

## › CRUMBLE DE PETITS LÉGUMES

### INGRÉDIENTS POUR 4 PERS. :

2 petites courgettes  
300 g de petits pois frais  
ou congelés  
2 carottes  
2 échalotes  
Du persil plat  
Du cerfeuil  
60 g de farine  
20 g de chapelure  
80 g de beurre  
Poivre



### Préparation

- › Ecossez les petits pois s'ils sont frais.
- › Pelez les carottes.
- › Rincez les courgettes et les fines herbes.
- › Râpez les carottes et les courgettes et les blanchir dans un grand volume d'eau avec les petits pois.
- › Egouttez et réservez.
- › Pelez et émincez les échalotes, ciselez les fines herbes et incorporez le tout aux légumes précuit, poivrez.
- › Dans un saladier, mélangez la farine, la chapelure, 60 g de beurre ramolli coupé en morceaux et le poivre (travaillez les ingrédients rapidement du bout des doigts).
- › Beurrez 6 petits plats à gratin.
- › Garnissez-les de légumes mélangés et tassez bien.
- › Répartissez dessus la préparation à crumble et enfournez 20 min. dans un four préchauffé à 180°C.
- › Vous pouvez accompagner les légumes d'une portion de pâte blanche, type tagliatelle.

## › VERRINE DE CHEESE-CAKE

### INGRÉDIENTS POUR 4 PERS. :

200 g de Spéculoos  
80 g de marmelade de citrons verts  
300 g de fromage frais  
50 de beurre fondu  
100 g de sucre semoule  
5 cl de jus de citron



### Préparation

- › Ecrasez les spéculoos et mélangez-les avec le beurre fondu.
- › Tapissez le fond de 4 verrines avec les spéculoos écrasés et réservez au frais.
- › Mélangez au batteur, le fromage frais avec le sucre, ajoutez le jus de citron.
- › Remplissez les verrines avec cette préparation, terminez avec une fine couche de marmelade de citrons verts.
- › Réservez au réfrigérateur 8 h minimum.
- › Servez très frais.

## SERVICE DE DIALYSE

SERVICE DE DIALYSE

## MENUS DE PÂQUES

Flyer A3 Dialyse - Menu Pâques 2019



Centre Hospitalier  
de Luxembourg

Centre Hospitalier de Luxembourg  
4, rue Ernest Barblé L-1210 Luxembourg  
Tél : +352 44 11 11 Fax : +352 45 87 62 [www.chl.lu](http://www.chl.lu)



Centre Hospitalier  
de Luxembourg

# Menu de Pâques 1

## Valeurs nutritionnelles par portion :

Energie : 1380 kcal  
Protéines : 59 g  
Phosphore : 840 mg  
Potassium : 1290 mg  
Sodium : 700 mg

## CROUSTILLANTS AUX ASPERGES

### INGRÉDIENTS POUR 4 PERS. :

4 feuilles de brick  
200 g d'asperges vertes fraîches ou surgelées  
4 fines tranches de jambon  
1 blanc d'œuf (pour coller les feuilles de brick)  
Quelques feuilles de salade  
Huile d'olive  
Poivre, Vinaigre



### Préparation

- › Faites cuire les asperges vertes à l'eau 10-15 min et laissez-les égoutter.
- › Coupez les feuilles de bricks et les tranches de jambon en deux.
- › Posez sur chaque 1/2 feuille de brick : 1/2 tranche de jambon.
- › Pliez la feuille de façon à faire un grand rectangle.
- › Déposez 3 asperges et roulez de manière à obtenir un cigare.
- › Maintenez avec un pic en bois ou collez au blanc d'œuf.
- › Faites dorer à la poêle dans un peu d'huile ou au four à 220°C en ayant préalablement badigeonné d'huile d'olive.
- › Servez sur un lit de salade assaisonnée.

## CRUMBLE SAUMON-POIREAUX

### INGRÉDIENTS POUR 6 PERS. :

6 pavés de saumon sans peau  
3 poireaux  
100 g farine  
100 g de beurre très froid pour le crumble  
4 à 5 c. à s. d'huile d'olive. Poivre



### Préparation

- › Emincez finement les poireaux et les cuire dans un grand volume d'eau, réservez.
- › Dans une casserole faites chauffer l'huile d'olive et faites revenir les poireaux.
- › Faites-les fondre 20 minutes à feu doux, en remuant de temps en temps.
- › Faites cuir à la vapeur les pavés de saumon.
- › Beurrez un plat à gratin.
- › Dans un saladier, mélangez la farine et beurre et malaxez du bout des doigts jusqu'à obtenir un mélange granuleux.
- › Émiettez les pavés de saumon dans le fond du plat.
- › Ajoutez les poireaux, recouvrez de pâte granuleuse et parsemez de pignons de pin.
- › Enfourez pour 30 minutes dans un four préalablement chauffé à 180°C.

