

CALENDRIER 2016

Concilier plaisirs de la table et insuffisance rénale



Les plaisirs de la table et la dialyse peuvent-ils faire bon ménage ?

Bonjour à tous et Bonne Année 2016,

Les plaisirs de la table et la dialyse peuvent-ils faire bon ménage ?

Nous sommes confrontés régulièrement à cette question et c'est avec plaisir que nous vous répondons : oui !

Grâce au financement de la Fondation privée des HUG et forts de deux ans d'expérience, nous avons le plaisir de vous présenter ce calendrier qui accompagnera patients, amis, familles et tous les gastronomes intéressés à découvrir des recettes simples, faciles à cuisiner et respectant les quelques contraintes relatives au traitement de dialyse. Au fil du calendrier, vous découvrirez également les conseils propres à chaque période de l'année.

Parce qu'il était important pour nous d'ouvrir vos horizons, le calendrier met cette année à l'honneur la Suisse et ses régions avec des recettes et des astuces pour faciliter votre quotidien.

En effeuillant l'année 2016, mois après mois, découvrez des recettes variées, des repères pour maintenir une alimentation équilibrée et des astuces pour faciliter votre quotidien.

Ce calendrier est aussi une base de dialogue. N'hésitez pas à nous poser des questions, à proposer vos recettes ou à partager vos secrets culinaires avec d'autres personnes dialysées.

Nous vous invitons, durant l'année, à remplir le questionnaire qui se trouve dans le calendrier, afin que nous puissions à l'avenir mieux encore répondre à vos besoins.

Les membres de l'équipe du service de néphrologie



AIGUILLETTES DE CANARD MARINÉES AU MIEL ET VINAIGRE BALSAMIQUE

Centre de dialyse, Hôpital de La Tour, Genève

PEUT-ON CONSOMMER DE L'ALCOOL ?

Les personnes dialysées peuvent boire un peu d'alcool, mais il est judicieux d'en discuter avec votre néphrologue. Privilégiez la qualité à la quantité : la modération est donc la clé. Les volumes de boisson devant être limités, nous vous conseillons de boire dans de petits verres.



Recette réalisée par Ginette

Pour 6 personnes 🕒 20 min + 2 h de réfrigération 🍽️ 30 min

Ingrédients

- ▶ 12 aiguillettes de canard
- ▶ 1 cuil. à s. de graisse végétale

Pour la marinade

- ▶ 2 cuil. à s. de miel
- ▶ 3 cuil. à s. de vinaigre balsamique
- ▶ 1 filet d'huile de tournesol
- ▶ Poivre
- ▶ 350g de riz arborio ou carnaroli
- ▶ 1 verre de vin blanc sec
- ▶ 1 litre de bouillon de légumes chaud
- ▶ Jus de 2 oranges
- ▶ Ecorce d'une orange coupée en lamelles pour la décoration
- ▶ 1 oignon
- ▶ 1 cuil. à s. d'huile d'olive
- ▶ 2 cuil. à s. de crème entière

Réalisation

Marinade

Dans un récipient, mettre 2 cuillères à soupe de miel liquide + 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique + le filet d'huile de tournesol et le poivre. Bien mélanger et mettre les aiguillettes de canard en les enrobant de la marinade. Laisser aux frais 2 bonnes heures.

Risotto

Couper finement l'oignon en dés. Préparer le bouillon de légumes et le faire chauffer. Presser les 2 oranges et réserver le jus. Dans une casserole, faire chauffer un peu d'huile, faire revenir l'oignon, puis verser le riz. Mélanger et faire chauffer jusqu'à transparence. Ajouter le verre de vin blanc, mélanger jusqu'à complète absorption du liquide, continuer ensuite avec le bouillon de légumes en plusieurs fois. Terminer avec le jus d'orange. Réserver et tenir au chaud (cuisson entre 20 et 25 minutes).

Aiguillettes

Faire cuire les aiguillettes dans une poêle très chaude avec de la graisse végétale pendant 3 à 4 minutes maximum. Les réserver au chaud. Déglacer la poêle avec le reste de la marinade et verser sur les filets de canard. Terminer le risotto en rajoutant 2 cuillères à soupe de crème pour le rendre crémeux. Poivrer. Ne pas saler le risotto si bouillon de légumes commercial. Servir les aiguillettes avec le risotto, disposer les aiguillettes d'orange tout autour et décorer d'une branche de persil.

Valeurs nutritionnelles par portion

Potassium :	513 mg	> 2500 mg	maximum	Calories :	591 kcal
Phosphore :	330 mg	> 1000 mg	autorisé	Protéines :	31.7 g
Sodium :	554 mg	> 2500 mg	par jour	Lipides :	23 g
				Glucides :	57 g

Janvier

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

BŒUF BOURGUIGNON

Centre de dialyse, MV Santé Champel, Genève



DOIS-JE FAIRE ATTENTION AU PHOSPHORE DANS MON ALIMENTATION ?

Oui, cet élément chimique essentiel se trouve dans presque tous les aliments. Chez les insuffisants rénaux, une alimentation trop riche en phosphore est néfaste pour les vaisseaux sanguins et le cœur. Sous forme d'additifs, par exemple E341, le phosphore est encore plus néfaste car mieux absorbé par l'organisme. Faites particulièrement attention à l'alimentation industrielle : fastfood, boissons gazeuses, et notamment sodas, plats pré-cuisinés, fromages à tartiner... Retenez que plus un aliment est transformé industriellement, plus il est riche en phosphore !

