



La chasse aux œufs de Pâques

Conseils diététiques & Menus

Ce livret a été rédigé par :

Anne-Lise Bernollin, diététicienne NephroCare Tassin-Charcot

Séverine Frigout, diététicienne NephroCare Ile-de-France

Crédits photos : Adobe stock - Freepick

Les fêtes de Pâques sont souvent l'occasion de se retrouver en famille autour d'un bon repas, après la chasse aux œufs.

Nous vous proposons, dans cette brochure, des conseils diététiques et une sélection de menus et de recettes, pour profiter de ces moments gourmands sans prendre de risque pour votre santé.

Toutes les équipes NephroCare vous souhaitent une joyeuse fête Pascal !

Sommaire :

Œufs mimosa à la ciboulette p 4

Asperges feuilletées sauce mousseline p 5

Gigot d'agneau et navets confits p 6

Curry de poisson p 7

Nid blanc au citron vert p 8

Charlotte aux poires p 9

Propositions de menus p 10

Chocolat : zoom sur le potassium p 11



Oufs mimosa à la ciboulette

Ingrédients pour 6 personnes :

- 6 œufs + 1 jaune d'œuf
- 25 cl d'huile de tournesol
- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 trait de vinaigre ou jus de citron
- Poivre
- Ciboulette fraîche



Préparation :

1. Préparez une mayonnaise. Pour cela, mélangez le jaune d'œuf et la moutarde. Poivrez. Incorporez l'huile peu à peu, en un mince filet, sans cesser de fouetter. Enfin incorporez le vinaigre ou le jus de citron.
2. Faites cuire les œufs pendant 9 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Une fois cuits, plongez-les dans un saladier rempli d'eau froide et de glaçons. Ecalez leur coquille, puis laissez-les refroidir.
3. Coupez-les en deux dans le sens de la hauteur en faisant des zigzags avec la pointe d'un couteau.
4. Récupérez les jaunes. Tamisez-les, pesez-les et mélangez-les avec le même poids de mayonnaise.
5. Lavez la ciboulette et ciselez-la finement. Ajoutez-la aux jaunes d'œuf-mayonnaise.
6. Garnissez une poche à douille (ou un sac congélation) avec cette crème et remplissez les blancs d'œuf.
7. Disposez les œufs sur quelques feuilles de laitue et servez.

L'avis de la diététicienne

Cette recette des œufs mimosa peut être proposée en entrée ou en amuse-bouche. Elle est économique et facile à réaliser.

Les œufs sont riches en protéines, indispensables au maintien de votre capital musculaire, mais aussi sources de phosphore : **pensez à prendre votre traitement chélateur du phosphore !**

Asperges feuilletées sauce mousseline

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 pâte feuilletée sans additif
- 1 vingtaine d'asperges vertes
- 1 jaune d'œuf
- 2 cuillères à soupe de graines de pavot

Pour la sauce mousseline :

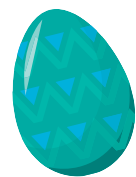
- 1 œuf
- Poivre du moulin
- 1 cuillère à café de moutarde forte
- 250 ml d'huile de colza
- 1 citron

Préparation :

Préchauffez le four à 180°C (th 6). Coupez les extrémités des queues et épluchez les asperges en partant de la pointe. Plongez-les dans une casserole d'eau bouillante et comptez 8 minutes de cuisson à la reprise de l'ébullition. Egouttez et séchez-les.

Découpez la pâte feuilletée en ruban de 0,5 cm. Enroulez chaque asperge dans un ruban de pâte feuilletée et déposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Battez le jaune d'œuf avec un peu d'eau et badigeonnez les asperges feuilletées au pinceau. Saupoudrez de graines de pavot. Enfourez et faites cuire 10 à 15 minutes jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

Pendant ce temps, préparez la sauce mousseline : cassez l'œuf en séparant le jaune et le blanc. Montez une mayonnaise avec le jaune, la moutarde, l'huile et le poivre. Montez le blanc en neige puis l'incorporez délicatement à la mayonnaise. Ajoutez un peu de jus de citron. Servez avec les feuilletés d'asperges .



