



Fédération Française
des **Diabétiques**



**DIABÈTE ET ALIMENTATION :
ÉQUILIBRE ET PLAISIR EN
TOUTES SAISONS**

AUTOMNE-HIVER

www.federationdesdiabetiques.org

La **F**édération Française des **D**iabétiques

La Fédération Française des Diabétiques représente depuis plus de 80 ans, les personnes atteintes de diabète en France. Elle est reconnue d'utilité publique depuis 1976 et agréée par le Ministère des Solidarités et de la Santé.

Ses trois missions sont :

- **L'information, l'accompagnement et la prévention**
- **La défense** individuelle et collective des patients
- **La recherche** et l'innovation.

Elle les mène à bien grâce au soutien d'un millier de bénévoles répartis dans ses 100 associations fédérées et délégations présentes sur tout le territoire.

La Fédération finance majoritairement ses actions grâce à la générosité du public.

Contenu rédactionnel : **Mélanie Mercier**, diététicienne

Comité de relecture : **Pr. Bernard Bauduceau**, diabétologue ancien chef de service du service d'endocrinologie de l'Hôpital Bégin, Saint-Mandé. **Commission patients** de la Fédération Française des Diabétiques

Illustrations et conception graphique : **Séverine Bourguignon & Caroline Franc**

Photo de couverture : Istockphoto

*Les textes de ce livret ont été rédigés en toute indépendance.
Vous pouvez consulter la liste des liens d'intérêts des personnes
qui ont contribué à l'élaboration de ce livret sur le site :*
www.transparence.sante.gouv.fr

DIABÈTE ET ALIMENTATION AUTOMNE-HIVER

Lorsque l'on est diabétique, avoir une alimentation adaptée et équilibrée est essentielle, au même titre que la pratique d'une activité physique régulière et les traitements médicamenteux. Mais qu'est-ce que l'équilibre alimentaire ? La Fédération Française des Diabétiques vous propose des éléments de réponse à travers deux livrets, tenant compte des spécificités des saisons : automne-hiver et printemps-été. Ils vous présentent les bases d'une alimentation variée et équilibrée, adaptée aux personnes diabétiques ainsi qu'un panorama des fruits et légumes de saison, des conseils et des idées de menus pour profiter pleinement des fêtes.

La version « automne-hiver » vous invite, à travers des exemples concrets et des recettes gourmandes de saison simples à réaliser, à vous faire plaisir tout en prenant soin de vous.

sommaire

- 1 Diabète et équilibre alimentaire**
Pages 4 à 6
- 2 Quelques notions nutritionnelles à connaître**
Pages 7 et 8
- 3 Tenir compte des saisons pour bien manger : automne-hiver**
Pages 9 à 12
- 4 Les fruits et légumes à privilégier en automne-hiver**
Page 13
- 5 Les recettes gourmandes et équilibrées**
Pages 14 et 15

1 Diabète et équilibre alimentaire

Le diabète est une maladie caractérisée par un excès de glucose (sucre) dans le sang. C'est l'hyperglycémie chronique, causée par un manque et/ou un défaut d'utilisation de l'insuline, une hormone dont le rôle est de faire diminuer la glycémie en permettant l'utilisation du glucose par l'organisme.

Une alimentation déséquilibrée et la sédentarité, entraînant surpoids puis obésité, sont des facteurs de risque de développer un diabète de type 2, principalement chez des personnes génétiquement prédisposées.

Aujourd'hui, on ne parle plus de régime pour les personnes diabétiques, mais d'une alimentation variée et équilibrée qui permet, au même titre qu'une activité physique adaptée et les traitements médicamenteux, de réguler la glycémie et donc de prévenir la survenue de complications liées au diabète.

