



Fédération Française
des **Diabétiques**

**DIABÈTE ET
ALIMENTATION**
Des recettes
savoureuses
et équilibrées

www.federationdesdiabetiques.org

Composer un repas équilibré au quotidien, comment faire ?

L'alimentation recommandée à tous doit être variée et équilibrée que l'on soit diabétique ou non. Lorsque l'on surveille son alimentation, composer des menus adaptés peut être alors un véritable casse-tête. De manière générale, un repas équilibré comprend : une entrée (crudités ou légumes cuits, fruits), un plat principal (viande, poisson ou œuf, accompagné de légumes et de féculents en quantité adaptée), un dessert (produit laitier, fruit à croquer ou compote sans sucre ajouté). A l'occasion d'un repas festif, autorisez-vous exceptionnellement quelques extras ! Si le plat est copieux, prévoyez un dessert plus léger (et inversement pour un dessert calorique). L'équilibre alimentaire se construit sur plusieurs jours ! —

Vous êtes en manque d'idées ? Découvrez dans ce livret des recettes savoureuses et équilibrées pour allier santé et plaisir.

La Fédération Française des Diabétiques

La Fédération Française des Diabétiques représente depuis 1938, les patients atteints de diabète en France. Elle est reconnue d'utilité publique depuis 1976 et agréée par le Ministère de la Santé.

Ses principales missions sont :

- **Accompagner et défendre** les personnes diabétiques ;
- **Soutenir** la recherche en diabétologie ;

- **Participer** au développement d'innovations ;
- **Développer** la prévention sur le diabète.

Elle les mène à bien grâce au soutien d'un millier de bénévoles répartis dans ses **associations fédérées** présentes sur l'ensemble du territoire.

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

PRINTEMPS

- Velouté de concombre 4
- Falafels printaniers 5
- Millefeuilles au chocolat 6
- Tiramisu aux fraises 7

ETE

- Caviar d'aubergines 8
- Rouleaux de printemps 9
- Mousse à la fraise 10
- Fondant aux nectarines 11

AUTOMNE

- Filet de lieu à la crème de potiron 12
- Œuf surprise et risotto de chou-fleur 13
- Clafoutis aux poires 14
- Gratin pommes-coing noix 15

HIVER

- Bœuf bourguignon 16
- Mijoté de porc à la provençale 17

IDÉES DE RECETTES POUR LES FÊTES

- Tiramisu au crabe 18
- Velouté de topinambour et tuile de parmesan 19
- Pintade aux pommes et aux épices 20
- Cabillaud en croûte d'épices et mousseline de potimarron 21
- Aumônière à la frangipane 22
- Cheesecake de Noël 23

Contenu rédactionnel : Mélanie MERCIER, diététicienne-nutritionniste ;
Nicole KUCHARSKI, diététicienne-nutritionniste, référencée formateur PNNS.

Comité de relecture : Fédération Française des Diabétiques

Crédits photos : Fotolia : Id1976, razmarinka, asab974, nata vkusidey,
minadezhda, Visionsi, sarymsakov.com, ulyanakhornzha,
Thomas Francois, muh23, sugar0607, artstudio_pro,
Berna Şafoğlu, Igor Normann, M.studio,
Monkey Business, Lucky Dragon,
Dani Vincek, Nblxer,
Unclesam



Velouté de concombre

Auteur : Nicole Kucharski

Légère et désaltérante, cette entrée nécessite peu d'ingrédients et se consomme bien fraîche. Le concombre, riche en eau et peu calorique, est associé à un fromage frais qui apporte du calcium et de l'onctuosité.

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 concombres
- 100 g de fromage frais ail et fines herbes
- 4 tranches de pain de mie ou 40 g de pain de campagne de meilleure qualité
- 2 cuillères à soupe de paprika en poudre

Préparation

- Peler et épépiner le concombre.
- Le couper en morceaux et le mixer avec le fromage frais jusqu'à obtenir un mélange crémeux et homogène.
- Verser la préparation dans une soupière.
- Mettre au frais pendant au moins 1 heure.
- Pendant le temps de réfrigération, retirer la croûte des pains de mie et les trancher en bâtonnets puis en cubes.
- Les disposer sur une plaque de cuisson.
- Saupoudrer de paprika et bien les répartir.
- Mettre au four à 180°C - Th 6 pendant 10 minutes tout en surveillant la cuisson.
- Servir le velouté très frais avec quelques croutons de pain de mie.