Recette réalisée par Bernadette

Pour 6 personnes ⌚ 30 min 🍲 3h

Ingrédients

- ▶ 900 g de bœuf pour bourguignon
- ▶ 200 g de lardons
- ▶ 60 g de beurre
- ▶ 10 petits oignons
- ▶ 2 carottes
- ▶ 2 gousses d'ail
- ▶ 60 g de farine (4 cuil. à s.)
- ▶ 2 grands verres de vin rouge
- ▶ 2 grands verres de bouillon de viande (2 cubes de bouillon de bœuf pour 1/2 litre d'eau)
- ▶ 125 g de champignons
- ▶ 1 bouquet garni
- ▶ Poivre

Réalisation

Tailler le bœuf en cubes de 3 à 4 cm de côté. Peler les oignons sans les écorcher. Peler et couper les carottes en rondelles. Peler l'ail.

Dans une grande cocotte, faire fondre le beurre. Ajouter les oignons entiers et les lardons. Faire revenir en remuant constamment. Lorsqu'ils sont dorés, les retirer avec une écumoire, et réserver. Dans la même cocotte, faire revenir les morceaux de viande à feu vif. Ajouter les carottes, et faire revenir encore 5 min. Lorsque la viande est bien dorée, saupoudrer de farine (60 g) et laisser roussir en remuant.

Verser le bouillon (que vous aurez préparé en faisant fondre les 2 cubes de bouillon de viande dans 50 cl d'eau bouillante). Bien gratter les sucs. Remettre les lardons et les oignons dans la cocotte.

Verser le vin rouge. Poivrer et ajouter le bouquet garni et les gousses d'ail écrasées. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter doucement pendant 3 heures.

Pour finir, ajouter les champignons émincés, et mettre à cuire encore une demi-heure. Retirer le bouquet garni et verser dans un plat. La sauce doit être liée, mais non épaisse. Sinon, rajouter un peu d'eau. Servir avec des pâtes.

Valeurs nutritionnelles par portion

Potassium: 783 mg	> 2500 mg	maximum	Calories: 463 kcal
Phosphore: 399 mg	> 1000 mg	autorisé	Protéines: 48 g
Sodium: 461 mg	> 2500 mg	par jour	Lipides: 29 g
			Glucides: 12 g

Février

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29						

TRESSE AU BEURRE

Centre de dialyse de Bienne



COMMENT NE PAS MANQUER DE CALCIUM ?

Plutôt que de mettre du beurre sur votre pain, remplacez-le par un fromage de chèvre ou de la ricotta : ils contiennent peu de phosphore (cf. liste des valeurs nutritionnelles). Ce sont d'excellentes sources de calcium, important pour vos os sans pour autant contenir trop de phosphate. Les yaourts et desserts lactés (crème, blanc battu, petit suisse, sérac) sont à privilégier pour leur pauvreté en sel et en phosphore.

Recette
réalisée par Claudia

Pour 15 personnes (tranches de 100 g) ⌚ 30 min + 90 min 🍷 60 min

Ingrédients

- ▶ 1 kg de farine blanche à tresse
- ▶ 1 cuil. à s. de sel
- ▶ 42 g de levure fraîche de boulanger émiettée
- ▶ 20 cl de crème entière
- ▶ 40 cl d'eau tiède
- ▶ 1 cuil. à c. de miel
- ▶ 125 g de beurre
- ▶ 1 crème à café

(Tous les ingrédients doivent être à température ambiante)

- ▶ Papier sulfurisé pour la plaque

Réalisation

Délayer la levure et le miel dans un peu d'eau.

Mélanger la farine et le sel, puis former un puits. Ajouter la crème, le beurre et le reste d'eau à la préparation ci-dessus. Pétrir jusqu'à consistance souple et homogène (env. 10 minutes avec machine à pétrir). Battre la pâte 8 à 10 fois sur le plan de travail.

Laisser reposer la masse à couvert ou dans un linge humide et à température ambiante pendant env. 1 ½ heure (la masse double de volume).

Partager la pâte en deux. Façonner deux boudins et les tresser. Déposer sur la plaque chemisée de papier sulfurisé. Badigeonner avec la crème à café.

Mettre dans le four froid au milieu à 220 °C pendant 10 minutes (ou jusqu'à ce que le four atteigne les 220 °C). Cuire durant 35-45 minutes dans le four réduit à 200 °C.

La tresse est prête quand elle est bien dorée. Retourner la tresse et tapoter le fond avec le doigt, cela doit sonner «creux».

Valeurs nutritionnelles pour une tranche de 100 g

Potassium: 107 mg	> 2500 mg	maximum	Calories: 332 kcal
Phosphore: 75 mg	> 1000 mg	autorisé	Protéines: 8g
Sodium: 140 mg	> 2500 mg	par jour	Lipides: 12g
			Glucides: 48g

Mars

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

TARTELETTES AUX MYRTILLES ET AUX NOIX

Centre de dialyse du CHUV, Lausanne



LE SAVIEZ-VOUS ?

