

Rôti de bœuf en croûte feuilletée



Valeurs nutritionnelles par personne



Apports journaliers recommandés :

25  10  6 



Ingrédients pour 6 personnes

- 1 rôti de bœuf de 1 kg environ
- 40 g de beurre doux
- 1 bouquet de persil
- 1 bouquet de coriandre
- 1 bouquet de menthe
- 30 g d'amandes émondées
- 2 cuillères à soupe de graines de coriandre
- 2 pâtes feuilletées préétalées ou 250 g de pâte feuilletée achetée chez votre boulanger
- 1 œuf
- Poivre du moulin



Préparation

- Poivrez le rôti. Dans une sauteuse, faites-le dorer au beurre pendant 7 minutes. Enveloppez-le dans une feuille d'aluminium et réservez au frais.
- Pendant ce temps, lavez et essorez les herbes. Hachez-les toutes ensemble, au couteau ou au mixeur.
- Ajoutez les amandes, les graines de coriandre, le poivre et mixez de nouveau.
- Préchauffez le four à 200 °C (thermostat 7-8).
- Déroulez les pâtes feuilletées, humidifiez-les au pinceau et collez-les l'une sur l'autre pour avoir plus d'épaisseur ; sinon étalez la pâte sur 4 ou 5 mm d'épaisseur en lui donnant la forme d'un grand rectangle.
- Etalez dessus la moitié des herbes, déposez le rôti refroidi et recouvrez-le des herbes restantes. Rabattez le côté gauche et le côté droit de la pâte sur le rôti, enduisez les bords de blanc d'œuf et soudez-les bien, de même que les extrémités.
- Utilisez l'excédent de pâte pour réaliser des décors que vous collerez au blanc d'œuf. Dorez ensuite toute la pâte avec le jaune d'œuf. Réservez 5 minutes au réfrigérateur avant d'enfourner.
- Faites cuire le rôti pendant 15 minutes à 220 °C (thermostat 7-8), puis baissez la température à 190 °C (thermostats 6-7) et laissez cuire encore 13 minutes environ.
- A la sortie du four, attendez quelques minutes avant de découper le rôti. Dégustez.

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

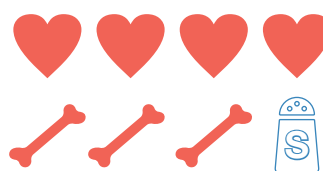


Exemple de repas :

- 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 