L'avis de la diététicienne

Contrairement aux idées reçues, les asperges ne sont pas toxiques pour les reins. L'odeur caractéristique que prend l'urine après leur consommation est due à la présence de méthylmercaptan, une substance soufrée de dégradation et d'élimination de certains composés azotés présents dans l'asperge. **En revanche, les asperges sont riches en potassium. Il est donc conseillé de les faire cuire à grande eau. Les cuissons vapeur, à l'étouffée et micro-onde sont déconseillées.**

Gigot d'agneau et navets confits

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 gigot de 1.5 kg
- 1.0 kg de navets nouveaux
- Huile d'olive
- Romarin
- 1 c. à café de sucre
- 1 c. à café de graines de cumin
- 1/2 c. à café de curcuma en poudre
- 1/2 c. à café de paprika
- Poivre

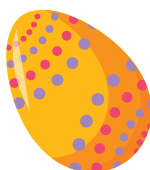
Préparation :

Pour la préparation du gigot : Préchauffez le four à 220 °C. Déposez le gigot dans un plat allant au four. Ajoutez 1 cuillère à soupe d'huile, du romarin, du paprika et du poivre. Enfournerez le gigot. Au bout de 10 minutes, diminuez la température à 180 °C et laissez cuire entre 50 minutes et 1 heure. Quinze minutes avant la fin de la cuisson, enveloppez-le de papier aluminium pour éviter qu'il se dessèche. Laissez reposer la viande 15 minutes dans le four éteint et ouvert avant de le découper. Servez accompagné de navets confits.

Pour la préparation des navets confits : Lavez, épluchez et faites cuire les petits navets dans un grand volume d'eau 10 à 15 minutes. Puis faites-les revenir dans une poêle avec 1 cuillère à soupe d'huile. Saupoudrez de sucre et de cumin. Laissez cuire 10 minutes et pendant ce temps diluez le curcuma dans un petit verre d'eau (20 cl) et versez cette eau colorée sur les navets. Laissez mijoter à feu doux jusqu'à ce que tout soit évaporé dans la poêle.

L'avis de la diététicienne

Le gigot d'agneau est la viande que l'on associe traditionnellement à Pâques. Le gigot d'agneau est une viande riche en protéines, indispensable au maintien de votre capital musculaire et source de phosphore : **pensez à prendre votre traitement chélateur du phosphore !**



Curry de poisson

Ingrédients pour 4 personnes

- 240 g de riz basmati
- 500 g de merlu frais ou surgelé
- 2 pots de yaourt nature
- 1 citron jaune
- 2 cuillères à café de pâte de curry rouge
- 1 cuillère à café de gingembre
- -1/2 oignon
- Quelques brins de coriandre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Bouquet garni



Préparation :

Faites cuire le riz en suivant les instructions sur le paquet. Parallèlement, faites infuser un bouquet garni dans 50 cl d'eau que vous aurez fait bouillir à l'aide d'une bouilloire.

Epluchez, coupez en deux et ciselez l'oignon. Lavez, zestez et pressez le citron. Coupez le merlu en gros cubes.

Dans une sauteuse, faites chauffer un filet d'huile d'olive, faites fondre les oignons avec le gingembre. Ajoutez la pâte de curry (à doser selon vos goûts), le zeste du citron, le bouillon. Mélangez et faites cuire 5 minutes à feu doux. Ajoutez les yaourts et le poisson et poursuivez la cuisson 5 minutes. Lavez, essuyez à l'aide de papier absorbant et ciselez la coriandre (tiges comprises).

Ajoutez le jus de citron dans la sauteuse et la coriandre. Servez tout de suite avec le riz.

L'avis de la diététicienne

Le merlu est riche en protéines, indispensables au maintien de votre capital musculaire et source de phosphore : **pensez à prendre votre traitement chélateur du phosphore !** La pâte de curry, très parfumée permet de ne pas ajouter de sel.

Nid blanc au citron vert



Ingrédients pour 5 personnes :

Pour les nids de Pâques :

- 25 cl de crème fleurette
- 200 g de chocolat blanc spécial dessert
- 1 citron vert avec son zeste
- 1 feuille de gélatine
- 40 g de sucre
- 3 œufs

Pour la décoration :

100 g d'œufs de Pâques colorés en sucre

Préparation :

Réservez quelques zestes de citron vert pour la décoration.