Les fruits oléagineux – noix, amandes, noisettes, différentes sortes de noix – sont des aliments nutritionnellement intéressants : qualité des matières grasses, teneur en magnésium et apport en fibres. Ils contiennent également du potassium mais peuvent être consommés avec modération pour varier et enrichir l'alimentation (soit 30 g maximum par jour, dans les gâteaux, les biscuits ou les yaourts).

Recette réalisée par Béatrice

Pour 8 personnes ⌚ 30 min 🍳 20 min

Ingrédients

- ▶ 150 g de beurre, mou
- ▶ 150 g de sucre
- ▶ 1 cuil. à c. de sucre vanillé
- ▶ 2 œufs
- ▶ 3 cuil. à s. d'huile de noix
- ▶ 50 g de noix moulues ou finement hachées
- ▶ 150 g de farine
- ▶ ½ cuil. à c. de poudre à lever
- ▶ 250 g de myrtilles
- ▶ Sucre glace et noix hachées pour décoration
- ▶ Moules à tartelettes de 10 cm de diamètre

Réalisation

Travailler le beurre en crème. Ajouter le sucre, le sucre vanillé, puis les œufs. Battre jusqu'à ce que la masse s'éclaircisse. Mélanger l'huile de noix, les noix, la farine et la poudre à lever, incorporer à la préparation.

Répartir la pâte dans les moules beurrés.

Enfoncer les myrtilles dans la pâte.

Faire cuire entre 20 et 25 minutes au milieu du four préchauffé à 180 °C.

Décorer les tartelettes de sucre glace et de noix juste avant de servir.

Valeurs nutritionnelles par portion

Potassium:	141 mg	> 2500 mg	maximum	Calories:	156 kcal
Phosphore:	72 mg	> 1000 mg	autorisé	Protéines:	5g
Sodium:	21 mg	> 2500 mg	par jour	Lipides:	24g
				Glucides:	36g

Avril

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

TIRAMISU AUX FRAISES

Clinique Cecil, Lausanne



PUIS-JE MANGER FRUITS ET LÉGUMES À VOLONTÉ ?

Non ! Les fruits et les légumes sont très riches en potassium et en eau. Le potassium varie d'un fruit à l'autre ou d'un légume à l'autre. Les myrtilles sont les fruits les moins riches en potassium. Pour faire le bon choix, consultez le tableau à la fin du calendrier. A noter que pendant la première heure de dialyse, selon votre centre, vous pouvez manger un aliment riche en potassium.

Pour 8 personnes 🕒 20 min

Ingrédients

- ▶ 500 g de fraises
- ▶ Jus ½ citron jaune
- ▶ 4 œufs
- ▶ 250 g de mascarpone
- ▶ 180 g de sucre
- ▶ 24 biscuits à la cuillère

Réalisation

Préparer 2 heures à l'avance.

Placer les biscuits dans un plat ou répartir dans 8 petites verrines.

Laver, équeuter et couper les fraises en quartiers, puis les mettre dans un plat ou verrines.

Arroser les fraises du jus de citron et de 30 g de sucre. Ecraser les fraises à l'aide d'une fourchette. Mettre sur les biscuits cette préparation en quantité suffisante afin de bien les imbiber. Mettre au frigo.

Pendant ce temps, séparer les jaunes des blancs d'œufs. Batre les jaunes avec 120 g de sucre jusqu'à blanchissement du mélange. Ajouter le mascarpone et mélanger.

Monter les blancs en neige en y ajoutant à mi-parcours les 30 g de sucre. Incorporer délicatement les blancs en neige au mélange jaune d'œuf-sucre-mascarpone. Verser la préparation sur les biscuits imbibés.

Verser le restant du «coulis» par-dessus. Mettre au frais.

Valeurs nutritionnelles par portion

Potassium: 204 mg	> 2500 mg	maximum	Calories: 218 kcal
Phosphore: 165 mg	> 1000 mg	autorisé	Protéines: 11 g
Sodium: 160 mg	> 2500 mg	par jour	Lipides: 5g
			Glucides: 33g

Mai

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

QUICHE AUX COURGETTES

Hôpital Riviera-Chablais Vaud-Valais, Centre de dialyse de Vevey

LE SAVIEZ-VOUS ?

Impossible de faire l'impasse sur les protéines ! Notre corps en a besoin pour se construire, fonctionner et se protéger. La dialyse augmente les pertes en protéines. Veillez à avoir des apports suffisants en protéines (voir la liste : viande blanche, sérac, etc.) en diversifiant vos aliments selon vos goûts, et faites-vous conseiller par votre diététicienne car les sources de protéines peuvent être riche en phosphore !



Recette réalisée par Christine

Pour 4 personnes ⌚ 20 min 🍳 30 min

Ingrédients

- ▶ 1 pâte brisée (270 g) pour un moule de 30 cm de diamètre
- ▶ 2 grandes courgettes (400 g)
- ▶ 1 gros oignon
- ▶ 1 gousse d'ail
- ▶ 1 cuil. à s. d'huile d'olive
- ▶ 2 œufs
- ▶ 2 petits suisses
- ▶ 10 cl de lait
- ▶ Poivre, herbes de Provence, quelques brins de ciboulette ou de persil
- ▶ Variantes d'assaisonnement: 1 cuil. à c. de pesto rouge ou vert, une pincée de curry, 3 gouttes de Tabasco

Réalisation

Préchauffer le four à 180°C.