Les principes de base de l'équilibre alimentaire : « **Manger de tout, en quantité adaptée** »

- 3 repas par jour + 1 collation
- Des horaires de repas réguliers
- Au moins 1,5 L d'eau par jour
- Au moins 1 portion de légumes au déjeuner et au dîner
- 1 portion de féculents (pâtes, riz, pommes de terre, pain, lentilles, etc.) à chaque repas
- 2 produits laitiers par jour¹
- 2 à 3 portions de fruits par jour

QU'EST-CE QUE LA SÉDENTARITÉ ?

Le fait de réaliser des activités mobilisant très peu de dépenses caloriques au quotidien : être assis ou allongé, lire, écrire, travailler sur un ordinateur, regarder la télévision.



¹) 3 à 4 portions de produits laitiers pour les enfants, adolescents, femmes enceintes et allaitantes et personnes âgées de plus de 55 ans, en raison d'un besoin accru en calcium et vitamine D (PNNS 2019).

■ Comment constituer un petit-déjeuner équilibré ?

- **Une boisson** : eau, thé, café ou infusion sans sucre ajouté
- **Un féculent** : pain complet, pain aux céréales ou flocons d'avoine
- **Un produit laitier** : 30 g de fromage, un verre de lait, un yaourt ou un fromage blanc
- **10 g de beurre** ou 1 cuillère à soupe de purée d'amande complète

ATTENTION AUX FAUX-AMIS DU PETIT DÉJEUNER !

LES CÉRÉALES

Les céréales du petit déjeuner (riz, maïs, blé, etc.) proposées par les industriels subissent généralement de multiples transformations et peuvent être additionnées de sucres, de graisses de mauvaise qualité, de sel et souvent d'arômes et d'additifs. Elles provoquent une montée rapide de la glycémie et ont tendance à ne pas rassasier jusqu'au déjeuner.

Les flocons d'avoine sont, par exemple, une excellente alternative. Ils contiennent des fibres, des graisses de bonne qualité, procurent un sentiment de satiété durable et n'engendrent pas de pic de glycémie.

LES JUS DE FRUITS

Même 100% pur jus, les jus de fruits sont considérés, au-même titre que les sodas, comme des boissons sucrées, dont la consommation est à limiter puisqu'ils engendrent une élévation de la glycémie : il faut presser 3 oranges pour obtenir un verre de 20 cl de jus d'orange, soit l'équivalent de 7 morceaux de sucre ! Si vous tenez à votre jus d'orange au petit-déjeuner, ne pressez qu'une orange et consommez la pulpe, dans laquelle se trouvent les fibres et beaucoup de vitamines.

■ Une collation, pour quoi faire ?

La collation permet de faire une pause l'après-midi et de ne pas arriver « affamé » au dîner. Il existe des collations contenant très peu de glucides, évitant ainsi de provoquer un pic de glycémie :

- 1 carré de chocolat à 90% de cacao + 10 amandes ou noix non salées ;
- 1 faisselle² à la vanille avec 1 cuillère à soupe d'amandes effilées.

Le chocolat

Chocolat et diabète ne sont pas incompatibles. Il est toutefois préférable d'opter pour des chocolats noirs, dont le pourcentage de cacao est supérieur à 80 (ainsi, sur 100 g de chocolat, il y a 80 g de cacao et 20 g de sucre) et de limiter la consommation à 1 à 2 carrés par jour, de préférence, non en « prise isolée » (en dehors des repas).



/ 2) Fromage frais au lait cru pasteurisé

— Que faire pour le déjeuner et le dîner ?

- Entrée de crudités ou soupe
 - Plat composé de :
 - Une portion de viande, poisson ou œuf
 - Une portion de féculents : entre 4 et 6 cuillères à soupe
 - Des légumes
 - Un produit laitier
 - Éventuellement une portion de fruit³
- + 1 cuillère à soupe **d'huile d'olive, de colza ou de noix**, par personne et par repas

Le sel

Consommé en excès, il risque d'engendrer une hypertension artérielle, responsable de problèmes cardiovasculaires. Pour limiter votre consommation, évitez les produits industriels, riches en sel (plats préparés, charcuteries, biscuits apéritifs, etc.), goûtez le contenu de votre assiette avant de saler et relevez-le avec des épices et des herbes fraîches !

