud, tiède ou refroidi.

#### Valeurs nutritionnelles pour 1 personne

- Protéines - 17 g
- Potassium - 480 mg
- Sel - 1.5 g
- Phosphore - 248 mg

### Cake au poulet et à l'estragon



#### Ingrédients pour 8 personnes

- 3 œufs
- 150 g de farine
- 1 sachet de levure
- 10 cl d'huile d'olive
- 12.5 cl de lait ½ écrémé
- 200 g de blanc de poulet
- Quelques feuilles d'estragon
- 1 échalote
- Poivre

#### Préparation

- Préchauffer le four 180 °C (th.6).
- Emincez l'échalote, faites-la revenir dans une poêle avec de l'huile pendant 5 minutes.
- Ajoutez les blancs de poulet coupés en lamelles, le poivre, puis faites rissoler pendant 5 minutes.
- Ciselez l'estragon par-dessus.
- Pendant ce temps, dans un saladier, travaillez bien au fouet les œufs, la farine, la levure.
- Ajoutez le mélange poulet échalote estragon à la base. Versez le tout dans un moule et mettez au four pendant 45 minutes.

#### Valeurs nutritionnelles pour 1 personne

- Protéines - 14 g
- Potassium - 150 mg
- Sel - négligeable
- Phosphore - 121 mg





### Tarte spirale



#### Ingédients pour 4 personnes

Pour la pâte :

- 160 g de farine
- 80 g de beurre
- 50 ml d'eau




Pour l'appareil :

- 5 carottes
- 1 courgette
- 100 g de fromage blanc
- 1 oeuf
- 20 g de moutarde

#### Préparation

- Préchauffez le four à 180°C (th.6).
- Mélangez la farine, le beurre et l'eau et travaillez jusqu'à former une boule.
- Etalez sur le fond de tarte le mélange oeuf, moutarde et fromage blanc.
- Coupez les légumes en fine lamelles fines et faites-les précuire dans un grand volume d'eau.
- Disposez ensuite les légumes tout autour en commençant par les bords.
- Enfournez et faites cuire 40 minutes.

#### Valeurs nutritionnelles pour 1 personne

- Protéines - 12 g 
- Potassium - 489 mg 
- Sel - négligeable
- Phosphore - 207 mg 



## Recettes d'été : Salades composées

### Salade de concombre, chèvre et anchois frais



#### Ingrédients pour 4 personnes

- 1 concombre
- 80 g de fromage de chèvre frais
- 1 oignon Rouge
- 4 petits filets d'anchois frais
- 1,5 cuillères à café d'aneth hachée
- 1,5 cuillères à café de persil haché
- 1,5 cuillères à café de jus de citron
- 4,5 cuillères à café d'huile d'olive
- Poivre

#### Préparation

- Pelez et épépinez le concombre, puis coupez-le en dés de 1 cm. Détaillez le fromage de chèvre en cubes de la même taille. Émincez l'oignon rouge.
- Mélangez les cubes de concombre, les dés de chèvre, l'oignon émincé, l'aneth et les anchois frais.
- Mélangez l'huile, le jus de citron et le persil. Poivrez.
- Nappez la salade de cette sauce et remuez.

#### Valeurs nutritionnelles pour 1 personne

- Protéines - 10 g
- Potassium - 282 mg
- Sel - 0.5 g
- Phosphore - 121 mg

### Salade de pâtes, olives violettes, mozzarella et basilic



#### Ingrédients pour 4 personnes

- 350 g de pâtes de couleur de type Fusilli crues
- 3 tomates (300 g)
- 6 petits oignons nouveaux
- 4 branches de basilic
- 1 mozzarella
- 40 g d'olives violettes
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de Tabasco

#### Préparation

- Faites cuire les pâtes dans de l'eau bouillante, le temps indiqué sur le paquet.
- Egouttez-les et rafraîchissez-les sous l'eau froide. Versez-les dans un saladier, arrosez-les d'huile d'olive et laissez refroidir.
- Lavez les tomates, retirez les pédoncules et coupez-les en tranches fines. Pelez et émincez les oignons. Coupez la mozzarella en deux, puis détaillez-la en lamelles. Lavez, séchez et ciselez le basilic (réservez quelques feuilles pour le décor).
- Versez les tomates, les oignons, la mozzarella, les olives, le basilic ciselé et le Tabasco sur les pâtes. Mélangez bien. Décorez des feuilles de basilic réservées avant de servir.

