

# L'alimentation du patient dialysé

*des conseils  
des idées menus  
des recettes !*



Carine DUCHENE - diététicienne

Edition 2013

CLAN

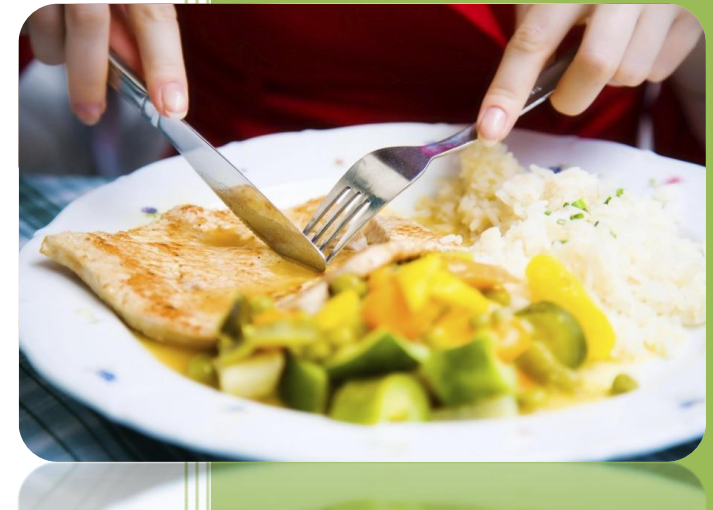
Comité de Liaison Alimentation et Nutrition

La fonction principale des reins est de filtrer le sang 24h/24, en fabriquant de l'urine.

Chez l'insuffisant rénal, les toxines ne sont plus filtrées et s'accumulent dans le sang.  
(Rétention d'eau, d'urée, de potassium, de phosphore ...)

Pour compenser la perte de la fonction rénale,  
le recours à la dialyse va permettre d'épurer le sang  
et d'éliminer les toxines de l'organisme.  
(3 fois / semaine pendant 4h en moyenne).

Il est donc indispensable d'adapter son alimentation pour limiter  
l'accumulation de ces toxines.



### **Cette nouvelle hygiène de vie consiste à :**

- **Prévenir la dénutrition par une alimentation équilibrée et suffisante**
- **Limiter la prise de poids entre chaque dialyse**
- **Contrôler l'accumulation des déchets (potassium, urée, phosphore ...)**

## Prévention de la dénutrition protéino-énergétique :

La dénutrition se définit par des apports nutritionnels insuffisants qui diminuent les réserves énergétiques ainsi que les défenses contre les maladies.



Les recommandations nutritionnelles d'apports en protéines sont :

**1,2g de protéines / kg de poids idéal**

**30 à 40kcal/kg de poids idéal**

Les protéines sont des nutriments essentiels entrant dans la composition des tissus de l'organisme et notamment des muscles.

Dans l'alimentation, elles ont deux origines :

Protéines animales	Protéines végétales
<ul style="list-style-type: none"><li>• Viandes, volailles, abats, gibier</li><li>• Poissons</li><li>• Œufs</li><li>• Lait</li><li>• Laitages (yaourt, fromage blanc, petits suisses ...)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pain, biscottes</li><li>• Céréales (pâtes, riz, semoule)</li><li>• Farine de blé, de maïs</li></ul>
 <b>Aliments riches en sel</b>	 <b>Aliments riches en potassium</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Crustacés, coquillages</li><li>• Charcuterie, jambon cru et cuit</li><li>• Viandes et poissons fumés et salés</li><li>• Conserves de viandes et de poissons</li><li>• Œufs de poisson</li><li>• Fromages</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Légumes secs : lentilles, pois cassés, haricots blanc, fèves,...</li><li>• Céréales complètes : pâtes complètes, riz complet, quinoa, millet, sarrasin, seigle, avoine...</li><li>• Fruits oléagineux : amandes, noix, noisettes, cacahuètes, pistaches ...</li><li>• Pommes de terre</li></ul>

## Equivalences :

Si vous êtes dénutri(e), quelques conseils pour enrichir votre alimentation :

### Les protéines animales :

#### 5g de protéines

=

25g de viande

½ œuf

½ tranche de jambon blanc de 45g

25g de poisson

50g d'huitres

35g de charcuterie

### Les produits laitiers sont aussi une excellente source de protéines

#### 5g de protéines

=

150ml de lait

50g de fromage blanc

1 yaourt

2 petits suisses de 30 g

20g de gruyère, st nectaire, cantal

1 portion de fromage fondu

### Les protéines végétales

#### 5g de protéines

=

¼ baguette de pain (60g)

70g de riz blanc cru soit 200g de riz blanc cuit

50g de pâtes crues soit 150g de pâtes cuites

50g de farine

20g de lentilles crues

150g de petits pois cuits

40g de tofu

**A CHAQUE REPAS,** il est recommandé de consommer :

**1 part de viande ou poisson ou œuf**

ET

**1 produit laitier**

(yaourt, fromage blanc, petit suisse, fromage ...)

Sans oublier d'y associer des féculents et/ou du pain



En plus des repas principaux :

- ✓ intercalez des **collations**
  
- ✓ **enrichissez vos plats** avec :
  - du **jaune d'œuf** (ou 1 œuf entier) : dans les sauces, les purées, les crèmes, les potages
  - du **fromage** dans tous vos plats salés
  - de la **poudre de lait** : dans toutes les préparations à base de lait ou de légumes
  - du lait concentré non sucré : dans vos boissons, entremets, crèmes, flans et soufflés sucrés ou salés
  - du **jambon mixé**, de la **viande mixée** ou du **poisson mixé** : dans les potages ou les purées
  - des **matières grasses** (huile, beurre, margarine, mayonnaise, crème fraîche)
  - des **céréales fines** (floraline, tapioca, vermicelles, pâte à potage, perle du japon, flocons de pomme de terre)
  
- ✓ **modifier la texture des aliments** si la mastication est difficile et si vous êtes fatigué : Choisissez des aliments de consistance molle ou mixez les aliments.
  - En entrée : potages, pâtés, rillettes, flans salés, pains de légumes,
  - En plats principaux : viande hachée incorporée à des purées, pains de viande ou de poisson,
  - En dessert : laitages, entremets, glaces, compotes, fruits cuits.
  
- ✓ ajoutez des sauces (béchamel, mayonnaise) pour rendre les aliments plus onctueux.

⇒ **Ponctuellement votre médecin pourra vous prescrire des compléments alimentaires**

## Limiter la prise de poids entre deux dialyses

L'eau accumulée en excès dans l'organisme provoque des œdèmes, principalement au niveau des chevilles et pouvant aller jusqu'à l'œdème pulmonaire (présence d'eau dans les poumons). Une prise de poids supérieure à 2kgs entre chaque dialyse témoigne de cet excès d'eau. Pour éviter cela, il convient de limiter **ses apports en eau et en sel**.

✓ **Les boissons doivent être limitées à 500ml + volume en ml de vos urines / jour**



Attention on retrouve de l'eau cachée dans les aliments :

Aliments	% de la teneur en eau
Lait	90%
Fruits et légumes	80 à 98%
Yaourts, fromage blanc	80%
Petit suisse	70%
Pâte, riz, semoule	70%
Viande, Poisson, Œuf	50 à 70%
Fromage	45%
Pain	30%

✓ **Pour limiter la soif, le sel doit être réduit :**

- Pas de sel d'assaisonnement
- Pas de biscuits apéritifs salés
- Limiter les conserves, plats industriels et cuisinés du commerce, Kub...
- Limiter les charcuteries
- Limiter les coquillages et crustacés
- Limiter le fromage



### CONSEILS PRATIQUES :

- ⇒ Se vaporiser le visage avec un brumisateur
- ⇒ Se rincer la bouche avec de l'eau froide

### Prévenir l'hyperkaliémie entre deux dialyses :

Un taux de potassium sanguin (kaliémie) trop haut (hyperkaliémie) peut entraîner un arrêt cardiaque.

L'alimentation ne doit pas apporter plus de **2500mg de potassium par jour**.

La réduction des apports alimentaires en potassium se fait de deux façons :

- Par le choix des aliments
- Par le mode de cuisson : à l'eau

### Liste des aliments les plus riches en potassium à limiter :



<b>Les légumes secs :</b>	Pois chiche, haricots blancs, haricots coco, flageolet, soja...
<b>Les fruits secs :</b>	Pruneaux, dattes, raisins secs, abricots secs, figues sèches...
<b>Les fruits oléagineux :</b>	Noix, noisettes, amandes, pistaches, noix de cajou, noix de coco, cacahuètes, châtaignes
<b>Certains légumes verts :</b>	Céleri, épinards, cresson, pissenlits, topinambour, cœur d'artichaut, blettes, champignons, oseille, céleri rave, choux de Bruxelles, fenouil, radis noir, mâche
<b>Certains fruits :</b>	Banane, abricot, nèfle, cassis, kiwi, melon,
<b>Produits sucrés :</b>	Cacao, chocolat, nougat, pâte d'amande, crème de marron, marrons glacés,
<b>Céréales complètes :</b>	Pain complet, pain de seigle, pain aux céréales, riz complet, pâte complète, quinoa, millet, sarrasin
<b>Les pommes de terre :</b>	Cuites à l'huile (chips, frites) ou cuites à la vapeur
<b>Les céréales aux fruits (muesli ...)</b>	
<b>Les boissons :</b>	Café soluble instantanée, chicorée, ricorée, Les potages et bouillons de légumes, Les jus de fruits, l'eau de cuisson des fruits et légumes.
<b>Le ketchup, le concentré de tomate</b>	



**Le sel de régime (c'est du sel de potassium) = INTERDIT**

## Liste des aliments moyennement riches en potassium, à consommer avec modération :



<b>Les fruits et légumes :</b>	<p>Ils apportent beaucoup d'eau (90%) mais aussi des <b>vitamines et minéraux indispensables à l'organisme</b>. Grâce à leur apport en fibres, ils ont une action favorable sur le transit intestinal. Il est préférable de les consommer cuits à l'eau afin d'éliminer 50% du potassium qu'ils contiennent.</p> <p>Certains fruits et légumes sont plus riches que d'autres en potassium. Pour bien les choisir, référez vous à la liste des légumes et des fruits et à leur teneur en potassium (pages 12 et 13).</p> <p><u>Exemple</u> : 100g de betteraves rouges cuites = 280mg de potassium (K)</p> <p>100g de concombres crus = 150mg de K</p> <p>100g de tomates crues = 226mg de K</p>
<b>Les pommes de terre :</b>	Cuites à l'eau. Elles apportent des <b>sucres lents</b> (glucides complexes) comme les pâtes, le riz, le pain...
<b>Les viandes, poissons, œufs, le lait et laitages</b>	Ils apportent des <b>protéines et du calcium</b> .
<b>Le vin :</b>	En petite quantité, il apporte des <b>poly phénols</b> (antioxydants) qui aident à diminuer le « mauvais cholestérol ».

- ⇒ *En termes de potassium, les légumes verts et les pommes de terre doivent être consommés en équivalence.*
- ⇒ *Il ne faut pas cumuler trop de ces aliments sous prétexte qu'ils sont moyennement riches en potassium !*
- ⇒ *La consommation de fruits et légumes doit être contrôlée et à adapter en fonction de votre kaliémie (taux de potassium sanguin).*

## Liste des aliments pauvres en potassium :



Le pain blanc, les biscottes  
Les pâtes, riz, semoule, le tapioca

⇒ *Ces aliments sont à consommer au moins une fois par jour*





## La cuisson à l'eau :

Le potassium est un minéral hydrosoluble, c'est-à-dire qu'il part de l'aliment lorsque celui-ci est en contact avec l'eau.

- ⇒ **Eviter les cuissons à la vapeur, au four micro-onde, à l'étouffée ou encore les fritures (pour les légumes et pommes de terre).**
- ⇒ **L'eau de cuisson des légumes et pommes de terre doit être jetée.**
- ⇒ **Les fruits pourront être pochés dans de l'eau qui sera jetée.**

## CONSEILS PRATIQUES

### pour tous les légumes ou pommes de terre :

- ⇒ Peler, laver et couper en petits morceaux
- ⇒ Cuire dans une casserole d'eau (temps de cuisson à adapter au légume)
- ⇒ Egoutter et ensuite consommer tels quels ou cuisinés en gratin, en quiche, en purée, rissolées ...





## Prévenir l'hyperphosphorémie :

Il est primordial pour les patients âgés de moins de 70 ans d'éviter une hyperphosphorémie.

Le phosphore est un minéral comme le calcium ou le potassium. Normalement éliminé par le rein, chez le patient dialysé, il s'accumule dans le sang. Il favorise la calcification des vaisseaux. Une alimentation trop riche en phosphore conduit à une hyperphosphorémie malgré l'épuration en dialyse. Les recommandations nutritionnelles d'apports en phosphore sont de **800 à 1000mg de phosphore par jour**.

### Liste des aliments les plus riches en phosphore :

<b>Les légumes secs :</b>	Pois chiche, haricots blancs, haricots coco, flageolet, lentilles, pois cassé, soja...
<b>Les fruits oléagineux :</b>	Noix, noisettes, amandes, pistaches, noix de cajou, noix de coco, cacahuètes, châtaignes
<b>Certains fromages :</b>	Tous les fromages à pâte dure (gruyère, comté, emmental, beaufort, parmesan, cantal...), fromage fondu type vache qui rit
<b>Certains poissons :</b>	Sardine, bar, dorade, lieu noir, truite, carpe, lotte, crabe
<b>Certaines viandes :</b>	Pigeon, faisan, caille, oie
<b>Certains abats :</b>	Foie, cervelle, rognons, ris de veau et d'agneau
<b>Les aliments complets :</b>	Pain complet, pâtes complètes, riz complet, quinoa, sarrasin, millet....
<b>Le germe de blé et la levure de bière</b>	



Le phosphore (polyphosphates ou acide phosphorique) est utilisé largement comme additif dans la conservation des aliments du commerce : charcuterie sous vide, soda ou cola, plat cuisinés industriels...  
Regardez les étiquettes et vérifiez l'absence de phosphate dans la liste d'ingrédients. (Exemple : E 452 polyphosphates)



## Exemple de répartition journalière

### Petit déjeuner :

- ✓ Une boisson (ex : thé **150 ml**)
- ✓ **4** biscottes sans sel ou  $\frac{1}{4}$  baguette
- ✓ **10g** de beurre + 1 c à soupe de confiture
- ✓ **1** laitage nature



**200 mg potassium**

### Déjeuner :

- ✓ une entrée à base de légumes crus ou cuits **100g**
- ✓ une part de viande, poisson ou œuf **100g**
- ✓ un légume cuit (**250g**) **OU** un féculent (**200g**)
- ✓ **1** laitage nature
- ✓ **1** fruit cuit ou cru
- ✓ un verre d'eau (**150 ml**)
- ✓ une tranche de pain
- ✓ **1 c à soupe** d'huile



**800 à 1000 mg potassium**

### Dîner :

- ✓ une entrée à base de féculents **100g**
- ✓  $\frac{1}{2}$  **part** de viande, poisson ou œuf
- ✓ un légume cuit (**250g**) **OU** un féculent (**200g**) *Inverser par rapport au midi*
- ✓ **30g** de fromage
- ✓ **1** fruit cuit ou cru
- ✓ une tranche de pain
- ✓ un verre d'eau (**150 ml**)
- ✓ **1 c à soupe** d'huile

**800 à 1000 mg potassium**

⇒ lorsque vous prenez des légumes en garniture au repas, privilégiez une entrée et un dessert faible en potassium

## Equivalence en POTASSIUM

## Les légumes verts

### 50g :

Mâche  
Céleri-rave  
Avocat (1/2 d'un petit)  
Fenouil  
Marron, châtaigne

### 100g :

Chou blanc, rouge  
Aubergines  
Maïs  
Endives, tomates  
Cœurs de palmiers  
Asperges  
Haricots verts  
Radis