QUELQUES CONSEILS POUR UN REPAS VÉGÉTARIEN ÉQUILIBRÉ

Il est tout à fait possible de manger équilibré sans consommer de viande, de poisson ou d'œuf. On retrouve des protéines dans d'autres aliments : produits laitiers, céréales, légumes secs, graines oléagineuses et, dans une moindre mesure, dans les légumes. Il existe aussi des « alternatives » végétales : le seitan, le quorn, le tofu, le tempeh et les protéines de soja texturées (ces 3 derniers sont fabriqués à partir de soja, dont la consommation est à limiter à une fois par semaine).

Si les repas sont souvent ou toujours végétariens, **il est possible de remplacer la viande, le poisson ou les œufs par 100 g d'une alternative végétale OU un mélange de légumes secs et de céréales** : 3 cuillères à soupe de légumes secs cuits pour 5 cuillères à soupe de céréales cuites (lentilles corail + riz OU haricots rouges + riz OU pois chiches + semoule OU haricots blancs + pâtes).

Il faudra, par ailleurs, veiller régulièrement aux apports en fer, en iode, vitamine B12 et oméga 3 en étant suivi(e) par un(e) diététicien(ne) ou un(e) médecin-nutritionniste.



Quelques liens pour aller plus loin...

- **Sur l'alimentation équilibrée** : <http://www.mangerbouger.fr/Manger-Mieux/Que-veut-dire-bien-manger/Equilibrer-et-varier-son-alimentation>
- **Sur le régime végétarien** : <https://www.federationdesdiabetiques.org/information/alimentation-diabete/vegetarisme-et-vegetalisme>

2 Quelques notions nutritionnelles à connaître

— LES GLUCIDES

Aussi appelés « sucres », ils sont le « carburant » de l'organisme. Les besoins en glucides varient en fonction de la taille, du poids, de l'âge et de l'activité physique.

On en distingue deux types :

Les glucides « complexes », que l'on trouve dans les féculents et qu'il est important de consommer à chaque repas car ils fournissent de l'énergie sur le long terme. Privilégiez les légumes secs (lentilles, haricots rouges, pois chiches, flageolets, etc.), ainsi que les céréales complètes (pâtes complètes, riz complet, pain complet), plus riches en fibres que leurs homologues raffinés. **Préférez également les cuissons « al dente »** pour les céréales et les légumes secs, et la cuisson vapeur ou en robe des champs pour la pomme de terre, en gardant la peau.

Les glucides « simples », contenus dans les fruits (fructose), les laitages (lactose) et dans les produits sucrés (saccharose, « sucre de table ») : chocolats, marrons et bâches glacés, boissons sucrées, biscuits, pâtisseries, etc. Ces derniers provoquent une montée rapide et importante de la glycémie, leur consommation doit être modérée, occasionnelle et se faire dans le cadre d'un repas, et non en « prise isolée ».

Dans les produits industriels, il y a d'autres formes de sucres simples : glucose, sirop de glucose, sirop de fructose, etc. Ce sont des sucres souvent cachés, faisant considérablement monter la glycémie. Repérez-les dans la liste des ingrédients afin de les éviter !

Les édulcorants, mieux vaut consommer un peu de sucre occasionnellement que des édulcorants quotidiennement car ces derniers maintiennent l'habitude de consommer des aliments ayant une saveur sucrée.

L'INDEX GLYCÉMIQUE (IG)

L'IG est la capacité d'un aliment à faire augmenter la glycémie rapidement. Plus un aliment contient de glucides et moins il contient de protéines, de lipides et de fibres, plus il a un IG élevé.

IG élevé > 70 : baguette, purée de pomme de terre, pâtes blanches très cuites

IG moyen 55-70 : pain complet, pomme de terre cuite avec la peau, pâtes blanches al dente

IG bas < 55 : pain au son, pâtes complètes cuites al dente

Les cuissons prolongées et les « transformations » (purée, par exemple) des féculents augmentent leur IG !