Abaisser la pâte et fonder le moule. Faire de petits trous dans la pâte à l'aide d'une fourchette.

Mettre le moule au four pour que la pâte blondisse.

Emincer finement l'oignon et l'ail. Couper les courgettes en dés.

Faire revenir pendant 10 minutes l'oignon, l'ail et les courgettes dans l'huile d'olive.

Dans un saladier, mélanger les œufs battus, les petits suisses, le lait et les légumes.

Ajouter le poivre et les herbes.

Verser sur la pâte et faire cuire 30 minutes au four à 180°C.

Valeurs nutritionnelles par portion

Potassium: 441 mg	> 2500 mg	maximum	Calories: 375 kcal
Phosphore: 168 mg	> 1000 mg	autorisé	Protéines: 13 g
Sodium: 314 mg	> 2500 mg	par jour	Lipides: 21 g
			Glucides: 33 g

Juin

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

PANNA COTTA AUX FRAISES ET AUX FRAMBOISES

Centre de dialyse de l'hôpital de Bellinzone, Tessin



PUIS-JE AVOIR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE SI JE SUIS DIALYSÉ ?

Absolument. Au quotidien, l'activité physique reste envisageable malgré l'insuffisance rénale. Elle diminue le stress et permet un meilleur contrôle du poids. Elle a pour effet de protéger le cœur, de maintenir les muscles, la solidité des os ainsi que d'améliorer la tension artérielle. Pour se maintenir en bonne santé, chaque pas compte. Si 30 minutes d'activités par jour vous semblent difficiles à réaliser, faites-en 3 fois 10 minutes. Utilisez par exemple les escaliers à la place de l'ascenseur, marchez plutôt que de prendre la voiture, ou descendez du bus un arrêt plus tôt et finissez votre route à pied. Marche, vélo, danse, jardinage ou badminton sont particulièrement recommandés.

Pour 4 personnes ⌚ 30 min

Ingrédients

Pour la panna cotta

- ▶ 400 ml de crème liquide demi-grasse
- ▶ 1 gousse de vanille
- ▶ 8 g d'agar-agar
- ▶ 50 g de sucre

Pour la sauce et la décoration

- ▶ 250 g de fraises
- ▶ 80 g de framboises
- ▶ 10 g de sucre
- ▶ Jus ½ citron

Réalisation

Porter la crème à ébullition avec la gousse de vanille et le sucre. Retirer du feu, ajouter l'agar-agar et battre quelques minutes avec un fouet. Filtrer le mélange. Mettre la masse dans les moules et laisser refroidir.

Préparation de la sauce

Cuire 150 g de fraises et 40 g de framboises avec le sucre et le jus de citron.

Garder le reste des fruits pour la décoration.

Valeurs nutritionnelles par portion

Potassium: 253 mg	> 2500 mg	maximum	Calories: 355 kcal
Phosphore: 88 mg	> 1000 mg	autorisé	Protéines: 3g
Sodium: 37 mg	> 2500 mg	par jour	Lipides: 28g
			Glucides: 23g

Juillet

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

BOULETTES DE VIANDE HACHÉE À L'AIL AVEC SAUCE AU CITRON

Hôpital Fribourg-hôpital fribourgeois HFR



PUIS-JE BOIRE DAVANTAGE EN ÉTÉ ?

Non, car la quantité d'hydratation autorisée dépend de ce que vous éliminez. Malheureusement, il est important de contrôler vos apports de liquides, car une prise trop importante rend la dialyse difficile (chute de tension, crampe, etc.). Limitez les sodas trop sucrés car ils donnent encore plus soif. Évitez les boissons riches en sodium et en potassium comme les jus de fruits et de légumes, les potages et les bouillons de légumes. Préparez des minicubes de glace en ajoutant du jus de citron à l'eau (moitié-moitié). Sucez-en pour vous rafraîchir. Buvez de l'eau par petite quantité ou utilisez des sprays de liquides.

Recette réalisée par Fabienne

Pour 2 personnes ⌚ 20 min 🍳 45 min

Ingrédients

- ▶ 300 g de viande hachée
- ▶ 2 cuil. à s. de chapelure
- ▶ 1 œuf
- ▶ 1/4 oignon haché
- ▶ Poivre fraîchement moulu
- ▶ Ail en poudre + 1 gousse d'ail pressée
- ▶ 1 cuil. à s. d'huile de colza
- ▶ 20 cl d'eau
- ▶ 1 cuil. à s. de jus de citron
- ▶ 1 cuil. à c. de maïzena
- ▶ 1 cuil. à s. de persil haché

Réalisation

Mélanger la viande hachée, la chapelure, l'œuf et l'oignon haché dans un plat creux. Assaisonner avec le poivre et l'ail en poudre.

Former 6 boulettes de viande hachée avec les mains humides. Faire chauffer l'huile dans une poêle à frire et y faire revenir l'ail pressé. Ajouter l'eau et le jus de citron et porter à ébullition. Ajouter les boulettes de viande, réduire la chaleur et laisser mijoter à couvert pendant 30 minutes.