### 200g :

Concombre  
Courgettes  
Poireaux  
Navet  
Oignon

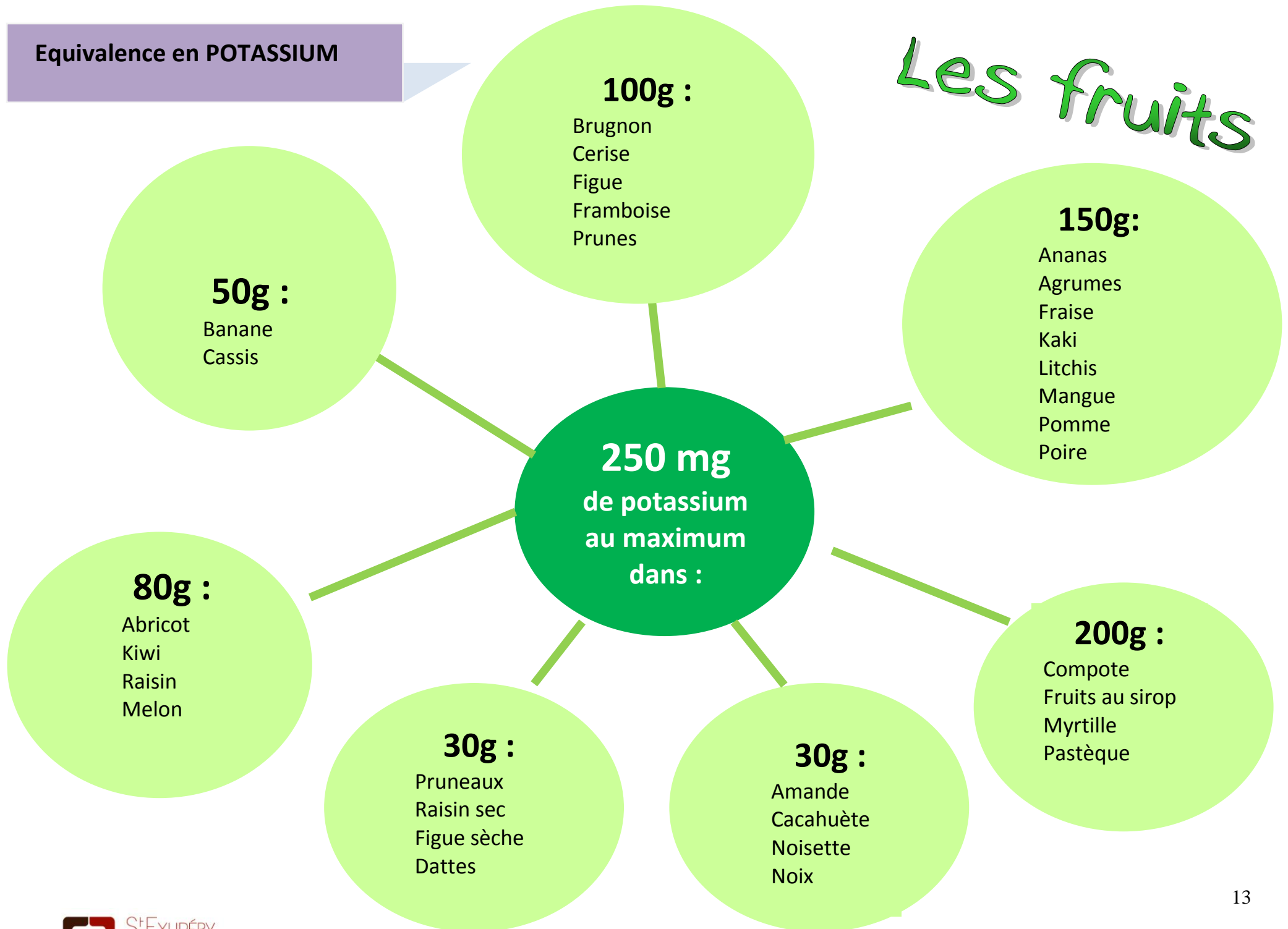
**250 mg  
de potassium  
au maximum  
dans :**

### 80g :

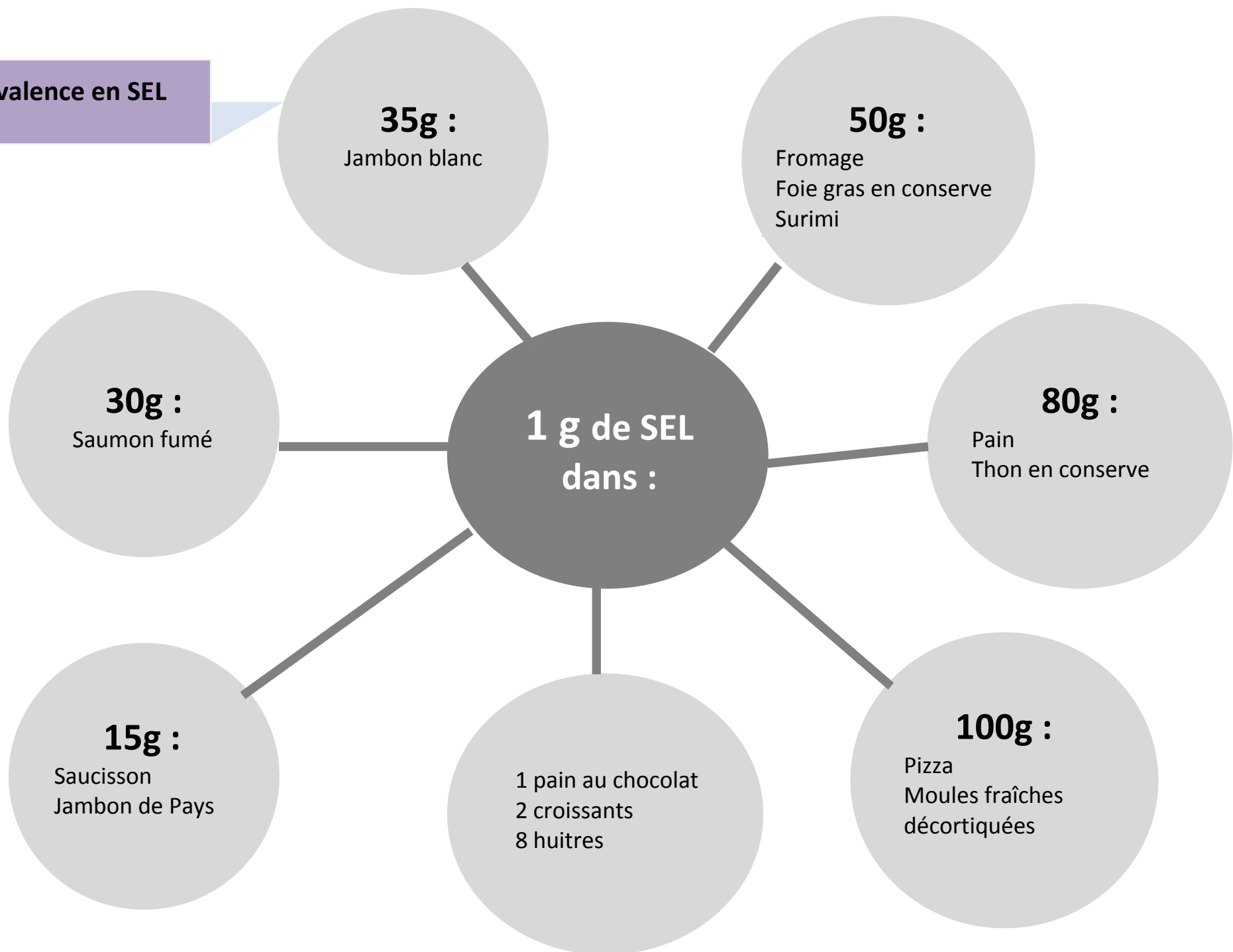
Artichaut  
Betteraves  
Melon  
Carottes  
Salade  
Epinards  
Chou de Bruxelles

1 petit bol de soupe  
De légumes  
(200ml)

# Les fruits

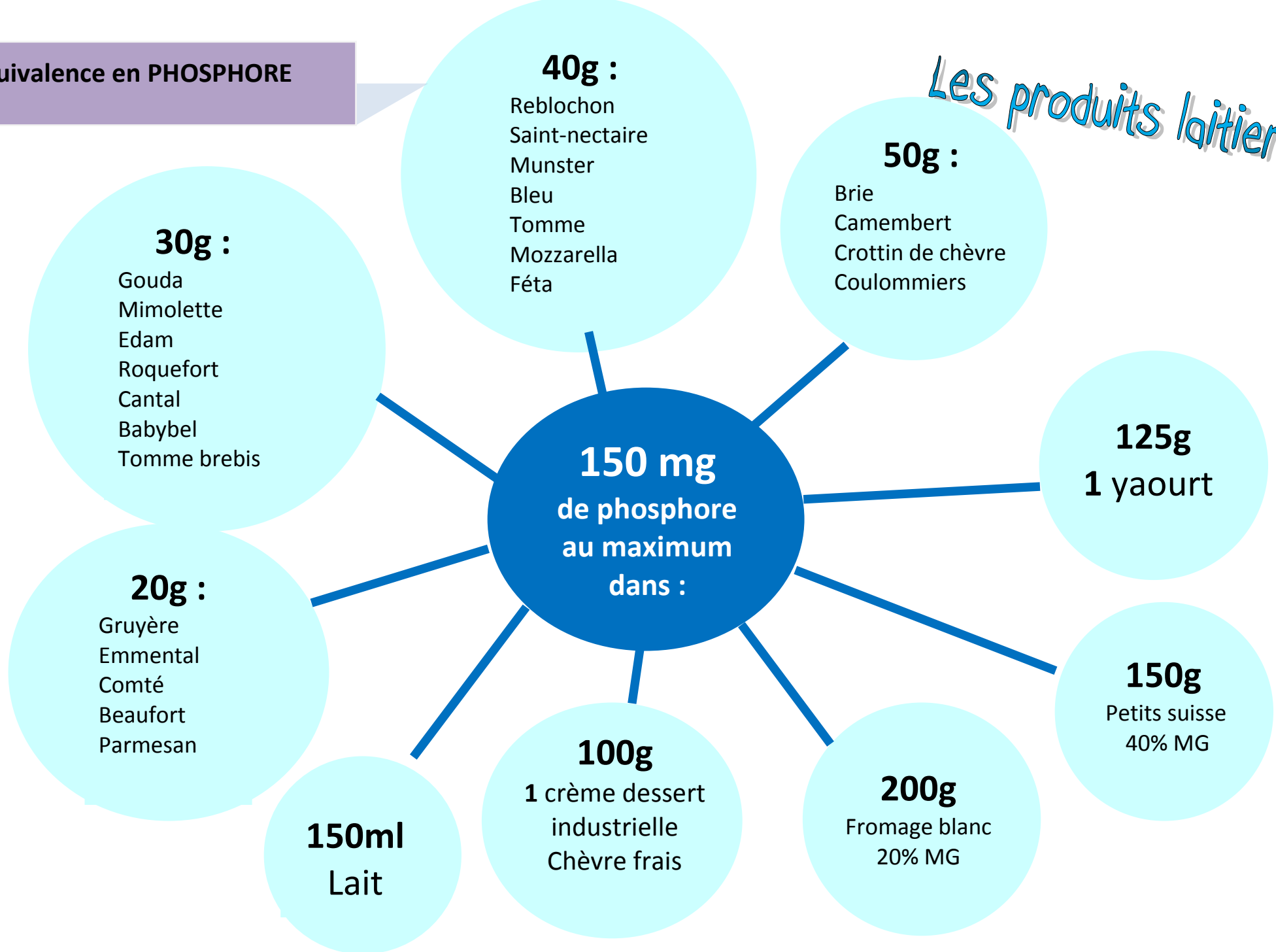


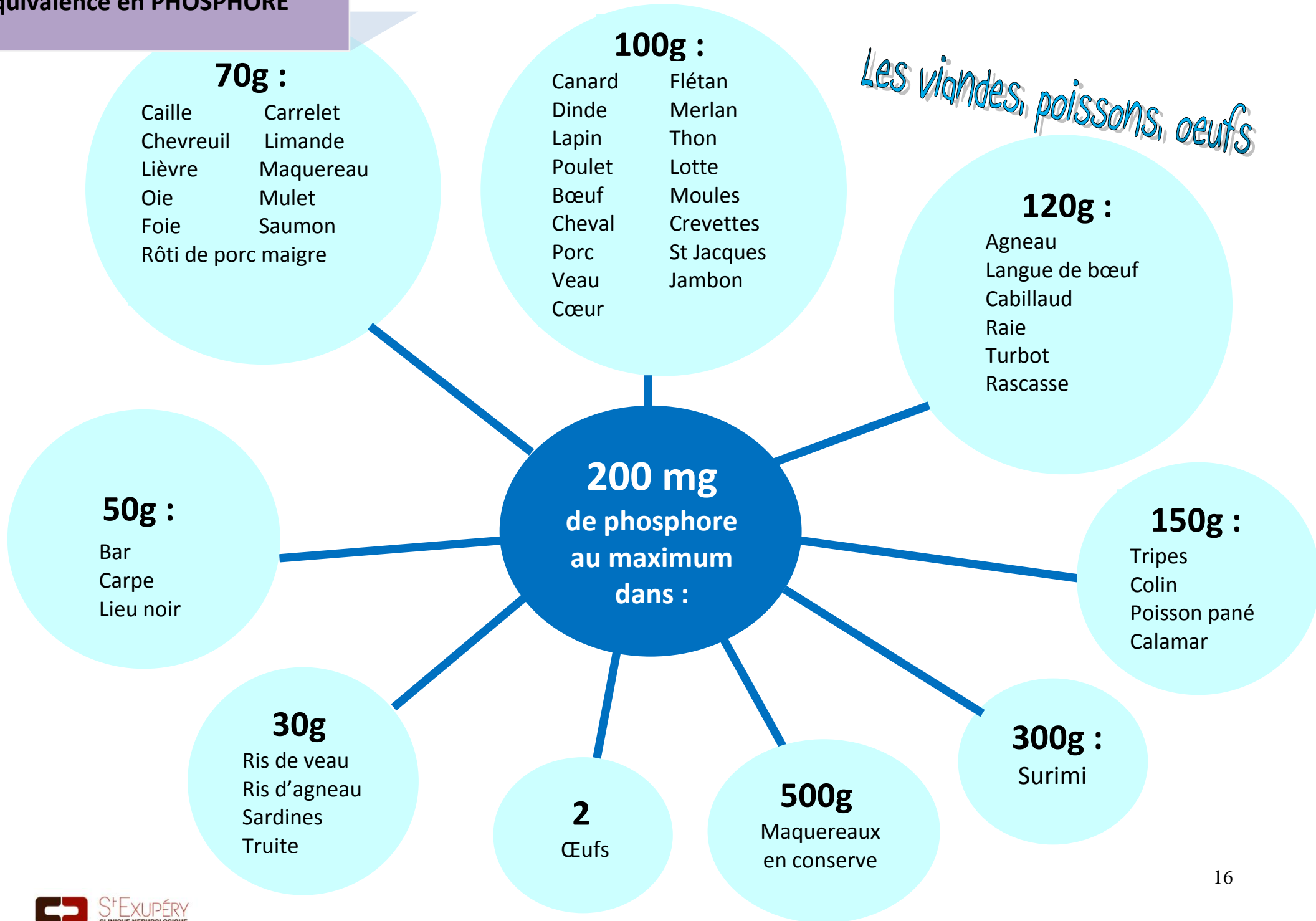
**Equivalence en SEL**



Equivalence en PHOSPHORE

Les produits laitiers







## Idées Petit-déjeuner de 200 à 400 mg de potassium



<b>150ml thé</b> <b>100g de fromage blanc</b> <b>50g pain grillé</b> <b>20g confiture</b>	0 120 mg 60mg 20mg	<b>200mg de potassium</b>
<b>150ml lait</b> <b>4 biscottes</b> <b>10g beurre</b> <b>1 clémentine</b>	249mg 50mg 0 100mg	<b>400mg de potassium</b>
<b>150ml café au lait</b> <b>70g brioche</b> <b>100g compote poire</b>	50mg 80mg 125mg	<b>255mg de potassium</b>
<b>150ml Infusion verveine</b> <b>150g riz au lait</b> <b>1 poire</b>	0 250mg 150mg	<b>400mg de potassium</b>
<b>150ml de jus d'orange</b> <b>2 pains de mie</b> <b>15g de margarine</b> <b>2 petits suisses</b>	270mg 60mg 0 120mg	<b>450mg de potassium</b>
<b>150ml thé vert</b> <b>50g pain viennois</b> <b>20g gelée de groseille</b> <b>1 yaourt</b>	0 60mg 20mg 220mg	<b>300mg de potassium</b>

# Exemple de menus



**LUNDI MIDI = 1040mg potassium**

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

Salade verte

Brochettes de magret de canard

Purée de pomme de terre

Poire pochée à la cannelle

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

**Brochettes de magret de canard à l'orange** (4 pers) : **310mg de potassium/pers**

*2 magrets de canard, 1 oignon, 1 poivron, 1 orange, jus d'une orange, poivre, 1cs de miel, 2cs d'huile d'olive, du thym, feuille de laurier, baies de genièvres.*

Enlevez une partie du gras des magrets. Coupez-les en cubes de 3 cm environ. Mettez-les dans un récipient, versez le miel, le poivre, les herbes aromatiques, l'huile et recouvrez de jus d'orange.

