

Risotto glacé aux figues



Valeurs nutritionnelles par personne



Apports journaliers recommandés :





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.

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

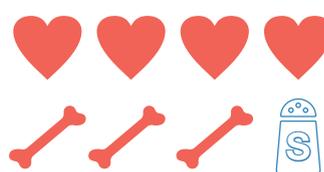


Exemple de repas :

- 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 