Enlever les boulettes de la poêle (garder le jus) et les garder au chaud à couvert. Délayer la maïzena dans une cuillère à soupe d'eau froide et ajouter au jus de viande. Réduire à une sauce puis ajouter le persil. Mettre les boulettes de viande hachée dans la sauce et réchauffer le tout brièvement.

Accompagner par exemple de riz et de haricots verts.

Valeurs nutritionnelles par portion

Potassium: 608 mg	> 2500 mg	maximum	Calories: 408 kcal
Phosphore: 343 mg	> 1000 mg	autorisé	Protéines: 36 g
Sodium: 217 mg	> 2500 mg	par jour	Lipides: 24 g
			Glucides: 12 g

Août

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

FILET DE SANGLIER AUX MYRTILLES ET SES PONT-NEUF DE POLENTA

La Providence, Neuchâtel

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le phosphore est naturellement présent dans la majorité des aliments. On le trouve en plus grande quantité dans les aliments riches en protéines (viande, poisson, laitages) ainsi que dans les céréales complètes et les légumineuses. Le sanglier est la viande la moins riche en phosphore. Si vous ne l'appréciez pas, vous pouvez vous aider du tableau récapitulatif des valeurs nutritionnelles à la fin de ce calendrier pour choisir une autre viande. L'hémodialyse et le traitement médicamenteux contribuent aussi à réduire le taux de phosphore.



Recette réalisée par Stéphane

Pour 4 personnes ⌚ 40 min 🍳 20 min

Ingrédients

Pont-Neuf de polenta, pour 40 pièces

- ▶ 200 g de polenta
- ▶ 40 cl d'eau
- ▶ 60 g de mascarpone
- ▶ Huile de friture
- ▶ Epices, herbes aromatiques, pincée de sel
- ▶ Farine ou chapelure

Sauce

- ▶ 125 g de myrtilles
- ▶ 5 cl de vin rouge
- ▶ 3 cl de vinaigre balsamique
- ▶ 20 g de miel
- ▶ Poivre, pincée de sel

Réalisation

Pont-Neuf de polenta

Préparer la polenta si possible la veille. Porter à ébullition l'eau avec une pincée de sel. Verser la polenta et laisser cuire pendant 5 minutes (ou selon indication sur le paquet) sans cesser de remuer. Ajouter le mascarpone, les épices et les herbes aromatiques selon envie. Etaler la polenta dans une plaque rectangulaire chemisée sur 2 cm d'épaisseur et réserver au frais. Découper la polenta refroidie en forme de grosses frites de 2 cm de côté sur 8 cm de long. Rouler les frites dans la farine ou la chapelure. Chauffer l'huile de friture dans une sauteuse. Plonger les frites de polenta dans l'huile très chaude et les frire sur toutes les faces. Les égoutter sur un papier absorbant.

Sauce aux myrtilles de caramel de vinaigre balsamique

Dans une casserole, mettre le vinaigre et le laisser réduire et caraméliser puis ajouter le miel. Ajouter le vin, les 2/3 des myrtilles et laisser cuire à feu doux pour que la préparation réduise de moitié. Mélanger l'ensemble. Passer au chinois. Remettre sur le feu et laisser cuire le temps que cela devienne sirupeux. Ajouter alors les myrtilles restantes et laisser encore sur le feu 2 minutes. Servir.

NB : Pour le sanglier, la portion calculée est de 130 g (cru). Cuire vos filets à la poêle à votre convenance et ensuite les napper de sauce.

Valeurs nutritionnelles par portion

Potassium: 560 mg	> 2500 mg	maximum	Calories: 592 kcal
Phosphore: 275 mg	> 1000 mg	autorisé	Protéines: 31 g
Sodium: 138 mg	> 2500 mg	par jour	Lipides: 30 g
			Glucides: 45 g

Septembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

COLIN AUX CHÂTAIGNES, JUS DE POISSON VANILLÉ

Avec la participation du Centre de dialyse,
Hôpital Riviera-Chablais Vaud-Valais Monthey

ASTUCE

La dénutrition est fréquente chez les patients dialysés. Elle est liée à une perte de l'appétit et, malheureusement, aux nombreuses restrictions alimentaires. C'est pourquoi il est important de suivre les recommandations de votre diététicien-ne. Pour augmenter le nombre de calories par jour, des compléments protéinés sans arôme sous la forme d'une poudre à ajouter à vos mets permettent de gagner en consistance et en apport nutritif. Parlez-en avec votre diététicien-ne. Et n'oubliez pas, vous pouvez manger de tout avec modération !