Laissez mariner 1 heure au frais.

Coupez des carrés de poivrons et d'oignons crus sur 3 cm. Et préparez des quartiers d'orange.

Enfilez sur vos brochettes : 1 morceau de canard, 1 tranche d'orange coté viande, 1 oignon, 1 poivron, et recommencez jusqu'à la fin de la brochette.

Cuisez au barbecue quelques minutes.

**Purée de pommes de terre** (6 pers) : **550mg de potassium/pers**

Cuisez 1 kg de pommes de terre épluchées et coupées en morceaux dans de l'eau bouillante pendant 15 minutes environ. Egouttez les morceaux de pommes de terre, les passez au moulin à légumes. Délayez avec 400ml d'eau chaude parfumé à la muscade et poivrez. Ajoutez un peu de beurre.



**Salade verte** (4 pers) : **80mg de potassium/pers**

*Mélangez ensemble : 100g de salade avec 20g d'échalote émincée, 2cs d'huile de noix et 2cs d'huile d'olive*

**Poire pochée à la cannelle** (4 pers) :

**100mg de potassium/pers**

*Mettez dans une casserole : 4 poires épluchées, 80g de sucre, 80cl d'eau, 40cl de vin, épices (bâton de cannelle, vanille, badiane, gingembre...). Faites les pocher 15 minutes puis égouttez-les. Coupez-les en deux. Enlevez le cœur et disposez-les dans des coupes individuelles.*



**LUNDI SOIR = 1085mg potassium**



Salade de riz

Filet de colin au coulis de poivron vert

Poêlée de tagliatelles de courgette au cumin

Cantal

Compotée de pomme à la cannelle



**Filet de colin au coulis de poivron vert** (4 pers) :

**380mg de potassium/pers**

400g de colin frais, 1 poivron, 20cl de vin blanc, 1 citron, 2 échalotes, 1 cs d'huile d'olive, thym, laurier, aneth, 10cl de crème liquide

Faites revenir dans une cocotte les échalotes émincés avec l'huile. Ajoutez-y le poivron coupé en dés, puis le poisson. Recouvrez de vin blanc, de jus du citron, des herbes aromatiques. Faites cuire le tout 10minutes environ. Une fois le poisson cuit, retirez le de la cocotte et maintenez le au chaud. Faites réduire la sauce, mixez la et liez la en y ajoutant la crème liquide. Servez chaud.

**Poêlée de tagliatelles de courgette au cumin** (4 pers) :

**425mg de potassium/pers**

1kg de courgettes, 1 cs d'huile d'olive, thym, du cumin, du curcuma

Lavez les courgettes et les coupez en forme de tagliatelles avec l'économe. Faites les revenir dans une poêle avec l'huile d'olive pendant quelques minutes en remuant souvent. Ajoutez les épices et le thym et poursuivez la cuisson selon le goût (5 min si croquant à 15min si fondant).

**Salade de riz** (4 pers) **100mg de potassium/pers**

Mélangez ensemble : 200g de riz cuit, 50g de tomate en dés, 50g de concombre en dés, 50g de maïs en boîte rincé, 50g de poivron en dés, 20g d'échalote émincée, 2cs d'huile de noix, de la coriandre émincée

**Compotée de pomme à la cannelle**

(4 pers) : **150mg de potassium/pers**

Mettez dans une poêle : 4 pommes épluchées coupée en dés, 20g de sucre, 20g de beurre, de la cannelle, de la vanille, et faites réduire à feu doux en remuant souvent pendant 10 minutes environ.



## MARDI MIDI = 910mg potassium



### Taboulé

Rôti de porc aux herbes de Provence

Endives braisées

Camembert

Compote de pêche



**Rôti de porc aux herbes de Provence** (4 pers) : **350mg de potassium/pers**

*500g de rôti de porc, des herbes de Provence (thym, laurier, romarin...)*

Préchauffez le four Th 7. Saupoudrez le rôti avec les herbes de Provence, posez-le dans un plat et recouvrez-le de papier aluminium. Laissez le cuire pendant 30minutes environ.

**Taboulé** (4 pers) : **100mg de potassium/pers**

*Mélangez ensemble : 250g de taboulé cuit, 50g de tomate en dés, 50g de concombre en dés, 50g de poivron en dés, 1cs d'huile d'olive et 1cs d'huile de colza, feuilles de menthe et jus de citron*

**Endives braisées** (4 pers) : **330mg de potassium/pers**

Coupez 8 endives lavées dans le sens de la longueur en enlevant le bout amer de l'endive. Faites les cuire 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Versez 2 cs d'huile d'olive dans une sauteuse et faites revenir les endives égouttées. A bout de 15 minutes, ajoutez 1 verre d'eau, du poivre et des herbes de Provinces. Retournez les endives régulièrement. Au bout de 15 minutes ajoutez un autre verre d'eau et un cube de bouillon de poule sans sel. Laissez mijoter en veillant à ce que les endives n'attachent pas.

**Compote de pêche** (4 pers) :

**100mg de potassium/pers**

*Pelez 4 pêches, enlevez le noyau et faites les cuire dans une casserole avec un fond d'eau pendant 10 minutes. Vous pouvez la parfumer avec de la vanille.*



## MARDI SOIR = 870mg potassium

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

½ pamplemousse

Œuf à la coque

Haricots verts persillés

Entremet au tapioca

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

### Entremet au tapioca (6 pers) :

**230mg de potassium/pers**

*Dans un saladier, battez 3 jaunes d'œufs avec 60g de sucre. Dans une casserole faites chauffer 80cl de lait avec 2 sachets de sucre vanillé. Ajoutez 40g de tapioca et cuisez 7 min à feu doux. Versez le tapioca au lait sur les œufs, reversez le tout sur feu doux et remuez lentement jusqu'à épaississement. Faites refroidir et servir frais.*

### Idées pour l'apéritif :

**Gougères au cumin** (4pers) 60mg potassium au total

*Dans une casserole faites fondre 20g de beurre et 40ml d'eau. Ajoutez du cumin. Hors du feu, ajoutez 30g de farine. Faites dessécher la boule obtenue sur le feu jusqu'à ce qu'elle accroche au fond de la casserole.*

*Laissez ensuite tiédir cette pâte. Dans un ramequin, battez en omelette 1 œuf. Mélangez progressivement l'œuf à la pâte. La préparation obtenue ne doit pas être liquide. Préchauffez le four th 6. Faites 16 petites boules sur une plaque de cuisson. Enfournez pendant 20min environ. Dégustez tiède.*

Variante : On peut ajouter 10g de gruyère râpé à la préparation.

### **Muffin au chèvre et courgette** (8pers)

90mg de potassium/portion

*Préchauffez le four th 6. Coupez une courgette lavée en petit dés. Les cuire 3 minutes dans une casserole d'eau et égouttez-les. Dans un saladier, mélangez 150g de farine avec un sachet de levure. Dans un autre saladier, battez 1 œuf avec 60g d'huile et 80ml de lait. Ajoutez la courgette et 100g de chèvre émietté. Mélangez les deux préparations sans trop travailler la pâte.*

*Répartissez la préparation dans des moules individuels et cuire 25 min.*

## MERCREDI MIDI = 1050mg potassium



★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

Concombre sauce bulgare

Lasagnes bolognaise

Pomme cuite

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★



### Lasagnes bolognaise (4 pers) :

**800mg de potassium/pers**

400g de haché porc/bœuf, plaque de lasagnes précuites, 2cs d'huile d'olive, 400g de tomates, 125g de mozzarella, 50ml de vin rouge, 100g de carottes, 50g de poivron rouge, 1 échalote, 1 gousse d'ail, poivre, basilic, herbes de Provinces, muscade, paprika, piment..., 200ml de lait, 20g de farine, 100g gruyère râpé

Faites revenir les échalotes dans l'huile d'olive. Ajoutez le haché, puis les tomates, la carotte et le poivron en dés et l'ail pressé. Ajoutez les épices selon le goût, le vin et laissez s'évaporer à feu moyen pendant 45 minutes en remuant de temps en temps.

Préparez la sauce béchamel : délayez à froid la farine avec le lait. Faites épaissir sur feu doux en remuant au fouet. Poivrez et parfumez avec de la muscade selon goût.

Dans un plat à gratin, disposez une couche de béchamel, une couche de plaque de lasagne, une couche de sauce bolognaise, une couche de béchamel, une couche de mozzarella coupé en tranche fine, une couche de plaque ... en terminant par du gruyère râpée.

Laissez gratiner au four th 7 pendant 1h.

### Concombre sauce bulgare (4 pers) :

**130mg de potassium/pers**

Mélangez ensemble : 400g de concombre finement tranchés, 50g de fromage blanc, du jus de citron, une échalote hachée, de la ciboulette haché

### Pommes cuites (4 pers) :

**120mg de potassium/pers**

Evidez 4 pommes en leur laissant la peau. Les saupoudrer d'épices (vanille, cannelle), de rhum, de sucre si besoin. Les mettre dans un plat avec un fond d'eau et cuire à four chaud th 6 environ 30 minutes.



## MERCREDI SOIR = 1040mg potassium

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

Salade de blé  
Côtelettes d'agneau au paprika  
Carottes vichy  
Salade d'orange

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★



### **Côtelettes d'agneau au paprika** (4 pers) :

**330mg de potassium/pers**

*4 côtelettes, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 1 cs d'huile d'olive, 10cl de crème liquide, 2 cc de paprika*

Faites revenir l'oignon et l'ail émincé dans l'huile et ajoutez-y les côtelettes. Saupoudrez de paprika et faites cuire quelques minutes. Ajoutez-y la crème, remuez quelques secondes et servez.

### **Salade de blé** (4 pers) :

**110mg de potassium/pers**

Mélangez ensemble : 200g de blé cuits, 50g de tomate en dés, 80g de fêta, 20g d'oignon rouge émincé, 10 olives noire, 50g de courgette, 2cs d'huile de noix, basilic ciselée, thym frais émietté, ciboulette haché

### **Carottes Vichy** (4 pers) :

**420mg de potassium/pers**

Précuire 1 kg de carottes épluchées et coupées en rondelles dans de l'eau bouillante pendant 5 min. Dans une cocotte, mettez les carottes égouttées, 20g de beurre, le bouquet garni et cuisez 10 min à l'autocuiseur.

### **Salade d'orange** (4 pers) :

**180mg de potassium/pers**

Mélangez 400g de pulpe d'orange avec des épices au choix (vanille, cannelle, badiane)



**JEUDI MIDI = 1210mg potassium**

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

Asperges cuites en vinaigrette

Colombo de veau à la créole

Riz basmati

Petit suisse nature

Fraise



★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

**Colombo de veau à la créole** (6 pers) :

**675mg de potassium**

800g de tendron de veau, 2cs d'huile d'olive, 1 oignon, 1 cc de curry, feuilles de coriandre et ciboulette, 1 aubergine, 2 tomates, 1 piment rouge, 1 clou de girofle, poivre

Faites dorer dans l'huile, les morceaux de viande avec l'oignon émincé. Ajoutez le curry et laissez revenir 3 minutes. Ajoutez les tomates coupées en quartiers, l'aubergine coupée en rondelles et le clou de girofle.

Couvrez d'eau bouillante, poivrez et laissez cuire 35 minutes. Parsemez de coriandre et de ciboulette et servez chaud.

**Asperges cuites en vinaigrette** (4 pers) :

**200mg de potassium/pers**

Cuisez dans une grande casserole d'eau bouillante 400g d'asperges pendant 8 minutes environ et les refroidir sous l'eau froide et égouttez. Préparez une vinaigrette en mélangeant : 1cc de moutarde, 1 cs d'huile d'olive, 1cs d'huile de colza, 1 cc de vinaigre balsamique et 1cs d'eau.

### Idée pour l'apéritif :

**Palmiers au basilic** (6pers)

**100mg potassium au total**

Pelez 4 gousses d'ail, mixez-les avec 20 feuilles de basilic et 4 c à soupe d'huile d'olive jusqu'à obtenir une purée épaisse. Etalez une pâte feuilletée en un rectangle de 30 x 40cm. Badigeonnez de la purée au basilic. Roulez les deux grands côtés vers le centre. Placez-le 30min au congélateur et ensuite faites des tranches dans la longueur (cela forme un palmier). Posez-les sur une plaque de cuisson et faites-les cuire à four chaud th 7 pendant 15min environ. Servez tiède.







**JEUDI SOIR = 1050mg potassium**

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

Salade coleslaw

Brochette de dinde

Choux fleur en béchamel

Flan à la poire

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

**Brochette de dinde** (4 pers) :

**300mg de K / pers**

400g d'escalope de dinde, marinade : 4 cs d'huile d'olive, 1 cs de vinaigre balsamique, 1cs de miel liquide, herbes de Provence, jus d'un citron,  
Préparez une marinade avec tous les ingrédients. Coupez les escalopes en cubes et les faire mariner toute une nuit au réfrigérateur. Le lendemain, égouttez la viande et faire les brochettes. Les faire griller au barbecue ou à la poêle.

**Choux fleurs en béchamel** (4 pers) :

**450mg de K / pers**

1 petit chou fleur, béchamel : 300ml de lait, 30g de farine, 30g de beurre, 30g de gruyère, poivre, muscade  
Faites cuire le chou fleur dans une casserole d'eau pendant quelques minutes.  
Préparez la béchamel : faites fondre le beurre dans une casserole, mélangez la farine dans le beurre fondu et remuez. Versez-y le lait et fouettez constamment jusqu'à épaississement.  
Assaisonnez avec le poivre et les épices de votre choix.  
Dans un plat, mettez le chou fleur puis la béchamel par-dessus et recouvrez de gruyère râpé. Vous pouvez faire gratiner ce plat au four 5 minutes.



**Salade coleslaw** (4 pers) : **180mg de K/pers**

Lavez et râpez finement 100g de chou rouge, 100g de chou blanc, 100g de carotte, 50g d'oignon, 50g de pomme. Assaisonnez avec 2 cs d'huile d'olive, 2 cs d'huile de colza et du persil.

**Flan à la poire** (4 pers) : **120mg de K/pers**

Epluchez et mixez une poire. Ajoutez 50g de sucre, 50g de farine et 2 pincées de gingembre. Fouettez pour obtenir un mélange homogène. Séparez les blancs des jaunes de 2 œufs. Mélangez les jaunes et 10cl de lait la préparation précédente. Montez les blancs en neige et mélangez délicatement à la préparation. Versez dans des ramequins beurrés et cuire à four th 6 pendant 40min. Démoulez froid et servez avec un coulis de framboise et quelques lamelles de poire.



## VENDREDI MIDI = 780mg potassium



Salade d'agrumes

Tagliatelles au saumon et à la crème

Clafoutis aux fruits



### **Tagliatelles au saumon et à la crème** (4 pers) :

**450mg de potassium/pers**

250g de tagliatelles crues, 1 oignon, 400g de saumon frais, 20cl de crème, 1cs d'huile d'olive  
Faites cuire les tagliatelles dans une casserole d'eau bouillante. Dans une poêle, faites revenir l'oignon émincé, puis le saumon en dés. Ajoutez la crème et faites réduire légèrement.  
Lorsque les pâtes sont cuites, incorporez-les au saumon à la crème et remuez sur le feu pendant 1 minutes. Servez aussitôt.