Exemple de menu

- Velouté de concombre
- Dorade à l'ananas
- Millefeilles au chocolat

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PERSONNE

Protéines : 5,5 g - Lipides : 12 g - Glucides : 22 g - Soit 218 kcal

Equivalence en glucides (pour équilibrer ma ration) :

40 g de pain de campagne de meilleure qualité ou 100 g de féculents cuits ou 1 pomme



Falafels printaniers

Auteur : Mélanie Mercier

Légumineuse du printemps, la fève constitue une source intéressante de protéines végétales, fournit des glucides complexes digérés lentement, ce qui permet d'éviter une hausse brutale de la glycémie et de prolonger la satiété. C'est un légume sec également riche en fibres alimentaires. Une entrée idéale pour un pique-nique printanier !

Ingrédients

pour 4 personnes :

- 200 g de fèves fraîches
- 2 gousses d'ail
- 2 échalotes
- 1 pincée de cumin
- 2 œufs
- 1 branche de persil
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 100 ml de lait écrémé
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre

Préparation

- Libérer les fèves de leurs cosses : briser le sommet de celles-ci, tirer sur le fil longitudinal puis détacher les fèves. Les cuire 10 min dans l'eau bouillante puis réduire les fèves en purée.
- Dans une poêle, faire chauffer 1 cuillère à café d'huile d'olive faire revenir les échalotes hachées, l'ail écrasé et le cumin puis réserver.
- Mélanger la purée de fèves, les échalotes, les œufs battus, le lait afin de former une pâte onctueuse. Avec les mains farinées, former des boules de la même taille.
- Dans une poêle, faire chauffer les 2 cuillères à café d'huile d'olive restantes puis faire revenir les falafels de chaque côté.

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PERSONNE

Protéines : 12 g - Lipides : 10 g - Glucides : 10 g - Soit 180 kcal

Equivalence en glucides (pour équilibrer ma ration) :

20 g de pain, 50 g de pommes de terre ou pâtes ou riz

Exemple de menu

- Des légumes à croquer (carottes, concombre, endives, champignons de Paris, radis), sauce au fromage blanc et fines herbes
- Falafels printaniers, rillettes de thon et gressins au sésame
- Salade de fruits frais à la menthe.



Millefeuilles au chocolat

Auteur : Nicole Kucharski

Ce dessert est une adaptation de la recette classique car la pâte feuilletée a été remplacée par des feuilles de brick et la farine de la crème pâtissière au chocolat par de la maïzena. Si l'on souhaite supprimer le sucre, il est possible de le remplacer par un édulcorant supportant la chaleur.

Ingrédients

pour 6 personnes :

- 1 paquet de 10 feuilles de brick
- ½ litre de lait ½ écrémé
- 1 sachet de sucre vanillé
- 2 cuillères à soupe de cacao non sucré
- 60 g de maïzena
- 2 œufs
- 50 g de sucre en poudre
- 1 cuillère à soupe de sucre glace

Préparation

- Préchauffer le four à 180°C - Th 6.
- Faire chauffer le lait dans une casserole avec le sucre vanillé et le cacao en poudre.
- Battre les œufs avec le sucre en poudre dans un saladier. Ajouter la maïzena et mélanger. Verser le lait chocolaté sur le mélange d'un seul coup. Remettre le tout dans la casserole.
- Chauffer à feu doux et mélanger jusqu'à épaississement de la crème. Verser dans un saladier, puis couvrir d'un film étirable et laisser refroidir.
- Couper les feuilles de brick en rectangle de 10 x 5 cm. Les faire cuire au four à 180°C - Th 6 pendant 5 minutes sur la plaque.
- Procéder au montage en répartissant les feuilles en 6 parts.
- Déposer une feuille de brick sur un plat. Faire une première couche de crème. Puis recommencer en terminant par une feuille de brick.
- Saupoudrer le dessus de sucre glace à l'aide d'une passoire fine. Couvrir d'un film étirable et mettre au frais pendant environ 2 h.