Pour 4 personnes ⌚ 40 min 🍳 30 min

Ingrédients

- ▶ 4 pavés de colin (400g)
- ▶ 150 g de châtaignes sous vide
- ▶ 30 g de mie de pain
- ▶ 60 g de beurre
- ▶ 1 jaune d'œuf

Jus de poisson

- ▶ 20 cl de jus de poisson
- ▶ 5 cl de vinaigre balsamique
- ▶ 20 g de sucre
- ▶ 1/2 gousse de vanille
- ▶ 40 g de beurre
- ▶ 240 g de riz basmati
- ▶ 1 cuil. à c. de curcuma pour colorer le riz

Réalisation

Mixer 50 g de beurre ramolli avec 30 g de mie de pain et 60 g de châtaignes jusqu'à obtenir une purée lisse. Poser cette préparation sur un papier sulfurisé, recouvrir de papier sulfurisé et étaler au rouleau sur 2 mm d'épaisseur. Mettre au congélateur quelques minutes pour durcir. Découper des rectangles de la taille des pavés de colin. Badigeonner une face de poisson avec le jaune d'œuf. Poser un rectangle de cette préparation dessus. Tailler le reste des châtaignes en tranches fines, les disposer sur le poisson. Parsemer des quelques dés de beurre restant. Réserver.

Jus de poisson vanillé

Caraméliser le sucre dans une casserole. Déglacer avec le vinaigre balsamique, ajouter le jus de poisson, gratter les graines de vanille dans ce jus. Faire bouillir, laisser infuser quelques minutes. Dans une casserole, faire chauffer une grosse noix de beurre, jusqu'à obtenir une couleur noisette, ajouter au jus précédent.

Cuisson du colin

Préchauffer votre four à 160°C. Déposer les tranches de poisson et mettre au four 10 minutes. Passer quelques instants le plat sous le grill de votre four pour colorer les châtaignes. Cuire le riz basmati. Y ajouter une cuillère à café de curcuma.

Dressage

Déposer le riz, le poisson et recouvrir en partie avec le jus de poisson vanillé. Servir le reste du jus en saucière.

Valeurs nutritionnelles par portion

Potassium: 710 mg	> 2500 mg	maximum	Calories: 605 kcal
Phosphore: 318 mg	> 1000 mg	autorisé	Protéines: 15 g
Sodium: 132 mg	> 2500 mg	par jour	Lipides: 24 g
			Glucides: 71 g

Octobre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

RISOTTO DE DINDE ET DE CHÈVRE

Centre de dialyse, Hôpital de Nyon



OUBLIEZ LE SEL

Cannelle, thym, girofle, paprika, cerfeuil, cumin, etc. Voici des épices et des herbes qui parfument et donnent de la saveur à vos mets. Le sel est délétère pour votre santé : il contribue à la rétention d'eau et augmente la pression artérielle. Évitez donc de le mettre sur la table. Les plats cuisinés achetés dans le commerce contiennent énormément de sel. Attention aux substituts de sel car ils sont riches en potassium, ce qui peut s'avérer néfaste.

Pour 4 personnes ⌚ 20 min 🍳 30 min + 60 min de marinade

Ingrédients

- ▶ 250 g de riz arborio
- ▶ 300 g de blanc de dinde coupé en morceaux
- ▶ 100 g de fromage de chèvre frais coupé en dés
- ▶ 1 oignon
- ▶ 1 cube de bouillon de volaille (10-12g)
- ▶ 750 ml d'eau
- ▶ 3 cuil. à s. d'huile (15g)
- ▶ Éventuellement 1 cuil. à s. de crème
- ▶ Paprika, ail en poudre, poivre

Réalisation

Mélanger une cuillère à soupe d'huile avec de l'ail en poudre, du poivre et une cuillère à café de paprika et y faire mariner les morceaux de dinde pendant 1h. Les faire griller dans une poêle et réserver.

Faire bouillir l'eau, y ajouter un peu de paprika en poudre et le cube de bouillon.

Dans une sauteuse, faire griller l'oignon émincé dans un peu d'huile. Ajouter le riz et le laisser jusqu'à ce qu'il devienne transparent. Verser une louche de bouillon. Dès que le riz l'a absorbé, ajouter une autre louche de bouillon, et ainsi de suite jusqu'à épuisement. Bien mélanger au fur et à mesure pour éviter que le riz n'attache. Lorsque le riz est moelleux, incorporer le fromage de chèvre coupé en dés et retirer du feu.

Si envie de plus de crémeux, ajouter une cuillère de crème.

Ajouter délicatement la dinde et servir aussitôt.

Valeurs nutritionnelles par portion

Potassium: 319 mg	> 2500 mg	maximum	Calories: 421 kcal
Phosphore: 245 mg	> 1000 mg	autorisé	Protéines: 31 g
Sodium: 207 mg	> 2500 mg	par jour	Lipides: 11 g
			Glucides: 50g

Novembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

GÂTEAU AU FROMAGE BLANC ET À LA MANGUE

Hôpitaux universitaires de Genève



**C'EST NOËL, PUIS-JE MANGER
TOUT CE QUI ME FAIT ENVIE ?**

Presque ! Le jour qui précède le réveillon, veillez à vos apports en liquides, sel et potassium. Ainsi, lors du repas du réveillon, vous pourrez manger comme les autres convives. Privilégiez les petites quantités et, si vous n'avez plus faim, vous n'êtes pas obligés de terminer votre assiette !

