

« Le bien manger est une forme de respect de son corps »

Jean-André CHARIAL



www.oustaudebaumaniere.com

Un repas de fête avec Jean-André CHARIAL et l'ADÉTIRE, pour les enfants dialysés et leurs parents...Bon appetit !



Tartine de légumes de printemps, et compotée de poire à la cannelle



Ingrédients

4 tranches de pain complet	1 Romaine
2 Mini poireaux	100 g de petits pois
2 Artichauts violets	100 d de pois gourmands
1 Courgette verte	100 g de haricots verts
2 Asperges vertes	2 Carottes Fanes

Assaisonnement

1 Jus de citron

Compotée de poire à la cannelle

2 Poires

1 pointe de couteau de cannelle

Progression

Laver, essorer, et taillez tous les légumes le plus fin possible à l'aide d'une mandoline.

Cuire les petits pois, les pois gourmands, et les haricots verts dans une eau bouillante, environ 5 mn, les garder bien croquants, au terme de la cuisson les rafraîchir aussitôt.

Mélanger tous les légumes dans un saladier, les assaisonner de jus de citron.

Réserver au frais.

Compotée de poire

Eplucher et tailler, les poires en petits dés, puis dans une poêle anti-adhésive, les faire sauter, caraméliser légèrement, et finir avec la pointe de cannelle.

Refroidir aussitôt.

Finition

Toaster les tranches de pains au four, tartiner sur le dessus la marmelade de poire, et dresser les légumes harmonieusement.

L'avis de la Diet

Il serait préférable d'éviter le pain complet (riche en phosphore et potassium) : le pain de campagne à la farine « blanche » pourrait convenir .

Pour 1 Tartine de légumes (au pain de campagne) :

Apports caloriques : 300 Kcal

Apports protéiques : 10 g de protéines essentiellement d'origine végétale

Apports en potassium : 400 mg

Apports en phosphore : 185 mg

Ravioles de céleri, marmelade d'asperges vertes et langoustines



Ingrédients

12 Langoustines ou crevettes
4 feuilles de basilic vert
1 Céleri boule
1 botte d'asperges vertes

1 oignon blanc
Poivre noir en grain moulu ¼ c.a.c
2 litres d'eau

Progression

Eplucher puis tailler le céleri boule en 24 très fines tranches, puis à l'aide d'un emporte pièce rond, détailler des cercles de 6 cm de diamètre, réserver les parures pour réaliser une purée de céleri. Porter l'eau à ébullition, et cuire les cercles de céleri, puis les égoutter dans un bassin d'eau froide. Dans la même eau cuire tous les parures de céleri, et réaliser une purée très fine à l'aide d'un mixer réserver cette purée au chaud.

Décortiquer les queues de langoustines ou crevettes, et les réserver aux frais.

Eplucher et hacher l'oignon blanc, laver et émincer les asperges vertes, dans une poêle faire colorer les oignons puis ajouter les asperges, laisser cuire environ 5 mn et ajouter les langoustines ou crevettes, assaisonner de poivre moulu, puis ajouter les feuilles de basilic, refroidir le tout.

Finition

Réaliser 12 raviolis, en disposant sur chaque cercle de céleri la farce de crevette, les recouvrir avec le 2^{ème} cercle.

Cuire les raviolis vapeur, sur un bouillon parfumé aux herbes, dresser dans chaque assiette la purée de céleri chaude et disposer les raviolis sur le dessus.

Vous pouvez aussi émulsionner une partie de la purée pour réaliser une mousse pour saucer les raviolis.

Pour cela, détendre une partie de la purée avec du lait ou de l'eau et mixer le tout avec un basmix, de haut en bas de sorte à faire mousser le liquide et n'utiliser que la mousse pour saucer.

L'avis de la Diet

Pour 1 part :

Apports caloriques : 130 Kcal

Apports protéiques : 18 g de protéines majoritairement d'origine animale (Prot. Animales/Végétales : 11/7)

Apports en potassium : 480 mg.