### **Salade d'agrumes** (4 pers) :

**175mg de potassium/pers**

Mélanger ensemble : 100g de salade, 150g de pulpe de pamplemousse, 100g de pulpe d'orange, 50g de chou blanc émincé, 2 cs d'huile de colza, feuilles de menthe

### *Idée pour l'apéritif :*



### *Verrine de tartare de tomate et chèvre (4pers)*

*50mg potassium/ portion*

*Plongez 1 tomate dans de l'eau bouillante quelques secondes jusqu'à ce que la peau se détache. Rafraîchissez-la. Coupez-la en petits dés et épépinez-la. Emiettez un petit crottin de chèvre frais en morceaux. Emincez 5 olives. Mélangez le tout et ajoutez 1cs d'huile d'olive, un peu de piment de Cayenne et 2 feuilles de basilic effeuillés.  
Répartissez le tout dans 4 verrines.*

### **Clafoutis aux fruits** (8 pers) :

**155mg de potassium/pers**

*Dans un saladier, battez 4 œufs avec 100g de sucre puis ajoutez 60g de farine. Délayez avec 15cl de lait et 10cl de crème liquide. Parfum au choix : vanille, cannelle, rhum, liqueur de mûre ... . Dans un plat beurré, mettez 500g de fruits bien mûrs et versez l'appareil à clafoutis dessus. Enfourez th 6 pendant 1h environ.*



## VENDREDI SOIR = 880mg potassium



Salade de riz  
Piperade de légumes et œuf  
Fromage blanc aromatisé  
Ananas frais



### **Piperade de légumes** (4 pers) :

**500mg de potassium/pers**

4 poivrons, 2 tomates, 1 oignon, 2 gousses d'ail, piment d'Espelette, 2cs d'huile d'olive, 4 œufs

Dans un wok, faites revenir dans l'huile l'oignon émincé, puis les poivrons émincés et les tomates coupées en dés. Ajoutez un peu de piment d'Espelette et les gousses d'ail hachées. Faites cuire pendant 15 minutes.

Battez les œufs en omelette puis ajoutez-les aux légumes en mélangeant. Laissez cuire 5 minutes en remuant de temps en temps.

### **Salade de riz** (4 pers) : 110mg de potassium

Mélanger ensemble : 200g de riz safrané cuit, 50g de tomate en dés, 50g de petit pois, 50g de maïs en boîte rincé, 1 œuf dur coupé en 4, 20g d'échalote émincée, 2cs d'huile de noix, de la coriandre émincée



### Idée de dessert:

**Cannelés bordelais** (6pers)

220mg potassium/ pers

Faites bouillir ½ l de lait avec 1 gousse de vanille. Dans un saladier, mélangez 2 œufs et 2 jaunes d'œufs avec 250g de sucre, puis 150g de farine. Une fois la préparation homogène, versez le lait bouillant et fouettez. Ajoutez 2 cs de rhum (ou de la fleur d'oranger). Laissez reposer au moins 1h au frais. Préchauffez le four à 250° (si moule en silicone) ou 270° (si moule en cuivre). Versez la pâte froide dans les moules et enfournez à four chaud pendant 5 min. Puis baissez le thermostat du four à 6 (180°). Laissez cuire 1h environ.



## SAMEDI MIDI = 1080mg potassium

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

Salade de courgette mimosa

Escalope de porc sauce milanaise

Galette de polenta à l'échalote et au thym

Crème vanille

Compote de poire

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

### **Escalope de porc sauce milanaise** (4 pers) :

**430mg de potassium/pers**

*4 escalopes de porc, 1 oignon émincé, 2 tomates en dés, 2 gousses d'ail, 10cl de vin blanc, 2cs d'huile d'olive, épices*

Dans une sauteuse, faites revenir l'oignon émincé, les tomates en dés. Ajoutez le vin blanc, les gousses d'ail écrasé, les épices (curry, curcuma, poivre ... selon le gout). Laissez réduire.

Poêlez les escalopes de porc et servez les garnir avec la sauce.

### **Galette de polenta à l'échalote et au thym** (4 pers) : **100mg de potassium/pers**

*250g de polenta, 4 échalotes, du thym, 1 cube sans sel, 2cs d'huile d'olive, poivre*

Couper les échalotes en petits dés. Dans une petite poêle, faites rissoler les échalotes jusqu'à ce qu'elles deviennent translucides. Dans une casserole, faites bouillir 125 cl d'eau avec le cube de bouillon. Lorsque l'eau bout, versez en pluie fine la polenta tout en prenant bien soin de remuer constamment pour qu'il ne se forme pas de grumeaux. Diminuez le feu et versez les échalotes dans la polenta, ainsi que le thym effeuillé, et le poivre. Continuez à mélanger constamment et régulièrement la polenta à feu doux pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'elle se détache du bord.

Une fois prête composez immédiatement des galettes sur une plaque de cuisson. Passez-les au four préchauffé th 7 position grill pendant 5 à 10 minutes pour qu'elles dorent au-dessus.

### **Salade de courgettes mimosa** (4 pers) :

**180mg de potassium**

Mélanger ensemble : 300g de courgettes crues râpées avec 1 œuf dur mouliné. Assaisonnez avec 2 cs d'huile d'olive et un filet de vinaigre de cidre.

### **Crème vanille** (4 pers) : **270mg de potassium**

*Faites chauffer 500ml de lait avec une gousse de vanille. Dans un saladier, battez 4 jaunes d'œufs avec 100g de sucre. Ajoutez 30g de maïzena. Puis versez-y le lait chaud dessus en remuant bien. Remettez à feu doux jusqu'à épaissement et faites refroidir au frigo. Cette crème peut être parfumé avec : de l'extrait de café sucré, de la cannelle, caramel, alcool (rhum, grand marnier, armagnac ...)*



**SAMEDI SOIR = 900mg potassium**

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

Salade de perles  
Wok de poisson au curry  
Comté  
Pêche au sirop

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

**Wok de poisson au curry** (4 pers) :

**690mg de potassium/pers**

2 carottes, 2 navets, 1 oignon, 400g de poissons blanc (colin, cabillaud ...), 1 échalote, 1 oignon, 1 tomate, coriandre, 100ml lait de coco, laurier, 2cs d'huile d'olive, curry en poudre, cumin

Epluchez, lavez et coupez les légumes (navets, carottes et un oignon) en julienne. Plongez les 2 min dans une casserole d'eau bouillante puis les égouttez. Mettez 1 cs d'huile d'olive dans un wok et faites les revenir pendant 3 min. Coupez les filets de poisson en dés.

Pelez l'échalote, l'ail et l'oignon et émincez-les finement. Enlevez la peau de la tomate, retirez les pépins et coupez la pulpe en dés. Dans le wok, faites revenir dans 1 cs d'huile d'olive, l'échalote, l'ail, le laurier, le curry, le cumin, la coriandre et faites blondir. Ajoutez l'oignon et la tomate, le lait de coco et un verre d'eau. Faites bouillir 5 min. Mettez les dés de poissons, baissez le feu et cuisez 5 min environ.

Ajoutez la julienne de légumes et servez.



**Salade de perles** (4 pers) :

**80mg de potassium/pers**

Mélanger ensemble : 200g de perles cuites, 50g de tomate en dés, 50g de concombre en dés, 50g de maïs en boîte rincé, 20g d'échalote émincé, 1 cs d'huile d'olive, 1 cs d'huile de colza, basilic

**Gâteau caramélisé aux pêches** (8pers)

**100mg potassium/ portion**

Mélangez 200g de farine avec un sachet de levure, un sachet de sucre vanillé et 100g de sucre. Ajoutez 4 œufs, 100g de beurre fondu et 10cl de jus des pêches au sirop.

Beurrez et farinez un moule à manqué. Versez sur le fond du moule 20cl de caramel liquide. Disposez les oreillons de pêches au sirop et recouvrez de pâte. Cuire à four th 6 pendant ¾ d'heure. Démoulez dès la sortie du four et servez froid.



## DIMANCHE MIDI = 1065mg potassium

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

Flan d'échalote  
Rôti de bœuf au madère  
Petit pois  
Buche de chèvre  
Tarte tatin

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

### **Rôti de bœuf au madère** (4 pers) :

**390mg de potassium/pers**

400g de rôti de bœuf, 3cs d'huile + 2 cs, 100g de blanc de poireau, 100g de carottes, 50g de tomate, 1 échalote, 1 bouquet garni, 10cl de madère, 1cs de farine, poivre

Pour la sauce : faites revenir les légumes émincés dans 3 cs d'huile puis les saupoudrer de farine. Laissez-la se colorer puis versez un peu d'eau. Ajoutez le bouquet garni, le poivre et laissez cuire à feu doux pendant 15 minutes.

Dans une cocotte, faites revenir le rôti sur toutes ses faces dans l'huile pendant 5 minutes.

Poivrez, ajoutez la sauce filtrez et cuisez 5 minutes encore. Versez le madère et poursuivez 5 minutes encore. Servez bien chaud.

### **Flan d'échalote** (4 pers) :

**125mg de potassium/pers**

6 œufs, 10cl de crème liquide, 6 échalotes épluchées et émincées, 40 g de beurre

Dans une poêle, faites fondre 30g de beurre et faites dorer les échalotes en remuant sans arrêt 5 min. Dans un bol, battez les œufs, ajoutez la crème et les échalotes dorées. Versez dans des moules individuels beurrés et cuire au four dans un bain-marie th6 pendant 20min.

Lorsque les flans sont cuits, les démouler sur des assiettes de service garnies de salade verte.

### **Tarte tatin** (8 pers) :

**120mg de potassium/pers**

Faites un caramel avec 100g de sucre. Versez le jus d'un demi-citron pour arrêter la cuisson du caramel et versez dans le plat à tarte. Disposez-y 6 pommes coupées en quartiers, le tout bien serrés. Saupoudrez avec 50g de sucre ou de la vergeoise. Couvrez avec une pâte brisée en fermant bien les bords. Saupoudrez légèrement de sucre cristallisé et cuisez th 6 pendant 20 min. Démoulez une fois tiède.



**DIMANCHE SOIR = 940mg potassium**

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

Salade de légumes à la grecque

Poêlée de penne au poulet

Yaourt nature

Salade de fruits

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★



**Salade de légumes à la grecque** (4 pers) :

**150mg de potassium/pers**

Epluchez 50g de carottes, 50g de navet, 2 petits oignons. Bien les rincer à l'eau. Taillez 100g de poivron en lanières dans le sens de la longueur. Coupez un citron en demi-rondelles fines après l'avoir soigneusement rincé. Faites chauffer 2 cs d'huile, 1dl de vin, 1cc de graines de coriandre et le poivre dans une sauteuse. Ajoutez les rondelles de citrons. Portez à ébullition, puis ajoutez les carottes et les petits oignons. Laissez bouillir 5 minutes avant d'ajouter les navets, 100g de chou fleur et le poivron. Réduisez le feu et laissez cuire 10 minutes. Retirez du feu et laissez refroidir. Ajoutez les feuilles de coriandre et réservez au réfrigérateur.

**Poêlée de penne au poulet** (4 pers) :

**450mg de potassium/pers**

250g de penne crus, 1 oignon, 400g d'escalope de poulet, 1 poivron rouge, 20cl de crème, 1cs d'huile d'olive

Faites cuire les penne dans une casserole d'eau bouillante. Dans une poêle, faites revenir l'oignon émincé, le poivron en lamelles puis le poulet en dés. Ajoutez la crème et faites réduire légèrement.

Lorsque les pâtes sont cuites, incorporez-les au poulet à la crème et remuez sur le feu pendant 1 minutes. Servez aussitôt.

***Idée d'apéritif:***



**Sandwichs de pastèque** (8pers)

20mg potassium/ portion

Coupez 1/4 de pastèque en fines tranches d'0.5cm d'épaisseur et épépinez-la. Donnez une forme avec un cerclage en forme de triangle et placez au frais. Mélangez 100g de fêta et 100g de chèvre frais à la fourchette ou mixeur. Incorporez-y du basilic haché. Replacez un triangle de pastèque dans le cerclage, mettez 1 cc de crème de fromage puis recouvrez d'un triangle de pastèque. Retirez le cerclage et on obtient le petit sandwich. Réservez au frais. Piquez avec un cure dent au moment de servir.

**Salade de fruits** (4 pers) :

**160mg de potassium/pers**

Mélangez : 100g de fraise, 1 poire épluchée, la chair d'une mangue, quelques framboise, le tout coupés en morceaux. On peut ajouter de la vanille, de la cannelle, de la fleur d'orange...



**LUNDI MIDI = 960mg potassium**



Salade de carottes cuites au cumin

Riz du pêcheur

Petit suisse

Poire



**Riz du pêcheur** (6 pers) :

**520mg de potassium/pers**

200g de riz rond, 1 oignon émincé, 1 poivron rouge et 1 vert émincés, 2 gousses d'ail hachée, 2 tomates pelées et épépinées, 500g de poisson variés en dés, 100g de calamars, safran, curcuma, 2 cs d'huile d'olive, 10cl de vin blanc, 50g de petit pois  
Dans une poêle faites revenir l'oignon, les poivrons puis les calamars. Ajoutez les dés de tomates, l'ail, le vin blanc, les petit pois et les épices. Cuisez 10 min. Ajoutez les dés de poissons et enfin le riz. Mélangez bien et recouvrez avec 4 verres d'eau. Baissez le feu, couvrez et faites cuire 15min en surveillant. Ajoutez de l'eau si besoin. Servez aussitôt.

**Salade de carottes cuites au cumin** (4 pers) :

**190mg de potassium/pers**

Détaillez 300g de carottes pelées en tronçons de 4 cm environ. Découpez chaque tronçon en bâtonnets. Mettez-les dans une sauteuse, couvrez d'eau froide. Écrasez 2 gousses d'ail dans leur chemise et ajoutez-les aux carottes. Portez à ébullition 8 min environ.

Préparez la sauce dans le fond d'un saladier, en mélangeant 2 cs de cumin avec le jus d'un citron et 4 cs d'huile d'olive.

Égouttez les carottes. Jetez les gousses d'ail.

Mettez les carottes encore chaudes dans la sauce et mélangez bien.

Au dernier moment, ajoutez un oignon finement émincé, du persil et la coriandre hachés.

Mélangez et servez.



### Idée pour l'apéritif :

**Verrine d'asperges et saumon frais** (8pers) 50mg potassium/ verrine (pour 8 à 10 verrines)

Faire tremper 3 feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide. Porter à ébullition 5 cl de jus d'asperges (issu de la conserve des asperges). Essorer la gélatine et la dissoudre dans ce jus, hors du feu et laisser refroidir. Mixer ensemble les asperges, 2 œufs durs, 5 cs de crème liquide et le jus d'asperges contenant la gélatine. Verser cette crème dans des verrines. Placer au réfrigérateur 3h. Décorer avec du saumon frais cuit émietté et un brin d'aneth.





## LUNDI SOIR = 950mg potassium

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

- Salade de boulgour
- Omelette au fromage
- Ratatouille
- Tapioca aux pommes

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

### **Omelette au fromage** (4 pers) :

**140mg de potassium/pers**

*8 œufs, 60g de parmesan, poivre*

Dans un bol, battre les œufs en omelette. Ajoutez le poivre et le parmesan. Remuez.

Dans une poêle huilée, faites cuire l'omelette et servez.

### **Ratatouille** (4 pers) :

**560mg de potassium/pers**

*300g de courgettes, 300g d'aubergines, 200g de poivron rouge, 1 oignon, 300g de tomates, ail, huile d'olive, herbes de Provinces.*

Dans une poêle faites revenir avec 2 cs d'huile d'olive, l'oignon émincé et tous les légumes coupés en petits dés. Parfumez avec de 2 gousses d'ail émincé et des herbes de Provinces (thym, laurier, romarin ...). Cuire 15 min environ et servez.

### **Salade de boulgour** (4 pers) :

**100mg de potassium/pers**

*Mélangez ensemble : 250g de boulgour cuit, 50g de tomate en dés, 50g d'oignons nouveaux émincés, 1cs d'huile d'olive et 1cs d'huile de colza, feuilles de menthe et jus de citron*

### **Tapioca aux pommes** (4 pers) :

**190mg de potassium/pers**

*Faites une compote avec 3 pommes pelées et coupées en morceaux, un fond d'eau et 20g de sucre. En fin de cuisson, ajoutez 1 cs de rhum. Portez 250ml de lait vanillé à ébullition. Ajoutez 30g de tapioca et 15g de sucre. Ajoutez 2 jaunes d'œufs. Incorporez ensuite délicatement les 2 blancs en neige avec 15g de sucre. Versez dans un plat de service beurré la moitié du tapioca. Etalez la compote et recouvrez avec le tapioca restant. Faites cuire au four th 7 pendant 20min. Servez tiède ou froid.*



## MARDI MIDI = 800mg potassium

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

Duo de choux en salade  
Filet de dinde au curry et muscadet  
Semoule  
Saint-paulin  
Clémentine



★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

**Filet de dinde au curry et muscadet** (4 pers) : **325mg de potassium/pers**  
*1 oignon, 4 escalopes de dinde, 1 verre de muscadet, 1 c à soupe de curry, 10cl de crème liquide, poivre, 1 c à soupe d'huile d'olive*  
Coupez les escalopes de dinde en morceaux et émincez l'oignon. Faites revenir dans l'huile, l'oignon. Puis ajoutez les morceaux de dinde et le curry. Faites dorer. Puis ajoutez le vin blanc jusqu'à recouvrir de moitié et faites réduire. Une fois cuit, liez à la crème et servez.