Privilégiez les légumes secs (lentilles, haricots rouges, pois chiches, flageolets, etc.), ainsi que les céréales complètes

LES FIBRES ALIMENTAIRES

Ce sont des glucides que l'on n'assimile pas, qui ne fournissent donc pas de calories mais qui ont de nombreux bienfaits. Elles contribuent à limiter l'élévation de la glycémie après le repas, et favorisent la satiété, la régulation du transit intestinal, et l'immunité intestinale.

On retrouve des fibres en majorité dans les légumes, les fruits, les légumes secs, les céréales complètes et les graines oléagineuses (colza, tournesol, sésame...).

LES LIPIDES

Aussi appelés « graisses », ils ont de nombreux rôles à jouer dans l'organisme mais, consommés en excès, ont pour effet :

- **À court terme**, de provoquer une hyperglycémie à retardement. Les lipides sont digérés très lentement. Consommés en quantité importante au cours d'un repas, ils ralentissent la digestion et l'assimilation des glucides contenus dans le repas. Ce mécanisme explique que la glycémie s'élève aussi tardivement, **plusieurs heures après le repas**.

- **À long terme**, d'engendrer une prise de poids et donc, une aggravation de l'insulinorésistance.

Les besoins en lipides varient également en fonction de la taille, du poids, de l'âge et de l'activité physique. Limiter les quantités ajoutées pour cuisiner :

La qualité des lipides est également primordiale, il est pour cela conseillé de :

- **Favoriser les « bonnes graisses »** : l'huile d'olive pour la cuisson et l'huile de colza et/ou de noix pour les assaisonnements (ces deux dernières sont à conserver au réfrigérateur).

- **Limiter les « mauvaises graisses »** : beurre, crème, charcuteries, viandes grasses, produits industriels, viennoiseries.

LE BON DOSAGE :
1 CUILLÈRE
À SOUPE D'HUILE
PAR PERSONNE ET
PAR REPAS



RÉCAPITULATIF DES APPORTS JOURNALIERS MOYENS RECOMMANDÉS

	Glucides ⁴	Lipides	Protéines	Fibres
Femme	210 à 289 g	82 à 93 g	0,83 à 1,20g/kg	25 à 30 g
Homme	260 à 358 g	101 à 116 g		

Source : ANSES - <https://www.anses.fr/fr/content/les-lipides>
<https://www.anses.fr/fr/content/les-proteines>

Ces valeurs sont les intervalles de référence de l'ANSES pour un individu adulte. Ils sont donnés à titre indicatif, les besoins peuvent varier en fonction du poids, de la taille, de l'âge, de l'activité physique ou de l'état de santé de la personne. Consultez un(e) diététicien(ne) ou un(e) médecin-nutritionniste pour un conseil personnalisé.

3 Tenir compte des saisons pour bien manger : automne-hiver

FAUT-IL MANGER PLUS LORSQU'IL FAIT FROID ?

Ce fut vrai à une époque où l'organisme avait besoin de plus de calories pour lutter contre le froid et faisait des réserves pour affronter les disettes. De nos jours, les logements, les vêtements et le chauffage nous protègent du froid : **il est donc inutile de manger plus**, d'autant qu'une prise de poids tend à aggraver l'insulinorésistance, qui contribue à déséquilibrer le diabète.



— LES BOISSONS CHAUDES

L'hydratation est primordiale en toutes saisons. Quelles boissons chaudes privilégier ? **À consommer sans ajouter de sucre ou de miel**, afin de ne pas provoquer une augmentation de votre glycémie !

CAFÉ ET THÉ

Boissons stimulantes car elles contiennent de la caféine⁵ (improprement appelée théine pour le thé, il s'agit en fait de la même molécule), qui engendre des symptômes en cas de consommation excessive : retard de l'endormissement, baisse de la qualité du sommeil, nervosité et irritabilité. Il est préférable de se limiter à 1 à 2 tasses par jour, de préférence éloignées du coucher.