#### Valeurs nutritionnelles pour 1 personne

- Protéines - 17 g
- Potassium - 348 mg
- Sel - 0.8 g
- Phosphore - 270 mg





### Salade de riz façon paëlla







#### Ingrédients pour 4 personnes

- 160 g de riz cru
- 200 g de crevettes décortiquées et cuites
- 10 tomates cerise
- 100 g de petits pois surgelés
- Quelques feuilles de menthe
- Quelques feuilles de basilic
- Safran en poudre
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- Poivre

#### Préparation

- Dans une casserole chaude, versez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et faites rissoler le riz jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajoutez 500 ml d'eau, puis ajoutez immédiatement une dosette de safran en poudre.
- Pendant ce temps, faites cuire les petits pois dans une casserole d'eau bouillante. Coupez les tomates cerise en deux.
- Égouttez le riz et laissez-le refroidir quelques minutes.
- Dans un saladier, mélangez le riz, les crevettes, les petits pois et les tomates cerise. Ajoutez de la menthe et du basilic ciselés. Préparez l'assaisonnement avec le reste d'huile d'olive, le vinaigre et le poivre. Versez sur la salade, mélangez et servez frais.

#### Valeurs nutritionnelles pour 1 personne

- Protéines - 14 g 
- Potassium - 203 mg 
- Sel - 0.7 g 
- Phosphore - 86 mg 



## Recettes d'été : Barbecue

### Cuisses de dinde grillées aux épices cajun







#### Ingrédients pour 4 personnes

- 2 cuisses de dinde (env. 700 g avec os)
- 2 yaourts naturels
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 4 cuillères à café d'épices cajun

#### Préparation

- Déposez les cuisses de dinde dans un sac en plastique. Ajoutez 4 cuillères à café d'épices, les yaourts et l'huile d'olive. Refermez le sac et enrobez les cuisses du mélange. Laissez reposer au réfrigérateur pendant toute une nuit.
- Le lendemain, retirez les cuisses de dinde du sac et avec les doigts, enlevez le plus de marinade possible. Réservez-la.
- Faites cuire les cuisses de dinde au barbecue pendant 35 minutes. Badigeonnez-les régulièrement avec la marinade durant toute la cuisson. Servez accompagné de semoule ou de boulgour.

#### Valeurs nutritionnelles pour 1 personne

- Protéines - 32 g 
- Potassium - 432 mg 
- Sel - 0.4 g 
- Phosphore - 273 mg 

### Roulés de veau aux poivrons



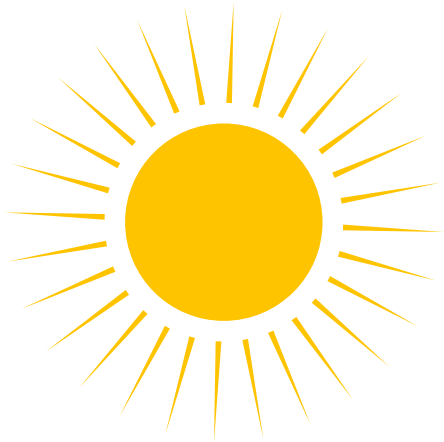
#### Ingrédients pour 6 personnes

- 6 filets de veau
- 1 poivron rouge / 1 poivron jaune / 1 poivron vert
- 1 citron
- Thym frais
- 2 cuillères à café de curry en poudre
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Poivre





#### Préparation

- Lavez les poivrons, retirez les pédoncules, ouvrez-les en deux, épépinez-les et retirez les filaments internes. Emincez-les en fins bâtonnets.
- Coupez les filets de veau en deux dans la longueur, enduisez les 12 morceaux de viande d'huile d'olive au pinceau sur les deux faces, poivrez puis saupoudrez de thym frais.
- Couchez un petit fagot de 6 à 7 bâtonnets de poivrons au travers de chaque morceau de viande et enroulez chaque demi-filet sur un fagot. Maintenez fermé à l'aide d'une pique-cocktail en bois. Poudrez très légèrement de curry et réservez les brochettes dans un plat filmé au réfrigérateur, jusqu'au moment de la cuisson.
- Posez les brochettes sur la grille du barbecue. Laissez cuire 8 à 10 minutes en retournant les brochettes à mi-cuisson.
- Pendant ce temps-là, préparez une sauce légère en mélangeant dans un bol 2 cuillères à soupe d'huile d'olive avec le jus d'un citron, une pincée de thym frais, quelques pincées de curry en poudre et quelques tours de moulin à poivre.
- Servez chaud avec une salade verte, type mesclun ou roquette et la sauce légère.





### Valeurs nutritionnelles pour 1 personne

- Protéines - 30 g 
- Potassium - 432 mg 
- Sel - 0.2 g 
- Phosphore - 206 mg 



### Brochettes d'espadon sauce vierge



### Ingrédients pour 4 personnes

- 500 g de filet d'espadon
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 citrons verts





### Pour la sauce vierge :

- 2 tomates
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 bouquet de persil plat
- 1 pincée de piment d'Espelette

### Préparation

- Préparez et coupez l'espadon en cubes de 2 cm environ. Pressez les citrons et mélangez leur jus dans un bol avec l'huile.
- Disposez les cubes d'espadon dans un plat creux et versez la marinade. Réservez au frais pendant 30 minutes.
- Pendant ce temps, ébouillantez les tomates, pelez-les et coupez-les en petit dés. Emincez finement l'oignon et l'ail et ciselez le persil.
- Dans un saladier, mélangez les tomates, l'oignon, l'ail, le persil et l'huile d'olive. Relevez avec du piment et ajoutez la marinade au citron.
- Enfilez les cubes d'espadon sur les brochettes. Faites cuire les brochettes au barbecue 3 à 4 minutes de chaque côté. Servez chaud avec la sauce vierge.