Apports en phosphore : 200 mg

Epaule d'agneau et légumes de Provence « comme un pressé »



Ingrédients

- 1 épaule d'agneau
- 1 Carotte
- 1 Oignon
- 1 Poireau
- 1 Branche de céleri
- 1 Branche de thym frais
- 1 Feuille de laurier
- 1 Branche de romarin

Garniture

- 1 Courgette
- 1 Aubergine
- 1 Poivron
- 12 feuilles de Basilic
- 4 Tomates
- 50 g d'olives noires hachées
- Fleur de thym Pm
- Gousse d'ail PM

Garniture

Laver tous les légumes, puis les tailler en lanières dans le sens de la longueur.
Les faire sauter à cru avec une gousse d'ail en chemise, et une brindille de thym frais.
Puis les mettre à égoutter.
Hacher les olives noires.

Finition

Dans une terrine disposer dans le fond les légumes poêlés, puis dessus, les olives hachées, puis les feuilles de basilic et l'épaule d'agneau.
Renouveler l'opération jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de légumes et viande.
Verser le jus à la fin des opérations, bien filmer la terrine, et la réserver au frais sous une presse au moins une nuit

Progression

Faire désosser l'épaule d'agneau par votre boucher.
Dans un grand récipient, disposer l'épaule, la recouvrir avec de l'eau, et porter à ébullition.
Enlever les impuretés à l'aide d'une écumoire, puis ajouter, une carotte, un oignon, un poireau, une branche de céleri, une branche de thym frais, une feuille de laurier, une branche de romarin. Porter à ébullition et laisser cuire à nouveau 1h 30 à 2 h à petit frémissement.
Au terme de la cuisson, retirer l'épaule, la dépiauter, et la réserver au frais.
Faire réduire la cuisson au trois quart, de sorte à ce quelle soit légèrement sirupeuse.
Réserver.

L'avis de la Diet

Epaule d'agneau désossée estimée à 800 g et total garniture de légumes à 750 g soit 1 terrine pour 10 personnes. Pour 1 part de terrine d'environ 150g (soit 80 g d'épaule et 70 g de légumes) :

Apports caloriques : 210 Kcal

Apports protéiques : 18 g de protéines majoritairement d'origine animale (Prot. Animales/Végétales : 17/1)

Apports en potassium : 360 mg

Apports en phosphore : 175 mg

Suprême de volaille jaune, rôtie aux épices douces, aubergines en coques



Ingrédients

1 Suprême de volaille jaune
5 g de cannelle en poudre
2 g de poivre noir en poudre
2 g de cumin en poudre

1 g de curry jaune
2 g de paprika 2g
1 yaourt nature
½ bouquet de feuilles de coriandre

Garniture

1 aubergine
Huile d'olive 15g (facultatif)
5 feuilles de basilic

Progression

Mélanger tous les épices, avec le yaourt nature, ajouter les feuilles de coriandre légèrement hachées, et mettre à mariner le suprême de volaille au moins 1h.

Couper les aubergines en deux, inciser légèrement à l'aide d'un couteau, badigeonner avec l'huile d'olive et enfourner à 160° durent 1H.

Au terme de la cuisson récupérer la pulpe avec une cuillère, hacher la pulpe obtenue au couteau et ajouter les feuilles de basilic ciselées.

Finition

Faire chauffer une poêle antiadhésive, ajouter un trait d'huile d'olive, et colorer le suprême de toute ses faces, finir la cuisson au four environ 10mn.

Dresser la marmelade d'aubergines dans les coques vides, disposer le suprême de volaille et dresser harmonieusement sur l'assiette.

L'avis de la Diet

Pour 1 part de suprême de volaille accompagné d'une demi aubergine en coque :

Apports caloriques : 310 Kcal

Apports protéiques : 22 g de protéines majoritairement d'origine animale (Prot. Animales/Végétales : 21/1)

Apports en potassium : 580 mg

Apports en phosphore : 265 mg

Les petits conseils

Pour la terrine d'agneau, le suprême de volaille et les ravioles de céleris, on peut recommander un accompagnement de féculents (pâtes fraîches, riz, semoule), afin de compléter les apports énergétiques de ces plats. Tout est fonction de l'appétit, mais aussi de l'âge et l'activité des convives!

Pour le choix des desserts , on pourrait imaginer un dessert plutôt mixte (fruit + produits laitiers ou crème glacée) ou à base de laitages seulement pour le suprême de volaille et les ravioles de céleri (car déjà riches en potassium) .

Les protéines animales de la tartine sont absentes. Il est donc nécessaire de les apporter au même repas ou dans la journée.

Par contre, pour tartine et terrine, un dessert exclusif en fruits peut être conseillé (car apports en potassium moins importants)...

Bon appétit !

© ADÉTIRE 2007