CHICORÉE

Issue d'une racine, elle ne contient pas de caféine mais apporte des glucides : 1 cuillère à café de chicorée en contient en moyenne 3,5 g, soit deux tiers d'un morceau de sucre. Limitez votre consommation à 1 cuillère à café, diluée dans l'eau ou mélangez-la à du café. À éviter en prise isolée.

CHOCOLAT

Toutes les poudres instantanées industrielles contiennent beaucoup de sucre. Vous pouvez réaliser un chocolat maison, à consommer occasionnellement, en faisant chauffer ½ cuillère à café de cacao amer avec 20 cl de lait demi-écrémé (ou une boisson végétale sans sucre ajouté pour limiter l'apport en glucides) et en remuant avec un fouet pendant 1 minute.

TISANES

Infusion de plantes qui peuvent avoir des vertus thérapeutiques : aide à l'endormissement (camomille/verveine/passiflore), à la digestion (fenouil/gingembre) ou aux propriétés calmantes (mélisse/fleurs d'oranger/avoine), elles ne contiennent pas de théine et peuvent donc être consommées tout au long de la journée.

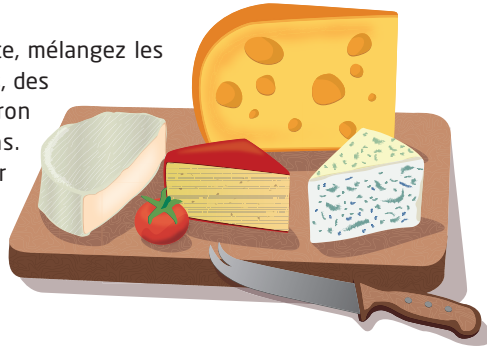
5) Infographie sur la caféine réalisée par l'Autorité Européenne de Sécurité des Aliments (EFSA) : http://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/corporate_publications/files/efsaexplainscaffeine150527fr.pdf

■ RACLETTE, TARTIFLETTE ET GRATIN

Lorsque les températures diminuent, les plats avec du fromage ont la cote. Il est possible d'alléger ces recettes, tout en se faisant plaisir avec ces astuces :

- **Ajoutez des légumes :**

Pour une tartiflette ou une raclette, mélangez les pommes de terre avec des endives, des fleurettes de brocoli, du potimarron ou encore avec des champignons. Vous pouvez également conserver la peau des pommes de terre pour augmenter la quantité de fibres et accompagnez votre plat d'une salade de pousses d'épinards.



- **Réduisez les portions de fromage et troquez-les :**

Il existe des fromages plus ou moins gras. De façon générale, plus un fromage est « sec », plus la proportion de lipides et de sel est élevée.

Teneur en matières grasses	Fromages	Portion par jour
Les moins gras (9-13%)	Cancoillotte, chèvre très frais, ricotta	 Jusqu'à 100 g
Les « moyens » (18-29%)	Camembert, brie, coulommiers, bûche de chèvre, mozzarella, reblochon, raclette, pont l'évêque, maroilles, feta	 40 g
Les plus gras (30-40%)	Comté, emmental, cantal, parmesan, mascarpone, fromage à tartiner industriel, fromage à pâte molle à croûte fleurie, tomme	 30 g

Tables des valeurs nutritionnelles Ciqual (<https://ciqual.anses.fr>)

Dans vos recettes contenant des fromages « moyens » ou gras, vous pouvez les remplacer totalement ou en partie par des fromages moins gras, vous obtiendrez des plats plus légers et tout aussi gourmands.