Versez dans une casserole 20 cl d'eau avec le sucre, le zeste restant et le jus de citron et portez à ébullition.

Baissez le feu et laissez cuire jusqu'à obtenir un sirop épais. Placez la feuille de gélatine dans de l'eau froide, pour la ramollir, puis faites-la dissoudre dans le sirop de sucre. Réservez.

Faites fondre le chocolat blanc au bain-marie, jusqu'à 35 °C. À l'aide d'un pinceau, tapissez des petites caissettes individuelles en silicone, jusqu'à ce qu'elles soient uniformément chocolatées. Placez-les 15 minutes au congélateur. Ôtez délicatement les moules en chocolat ainsi obtenus et réservez-les au frais.

Fouettez la crème fleurette entière bien froide en chantilly. Ajoutez peu à peu le sirop de sucre. Placez au frais. Au moment de servir, à l'aide d'une poche à douille, garnissez les moules en chocolat de chantilly au citron vert. Pour finir, décorez de zestes de citron vert et d'œufs de Pâques colorés.

L'avis de la diététicienne

Cette recette contient du chocolat blanc qui est le chocolat le moins riche en potassium car il ne contient pas de pâte de cacao mais seulement du beurre de cacao. Il ne peut néanmoins pas être consommé à volonté. C'est pourquoi la quantité de chocolat blanc utilisée pour cette recette est limitée à 40 g par personne.

Charlotte aux poires

Ingrédients pour 8 personnes :

- 1 paquet de biscuits à la cuillère
- 250 g de mascarpone
- 3 œufs
- 50 g de sucre
- 1 grosse boîte de poire au sirop
- 1 trait de jus de citron
- 80 g de chocolat

Pour la décoration :

- cacao sucré en poudre
- 1 poire



Préparation :

Découpez les poires en morceaux. Récupérez leur sirop. Montez les blancs d'œufs en neige avec un trait de citron. Faites blanchir les jaunes d'œufs avec le sucre et intégrez le mascarpone, puis délicatement les blancs en neige. Réservez au frais.

Au fond d'un moule à charlotte, déposez un rond de papier sulfurisé. Imbibez les biscuits à la cuillère avec le sirop et positionnez les délicatement dans le moule, tout autour. Versez une partie de la préparation au mascarpone au fond du moule. Parsemez de dés de poire et de chocolat haché en grosses pépites. Déposez par-dessus une couche de biscuits à la cuillère imbibés de sirop. Versez la préparation au mascarpone, les dés de poire et le chocolat restants. Recouvrez à nouveau de biscuits à la cuillère. Placez le tout au réfrigérateur pendant 12 heures.

Démoulez délicatement la charlotte au moment de servir. Tamisez le dessus de la charlotte de cacao en poudre et disposez de fines tranches de poire.

L'avis de la diététicienne

Pour plus de gourmandise, nous avons ajouté à cette recette des pépites de chocolat et un voile de cacao. Mais prudence il est riche en potassium et de ce fait doit être consommé avec modération.

Vous pouvez également parfumer le sirop en ajoutant un bouchon de rhum, par exemple.

Proposition de menus



MENU 1

OEufs mimosa à la ciboulette

.....
Gigot d'agneau et navets confits

.....
Charlotte aux poires



MENU 2

Asperges feuilletées sauce mousseline

.....
Curry de poisson

.....
Nid blanc au citron vert





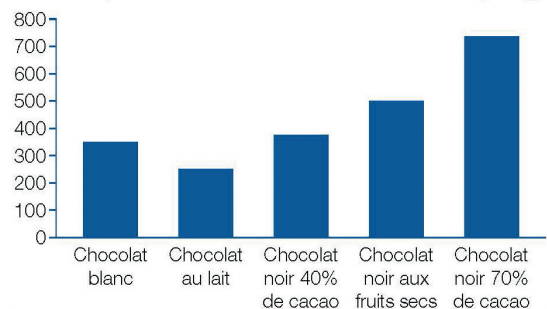
Chocolat : zoom sur le potassium



Pâques est l'occasion de déguster du chocolat. 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.

Teneur en potassium dans une tablette de chocolat (100 g)



En pratique :

- Consommez 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.