Exemple de menu

- Céleri-rave râpé en vinaigrette
- Cuisse de poulet rôtie
- Poireaux braisés
- Millefeuilles au chocolat

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PERSONNE

Protéines : 8 g - Lipides : 4 g - Glucides : 38 g - Soit 220 kcal

Equivalence en glucides (pour équilibrer ma ration) :

80 g de pain ou 200 g de féculents cuits ou

1 part de flan pâtissier



Tiramisu aux fraises

Auteur : Mélanie Mercier

Ce dessert gourmand avec des fruits de saison peut se préparer à l'avance. On peut le réserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Ingrédients pour 6 personnes :

- 300 g de fraises
- 1 cuillère à café d'eau de fleur d'oranger (ou de rose)
- 12 biscuits à la cuillère ou boudoirs
- 10 g de sucre de canne
- 2 sachets de sucre vanillé
- 150 g de ricotta
- 3 yaourts nature (125 g * 3)

Préparation

- Laver les fraises, les équeuter, les couper en morceaux et les réserver. Dans un plat assez profond, mélanger 100 ml d'eau, l'eau de fleur d'oranger et le sucre de canne.
- Tremper 4 biscuits rapidement dans ce sirop puis les disposer chacun dans un ramequin (les casser en deux afin de recouvrir le fond).
- Dans un saladier, mélanger bien le yaourt, la ricotta et le sucre vanillé. Répartir la moitié de ce mélange dans les ramequins puis couvrir d'un peu de fraises.
- Renouveler les opérations : tremper les 4 derniers biscuits dans le sirop, les placer dans les ramequins, recouvrir de ricotta-yaourt puis de fraises.
- Placer les ramequins 2 heures au réfrigérateur et déguster.

Décorer les ramequins avec de la cannelle, quelques feuilles de menthe ou de basilic frais.

Exemple de menu

- Fenouil râpé, coulis de tomate et herbes de Provence
- Truite au four et poêlée de blettes et pois chiches à l'ail
- Tiramisu aux fraises

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PERSONNE

Protéines : 7 g - Lipides : 4 g - Glucides : 23 g - Soit 156 kcal

Equivalence en glucides (pour équilibrer ma ration) :

- 1 pomme + 1 yaourt nature
- 125 g de féculents cuits
- 50 g de pain



Caviar d'aubergine

Auteur : Mélanie Mercier

Légume d'été, souvent utilisé dans la cuisine méditerranéenne, l'aubergine se cuisine facilement.

Ingrédients

pour 4 personnes :

- 1 grosse aubergine ou deux petites
- 1 grosse gousse d'ail
- 1 yaourt à la grecque
- Poivre du moulin
- Sel
- Une petite botte de coriandre ou de persil

Préparation

- Mettre à préchauffer le four 210° - Th 7. Laver l'aubergine.
- Déguster la gousse d'ail, la couper en petits morceaux.
- Fendre l'aubergine par endroit et y insérer les morceaux d'ail.
- Envelopper l'aubergine dans une feuille de papier sulfurisé puis dans une feuille de papier aluminium. Enfourner pour 45 min de cuisson, l'aubergine est cuite lorsqu'elle est moelleuse et rend un peu de liquide.
- Retirer le pédoncule de l'aubergine ainsi que la peau puis mixer la chair avec la coriandre.
- Ajouter le yaourt, saler légèrement, poivrer, mélanger puis réserver au frais.

Exemple de menu

- Caviar d'aubergines
- Brochettes de dinde marinées à l'huile d'olive et au basilic, riz complet aux poivrons grillés
- Coupelle d'abricots au yaourt

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PERSONNE

Protéines : 3 g - Lipides : 2 g - Glucides : 8,5 g - Soit 65 kcal

Equivalence en glucides (pour équilibrer ma ration) :
15 g de pain, 40 g de pommes de terre, riz, pâtes



Rouleaux de printemps

Auteur : Nicole Kucharski

Le rouleau de printemps est une spécialité vietnamienne qui apporte légèreté et fraîcheur grâce à la présence de la menthe qui contient du menthol. C'est une recette complète composée de poulet et de crevettes, de légumes et de féculents, et qui peut tout-à-fait se consommer lors d'un pique-nique.