### Valeurs nutritionnelles pour 1 personne

- Protéines - 25 g 
- Potassium - 645 mg 
- Sel - 0.4 g 
- Phosphore - 385 mg 

### Crumble à la pomme & au cassis



#### Ingrédients pour 4 personnes

- 3 pommes
- 100 g de cassis
- 50 g de sucre roux
- 70 g de beurre doux
- 100 g de farine de blé

#### Préparation

- Préchauffez le four à 180 °C (th.6).
- Rincez les cassis. Pelez, épépinez et coupez les pommes en dés.
- Mettez dans un saladier la farine, le sucre roux et incorporez le beurre froid coupé en petits morceaux. Malaxez entre les mains puis émiettez jusqu'à ce que la préparation devienne sableuse. Réservez au frais.
- Répartissez les pommes et les cassis dans 4 ramequins individuels. Répartir le crumble sur les fruits, puis enfournez et faite cuire 20 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que le crumble soit doré.
- Dégustez tiède.

#### Valeurs nutritionnelles pour 1 personne

- Protéines - 5 g 🍷
- Potassium - 234 mg ❤️ ❤️ ❤️
- Sel - négligeable
- Phosphore - 47 mg 🍷

### Salade pêches à la menthe



#### Ingrédients pour 4 personnes

- 4 pêches
- 1 citron
- 1 cuillère à café de sucre semoule (facultatif)
- 12 feuilles de menthe

#### Préparation

- Epluchez les pêches, ouvrez-les, ôtez le noyau et taillez-les en fins quartiers.
- Pour retirer plus facilement la peau des pêches, plongez les fruits dans l'eau bouillante 30 secondes.
- Déposez-les dans un saladier. Sucrez. Pressez le citron et versez le jus sur les pêches.
- Lavez et ciselez finement les feuilles de menthe. Parsemez les fruits et mélangez.
- Placez au réfrigérateur environ 30 minutes pour que le dessert soit bien rafraîchissant.

#### Valeurs nutritionnelles pour 1 personne

- Protéines - négligeable
- Potassium - 348 mg ❤️ ❤️ ❤️ ❤️
- Sel - négligeable
- Phosphore - 34 mg 🍷

### Glace à l'italienne






#### Ingrédients pour 6 personnes

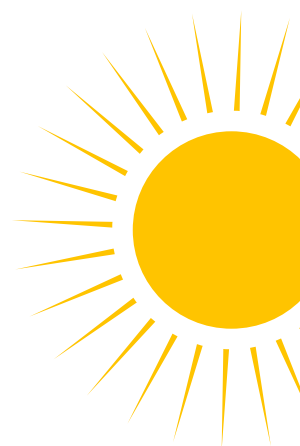
- 600 g de fraises
- 30 cl de lait demi-écrémé
- 10 cl de crème fraîche épaisse entière
- 4 jaunes d'œufs
- 100 g de sucre en poudre

#### Préparation

- Lavez les fraises avec la queue puis équeutez-les avant de les mixer. Versez le lait dans une casserole et portez doucement à ébullition.
- Dans un bol, battez ensemble les jaunes d'œufs et le sucre puis versez le lait chaud.
- Remettez dans la casserole et faites chauffer sur le feu, en remuant constamment jusqu'à ce que le mélange épaississe. Sortez du feu et versez le coulis de fraises. Laissez refroidir et ajoutez la crème fraîche épaisse.
- Versez la préparation dans un récipient et mettez au congélateur. Lorsque la glace commence à durcir mais reste encore souple, versez-la dans une poche à douille puis servez dans des cornets en gaufrette.

#### Valeurs nutritionnelles pour 1 personne

- Protéines - 5 g 
- Potassium - 246 mg 
- Sel - négligeable
- Phosphore - 96 mg 



# Remerciements

Ce livret a été rédigé par :



**Anne-Lise Bernollin**

Diététicienne NephroCare Tassin-Charcot

Avec l'aide de **Séverine Frigout**, Diététicienne  
NephroCare Ile-de-France

**Conception, réalisation, édition :**

Département communication Fresenius Medical Care France

**Crédits photos :** Canstock

Les images illustrant les recettes sont non contractuelles





## **FRESENIUS MEDICAL CARE**

Fresenius Medical Care France S.A.S  
Parc Medicis - 47 avenue des Pépinières  
94832 Fresnes cedex  
Tel.: 01.49.84.78.00  
[www.freseniusmedicalcare.com](http://www.freseniusmedicalcare.com) - [www.nephrocare.fr](http://www.nephrocare.fr)