— UN REPAS DE FÊTE ÉQUILIBRÉ ET ACCESSIBLE

LES APÉRITIFS

Les fêtes de fin d'année riment avec festivités et bien souvent, avec boissons alcoolisées. **La consommation d'alcool engendre sur le long terme, une prise de poids et donc une aggravation de l'insulinorésistance.**

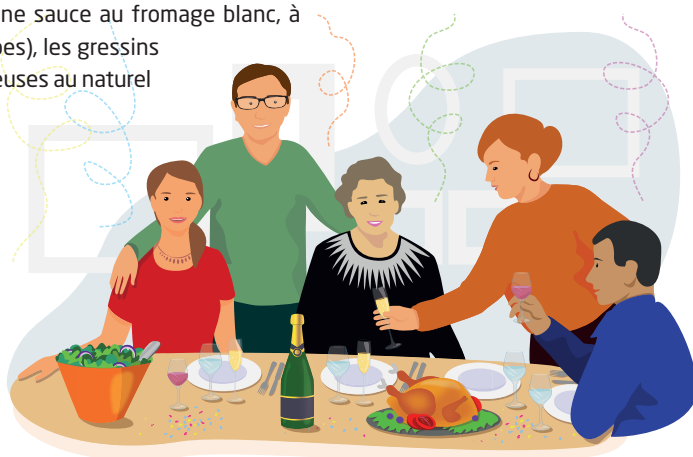
Voici les règles d'or à respecter :

- **Buvez occasionnellement, avec modération** (maximum 2 verres par jour pour les femmes et 3 pour les hommes) ;
- **Buvez de préférence au cours d'un repas** car à jeun vous risqueriez de faire une hypoglycémie. Parce que l'alcool est une toxine, le foie veut l'éliminer du sang rapidement. Il lui donne la priorité de transformation. Le glucose, habituellement libéré par le foie, voit donc sa diffusion empêchée par ce processus ;
- **Privilégiez les alcools traditionnels secs** (vins rouges, blancs, rosés, champagnes ou crémants) aux alcools forts et à ceux contenant des glucides (bière, vins moelleux et liquoreux, alcools aromatisés) ;
- Pour l'apéritif, **évités les produits industriels** (biscuits apéritif, préparations à base de pâte feuilletée, saucissons...), très gras, très salés et source de glucides et privilégiez les légumes à croquer (bâtonnets de carottes, bouquets de chou-fleur, à tremper dans une sauce au fromage blanc, à la moutarde et aux fines herbes), les gressins ou encore les graines oléagineuses au naturel (noix, amandes, pistaches...).

Idées à picorer⁶ ...

Réalisez un houmous en mixant 1 petite boîte de pois chiches, égouttés et rincés, avec ½ gousse d'ail et 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et 4 cuillères à soupe d'eau.

Réalisez des rillettes de sardines en écrasant 150 g de sardines au naturel et en les mélangeant à 1 petit suisse à 0% de matière grasse, une petite échalote et de la ciboulette finement ciselées et quelques zestes de citron.



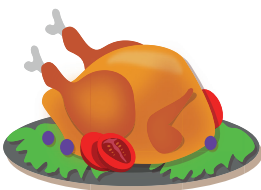
⁶ Retrouvez toutes les idées d'apéritif de fête sur le site de la Fédération : https://www.federationdesdiabetiques.org/diabete/recettes?field_type_de_plats_tid%5B%5D=9

DINDE OU CHAPON ?

La dinde est moins grasse et souvent moins chère que le chapon.

Pour une cuisson parfaite, sans ajouter de matières grasses superflues, nous vous conseillons la recette suivante :

- Remplissez un grand faitout d'eau froide à mi-hauteur.
- Ajoutez des légumes épluchés, lavés et coupés : 2 navets, 3 poireaux, 4 carottes et un oignon puis plongez-y la dinde.
- Faites cuire à petits bouillons pendant 15 minutes puis égouttez la dinde en conservant les légumes et le bouillon.
- Disposez la dinde dans un plat allant au four, arrosez-la de bouillon, salez, poivrez puis enfournez 3 heures à 160°C, en arrosant régulièrement la dinde avec le bouillon.
- Au bout de 2h30, ajoutez les légumes dans le plat et laissez cuire dans le bouillon de cuisson.