**Duo de choux en salade** (4 pers) :  
**190mg de potassium/pers**  
Mélanger ensemble : 200g de chou fleur cuit à l'eau, 200g de brocolis cuits à l'eau, 2cs d'huile de noix

### Idée de dessert :

#### *Charlotte aux pêches (4pers)*

*200 mg potassium/ portion*

*Tremper 2 feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide. Faites une crème pâtissière avec 300ml de lait, 2 jaunes d'œufs, 40g de sucre, 25g de maïzena. Y dissoudre la gélatine et mettre le tout dans un saladier au réfrigérateur. Ouvrez une boîte de pêche au sirop de 750g. Récupérez le sirop dans un bol et y ajouté 2 cs de rhum. Imbiber les boudoirs de ce sirop et garnir le fond et les parois d'un moule rond à bord haut. Battre les deux blancs d'œufs en neige et les mélanger délicatement à la crème pâtissière. Garnir le moule avec 1/3 de crème. Ajoutez 1/3 des pêches au sirop coupé en morceaux, à nouveau la crème ... Réservez au frais pendant au moins 5h.*



## MARDI SOIR = 1000mg potassium

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

Velouté de poireaux

Endives au jambon

Panacotta vanille

Compote pomme-framboise

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

### **Endives au jambon** (4 pers) :

**610mg de potassium**

*4 endives, 4 tranches de jambon, sauce Mornay (30g de beurre, 30g de farine, 500ml de lait, 3 jaunes d'œufs, 50g de gruyère), 30g de gruyère*

Lavez les endives et coupez le bout amer. Faites-les cuire dans une casserole d'eau bouillante avec du jus de citron pendant 30 min. Les égouttez et les pressez pour éliminer de l'eau. Préparez la sauce : faites un roux avec le beurre et la farine, ajoutez le lait et la muscade et faites épaissir sur feu doux. Hors du feu, ajoutez les jaunes d'œufs et 50g de gruyère.

Enroulez chaque endive dans une tranche de jambon et les disposez dans un plat. Recouvrez de sauce et saupoudrez des 30g de gruyère restant. Cuisez à four chaud th6 pendant 30min.



### **Velouté de poireaux** (4 pers) :

**190mg de potassium/pers**

Cuire 200g de poireaux et 100g de pomme de terre, émincés, à l'eau. Dans une poêle avec 1cs d'huile d'olive, faites revenir un oignon émincé. Ajoutez les légumes égouttés. Dans le bol du blender, mixer les légumes avec 15cl de crème liquide, du 4 épices et un fond d'eau, de sorte à obtenir un velouté épais.

### **Panacotta vanille** (6 pers) : **100mg de potassium**

*Mettez 50cl de crème fraîche liquide dans une casserole avec 75cl de sucre et de la vanille en poudre. Faites frémir et ajoutez hors du feu 3 feuilles de gélatine ramolli dans de l'eau froide. Remuez bien et mettez dans des coupelles. Refroidissez quelques heures. Ajoutez du coulis de fruits pour servir. (coulis de framboises, fraises...)*



**MERCREDI MIDI = 1070mg potassium**

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

Œuf mimosa  
Blanquette de veau  
Tome de brebis  
Ananas au sirop

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★



**Blanquette de veau** (4 pers) :

**800mg de potassium**

500g de veau à braiser, 1 oignon, 2 carottes, 2 blanc de poireaux, 4 pommes de terre, 1 navet, 2 verres de vin blanc sec, clou de girofle, 20cl de crème liquide, poivre, bouquet garni, 2 cs de farine, 1 cube de bouillon de poule s/sel s/potassium, 2cs d'huile d'olive  
Dans une sauteuse, faites revenir tous les légumes sauf la pomme de terre puis les morceaux de viande. Saupoudrez de farine et remuez. Mouillez avec le vin blanc, les épices (poivre, clou de girofle, bouquet garni). Ajoutez le cube et de l'eau (4 verres). Faites cuire 1h à l'autocuiseur ou 2h à couvert. (Jusqu'à ce que la viande soit bien tendre). Vous pouvez ajouter de l'eau si nécessaire. Plongez les pommes de terre pelées, lavées et coupées en morceaux dans une casserole d'eau bouillante pendant 5 min. Egouttez les et ajoutez les 10 min avant la fin de la cuisson dans la blanquette.

**Œuf mimosa** (4 personnes) : **90mg de potassium**

Coupez 4 œufs durs dans leur longueur. Répartissez 8 demi-blancs dans un plat avec salade et réservez les 8 demi-jaunes. Faites une mayonnaise avec 1 jaune d'œuf et 1cc de moutarde. Montez avec de l'huile d'olive.

### Variante :

**Risotto aux asperges et lamelles de veau (4pers) 520mg potassium/ portion**

Epluchez, lavez et taillez en dés 1 carotte. Emincez 2 échalotes et faites-les revenir avec les dés de carotte dans une poêle avec 2 cs d'huile d'olive. Ajoutez 400g de riz arborio et continuez la cuisson à sec jusqu'à ce que le riz devienne translucide. Déglacez avec 20cl de vin blanc d'alsace et de l'eau. Quand le riz a tout absorbé versez à nouveau un verre d'eau, ainsi de suite pendant 15 min. Ajoutez 60g de parmesan et 150g de mascarpone, en remuant énergiquement. Lavez 12 asperges et les faire cuire 5 min dans de l'eau bouillante. Emincez 400g d'escalope de veau. Ajoutez les asperges et le veau au risotto et laissez cuire quelques min. Servez aussitôt.



## MERCREDI SOIR = 920mg potassium

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

Salade de courgettes  
Steak de bœuf grillé  
Tagliatelles à la crème  
Mousse au café  
Fraise

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★



### **Salade de courgette** (4 personnes) : **180mg de potassium**

Coupez une courgette (250g) en tranches fines et les cuire 1min à l'eau bouillante, puis égouttez. Faites les dorer à l'huile d'olive 3min et réservez au frais. Epépinez une tomate (100g) et la couper en dés. Ciselez quelques feuilles de basilic et coupez une tranche de jambon en dés. Mélangez tous les ingrédients dans un saladier, poivrez et ajoutez un peu de parmesan (20g)

### **Mousse au café** (4 pers) : **120mg de potassium**

Dans un saladier, battez 5 jaunes d'œufs avec 125g de sucre et 1cs de farine. Dans une casserole faites chauffer ¾ l de lait avec 2 sachets de sucre vanillé. Faites épaissir la crème sur le feu. Hors du feu, ajoutez de l'extrait de café liquide sucré. Laissez refroidir. Montez les blancs en neige et mélangez délicatement à la crème. Mettez au réfrigérateur au moins 3 heures.

### Variante :

#### Mousse à l'ananas (6pers)

180mg potassium/ portion

Epluchez et coupez un ananas en morceaux. Enlevez la partie ligneuse. Réduisez la chair en purée au mixeur. Mélangez 2 jaunes d'œuf avec 80g de sucre et 20g de farine. Ajoutez la purée d'ananas et faites épaissir à feu doux. Battez les 2 blancs d'œuf en neige. Ajoutez-les délicatement à la crème d'ananas tiède. Réservez au réfrigérateur au moins 12 h avant de servir.

## JEUDI MIDI = 1180mg potassium

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

Salade verte

Cuisse de poulet aux épices

Pommes de terre sautés

Tiramisu aux pommes et cannelle

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★



### **Cuisses de poulet aux épices** (4 pers) :

**300mg de potassium**

*4 cuisses de poulet, 6 cs d'huile d'olive, 1 cs de curry, 1 cs de colombo, 3 gousses d'ail hachées*

Dans un plat, mélangez les cuisses de poulet avec l'huile et les épices. Faites mariner quelques heures. Cuire directement dans le plat th 6, 30minutes en retournant les cuisses à mi cuisson et en arrosant de marinade.

### **Pommes de terre sautées** (4 pers) :

**650mg de potassium**

*800g de pommes de terre, 4 cs d'huile d'olive, poivre, ail en poudre*

Epluchez et lavez les pommes de terre. Les coupez en cubes et les cuire 5 min dans une casserole d'eau bouillante. Egouttez-les. Dans une sauteuse, faites cuire les dés de pommes dans l'huile d'olive et saupoudrez d'ail. Servez chaud.



### **Tiramisu aux pommes et cannelle** (4

pers) :

**180mg de potassium**

*Epluchez 2 pommes, coupez-les en dés. Faites-les dorer dans une poêle avec 10g de beurre. Ajoutez 20 g de sucre et la cannelle, laissez caraméliser, ajoutez la vanille et laissez cuire jusqu'à ce que les pommes soient fondantes. Laissez refroidir.*

*Battez 50g de sucre avec 2 jaunes d'œufs, jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez 250g de mascarpone et fouettez. Montez 2 blancs d'œufs en neige bien ferme. Incorporez-les délicatement à la préparation*

*Ecrasez 10 biscuits spéculoos grossièrement, réservez-en 1 c à s. Prendre des coupelles, mettre biscuits émiettés, pomme, préparation du mascarpone, encore une couche de biscuits, pommes, et préparation, parsemez de biscuits et réservez au frais 4 h minimum avant de déguster.*



**JEUDI SOIR = 920mg potassium**

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

Salade de riz

Œuf sur le plat

Tomates provençales

Fromage blanc aromatisé

Litchis au sirop

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★



**Tomates provençales** (4 pers) :

**450mg de potassium**

4 tomates, 4 cs d'huile d'olive, poivre, ail en poudre, 3 biscottes

Lavez et coupez les tomates en 2 dans l'épaisseur. Mixez les biscottes avec de l'ail, du persil et de l'huile d'olive. Répartissez cette préparation sur les ½ tomates et enfournez à four chaud th 7 pendant 30 min environ.

### Idée dessert :

#### **Bavarois de litchis (4pers)**

**150mg potassium/ portion**

Mixez 75g de biscuits rose de Reims et ajoutez 30g de beurre mou. Sablez du bout des doigts et répartir dans des cercles à pâtisserie. Réservez au frais. Trempez 3 feuilles de gélatine dans de l'eau froide. Mixez les litchis (d'une boîte au sirop de 580ml) avec 2cs de leur jus. Dans une casserole faites chauffer la purée de litchis avec 30g de sucre. Dès les premier bouillons, retirez la casserole du feu et incorporez la gélatine essorée. Versez 1 cs de soho et laissez refroidir. Montez 200ml de crème liquide bien froide en chantilly avec 30g de sucre. Mélangez la délicatement à la purée de litchis refroidie et disposez sur le fond de biscuits rose dans les cercle à pâtisserie. Laissez prendre au frais plusieurs heures.

Mettez une feuille de gélatine à ramollir. Mixez 100g e fraise et faites chauffer légèrement la purée obtenue et ajoutez la gélatine. Laissez refroidir puis versez sur le bavarois. Remettez au frais quelques heures. Enlevez le cercle au moment de servir



**VENDREDI MIDI = 870mg potassium**

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

Céleri rémoulade  
Gigot d'agneau au vin blanc  
Gratin de macaronis  
Crumble à la poire

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★



**Gigot d'agneau confit aux épices** (6 pers) :

**340mg de potassium**

*1 gigot d'agneau, 2 clous de girofle, ½ cc de cumin, 3 gousses d'ail, 1 carotte, 3 cs d'huile d'olive, 10 cardamome, ½ cc de cannelle, 1 dose de safran, 20g de gingembre frais, 1 oignon, 1 feuille de laurier*

La veille, écrasez les graines de cardamomes et les clous de girofle, mélangez les à la cannelle, le cumin et le safran. Poivrez le gigot et frottez-le avec le mélange d'épices, enveloppez le de film alimentaire et gardez le au réfrigérateur jusqu'au lendemain.

Le jour même, pelez l'ail et le gingembre et mixez les. Pelez la carotte et l'oignon et coupez-les en morceaux. Faites chauffer l'huile dans une grande cocotte et faites y dorer le gigot sur toutes ses faces, retirez-le et mettez-y la purée d'ail et de gingembre, la carotte, l'oignon et la feuille de laurier. Faites revenir le tout 5 min sans coloration.

Remettez le gigot dans la cocotte, versez ¼ l d'eau, couvrez et faites cuire 7h à feu très doux. Arrosez le gigot toutes les 30min avec le jus de cuisson, en ajoutant de l'eau si besoin et en le retournant à mi cuisson.

En fin de cuisson, sortez le gigot et servez le coupez en tranche fine accompagné de son jus.

**Céleri-rémoulade** (4 personnes) :

**250mg de potassium**

Râpez 300g de céleri rave et le citronner.

Préparez une mayonnaise avec un jaune d'œuf, 1 cc de moutarde, de l'huile d'olive et un peu de vinaigre. Mélangez la mayonnaise au céleri rave et servez frais.

**Crumble à la poire** (4 pers) :

**180mg de potassium**

*Epluchez 4 poires et les coupées en petits morceaux. Dans un saladier, mélangez 70g de beurre, 70g de sucre, 70g de farine et 1 cs de lait. Mettez les dés de poires dans 4 ramequins avec de la cannelle. Répartissez dessus la préparation précédente. Cuire à four chaud th 7 pendant 30min.*





## VENDREDI SOIR = 1030mg potassium



Dés d'omelette aux poivrons  
Flétan à la fondue de poireaux  
Petit suisse  
Pomme



**Dés d'omelette aux poivrons** (4 personnes) :

**150 mg de potassium**

Faites cuire un poivron coupé en deux au four. Une fois cuit, l'envelopper dans une poche plastique pour le faire suer et enlevez la peau facilement. Coupez le poivron cuit en petite lamelles. Battez 4 œufs et incorporez les lamelles de poivrons avec des herbes (ciboulette, basilic...). Faites cuire l'omelette dans une poêle huilée. Coupez l'omelette en lamelles fines et répartissez les morceaux sur quelques feuilles de salade.

**Flétan à la fondue de poireaux** (4 pers) :

**650mg de potassium**

*1kgs de blanc de poireaux émincé, 400g de flétan, 1 citron, 2 cs d'huile d'olive, 10cl de crème liquide, 2 cs de vin blanc, du thym frais, des baies roses*

Faites cuire dans une sauteuse les poireaux émincés avec l'huile. Vers la fin de la cuisson, ajoutez la crème et laissez encore 1min sur feu doux. Mettez le flétan en papillote dans un papier de cuisson. Ajoutez du jus de citron, le vin blanc, une branche de thym frais et des baies roses.

Refermez la papillote et cuisez à four th7 pendant 15min. Disposez dans une assiette la fondue de poireaux et un filet de flétan avec un peu de jus de cuisson.



### Idée apéritif :

**Clafoutis de légumes** (8pers)

**120 mg potassium/ pers**

Taillez une petite courgette en brunoise ainsi que 2 tomates confites. Mélangez dans un saladier les dés de courgettes et de tomate, une gousse d'ail haché, du persil haché, 50g de fromage frais de chèvre. Dans un autre saladier mélangez 20g de farine avec 125ml de lait. Ajoutez 125ml de crème et 3 œufs. Mélangez bien. Dans des tout petits moules beurré, répartissez le mélange de légumes puis versez la préparation aux œufs.

Saupoudrez de parmesan et faites cuire th 6 pendant 20min. Laissez reposer 2 min puis démoulez. Servez tiède ou froid.



## SAMEDI MIDI = 990mg potassium

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

Verrine carotte, pomme au curry

Risotto bolognaise

Yaourt à la vanille

Compote de pêche

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★



### **Risotto bolognaise** (4 pers) :

**560mg de potassium**

200g de rizotto crus, 1 oignon, 2 tomates, 400g de steak haché, 1 verre de vin blanc, 2cs d'huile d'olive, herbes de Provence

Faites revenir l'oignon émincé dans une poêle avec l'huile d'olive. Ajoutez la viande hachée, les tomates coupées en dés et les herbes de Provence.

Dans une autre poêle, faites revenir le riz dans une cs d'huile d'olive jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Puis ajoutez le vin blanc et la bolognaise. Bien remuer.

Ajoutez régulièrement un peu d'eau de sorte à ce que le riz pompe au fur et à mesure (environ 20min de cuisson).