## CAROTTES ET SALSIFIS AU FOUR

### INGRÉDIENTS POUR 4 PERS. :

1 botte de carottes nouvelles  
250 g de salsifis frais  
2 cuillères à soupe de farine  
2 citrons  
1 bouquet de ciboulette  
3 c. à s. d'huile d'olive. Poivre



### Préparation

- › Pressez les citrons.
- › Pelez les salsifis et coupez-les en bâtonnets.
- › Rincez-les dans un saladier d'eau avec une cuillère à soupe de jus de citron pour éviter qu'ils noircissent.
- › Délayez dans un bol, la farine avec 4 cuillères à soupe de jus de citron (versé en filet pour obtenir une pâte sans grumeaux).
- › Dans une casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition.
- › Déposez progressivement la pâte dans la casserole.
- › Ajoutez les salsifis et faites-les cuire 20 minutes.
- › Pelez les carottes et faites les cuire dans un grand volume d'eau.
- › Égouttez et épongez les salsifis et les carottes.
- › Placez les dans un grand plat, arrosez-les d'huile d'olive et poivrez.
- › Arrosez d'un verre d'eau.
- › Enfourez pendant 15 minutes dans un four préchauffé à 180°C.
- › Lavez et ciselez la ciboulette, puis parsemez-en le plat.
- › Vous pouvez accompagner les légumes d'une portion de riz blanc.

## TARTELETTES AU KIWI ET COPEAUX DE CHOCOLAT

### INGRÉDIENTS POUR 4 PERS. :

200 g de pâte sablée  
3 kiwis  
15 cl lait  
2 œufs  
30 g de sucre en poudre  
10 g de maïzena  
Quelques copeaux de chocolat



### Préparation

- › Préchauffez le four thermostat 180 °C.
- › Etalez la pâte et tapissez 4 moules à tartelettes.
- › Recouvrez de papier sulfurisé et de haricots secs.
- › Enfourez 12 minutes, puis continuez la cuisson 5 min sans le papier et les haricots.
- › Pelez les kiwis, mixez et filtrez la pulpe.
- › Faites bouillir le lait dans une casserole.
- › Fouettez les jaunes d'œufs avec la maïzena et la moitié du sucre.
- › Ajoutez le lait bouillant peu à peu, sans cesser de remuer.
- › Versez le mélange dans la casserole et laissez épaissir 5 min. sur feu doux, en remuant jusqu'à ébullition.
- › Ajoutez la pulpe des kiwis.
- › Fouettez les blancs d'œufs en neige souple puis, ajoutez le sucre, en fouettant jusqu'à ce qu'ils deviennent fermes. Incorporez-les dans la crème de kiwi.
- › Laissez refroidir.
- › Répartissez la crème dans les tartelettes et décorez-les avec quelques copeaux de chocolat.
- › Il est possible de remplacer le kiwi par un autre fruit tel que la clémentine, l'orange ou même la fraise.

# Menu de Pâques 2

## Valeurs nutritionnelles par portion :

Energie : 1510 kcal  
Protéines : 59 g  
Phosphore : 700 mg  
Potassium : 1060 mg  
Sodium : 690 mg

## OEUF DANS SON NID DE LÉGUMES

### INGRÉDIENTS POUR 4 PERS. :

6 œufs  
2 courgettes  
1 grosse pomme de terre  
3 carottes  
Persil haché  
Beurre pour les moules  
4 c. à s. d'huile d'olive. Poivre



### Préparation

- › Râpez les courgettes, les carottes et les pommes de terre puis rincez-les, séchez-les dans un linge puis mélangez-les.
- › Répartissez les légumes dans des moules à muffins préalablement beurrés en tassant bien (remplissez généreusement les moules car ils réduisent à la cuisson).
- › Poivrez et arrosez d'huile d'olive.
- › Enfourez 30 min. dans un four préchauffé à 200°C.
- › Au terme de la cuisson sortez les moules à muffins du four et ajoutez un œuf dans chaque nid.
- › Enfourez pour 10 à 15 min suivant la cuisson de l'œuf souhaité.
- › Servez les œufs dans leurs nids de légumes dès la sortie du four en saupoudrant un peu de persil haché.

## BOULETTES D'AGNEAU HACHÉ

### INGRÉDIENTS POUR 4 PERS. :

500 g d'épaule d'agneau hachée  
1 oignon  
1 gousse d'ail  
2 c. à s. d'huile d'olive  
1 c. à c. de cumin moulu  
Poivre



### Préparation

- › Dans un saladier, mélangez la viande d'agneau hachée avec du poivre et le cumin moulu.
- › Placez le saladier au frais.
- › Pelez l'oignon et la gousse d'ail puis hachez-les finement.
- › Dans une sauteuse, faites fondre l'ail et l'oignon 5 min dans l'huile d'olive et mélangez avec la viande hachée.
- › Faites des boulettes avec la viande.
- › Dans la sauteuse chaude, faites cuire les boulettes 10 min. à feu vif en les retournant de temps en temps.