Recette réalisée par Louise

Pour 16 portions ⌚ 30 min 🍳 60 min + 3 h de réfrigération

Ingrédients

- ▶ 300 g de chapelure de « petit-beurre »
- ▶ 4,5 cl (3 cuil. à s.) de beurre fondu
- ▶ 500 mg de fromage blanc
- ▶ 230 g de sucre
- ▶ 2 gros œufs
- ▶ 2 blancs d'œufs
- ▶ 1 cuil. à s. de zestes d'orange
- ▶ 475 g de fromage ricotta
- ▶ 250 ml (1 tasse) de crème acidulée

Pour la garniture

- ▶ 2 mangues (300 g) coupées en dés
- ▶ 2 cuil. à s. de sucre
- ▶ Jus ¼ de citron

Réalisation

Préchauffer le four à 160°C. Vaporiser un moule à charnière de 23 cm d'enduit végétal. Recouvrir l'extérieur du moule de papier aluminium. Mélanger la chapelure et le beurre. Aplatir uniformément dans le fond.

Dans un grand bol, mélanger à haute vitesse au batteur ou au robot culinaire, le fromage blanc, le sucre, les œufs, les blancs d'œufs et les zestes d'orange. Ajouter le fromage et la crème acidulée, en battant juste assez pour mélanger.

Verser la garniture sur la croûte préparée. Cuire au four pendant environ 1 heure jusqu'à ce que la garniture soit ferme. Eteindre le four ; laisser reposer au four 30 minutes. Réfrigérer 3 heures.

Pour la garniture, cuire les dés des 2 mangues, le ¼ du jus de citron et le sucre dans une casserole, à feu doux, environ 10 minutes en remuant jusqu'à ce que la préparation soit épaisse. Laisser refroidir. Verser sur le gâteau au fromage. Vous pouvez décorer avec 10 g de graines de pavot.

Valeurs nutritionnelles par portion

Potassium :	181 mg	> 2500 mg	maximum	Calories :	292 kcal
Phosphore :	112 mg	> 1000 mg	autorisé	Protéines :	10 g
Sodium :	147 mg	> 2500 mg	par jour	Lipides :	12 g
				Glucides :	35 g

Décembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Valeurs nutritionnelles

Viandes et volailles

pour 100g	Protéines (g)	Sodium (mg)	Potassium (mg)	Phosphore (mg)
Agneau (côtelette)	18.4	65	275	186
Bœuf steak (entrecôte)	22.3	55	360	160
Bœuf (filet)	21.9	42	340	160
Bœuf (foie)	20.4	116	292	360
Caille	25.1	52	216	279
Canard (viande rôtie)	23.3	155	392	202
Dinde (poitrine)	24.0	63	326	210
Poulet (poitrine)	23.1	72	330	210
Poulet (cuisse)	17.1	95	250	190
Porc (côtelette)	20.6	62	302	143
Porc (épaule)	24.6	68	261	135
Porc (filet)	22.3	65	320	150
Porc (foie)	20.7	77	363	407
Veau (côtelette)	19.1	76	329	209
Veau (filet)	20.2	80	348	220
Veau (foie)	20.1	62	292	320
Blanc d'œuf	10.5	160	142	15
Jaune d'œuf	16.5	50	97	520
Œuf entier	12.5	133	125	188

Charcuteries

pour 100g	Protéines (g)	Sodium (mg)	Potassium (mg)	Phosphore (mg)
Jambon cru	29.4	2130	250	156
Lard cru, fumé	18.5	51	136	82
Salami	25.2	1132	184	94
Saucisse à rôtir (porc)	15.7	832	192	114
Saucisse de Vienne	12.8	834	186	168

Poissons et dérivés

pour 100g

	Protéines (g)	Sodium (mg)	Potassium (mg)	Phosphore (mg)
Cabillaud	18.1	76	340	180
Colin	17.2	100	295	140
Espadon	19.4	102	342	506
Flétan	20.6	64	398	220
Perche	18.0	92	80	370
Sardine	20.4	110	360	270
Sardine à l'huile, égouttée	23.0	480	380	468
Saumon d'élevage	19.9	57	441	245
Saumon fumé	22.5	1466	329	576
Sole	18.7	120	351	271
Thon	23.4	39	330	204
Thon à l'huile, égoutté	27.6	347	267	259

Fruits de mer, crustacés et coquillages

pour 100g

	Protéines (g)	Sodium (mg)	Potassium (mg)	Phosphore (mg)
Crevette rose	18.5	194	179	205
Homard	15.9	270	220	235
Huître	9.0	70-500	185	155
Langouste	17.5	180	500	215
Langoustine	19.6	341	213	183
Moule	11.7	290	320	236

Laits

pour 100g

	Protéines (g)	Sodium (mg)	Potassium (mg)	Phosphore (mg)
Lait de chèvre	3.4	40	180	105
Lait drink UHT	3.4	38	157	94
Lait écrémé en poudre	35.5	550	1600	1000
Lait entier UHT	3.3	39	156	91

Produits laitiers

pour 100g

	Protéines (g)	Sodium (mg)	Potassium (mg)	Phosphore (mg)
Blanc battu	8.6	35	114	13
Bifidus acidulé nature	4.1	45	178	114
Mascarpone	7.6	86	53	97
Séré à la crème	7.0	29	118	111
Séré aux arômes	7.4	31	128	116
Yogourt aux fruits (partiellement écrémé)	4.0	43	176	106
Yogourt nature (au lait entier)	4.0	49	168	112