LE CHOIX D'UNE BÛCHE

Mieux vaut opter pour **une bûche glacée à base de fruits**, moins grasse qu'une bûche pâtissière. Vous pouvez aussi réaliser une bûche maison en garnissant une génoise d'une compote ou d'une mousse de fruits sans sucre ajouté.

Dégustez votre dessert lentement, cela permet de prendre un maximum de plaisir et évite la tentation de se resservir !



QUAND PRENDRE SON TRAITEMENT ?

En cas de prise de traitement provoquant des hypoglycémies (insuline, glinides, sulfamides) :

- **Si vous êtes invité(e)**, pensez à vous munir de votre matériel pour contrôler votre glycémie et faire face aux situations imprévues.
- **Évaluez la composition du repas** et notamment la présence de glucides, y compris à l'apéritif.
- **Veillez à toujours prendre votre traitement au bon moment** : idéalement à l'arrivée du plat ou au moment du repas pour limiter le risque d'hypoglycémie.

Astuces petits budgets

Pour les fêtes de fin d'année, vous pouvez opter pour des **produits surgelés** (cela permet de consommer des fruits et légumes hors saison, à un moindre prix), des **produits en conserve** (à rincer avant utilisation pour retirer le maximum de sel) ou encore des **produits « séchés »**, comme les champignons par exemple !

Les œufs : faciles, rapides à préparer et bon marché, ils ont toute leur place sur une table de fête : en entrée, pochés dans un velouté de potimarron, accompagnés de copeaux de parmesan, en plat, battus en omelette agrémentée de champignons des bois ou encore en dessert, battus en neige pour réaliser une mousse de fruits ou au chocolat sans ajouter de crème !

4

Les fruits et légumes à privilégier en automne-hiver

LES LÉGUMES DE SAISON

Légumes	Portion recommandée par repas	Fibres (pour 100 g)	Glucides (pour 100 g)
Blette Brocoli Champignon Céleri branche Chou-fleur Choux (« moyenne ») Concombre Endive Épinard Fenouil Poireau	À volonté Minimum ½ assiette à chaque repas	1 à 3 g	Très peu de glucides : entre 0,5 et 3 g
Betterave Carotte Céleri rave Courge Navet	Carotte râpée et betterave : 3 cuillères à soupe en entrée. Globalement, ½ assiette à chaque repas.		Peu de glucides : entre 3 et 9 g
Panais Salsifis Topinambour	A consommer en tant que féculents	2 à 4 g	Plus de 9 g de glucides (entre 9 et 16)

Table de composition nutritionnelle des aliments. Ciqual : <https://ciqual.anses.fr>

LES FRUITS DE SAISON

Fruits	Portion recommandée par repas	Fibres (pour 100 g)	Glucides (pour 100 g)
Citron Kiwi Orange Pomelo ⁷	Pas de limitation 2 kiwis 1 orange ½ pomelo		Jusqu'à 10 g soit 2 morceaux de sucre
Clémentine Coing Mandarine Poire Pomme	2 clémentines 150 g (à cuire) 2 mandarines 1 poire 1 pomme	1 à 3,5 g	Entre 10 et 14 g soit entre 2 et 3 morceaux de sucre
Banane Litchi Mangue Raisin	½ banane 15 litchis 150 g ou ½ de mangue 15 grains		Plus de 14 g soit plus de 3 morceaux de sucre

Table de composition nutritionnelle des aliments. Ciqual : <https://ciqual.anses.fr>

/ 7) Dit pamplemousse

PARMENTIER DE CHOU-FLEUR PLAT (4 PERSONNES)

- 400 g de bœuf haché à 5% de matières grasses
- 500 g de pommes de terre
- 1 échalote
- 1 chou-fleur
- 10 cl de lait concentré non sucré
- 80 g d'emmental râpé
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de muscade

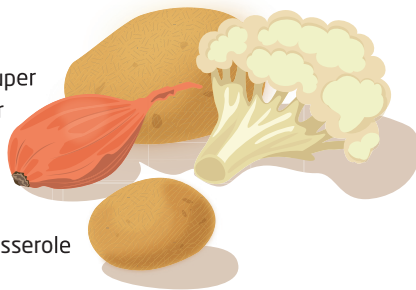
Vous pouvez remplacer le bœuf par 400 g de tofu fumé, que vous couperez en morceaux avant de faire revenir.

