

## Recettes riches en potassium

### Rotini avec sauce aux tomates et aux légumes

250 g	Rotini ou fusilli	8 oz
750 ml	Sauce aux tomates	3 tasses
250 ml	Courgette coupée en dés	1 tasse
250 ml	Carottes râpées	1 tasse
125 ml	Céleri haché	½ tasse
25 ml	Persil haché (facultatif)	2 c. à table
50 ml	Parmesan râpe	¼ tasse

Cuire les pâtes à l'eau bouillante dans une grande casserole jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Pendant ce temps, mélanger le céleri et le persil et porter à ébullition. Ajouter la sauce aux tomates, la courgette, les carottes, réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant 15 minutes. Servir sur les pâtes et saupoudrer de parmesan. Donne 4 portions.

**Par portion :** Calories : 351, Glucides : 62 g, Protéines : 13 g, Lipides 7 g, Potassium : 1150 mg

### Mélange montagnard fait maison

250 ml	Céréales de blé carrées (de type Shredded Wheat)	1 tasse
250 ml	Céréales d'avoine grillée (de type Cherrios)	1 tasse
250 ml	Rondelles de bananes séchées	1 tasse
125 ml	Abricots séchés, en quartiers	½ tasse
250 ml	Raisins secs	1 tasse
250 ml	Tranches de pommes séchées	1 tasse
50 ml	Arachides	¼ tasse
25 ml	Graines de tournesol	2 c. à table

Mélanger tous les ingrédients dans un bol. Se conserve pendant trois semaines dans un contenant hermétique. Donne 12 portions de 125 ml (½ tasse).

**Par portion :** Calories : 150, Glucides : 32 g, Protéines : 3 g, Lipides : 3 g, Potassium 390 mg.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Copyright 2007 Les diététistes du Canada  
Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.  
[www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca)

## Muffins au son et bananes

125 ml	Farine tout usage	½ tasse
125 ml	Farine de blé entier	½ tasse
250 ml	Céréales de type All Bran	1 tasse
5 ml	Poudre à pâte	1 c. à thé
5 ml	Bicarbonate de sodium	1 c. à thé
2 ml	Sel	½ c. à thé
25 ml	Cacao en poudre	2 c. à table
50 ml	Margarine	¼ tasse
125 ml	Sucre granulé	½ tasse
2	Oeufs	2
50 ml	Babeurre	¼ tasse
250 ml	Bananes écrasées (3 moyennes)	1 tasse

Combiner les 7 premiers ingrédients dans un grand bol. Bien mélanger et creuser un puit au milieu des ingrédients. Dans un autre bol, battre en crème la margarine, le sucre et un oeuf. Ajouter ensuite le deuxième oeuf et mélanger. Ajouter le babeurre et les bananes et mélanger. Verser cette préparation en un seul coup dans le puit d'ingrédients secs. Mélanger pour bien humecter tous les ingrédients. La préparation sera grumeleuse. Remplir au trois quart les moules à muffins graissés. Cuire au four à 200°C (400°F) pendant 20 minutes. Donne 12 muffins.

**Par portion :** Calories : 160, Glucides : 28 g, Protéines : 4 g, Lipides 5 g, Potassium : 240 mg

### Notes




---



---



---

Distribué par :

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Copyright 2007 Les diététistes du Canada  
Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.  
www.dietitians.ca