

Flan au caramel

Ingrédients (pour 6 personnes)

17 g de protéines / personne

- ◆ 1 L de lait entier
- ◆ 100 g de lait en poudre
- ◆ 80 g de sucre
- ◆ 6 œufs entiers
- ◆ Parfum : caramel, vanille ou zeste de citron ou d'orange,...

Préparation

- ◆ Préchauffez votre four à 180°C (thermostat 6).
- ◆ Versez le caramel dans votre moule.
- ◆ Dans une casserole, délayez le lait en poudre dans le lait froid.
- ◆ Ajoutez votre parfum : vanille ou zeste et laissez tiédir le lait à feu très doux.
- ◆ Dans un bol, cassez les œufs. Ajoutez le sucre et fouettez jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- ◆ Ajoutez le lait sur le mélange œuf-sucre sans cesser de remuer.
- ◆ Versez le mélange dans votre moule sur le caramel.
- ◆ Laissez cuire 40 minutes au bain marie.

Cuisson :
40 min



Dans le cadre de la semaine de la dénutrition, découvrez 4 recettes délicieuses et adaptées aux patients hémodialysés préparées par :

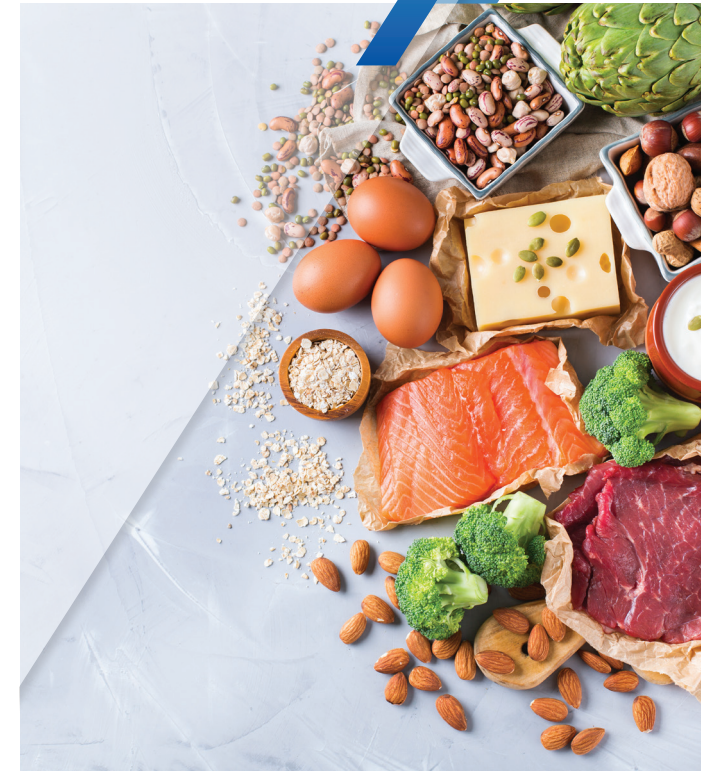
- **Edwige Chastagner** - stagiaire diététique

- **Séverine Frigout**

Diététicienne Nutritionniste - Coordinatrice éducation thérapeutique NephroCare Ile-de-France

Pour tous renseignements complémentaires, n'hésitez pas à demander conseils à votre Médecin Néphrologue ou à votre Diététicienne.

Photos non contractuelles



© 2025/11 - Fresenius Medical Care France

Dialyse & Nutrition

4 recettes pour lutter contre la dénutrition

Mousseline de merlan

Ingrédients (pour 6 personnes)

26 g de protéines / personne

- ♦ 6 filets de merlan
- ♦ 2 poireaux et 2 carottes
- ♦ 2 œufs
- ♦ 250 g de crème fraîche
- ♦ 50 g de beurre
- ♦ Aneth, ciboulette, poivre et baies roses

Préparation

- ♦ Épluchez les poireaux et les carottes. Coupez-les en julienne et faites-les cuire dans 30 g de beurre. Mettez de côté.
- ♦ Mixez les filets de merlan crus avec les légumes, la crème fraîche et les jaunes d'œufs. Assaisonnez de fines herbes et de poivre à votre goût.
- ♦ Battez les blancs d'œufs en neige, incorporez-les au mélange.
- ♦ Beurrez un moule à cake de 22 cm de diamètre avec 20 g de beurre. Versez-y le mélange.
- ♦ Laissez cuire 1 heure au bain-marie à 150°C (thermostat 5).
- ♦ Servez aussitôt.

Cuisson : 1h



Pintade rôtie au potiron

Ingrédients (pour 6 personnes)

45 g de protéines / personne

- ♦ Pintade de 1,75 kg coupée en 6 morceaux
- ♦ 800 g de potiron frais
- ♦ Zeste râpé et jus de 2 citrons
- ♦ 2 cuillères à soupe d'huile
- ♦ 2 cuillères à soupe de moutarde de Dijon
- ♦ Poivre, origan, romarin, noix de muscade

Cuisson :
40 min



Préparation

- ♦ **Préparez le potiron :**
 - Préchauffez le four à 180-190°C (thermostat 6-7).
 - Pelez le potiron. Enlevez les graines et coupez-le en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur. Enduisez un plat allant au four d'huile et mettez-y le potiron découpé. Parsemez d'un filet d'huile et des herbes hachées. Râpez dessus un peu de noix de muscade.
 - Enfourez environ 30 minutes.
 - Remuez les tranches de potiron à mi-cuisson.
- ♦ **Préparez la pintade :**
 - Saisissez les morceaux de pintade 6 minutes de chaque côté au grill ou dans une poêle à revêtement antiadhésif. La peau doit être bien grillée.
 - Mélangez la moutarde, le zeste, le jus de citron et poivrez.
 - Retirez la pintade de la poêle et placez-la dans un plat de cuisson avec une cuillère à café d'huile. Badigeonnez la pintade du mélange avec la moutarde, puis laissez cuire 20 minutes.
 - Insérez un couteau dans la partie la plus épaisse de la viande, s'il en sort un jus clair, elle est cuite.
- ♦ Servez aussitôt avec des morceaux de potiron grillés.

Mousse aux fruits

Ingrédients (pour 6 personnes)

4 g de protéines / personne

- ♦ 1 boîte et demie de fruits au sirop (ananas, fraises ou pêches)
- ♦ 4 œufs
- ♦ 2 cuillères de sucre en poudre
- ♦ Chantilly

Préparation

- ♦ Égouttez et mixez les fruits.
- ♦ Incorporez les jaunes d'œufs.
- ♦ Montez les blancs en neige très fermes, ajoutez le sucre et la chantilly.
- ♦ Incorporez délicatement les blancs à la purée de fruits.
- ♦ Disposez la mousse de fruits dans un verre assez large et réservez au réfrigérateur une nuit.

Repos : 1 nuit