Ingrédients pour 4 personnes (2 par personne)

- 8 galettes de riz
- 1 blanc de poulet (100 g cru)
- 8 crevettes cuites décortiquées
- 4 feuilles de laitue
- 100 g de pousses de soja
- 1 carotte
- 8 feuilles de menthe
- 8 feuilles de basilic
- 100 g de vermicelles de riz

Exemple de menu

- Salade verte
- Rouleaux de printemps
- Fromage blanc nature

Préparation

- Faire cuire le blanc de poulet dans une casserole d'eau bouillante pendant 20 minutes. Le laisser refroidir, puis le couper en fines lanières.
- Faire cuire les vermicelles de riz dans une casserole d'eau bouillante pendant 5 minutes. Les passer sous l'eau froide afin de retirer l'amidon. Faire de petits tas de vermicelles et les déposer sur une assiette. Couper les crevettes en deux dans le sens de la longueur, retirer le tube digestif et déposer les crevettes sur un plat.
- Éplucher et couper la carotte en fine julienne.
- Laver les pousses de soja et les blanchir quelques secondes dans une eau bouillante, puis les passer.
- Laver la salade et l'essorer. Réserver les plus grandes feuilles.
- Laver et essuyer les feuilles de menthe et de basilic.
- Faire tremper les galettes de riz une par une dans de l'eau chaude quelques secondes afin de les ramollir, puis les égoutter. Déposer une feuille de salade sur le bord de la galette de riz.
- Déposer ensuite dessus 2 feuilles de menthe et de basilic. Rajouter par-dessus les vermicelles de riz, les pousses de soja.
- Commencer à former le rouleau en roulant doucement. Rabattre les côtés, puis disposer deux demi-crevettes en mettant la partie non coupée face à la galette.
- Continuer à rouler vers l'avant en maintenant bien fermement le rouleau. Conserver les rouleaux sur un torchon humide avant de servir.

Déguster avec une sauce à nem ou une sauce au soja.

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PERSONNE

Protéines : 14 g - Lipides : 2,5 g - Glucides : 39 g - Soit 234 kcal

Equivalence en glucides (pour équilibrer ma ration) :

80 g de pain, 150 g de riz blanc cuit, 300 g de lentilles cuites



Mousse à la fraise

Auteur : Nicole Kucharski

Ce dessert est une mousse de fruits légère et onctueuse qui ne contient ni gélatine ni agar-agar. Le fromage blanc apporte du calcium et la texture crémeuse, tandis que les blancs d'œufs contiennent des protéines et donne une texture aérienne. La présence d'œuf cru ne permet pas de conserver ce dessert au-delà de 24 h.

Ingrédients

pour 6 personnes :

- 1 kg de fraises
- 3 blancs d'œufs
- 300 g de fromage blanc à 3,2 à 4 % MG (anciennement 20 %)
- 10 g de sucre glace
- 2 cuillères à soupe de jus de citron vert

Préparation

- Mettre les fraises dans une passoire et les rincer sous l'eau du robinet.
- Couper les fraises en morceaux et en garder 4 pour la décoration.
- Mixer les morceaux avec le jus de citron, le sucre glace et le fromage blanc.
- Transvaser dans un saladier.
- Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Garder les jaunes pour un autre usage.
- Battre les blancs en neige ferme et les incorporer délicatement à la préparation.
- Répartir dans des coupelles individuelles et déposer une fraise entière sur le dessus.
- Mettre au frais pendant 2 h au minimum.
- Servir frais dans la journée.

Exemple de menu

- Salade verte
- Cake aux légumes
- Mousse à la fraise

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PERSONNE

Protéines : 8 g - Lipides : 1,5 g - Glucides : 18,5 g - Soit 120 kcal

Equivalence en glucides (pour équilibrer ma ration) :

40 g de pain, 1 yaourt aux fruits sucré ou aromatisé sucré,
150 g de salade de fruits frais.



Fondant aux nectarines

Auteur : Mélanie Mercier

Ce dessert simple et gouteux est déclinable à l'infini avec d'autres fruits, toujours en respectant une règle : les trancher très fins afin qu'ils « absorbent » la pâte. L'idéal est ici d'avoir des fruits non traités afin de pouvoir conserver la peau et de bénéficier d'un maximum de fibres et de minéraux.