Éplucher, laver les pommes de terre et les couper en cubes. Couper les fleurettes du chou-fleur et les laver.

Disposer les pommes de terre dans une casserole d'eau froide, porter à ébullition et cuire 15 minutes.

Plonger les fleurettes de chou-fleur dans une casserole d'eau bouillante et cuire 10 minutes.

Pendant ce temps, éplucher et ciseler l'échalote. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle, y ajouter l'échalote et le bœuf haché. Faire colorer 2 minutes en mélangeant et disposer dans un plat à gratin. À l'aide d'un presse-purée, écraser les pommes de terre et le chou-fleur cuits. Ajouter le lait concentré, une pincée de sel, la muscade, mélanger et verser dans le plat à gratin. Parsemer d'emmental et enfourner 20 minutes à 180°C.



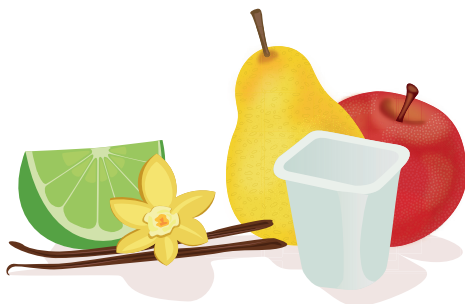
Valeurs nutritionnelles par portion : 30 g de glucides - 15 g de lipides

Astuce : Avec 8% de matières grasses, le lait concentré non sucré permet de remplacer la crème fraîche, qui contient 30% de matières grasses, tout en apportant de l'onctuosité.

DUO POMME-POIRE, MOUSSE DE YAOURT

DESSERT (4 PERSONNES)

- 300 g de pommes Granny ou Golden
- ¼ de citron vert
- 400 g de poires Comice
- ½ gousse de vanille
- 1 yaourt nature au lait entier
- 1 blanc d'œuf



Laver le citron et bien mélanger le yaourt.

Dans un saladier profond, monter le blanc d'œuf en neige ferme, y incorporer délicatement le yaourt puis ajouter des zestes de citron. Réserver au réfrigérateur.

Laver les fruits. Éplucher les poires, les détailler en cubes et les mettre dans une petite casserole avec 2 cuillères à soupe d'eau. Ouvrir la gousse de vanille, la gratter, ajouter les grains avec les poires ainsi que la gousse. Cuire 5 minutes en remuant de temps en temps, les poires doivent être tendres. Pendant ce temps, couper les pommes en petits dés, les disposer dans un saladier et les arroser de jus de citron.

Ajouter les poires, mélanger et servir dans des verrines, avec la mousse de yaourt.

Valeurs nutritionnelles par portion : 20 g de glucides - 1 g de lipides

Astuce : Cette recette de mousse au yaourt remplace avantageusement une chantilly : moins sucrée, moins grasse et tout aussi aérienne. Vous pouvez l'aromatiser avec le parfum de votre choix : vanille, fleur d'oranger, zeste d'orange...



Le site de la Fédération Française des Diabétiques vous propose plus de 200 recettes savoureuses et équilibrées.
www.federationdesdiabetiques.org



Plus d'informations et de conseils
sur www.federationdesdiabetiques.org



**Fédération Française
des Diabétiques**

Tél 01 40 09 24 25

Mail contact@federationdesdiabetiques.org

www.federationdesdiabetiques.org