### *Idée plat :*

#### *Seiches à la sétoise* (6pers) **290mg potassium/ portion**

*Coupez 600g de seiche en lamelles. Faites la revenir dans une poêle avec 2 cs d'huile d'olive. Ajoutez 3 gousses d'ail hachées, l'oignon, le safran, le thym et le laurier. Flambez avec 2cl de cognac. Ajoutez ½ verre de vin blanc, 2 tomates en morceaux, le bouquet garni et du poivre. Laissez cuire 1h à feu doux.*

### **Verrines carotte pomme curry** (4 personnes) :

**150mg de potassium**

Epluchez 300g de carottes et une pomme granny smith. Evidez les pommes. A l'aide d'un économe, réalisez des lamelles de carottes. Coupez les pommes en fines tranches puis en fin bâtonnets. Mélangez les carottes, les pommes, du persil et la ciboulette hachés.

Préparez la vinaigrette en mélangeant 1 cs de vinaigre de vin blanc, 1 cc de curry, 1 cc de miel, une pincée de poivre dans le bol d'un mixeur. Mixez. Pendant qu'il tourne, ajoutez l'huile d'olive ou d'argan en un fin filet (10cl) et mixez jusqu'à ce qu'elle soit bien amalgamée et que la vinaigrette ait pris un peu de consistance. Versez sur les légumes et mélangez délicatement pour les en imprégner. Répartissez dans des verrines.



## SAMEDI SOIR = 1150mg potassium

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

Salade de fèves au cumin

Escalope de veau grillé

Poêlée de courgettes

Brie

Verrine de crème de citron aux spéculoos

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★



### Verrine de crème de citron au spéculoos (4 pers) : 140mg de potassium/pers

Lavez 2 citrons non traité, prélevez le zeste et récupérez le jus. Séparer le blanc des jaunes de 3 œufs. Fouettez les jaunes avec 25g de sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse, y incorporer le zeste et le jus de citron, puis 250g de mascarpone. Fouettez énergiquement jusqu'à ce qu'il n'y est plus de grumeaux.

Battre les blancs en neige, y ajouter 25g de sucre, battre de nouveau pour les raffermir. Incorporer délicatement, les blancs en neiges au mélange jaunes-mascarpone.

Pour le coulis : Laver un citron non traité, prélevez le zeste et récupérez le jus. Mettre 70g de sucre, 15g de beurre, 1 œuf, 1g d'agar-agar et le jus de citron dans un récipient et mélanger au fouet.

Faire chauffer ce mélange au bain-marie, jusqu'à épaississement en remuant constamment.

Montage des verrines : Emiettez les spéculoos dans les verrines.

Verser la crème; puis le coulis, déposer une petite meringue par dessus et mettre au frais au moins pendant 1h30.

### Salade de fèves au cumin (4 pers) :

**230mg de potassium/pers**

Pelez des fèves et décortiquez-les (pour en avoir 350g), vous pouvez utiliser directement des fèves surgelées et pelées.

Faites cuire les fèves à l'eau chaude et un demi-citron pendant 10 minutes. Vérifiez la cuisson des fèves.

Pendant ce temps, faites revenir un oignon haché finement dans un peu d'huile d'olive. Mettre une gousse d'ail écrasée. Quand l'oignon commence à dorer, ajoutez les fèves égouttées, un demi-verre d'eau, du poivre, une petite pincée de piment rouge et de piment de Cayenne, 1 cc de cumin et saupoudrez de thym.

Couvrez et laissez mijoter à feu doux une dizaine de minutes. Servez la salade de fèves tiède ou froide.



## DIMANCHE MIDI = 1065mg potassium

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

Caviar d'aubergines

Joue de porc confite

Pennes

Tarte aux framboises

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

**Joue de porc confite** (6 pers) :

**500mg de potassium**

600g de joue de porc, 1 orange non traité, 1 carotte, 1 oignon, 1 gousse d'ail, coriandre, curry, bouquet garni, poivre, 2 tomates, 30g de farine, 30cl de vin rosé

La veille, mettez la joue de porc à mariner dans le vin et le jus de l'orange. Ajoutez les carottes en rondelles, l'oignon émincé, la coriandre, le bouquet garni, les grains de poivre et le zeste de l'orange. Le jour même égouttez la joue de porc et la garniture. Faites dorer la viande dans une cocotte et saupoudrez la de curry. Réservez-la et faites dorer la garniture. Remettez la viande et l'ail. Saupoudrez de farine. Ajoutez les deux tomates coupées en dés et le rosé filtré. Portez à ébullition et enfournez th 5/6 pendant 1h30/2h.

**Caviar d'aubergine** (4 personnes) : **240mg de potassium**

Faites cuire 400g d'aubergines pelées dans une casserole d'eau bouillante. Mixez-la avec 4 cs d'huile d'olive, de l'ail et du persil. Servez sur une tranche de pain grillé.

**Tarte aux framboises** (8 pers) : **250mg de potassium**

Faites une crème pâtissière avec ½ l de lait, 4 jaunes, 75g de sucre, 50g de farine et de l'extrait de vanille. Faites cuire dans un plat à tarte, une pâte sablée à blanc. Une fois refroidie garnissez-la de crème pâtissière froide et décorez avec 500g de framboises entières.



### Variante :

**Verrine de caviar d'aubergine et mousse de faisselle** (8pers)

**140mg potassium/ portion**

Préparez le caviar d'aubergine selon la recette précédente. A l'aide d'une mandoline, taillez en tagliatelles fines une petite courgette et blanchir quelques secondes dans de l'eau bouillante.

Egouttez 200g de faisselle de chèvre et battre pour obtenir une crème lisse. Montez en chantilly 20cl de crème liquide. Mélangez délicatement la chantilly avec la faisselle. Dressez les verrines en commençant par le caviar d'aubergine, puis la faisselle, puis les tagliatelles de courgettes.

Saupoudrez de baies roses et placez au frais une heure avant de servir.

## DIMANCHE SOIR = 800mg potassium

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

Concombre au fromage blanc

Quiche aux oignons

Riz au lait

Pomme cuite

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★



### **Quiche aux oignons** (4 pers) :

**350 mg de potassium**

1 pâte brisée, 600g d'oignons, 3 œufs, 10cl de crème, 50g de gruyère râpé, 3 cs de farine, 200ml de lait, 2 cs d'huile d'olive,

Faites cuire les oignons émincés dans une poêle avec l'huile d'olive. Etalez la pâte brisée sur du papier de cuisson et la mettre dans un moule à tarte.

Une fois les oignons cuits, saupoudrez les de farine, ajoutez le lait et la crème en remuant. Retirez du feu et ajoutez les œufs et le gruyère râpé.

Garnissez la pâte avec la préparation aux oignons. Et enfournez à four chaud th 7 pendant 30 min environ.

### **Riz au lait** (4 pers) : 200mg de potassium

Faites chauffer ½l de lait avec un parfum (vanille, cannelle, zeste d'orange ou citron...).

Ajoutez 60g de riz rond et laissez cuire à feu doux pendant 45 min environ. En fin de cuisson ajoutez 60g de sucre.



### Idée garniture :

#### **Flan de carottes** (4pers)

**360mg potassium/ portion**

Faites cuire à l'eau 800g de carottes épluchées et coupées en morceaux. Mixez-les et incorporez-y 1 œuf, 50 g de fromage blanc et 10 g de beurre. Répartissez dans 4 ramequins beurrés et cuire au four th 6 pendant 30min environ au bain marie. Servez démoulé.



## LUNDI MIDI = 900mg potassium



Salade de chou blanc et chou rouge

Sauté de dinde au paprika

Gnocchis à la romaine

Pêche au sirop



### Idée plat :

#### *Carbonade flamande (8pers)*

*310mg potassium/ portion*

*Découpez 800g de viande de bœuf à braiser (joue de bœuf par exemple). Epluchez et émincez 2 oignons. Dans une cocotte, faites dorer les morceaux de viandes dans 2 cs d'huile d'olive. Ajoutez 2 cs de farine et les oignons. Mélangez bien et laissez cuire 5 min. Ajoutez alors 2 cs de vinaigre, laissez cuire 2 min. Puis ajoutez 50cl de bière ambrée, 30cl d'eau, 2cs de vergeoise, du thym, du laurier, des clous de girofle et 3 tranches de pain d'épices coupés en morceaux. Portez à ébullition puis baissez le feu pour laissez mijoter 3h. Retirez le couvercle et faites cuire quelques minutes à découvert jusqu'à ce que la sauce ait réduite de moitié. Servez avec du riz ou de la semoule.*

#### **Sauté de dinde au paprika** (6 pers) :

**320mg de potassium**

*600g d'escalope de dinde, 2 oignon, 1 poivron rouge, 1 cs de paprika, 25cl de crème, 1 citron, poivre*

Emincez les escalopes en lanières ainsi que le poivron. Dans une sauteuse, faites dorer la viande puis la retirer. Puis faites revenir les oignons émincés et le poivron. Mélangez 5 min et ajoutez la viande. Hors du feu, saupoudrez de paprika, ajoutez la crème et terminez la cuisson.

Avant de servir ajoutez le jus du citron.

#### **Gnocchis à la romaine** (4 pers) :

**300 mg de potassium**

*200g de semoule, ½ l de lait et ½ l d'eau, 3 œufs, 60g parmesan et gruyère râpé, 50g beurre, muscade*

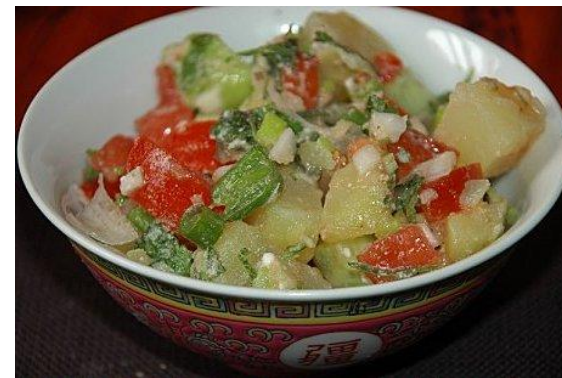
Faites bouillir le lait et l'eau avec la muscade et 25g de beurre. Versez la semoule et bien remuer. Cuire 3 à 4 min. Retirer du feu et ajoutez les jaunes d'œufs. Bien mélanger et ajouter 2 cs de chacun des fromages râpés. Etalez la pâte sur une plaque sur 1 cm d'épaisseur. Laissez refroidir et découpez à l'emporte pièces. Beurrez un moule à gratiner et déposez les gnocchis. Saupoudrez du reste des fromages et faites gratiner au four.



**LUNDI SOIR = 830 mg potassium**



Salade de pomme de terre  
Terrine de poisson au vin blanc  
Buche de chèvre  
Nectarine



**Terrine de poisson au vin blanc** (4 pers) :

**360mg de potassium**

400g de poisson (merlu, saumon ...), 1 échalote, 1 gousse d'ail, 3 œufs, 2 biscottes écrasées, 10cl de crème, 2 c à s de vin blanc, beurre, poivre, persil

Mixez l'échalote et l'ail pelés avec la chair du poisson. Ajoutez les œufs, la crème, le vin blanc, les biscottes, le poivre et le persil. Mixez le tout de façon homogène.

Déposez la préparation dans une terrine beurrée et la placez au bain-marie.

Faites cuire 45min à four th 6.

**Salade de pommes de terre** (4 personnes) :

**240mg de potassium**

Faites cuire 200g de pommes de terre à l'eau bouillante, puis les refroidir sous l'eau froide.

Coupez 100g de concombre et 50g de tomate et 50g d'oignon nouveau. Assaisonnez avec du jus de citron, du basilic, de l'huile d'olive, du vinaigre balsamique.

**Variante :**

**Pain de poisson** (8pers)

**350mg potassium/ portion**

Mixez : 500 gr de poisson blanc (ex : colin), 3 œufs, 20 cl de crème fraîche. Verser dans un saladier pour continuer la préparation. Ajouté ½ cc de paprika, ½ cs l'aneth, ½ cs de persil haché et ½ cs ciboulette. Ajouter 150 gr de noix de st jacques, poivré et mélanger. Montage : Verser la moitié du mélange dans un moule à cake tapissé d'une feuille de papier de cuisson. Ajouter ensuite 150 gr de saumon frais découpé en tranches fines dessus, et continuer avec le reste de la première préparation. Déposer le moule dans un plat rempli d'eau, couvrir d'une feuille d'aluminium. Enfourner à four chaud 180° pendant 45 minutes, prolonger la cuisson 15 minutes sans la feuille d'aluminium. Laisser refroidir complètement avant de démouler.

Déguster bien froid.



**MARDI MIDI = 1170mg potassium**

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

Crème d'asperges et de poivron

Hachis Parmentier

Ananas rôti et glace vanille

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★



**Hachis Parmentier** (4 pers) :

**860mg de potassium**

*700g de purée de pomme de terre, 1 oignon, 2 gousses d'ail, 1 tomate, 400g de viande hachée, farine, herbes de Provence, 1 jaune d'œuf, parmesan et gruyère râpé*

Faites revenir les oignons hachés et les gousses d'ail mixées avec 1 cs d'huile d'olive. Ajoutez les tomates coupées en dés, la viande hachée, 1 cuillère à soupe de farine, poivre, herbes de Provence. Quand tout est cuit, coupez le feu et ajoutez le jaune d'œuf et un peu de parmesan. Bien mélanger. Etalez au fond d'un plat à gratin. Préparez la purée (selon recette précédente). Etalez au dessus de la viande. Saupoudrez de fromage râpé et mettre au four à gratiner.

**Ananas rôti** (6 pers) : **160mg de potassium**

*Préchauffer le four à 180°C. Faites fondre 150 g de sucre avec une bonne cuillère de gingembre haché et une gousse de vanille fendue en deux (gratter les graines avec un couteau).*

*Epluchez l'ananas en enlevant tous les yeux, récupérer le jus et piquer l'ananas comme un rôti avec des morceaux des 2 gousses de vanille.*

*Quand le sucre ajoutez un verre d'eau, le jus d'ananas et deux cuillères à soupes de rhum.*

*Mettre l'ananas dans un plat à gratin et arroser du caramel. Mettre au four 45 mn à 180°C, il faut retourner et arroser l'ananas souvent et vérifier qu'il reste bien assez de liquide (au besoin ajouter 1/2 verre d'eau). Quand l'ananas est froid, récupérer le caramel, ajouter encore une cuillère de rhum, le jus d'un demi-citron vert. Donner un petit coup de bouillon au caramel. Servir les tranches d'ananas froid avec la sauce chaude et une boule de glace à la vanille.*

**Crème d'asperges et poivron** (4 pers) :

**150mg de potassium/pers**

Mixez 2 poivrons cuits pelés avec 100g de st-môret et 1 cs d'huile d'olive.

Mixez 4 carrés de boursin ail et fines herbes avec 2 cs de fromage blanc et le jus de 2 citron.

Mixez 12 asperges cuites avec 100g de st-môret et 1 cs d'huile d'olive.

Répartir dans 4 verrines : le coulis de poivron puis la crème de boursin et pour finir le coulis d'asperges.







**MARDI SOIR = 990mg potassium**

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

Salade d'endives  
Lasagnes au poulet  
Salade de fruits

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

**Lasagnes au poulet** (4 pers) :

**680mg de potassium**

10 feuilles de lasagnes

*Farce* : 400g de blancs de poulet hachés, 100g de carotte coupée en petits dés, 1 oignon émincé, 1 gousse d'ail hachée, 2 cs d'huile d'olive, 20cl de vin blanc, 100g de tomate, 30g parmesan, 1cs de thym, poivre

*Béchamel* : 500ml de lait, 50g de farine, 50g de beurre, 50g de gruyère, muscade, poivre

Faites revenir les oignons hachés, les dés de carottes et la gousse d'ail hachée avec l'huile d'olive. Ajoutez la tomate coupée en dés, la viande hachée, le poivre et le thym. Mouillez avec le vin blanc et autant d'eau. Couvrez à moitié et faites mijoter 20min environ.

Préparez la béchamel : faites fondre le beurre, ajoutez la farine et faites un roux. Versez le lait et bien mélangez. Parfumez à la muscade et remuez jusqu'à épaississement. Une fois onctueuse, ajoutez le gruyère. Réservez.

Dans un plat à gratin, versez un fond de béchamel, disposez une couche de feuille de lasagne, garnir avec une couche de farce, nappez de béchamel, saupoudrez de parmesan puis renouvelez l'opération en ajoutant une couche de feuille de lasagne, la farce, la béchamel, le parmesan ... jusqu'à épuisement.

Enfournez pour 30min environ.