Fromages

pour 100g

	Protéines (g)	Sodium (mg)	Potassium (mg)	Phosphore (mg)
Brie	21.8	506	84	295
Camembert, gras	21.2	891	83	262
Emmental, gras	29.0	170	84	620
Feta (lait de brebis/chèvre)	15.6	1440	95	280
Gruyère, gras	27.0	600	90	600
Mozzarella	36.0	446	100	800
Parmesan	38.5	1000	100	950
Raclette	26.4	728	70	492
Roquefort	18.7	1600	120	430
Tête de moine	24.7	929	84	508

Légumes

pour 100g

	Protéines (g)	Sodium (mg)	Potassium (mg)	Phosphore (mg)
Aubergine	1.0	3	262	21
Avocat	1.8	7	522	44
Brocoli	3.0	13	370	67
Carotte	0.8	40	300	25
Céleri en branche	0.9	110	305	32
Champignons de Paris	1.8	16.9	326	56.4
Chou-fleur	2.4	14	319	48
Concombre	0.7	3	150	23
Courgette	1.8	3	230	31
Endive	1.8	43	330	54
Epinard	2.7	65	529	52
Fenouil	1.1	15	473	38
Haricot vert	2.1	4	243	38
Laitue	1.2	8	234	24
Mâche ou rampon	2.0	4	459	53
Mais doux	3.3	0	289	83
Oignon	1.3	6	170	33
Petits pois	6.0	2	300	126
Poireau	1.6	12	256	35
Poivron rouge	0.9	3	169	20
Radis	1.0	21	241	18
Salade iceberg	1.0	12	160	20
Tomate	0.8	5	277	24

Fruits pour 100g	Protéines (g)	Sodium (mg)	Potassium (mg)	Phosphore (mg)
Abricot	0.8	2	315	20
Abricot en conserve	0.7	2	255	18
Ananas en conserve	0.4	2	118	10
Ananas frais	0.4	2	146	11
Banane	1.1	1	385	22
Cerise	1.3	3	246	17
Citron	0.7	4	153	18
Fraise	0.7	2	152	23
Framboise	1.2	3	220	29
Kiwi	1.1	4	287	37
Mandarine	0.7	3	145	15
Mangue	0.6	2	150	22
Melon	0.7	18	297	17
Mûre	1.0	3	200	30
Myrtille	0.6	2	68	11
Nectarine	0.9	4	212	18
Orange	1.0	4	179	16
Pastèque	0.5	2	110	9
Pêche	0.5	1	160	19
Poire	0.4	2	125	13
Pomme	0.3	4	120	9
Prune	0.6	2	117	17
Raisin	0.7	2	197	19

Céréales et dérivés pour 100g	Protéines (g)	Sodium (mg)	Potassium (mg)	Phosphore (mg)
Blé dur, semoule	12.6	3	193	143
Corn flakes	7.2	938	120	59
Croissant	8.2	477	103	72
Croissant complet	10.2	481	188	141
Maïs, semoule	8.8	1	80	73
Muesli croquant	8.7	129	362	244
Pain aux noix	7.6	624	226	196
Pain blanc	9.1	624	110	97
Pain de seigle	7.5	584	139	113
Pain tessinois	7.5	585	86	60
Pâtes, blé complet	13.4	130	390	330
Pâtes aux œufs crues	13.3	17	219	153
Pâtes crues	12.0	3	250	190
Petit pain au lait	8.7	521	131	108
Pomme de terre cuite (à l'eau)	1.8	7	280	31
Pommes frites	3.6	24	660	62
Quinoa	13.8	9.6	804	328
Riz blanc cru	6.6	5	98	102
Riz complet cru	7.5	6	223	303
Rösti (produit fini)	2.0	426	320	34
Tresse au beurre	8.7	535	153	105

Pour en savoir plus

Service de néphrologie
Hôpitaux universitaires de Genève
Rue Gabrielle-Perret-Gentil 4
1211 Genève 14
T +41 22 372 97 63 (secrétariat)

📍 www.hug-ge.ch

Impressum

Conception et réalisation du projet:

Louise Parent, infirmière, service de néphrologie des HUG
louise.parent@hcuge.ch
Magali Lacroix, infirmière spécialisée, service de néphrologie des HUG

Graphisme: Daniel Jaquet

Photographie: Thomas Hensinger

Impression: Moléson Impressions

Experts: Aurélie Théry (diététicienne), Sylvain Ho (diététicien), Dr Yassine Bouatou (néphrologue), Barbara Muller (chargée de communication), Philippe Lyonnet (chef cuisinier), Sébastien Legrand (cuisinier).

Nous remercions très sincèrement Ginette, Cathy, Maria, Fabienne, Christine, Louise, Claudia, Stéphane, Bernadette et Béatrice pour leurs talents de cuisinière, ainsi que le Pr Pierre-Yves Martin, médecin-chef du service de néphrologie, Françoise Rimbault, infirmière responsable du service de néphrologie, et Jérôme Divorne, responsable du service de communication interne et externe, pour leur soutien.

Nous remercions également tous les centres de dialyse ayant participé à l'élaboration des recettes.

La publication de ce calendrier a été rendue possible grâce au soutien financier de la **Fondation privée des HUG** et au service de communication interne et externe des HUG.