**Salade d'endives** (4 pers) :

**170mg de potassium/pers**

250g d'endives émincés, ½ pomme rouge, ½ pomme verte, 50g de fromage de chèvre type st-maure, jus d'½ citron, 2 cs d'huile d'olive, 2 cc de vinaigre balsamique

Mélangez les endives émincés, les pommes coupées en dés, le fromage coupé en dés.

Préparez une vinaigrette avec l'huile d'olive, le vinaigre et le citron et versez dessus. Bien mélangez et servez.

**Salade de fruits** (4 pers) :

**140mg de potassium**

Mélangez 200g de poire pelée et coupée en dés avec 150g de pêche pelée et coupé en dés et 50g de framboises. Vous pouvez parfumer avec un peu de cannelle ou de vanille.



## MERCREDI MIDI = 1135mg potassium

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

Salade d'agrumes

Paupiette de veau

Tortis couleur

Crème caramel

Biscuit léger

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

### **Paupiette de veau** (4 pers) :

**560 mg de potassium**

*4 escalope de veau, 4 tranches de lard découenné et haché, 1 cc de persil, 1 gousse d'ail hachée, 50g de chapelure, 1 œuf battu, 2 cs d'huile d'olive, 100g de champignons en boîte égouttés, 1 tomate, 1 cs de fécule, 2 cs d'eau*

Faites revenir les oignons hachés et les gousses d'ail mixées avec 1 cs d'huile d'olive. Ajoutez les tomates coupées en dés, la viande hachée, 1 cuillère à soupe de farine, poivre, herbes de Provence. Quand tout est cuit, coupez le feu et ajoutez le jaune d'œuf et un peu de parmesan. Bien mélanger. Etalez au fond d'un plat à gratin. Préparez la purée (selon recette précédente). Etalez au dessus de la viande. Saupoudrez de fromage râpé et mettre au four à gratiner.

### **Salade d'agrumes** (4 pers) :

**160mg de potassium/pers**

*80g de salade verte, ½ pampleousse, une orange, 50g d'oignon rouge émincé*

Dans un saladier, mélangez la salade verte avec le pampleousse et l'orange pelés et coupés en petits morceaux. Ajoutez l'oignon émincé. Assaisonnez avec 3 cs d'huile d'olive.

### **Biscuit léger** (6 pers) : **75mg de potassium**

*Cassez 2 œufs entiers dans un saladier. Séparez les blancs des jaunes des 3 autres œufs. Mélangez les jaunes, les œufs entiers et 150g de sucre jusqu'à obtenir un mélange blanc et mousseux. Ajoutez le jus et le zeste de citron. Mélangez 100g de farine et un sachet de levure et ajoutez-les à la pâte en travaillant légèrement. Montez les 3 blancs en neige ferme. Ajoutez 40g de sucre et battez quelques instants. Ajoutez cette meringue très délicatement à la pâte. Versez dans un moule beurré et fariné. Faites cuire à four préchauffé th 5 pendant 1 heure.*



**MERCREDI SOIR = 830mg potassium**



Salade verte

Gratin de courgettes

Pain perdu à la compote de pêche



**Gratin de courgettes** (4 pers) :

**490mg de potassium**

1kg de courgettes, 30g beurre, 4 œufs, 10cl crème liquide, 50g gruyère râpé, muscade  
Préchauffez le four th 6. Lavez et coupez les courgettes. Les cuire à l'eau bouillante pendant 15 min. Ecrasez les dans une passoire. A feu moyen, faites-les revenir jusqu'à évaporation de l'eau. Dans un saladier, battez les œufs. Ajoutez le beurre fondu, la crème, le gruyère et mélangez. Parfumez avec la muscade. Incorporez les courgettes. Répartissez dans un moule et mettez au four 30 min.

**Pain perdu** (4 pers) : 150 mg de potassium/pers (+ 100mg pour compote)

Dans une assiette, battez 2 œufs en omelette, ajoutez 20cl de lait, 1 cs de fleur d'oranger, 1 sachet de sucre vanillé. Trempez 8 tranches de pain rassis (ou pain brioché rassis) dans cette omelette et faites dorer à la poêle beurré 2 min de chaque côté. Servez chaud saupoudrez de sucre glace. Et accompagné de compote de pêche (100g /personne)

### Variante :

**Beignets de courgettes** (4pers)

Lavez 1 courgette et la râpée dans un saladier. Dans un saladier mélangez 3 œufs avec 200g de farine, 20g de parmesan râpé, 1 sachet de levure chimique et 1 c à s d'huile d'olive. Mélangez le tout.

Chauffez 10cl d'huile de tournesol à feu moyen dans une grande poêle antiadhésive. Faites glisser la pâte à la courgette dans l'huile chaude, cuillerée à soupe par cuillerée à soupe, en les espaçant suffisamment. Laissez dorer joliment les beignets quelques minutes de chaque côté en les retournant souvent, puis égouttez-les sur du papier absorbant. Dégustez-les immédiatement.



**180mg potassium/ portion**



**JEUDI MIDI = 1040mg potassium**

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

Salade de poireaux aux crevettes

Filet mignon de porc au cidre

Riz basmati

Fromage blanc

Clémentine

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

**Filet mignon de porc au cidre** (4 pers) :

**500mg de potassium**

1 filet mignon de porc (450g), 20cl de cidre, 300g de champignons en lamelles en boîte, 2 échalotes, persil, 20cl de crème, 1 jaune d'œufs, 1 cs de farine, huile d'olive et poivre

Détaillez le filet mignon en tranches. Egouttez les champignons en lamelles appertisés et les rincer. Pelez et hachez les échalotes, puis faites les revenir avec les champignons dans un peu d'huile d'olive. Pendant ce temps, poivrez les tranches de filet mignon puis passez dans la farine. Saisissez les à feu vif dans un peu d'huile et faites cuire 4 min sur chaque face. Réservez couvert pour maintenir la température.

Déglacez les sucs de viande avec un peu de cidre. Puis versez sur les champignons

Lorsque les champignons sont dorés, versez le restant de cidre. Laissez bouillir, puis ajoutez la crème et laissez épaisir doucement.

Hors du feu ajoutez un jaune d'œuf et parsemez de persil. Nappez les tranches de filet mignon de cette sauce.



**Salade de poireaux aux crevettes** (4 pers) :

**170mg de potassium/pers**

400g de blancs de poireaux, 1 échalote, 2 cs d'huile d'olive, 1 cc de vinaigre balsamique

Fendez le blanc des poireaux en 2, bien les laver et les cuire 10 min à l'eau bouillante. Egouttez bien et les faire suer quelques minutes dans une poêle avec 2 cs d'huile d'olive. Décortiquez 8 crevettes et ciselez l'aneth.

Ajoutez aux poireaux 15cl de crème et poursuivez la cuisson 2 min. Hors du feu, ajoutez le jus d'un citron, l'aneth et un peu de poivre selon goût.

Remplissez des ramequins de la préparation aux poireaux et démoulez sur des assiettes. Posez dessus 2 crevettes décortiqués et décorez d'aneth et de ciboulette. Servez aussitôt.



## JEUDI SOIR = 995mg potassium



Concombre sauce bulgare

Purée de pois cassé

Tiramisu



### **Purée de pois cassé** (4 pers) :

**775mg de potassium**

200g de pois cassé crus, 400g de carottes, 400g de poireaux, 20cl de crème, poivre, bouquet garni

Epluchez, lavez et coupez en dés les légumes. Les mettre avec les pois cassé dans un faitout et remplissez d'eau jusqu'à tous recouvrir. Cuisez pendant 1h avec un bouquet garni.

Mixez le tout avec la crème, en ayant pris soin de retirer le bouquet garni.

### Variante :

#### **Salade de lentilles et aubergines** (4pers)

**610 mg potassium/ portion**

Couper grossièrement 350g d'aubergine. Rincer 200g de lentilles pour éliminer toutes les impuretés. Déposer le tout dans une cocotte avec un oignon émincé. Recouvrir d'eau et cuire à petit feu, pendant une quarantaine de minutes. La salade est prête lorsque le liquide est absorbé et que les lentilles et les aubergines sont fondantes.

Rajouter un peu d'eau bouillante si besoin. Laissez refroidir et préparez

l'assaisonnement : mélangez 1 cs d'huile d'olive, 1 cs de miel, 1 cc de sauge, 1 cc de coriandre.

Peut se servir chaud ou froid selon goût.



### **Tiramisu** (4 pers) : **90mg de potassium**

Dans un saladier, mélangez 250g de mascarpone avec 30g de sucre et 2 jaunes d'œufs. Ajoutez 2cs de rhum. Montez les deux blancs d'œufs en neige et les mélanger délicatement à la préparation. Remplissez un plat de service avec une couche de boudoir trempé légèrement dans du café. Recouvrir de préparation au mascarpone. Recouvrir avec une deuxième couche de boudoir trempé. Et terminez par une couche de préparation au mascarpone. Laissez prendre 12h au frais avant de servir.



**VENDREDI MIDI = 1220mg potassium**



Salade de courgettes râpées

Papillote de limande

Pommes duchesse

Comté

Poire pochée à la cannelle



**Papillote de limande** (4 pers) :

**360 mg de potassium**

*400g de limande, 1 tomate, 10cl crème liquide, 2 échalotes, 1 citron, poivre, persil, aneth*  
Déposez sur 4 feuilles de papier de cuisson : des dés de tomates, un morceau de filet de colin, de l'échalote hachée, du jus de citron, de la crème liquide. Poivrez et parsemez de persil et d'aneth. Fermez la papillote et faites cuire à four th 7 pendant 15 minutes.

**Pommes duchesse** (4 pers) :

**530 mg de potassium**

*600g pommes de terre, 2 œuf, 10cl crème liquide, poivre, muscade*  
Epluchez, lavez et coupez en dés les pommes de terre. Les cuire 15 min dans de l'eau bouillante. Les égoutter et préchauffez le four th 6. Dans un saladier, battez les jaunes d'œuf avec la crème, la muscade et le poivre. Montez les blancs en neige et ajoutez-le à la préparation. Mixez les pommes de terre et mélangez le tout. Faites des tas de purée à la douille cannelé sur une plaque à pâtisserie beurrée. Mettez au four 20min et servez.

**Salade de courgettes râpée** (4 pers) :

**180mg de potassium/pers**

*350g de courgettes râpées, 50g d oignon émincé, 3 cs d'huile d'olive, 2cc de vinaigre balsamique*  
Mélangez tout les ingrédients.



**VENDREDI SOIR = 850mg potassium**

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

Salade de blé à la grecque

Omelette

Piperade de légumes

Petit suisse

Tarte aux pommes



**Salade de blé à la grecque** (4 pers) :

**125mg de potassium/pers**

200g de blé cuit, 80g de féta, 100g de tomate, 50g de courgette crue, 50g de brocolis cuit à l'eau, quelques feuilles de basilic, 3 cs d'huile d'olive, ½ citron pressé, quelques olives noires rincés  
Taillez la courgette en tagliatelles fines avec économètre. Taillez la tomate en dés. Mélangez tous les ingrédients ensemble et réservez au frais.

### Idée apéritif :

*Mini croissant chèvre et poivron vert (6pers)*

**30mg potassium/ pers**

Découpez une pâte feuilletée en petits triangles. A l'extrémité de chaque triangle, déposez un petit morceau de crottin de chèvre et des lamelles de poivrons verts. Avec un pinceau, badigeonnez d'huile d'olive. Formez le croissant et re-badigeonnez d'huile d'olive. Enfournes à four chaud th 7 pendant 10 min environ.



**Tarte aux pommes** (8 pers) :

**120mg de potassium**

Epluchez, citronnez et émincez 6 pommes golden. Mettez la pâte feuilletée sur un papier sulfurisé et sur une plaque. Disposez les pommes en rosaces directement sur la pâte. Saupoudrez de sucre, de cannelle et de citron (et d'un peu de rhum selon le goût). Répartissez quelques noisettes de beurre sur les pommes et enfournes à four chaud th 7 pendant 30 min environ.



**SAMEDI MIDI = 1100mg potassium**



Salade de farfalle aux légumes et curry

Mijoté de lapin

Poêlée d'haricots beurre

Coulommiers

Compote de pomme fraise



**Mijoté de lapin** (4 pers) :

**500mg de potassium**

*1 lapin, 100g de poitrine fraîche, 25cl de crème liquide, 1cs d'huile d'olive, 2 pommes, 4 échalotes, 1 gousse d'ail, 1 bouquet garni, 1 feuille de sauge, 25cl de vin blanc, poivre*  
Coupez le lapin en morceaux, jeter la tête. Ciselez l'ail et les échalotes finement. Epluchez, évider et couper les pommes en petits cubes.  
Dans une cocotte en fonte, faire dorer les morceaux de lapin dans le beurre et l'huile en les tournant de chaque côté, saler et poivrer. Retirer les morceaux, réserver. Mettez dans la cocotte ail, échalotes, lardons à dorer sans trop de coloration, ajouter les pommes, laissez suer 1 minute. Remettre les morceaux de lapin. Ajouter le calvados et le vin blanc, le bouquet garni et la sauge. Laisser cuire tout doucement à couvert 50 minutes. (La viande doit être moelleuse).  
Retirer les morceaux de lapin et les réserver au chaud. Faire réduire la sauce avec la crème fraîche jusqu'à ce qu'elle soit nappante.  
Servir les morceaux de lapin nappés de la sauce aux pommes et lardons.

**Salade de farfalle aux légumes et curry** (6 pers) :

**120 mg de potassium/pers**

*100g carotte, 100g brocolis, 100g chou fleur, 300g de pâtes cuites. Sauce : 2cs huile d'olive, 2 cc d'huile de colza, 2 cs de jus d'orange, 1 cc de moutarde, 2 cc de curry, 2 cc de vinaigre de miel, poivre*  
Faites cuire à l'eau les carottes coupées en rondelles, le brocoli et le chou fleur avec une branche de thym. Laissez refroidir.  
Dans un saladier, mélangez les pâtes et les légumes. Préparez la sauce en mélangeant tous les ingrédients. Réservez au frais.





**SAMEDI SOIR = 770mg potassium**



Salade verte

Pizza maison

Gâteau aux pommes et calvados



**Pizza maison (2 pers) :**

1 pâte à pizza, 20cl de crème liquide, 1 tomate, 1 poivron rouge, 100g mozzarella, 1 filet de dinde émincé, 1 oignon, persil

Étalez la pâte à pizza sur une plaque à pâtisserie. Recouvrez-la de crème. Garnissez-la avec le filet de dinde émincé, la tomate, le poivron et la mozzarella coupés en dés et l'oignon haché. Décorez avec un peu de persil et faites cuire à four préchauffé th7 pendant 15 min environ.

**560 mg de potassium**

### Idée apéritif :

**Profiterole à la carotte (8pers) pour 32 choux environ soit 4/ pers 135 mg potassium/ pers**

Faites cuire 400g de carottes à l'eau bouillante pendant 20min puis égouttez les et mixez avec 10g de beurre. Mettez la purée dans une casserole et faites la dessécher sur le feu quelques minutes. Ajoutez 1 cs de miel et réservez au réfrigérateur.

Pour la pâte à choux : portez 10cl d'eau à ébullition avec 65g de beurre. Hors du feu ajoutez 75g de farine, bien mélanger et faites dessécher la pâte sur le feu en remuant, pendant quelques minutes. Hors du feu mélangez délicatement 3 œufs un à un et ajoutez un peu de purée de carottes. Déposez des petits tas de pâte sur une plaque à pâtisserie et faites cuire à four th 6 pendant 20 min environ (selon grosseur des choux).

Mélangez dans un saladier du fromage de chèvre frais avec du cumin, 2 cs d'huile d'olive et du poivre pour obtenir une texture lisse.

Montage : garnissez la moitié des choux refroidi avec la préparation au chèvre et l'autre moitié avec la purée de carotte.

**Gâteau aux pommes et calvados (8 pers) :  
120mg de potassium**

Epluchez 4 pommes, les couper en morceaux et faire une compote. Versez la compote dans un saladier et une fois refroidie, y incorporer 4 œufs, 120g de sucre et 20cl de crème.

Beurrer un moule à manquer et y verser la préparation. Enfourner à four préchauffé th 6 (180°C) au bain-marie, pendant 1 heure.

Flamber dès la sortie du four avec 5cl de calvados et servir immédiatement.





## DIMANCHE MIDI = 800mg potassium



Mousse de brocoli au basilic  
Cassolettes de St-Jacques au vin blanc  
Tagliatelles  
Charlotte aux poires



### **Cassolettes de St-Jacques au vin blanc** (4 pers) :

**390 mg de potassium**

400g de noix de St-Jacques, 10cl de vin blanc, 10cl crème liquide, 4 échalotes, poivre, persil  
Faites revenir 4 échalotes avec 1 cs d'huile d'olive. Ajoutez un verre de vin blanc et laissez mijoter 3 min. Ajoutez les St-jacques à la préparation et laissez mijoter 3 min. Ajoutez le persil haché, la crème, le poivre et laissez mijoter quelques minutes.  
Servez dans des cassolettes.



### **Mousse de brocoli au basilic** (6 pers) :

**130 mg de potassium/pers**

1 brocoli, ½ botte de basilic, 5cl de crème, 1 blanc d'œuf, 1 cs d'huile d'olive  
Cuire le brocoli à l'eau. Ciselez le basilic. Mixez le brocoli, le basilic, le blanc d'œuf, la crème et l'huile d'olive. Mettez la préparation dans 4 ramequins beurrés. Et faites cuire à four th 7 pendant 10 min environ. Démoulez et servez accompagné d'une tomate cerise et de quelques feuilles de mâche assaisonnée de vinaigre balsamique et d'huile d'olive.

### **Charlotte aux poires** (8 pers) :

**150mg de potassium**

Sucrez 500g de fromage blanc selon votre goût. Egouttez les poires d'une grande boîte de poire au sirop, et coupez les morceaux. Trempez les boudoirs dans le sirop des poires et garnissez-en un moule. Mélangez les poires et le fromage blanc. Etalez une couche de cette préparation sur les boudoirs imbibés. Recouvrez d'une couche de boudoirs imbibés, puis de fromage blanc ... jusqu'à ras bord. Placez au réfrigérateur au moins 2h. Démoulez sur un plat de service et servez aussitôt.



**DIMANCHE SOIR = 910mg potassium**

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

Taboulé  
Tomate farcie  
Camembert  
Salade d'orange

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

**Tomate farcie** (6 pers) :

**600 mg de potassium**

200g de bœuf haché, 50g de mie de pain rassis, 6 tomates, 1 œuf, 1 gousse d'ail, 1cs d'herbes de Provence, 3cs d'herbes fraîches ciselées, 4 cs d'huile d'olive, poivre

Découpez un chapeau sur les tomates, puis enlevez les graines.

Hachez la mie de pain et émincez l'ail et l'échalote. Préchauffez le four th 6.

Faites revenir l'échalote dans 1 cs d'huile d'olive. Ajoutez l'ail et le bœuf haché et faites revenir quelques minutes. Ajoutez les herbes de Provence, les herbes fraîches et la mie hachée, puis hors du feu incorporez l'œuf battu en omelette.

Remplissez chaque tomate avec la farce, couvrez avec le chapeau et faites cuire ¾ h environ.



**Idée dessert :**

**Crumble aux fruits (8pers)**

125mg potassium/ portion

Faites un caramel avec 30g de sucre et un peu d'eau dans une poêle. Pelez et coupez 8 pommes en petits morceaux et faites les revenir dans le caramel. Saupoudrez de cannelle. Arrêtez la cuisson une fois les pommes fondantes.

Dans un saladier, mélangez 150g de farine avec 150g de sucre et 100g de beurre. Sablez grossièrement avec les doigts. Répartissez les pommes cuites dans un plat à tarte et recouvrez de pâte sablée. Faites cuire à four chaud th 6 pendant 45 min environ. Servez tiède.

# Teneur en potassium et phosphore des aliments pour 100g

Extrait du livre « SUVIMAX », Table de composition des aliments, Editions ECONOMICA 2006

Aliments	Potassium en mg	Phosphore en mg	Aliments	Potassium en mg	Phosphore en mg
<b>ABATS</b>					
Cœur de bœuf	232	230	Gésier	232	230
Foie de veau	365	320	Ris de veau	342	685
Foie de volailles	317	312	Tripes nature	0	87
Foie gras	170	190			
<b>FRUITS</b>					
Abricot	315	20	Fruit de la passion	228	57
Ananas	146	11	Grenade	247	25
Ananas au sirop	100	6	Groseille	210 à 280	34
Banane	385	22	Kaki	171	20
Brugnon	212	18	Kiwi	287	37
Cassis	370	34	Litchis au sirop	88	15
Cerise	246	17	Litchis frais	156	27
Citron	153	18	Mandarine	145	15
Clémentine	145	15	Mangue	150	22
Compote de pomme	100	8	Melon	397	17
Figue	232	23	Mirabelle	230	33
Fraise	152	23	Mûre	200	30
Framboise	220	29	Myrtille	68	11
Pastèque	110	9	Nèfle	249	23
Pêche	160	19	Orange	179	16
Poire	125	13	Pamplemousse	141	12
Pomme	120	9	Papaye	214	11
Raisin blanc	250	22	Rhubarbe	288	19
Raisin noir	320	16			
<b>LEGUMES</b>					
Artichaut	300	50	Courgette	170	26
Asperge	200	55	Endive crue	205	25
Aubergine	210	19	Endive cuite	133	26
Avocat	522	44	Epinard cuit	313	42
Blette	510	33	Fenouil cru	473	38
Betterave	279	24	Fond d'artichaut cuit	300	50
Brocolis	182	59	Haricots vert	240	40

Aliments	Potassium en mg	Phosphore en mg	Aliments	Potassium en mg	Phosphore en mg
Carotte crue	286	16	Laitue	234	24
Carotte cuite	169	31	Mâche	459	53
Céleri branche cuit	265	27	Marron, châtaigne	500	74
Céleri rave cru	321	63	Navet	167	25
Chicorée	327	37	Oignon	118	31
Chou blanc cru	250	36	Poireau	133	20
Chou blanc cuit	99	15	Poivron cru	155	15
Chou rouge cru	250	36	Radis noir cru	554	65
Chou rouge cuit	140	29	Radis rose cru	243	18
Chou vert cuit	99	15	Salade	291	33
Chou fleur cuit	200	40	Tomate crue	226	24
Chou de Bruxelles cuit	298	54	Tomate cuite	239	20
Concombre	150	23			
<b>LEGUMES SECS</b>					
Fèves cuites	210	105	Lentilles cuites	276	100
Flageolet cuit	294	56	Pois cassé cuit	316	110
Haricot blanc cuit	362	84	Pois chiche cuit	335	132
Haricot rouge cuit	420	130			
<b>ŒUFS</b>					
Omelette	146	220	Œufs au plat	136	204
Œufs durs	126	186	Œufs à la coque	130	190
<b>PAIN</b>					
Biscottes	160	130	Pain de mie	129	91
Pain	120	90	Pain de seigle	130	114
Pain complet	225	195	Pain suédois	160	130
Pain de campagne	126	90	Pain viennois	246	125
<b>PATES, RIZ, SEMOULE</b>					
Pâtes cuites	25	44	Riz sauvage	79	83
Riz blanc cuit	34	37	Semoule	64	48
Riz complet cuit	79	83	Tapioca	7	10
Riz étuvé	54	54			
<b>POISSONS</b>					
Anguille	340	270	Rascasse	405	178
Bar, loup	282	420	Rousette	230	220
Brochet	290	282	Sardine fraîche	360	270
Cabillaud	300	164	Saumon	388	230
Carpe	337	373	Sole	175	170
Carrelet	250	250	Thon rouge	323	200

<b>Aliments</b>	<b>Potassium en mg</b>	<b>Phosphore en mg</b>	<b>Aliments</b>	<b>Potassium en mg</b>	<b>Phosphore en mg</b>
Colin	310	140	Truite	520	290
Eglefin	301	176	Turbot	280	170
Flétan	370	210	<b>Bigorneau</b>	300	240
Lieu noir	420	350	Calamar	183	127
Limande	280	250	St-Jacques	338	195
Lotte	210	192	<b>Crevette rose</b>	221	215
Merlan	300	190	<b>Huitre crue</b>	220	165
Mulet	458	240	<b>Langouste crue</b>	500	215
Perche	290	227	Moule cuite à l'eau	206	235
Poisson pané	245	118	<b>Tourteau cuit</b>	270	350
Raie	250	155	<b>Œufs de poisson</b>	78	330
<b>POMME DE TERRE</b>					
Banane plantain	400	31	<b>Chips</b>	1190	130
Igname	393	44	Pomme de terre vapeur	330	30
Manioc	344	38	Pomme de terre frite	700	73
Patate douce	300	44	PT sautées	312	29
<b>CONDIMENTS</b>					
Ail	446	134	Gingembre moulu	1126	144
Cerfeuil	600	30	<b>Mayonnaise</b>	630	440
Ciboulette	275	54	<b>Moutarde</b>	114	202
Concentré de tomate	1000	108	Persil	800	70
Curry en poudre	1700	310	Poivre	354	150
Echalote crue	170	33	Vinaigre	90	25

<b>VIANDES</b>					
Côte d'agneau, mouton	<b>320</b>	<b>170</b>	Steak haché 15%MG	<b>367</b>	<b>228</b>
Côtelette d'agneau	<b>333</b>	<b>177</b>	Tournedos de bœuf	<b>400</b>	<b>230</b>
Epaule d'agneau	<b>265</b>	<b>172</b>	Bifteck de cheval	<b>353</b>	<b>216</b>
Gigot d'agneau	<b>286</b>	<b>180</b>	Côte de porc	<b>400</b>	<b>220</b>
Navarin d'agneau	<b>243</b>	<b>138</b>	Echine rôti de porc	<b>290</b>	<b>170</b>
Bifteck de bœuf	<b>400</b>	<b>230</b>	Rôti de porc	<b>324 à 540</b>	<b>207 à 290</b>
Bœuf braisé	<b>270</b>	<b>200</b>	Travers de porc	<b>320</b>	<b>260</b>
Côte de bœuf	<b>320</b>	<b>180</b>	Côte de veau	<b>350</b>	<b>204</b>
Entrecôte de bœuf	<b>320</b>	<b>180</b>	Epaule de veau	<b>360</b>	<b>203</b>
Faux filet	<b>400</b>	<b>240</b>	Escalope de veau	<b>460</b>	<b>236</b>
Flanchet cuit	<b>250</b>	<b>170</b>	Filet de veau rôti	<b>375</b>	<b>236</b>
Gîte cuit	<b>250</b>	<b>170</b>	Jarret cuit	<b>373</b>	<b>245</b>
Rôti de bœuf	<b>400</b>	<b>230</b>	Poitrine de veau cuit	<b>325</b>	<b>200</b>
<b>VOLAILLE ET GIBIER</b>					
Biche rôtie	<b>355</b>	<b>231</b>	Faisan	<b>400</b>	<b>310</b>
Caille	<b>215</b>	<b>275</b>	Lapin	<b>360</b>	<b>213</b>
Magret de canard	<b>260</b>	<b>200</b>	Lièvre	<b>210</b>	<b>250</b>
Chapon	<b>300</b>	<b>200</b>	Oie	<b>400</b>	<b>290</b>
Chevreuril rôti	<b>355</b>	<b>231</b>	Pigeon	<b>400</b>	<b>400</b>
Coquelet	<b>300</b>	<b>200</b>	Pintade	<b>193</b>	<b>153</b>
Cuisse de dinde	<b>201</b>	<b>211</b>	Poulet rôti	<b>300</b>	<b>200</b>
Escalope de dinde	<b>267</b>	<b>170</b>	Sanglier	<b>237</b>	<b>120</b>
Rôti de dinde	<b>305</b>	<b>217</b>			
<b>FROMAGES</b>					
Beaufort	<b>115</b>	<b>755</b>	Parmesan	<b>113</b>	<b>782</b>
Brie	<b>160</b>	<b>220</b>	Pyrénées	<b>68</b>	<b>450</b>
Camembert	<b>110</b>	<b>309</b>	Reblochon	<b>190</b>	<b>390</b>
Cantal	<b>136</b>	<b>570</b>	Saint-nectaire	<b>127</b>	<b>375</b>
Chèvre mi-sec	<b>250</b>	<b>218</b>	Carré frais	<b>110</b>	<b>95</b>
Comté	<b>120</b>	<b>710</b>	Kiri	<b>100</b>	<b>215</b>
Crottin de chèvre	<b>290</b>	<b>320</b>	La vache qui rit	<b>149</b>	<b>754</b>
Edam	<b>120</b>	<b>457</b>	Saint-môret	<b>110</b>	<b>95</b>
Emmental	<b>98</b>	<b>746</b>	Roquefort	<b>120</b>	<b>445</b>
Babybel	<b>71</b>	<b>443</b>	Saint-paulin	<b>82</b>	<b>425</b>
Boursin	<b>102</b>	<b>110</b>	Coulommiers	<b>161</b>	<b>205</b>
Mimolette	<b>114</b>	<b>490</b>			

<b>LAITAGES</b>					
Lait ½ écrémé UHT	<b>166</b>	<b>85</b>	Yaourt nature	<b>203</b>	<b>111</b>
Fromage blanc 20%MG	<b>120</b>	<b>60</b>	Crème caramel	<b>132</b>	<b>88</b>
Petit suisse 40%MG	<b>110</b>	<b>90</b>	Crème de marron	<b>211</b>	<b>36</b>
Yaourt au bifidus nature	<b>200</b>	<b>112</b>	Crème dessert	<b>233</b>	<b>100</b>
Yaourt au brebis nature	<b>190</b>	<b>106</b>	Flan	<b>122</b>	<b>91</b>
<b>FRUITS SECS</b>					
Abricot sec	<b>1520</b>	<b>131</b>	Noix de cajou		
Amande	<b>800</b>	<b>470</b>	Noix de coco fraîche	<b>668</b>	<b>466</b>
Banane séchée	<b>1491</b>	<b>74</b>	Noix de coco sèche	<b>377</b>	<b>104</b>
Cacahuète	<b>720</b>	<b>387</b>	Pistache	<b>600</b>	<b>190</b>
Datte	<b>677</b>	<b>74</b>	Pruneaux	<b>1050</b>	<b>500</b>
Figue sèche	<b>770</b>	<b>71</b>	Raisin sec	<b>950</b>	<b>95</b>
Noisette	<b>600</b>	<b>310</b>		<b>783</b>	<b>85</b>
<b>APERITIFS</b>					
<b>Olives verte</b>	<b>52</b>	<b>14</b>	<b>Chips chinoise</b>	<b>225</b>	<b>250</b>
<b>Chips</b>	<b>1190</b>	<b>130</b>	<b>Biscuits salés</b>	<b>146</b>	<b>237</b>
<b>GATEAUX</b>					
Petit-beurre	<b>142</b>	<b>97</b>	Muesli aux fruits	<b>400</b>	<b>300</b>
Boudoir	<b>86</b>	<b>96</b>	Corn flakes nature	<b>90</b>	<b>180</b>
Cookies	<b>220</b>	<b>130</b>	Riz soufflé	<b>140</b>	<b>140</b>
Madeleine	<b>71</b>	<b>81</b>	Beignet nature	<b>90</b>	<b>95</b>
Palet breton	<b>130</b>	<b>85</b>	Crêpes sucrées	<b>137</b>	<b>105</b>
Céréales blé soufflés	<b>240</b>	<b>180</b>	Barre chocolatée	<b>240</b>	<b>150</b>
Frosties	<b>60</b>	<b>93</b>	Brioche	<b>112</b>	<b>119</b>
Flocon d'avoine	<b>500</b>	<b>420</b>	Croissant beurre	<b>136</b>	<b>124</b>
Maïs soufflé	<b>90</b>	<b>180</b>	Gaufre	<b>139</b>	<b>106</b>
Pain au lait	<b>246</b>	<b>125</b>			



Si malgré ces conseils, vous avez besoin de plus d'informations  
ou de personnaliser votre régime,  
n'hésitez pas à faire appel aux **néphrologues**, aux **infirmières** et à la **diététicienne**  
de la clinique,  
qui répondront à vos questions.

La **diététicienne** est présente au sein de la clinique **du lundi au vendredi de 10h à 16h**.

Vous pouvez la joindre au **05 61 17 33 33**.

Livret d'information élaboré par Carine DUCHENE, diététicienne  
et le CLAN – Comité de Liaison Alimentation Nutrition

Les illustrations sont issues de divers sites internet : [www.750g.com](http://www.750g.com) ; [www.cuisineaz.com](http://www.cuisineaz.com) ; [www.marmiton.org](http://www.marmiton.org) ; ...

*Bon  
Appetit!*