Ingrédients

pour 6 personnes :

- 6 nectarines de 150g chacune, pas trop mûres, jaunes de préférence car elles rendent moins de jus
- 2 œufs battus
- 60 g de farine
- 20 g de sucre de canne
- 1 sachet de sucre vanillé
- 100 ml de lait écrémé
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 sachet de levure chimique
- 1 pincée de bicarbonate

Préparation

- Préchauffer le four à 210° - Th 7. Dans un saladier, mélanger la farine, le sucre de canne, le sucre vanillé, la levure chimique et le bicarbonate. Creuser un puits et ajouter les œufs et l'huile. Ajouter le lait progressivement, tout en mélangeant, afin d'éviter les grumeaux.
- Laver vos nectarines, les couper en deux, enlever le noyau, puis les couper en très fines lamelles et bien les immerger dans la pâte. Mélanger et verser dans un moule à manqué chemisé de papier sulfurisé (ou en silicone). Lisser à la spatule. Enfourner pour 35 minutes à 200°C, jusqu'à ce que le fondant soit doré et ferme au toucher.
- Attendre qu'il refroidisse avant de le démouler.

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PERSONNE

Protéines : 7 g - Lipides : 6 g - Glucides : 24 g - Soit 178 kcal

Equivalence en glucides (pour équilibrer ma ration) :

- 50 g de pain
- 125 g de pommes de terre, riz, pâtes
- 1 pomme ou 1 nectarine ou 1 orange + 1 yaourt nature

Exemple de menu

- Gaspacho frais (tomates, concombre, poivrons, ail et tabasco)
- Sardines grillées et tagliatelles de courgettes au thym
- Tranche de pain de campagne à l'ail et au carré frais
- Fondant aux nectarines



Filet de lieu à la crème de potiron

Auteur : Nicole Kucharski

Le lieu noir est un poisson bon marché qui apporte des protéines de bonne qualité. Accompagné de potiron, ce plat complète les apports en vitamine A et donne une note colorée. Les filets de poisson doivent être consommés dans les deux jours maximum après leur achat.

Ingrédients pour 4 personnes :

- 600 g de filets de lieu noir
- 2 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile
- ½ verre de jus de citron
- 600 g de potiron
- 200 g de pommes de terre
- 10 g de beurre doux
- Thym en branches
- Sel, poivre
- Persil déshydraté

Préparation

- Eplucher et couper les pommes de terre et le potiron en cubes.
- Les faire cuire dans ½ litre d'eau à couvert avec une branche de thym pendant 20 minutes. Vérifier la cuisson en piquant les légumes avec la pointe d'un couteau.
- Passer et retirer la branche de thym.
- Mixer avec un peu d'eau si besoin.
- Assaisonner de sel, poivre et de beurre.
- Mélanger et remettre à chauffer à feu très doux.
- Hacher finement les échalotes et l'ail et les faire revenir dans une sauteuse avec une cuillère à soupe d'huile.
- Déposer les filets de poissons, verser le jus de citron, couvrir et faire cuire pendant 10 minutes à feu doux.
- Servir les filets de lieu accompagnés de la crème de potiron.
- Parsemer de persil déshydraté.

Exemple de menu

- Carottes râpées
- Filet de lieu à la crème de potiron
- Riz au lait

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PERSONNE

Protéines : 24 g - Lipides : 6 g - Glucides : 10 g -
Soit 190 kcal

Equivalence en glucides (pour équilibrer ma ration) :
20 g de pain, 75 g de lentilles cuites, 50 g de couscous
cuits, 1 grande tranche de pain de mie.



Ingrédients pour 4 personnes

- 4 gros œufs frais
- 50 g de comté râpé
- Sel, poivre

Exemple de menu

- Salade de pommes de terre et harengs à la moutarde
- Œuf surprise et risotto de chou-fleur
- Compote pommes coing sans sucre ajouté.

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 beau chou-fleur
- 1 oignon jaune
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 800 ml d'eau parfumée avec les épices et aromates : bouquet garni et/ ou curry, par exemple
- 100ml de crème de soja ou de crème fraîche liquide à 15% de matières grasses
- 20 g de fromage à pâte dure râpé (parmesan, abondance, laguiole...)
- Sel et poivre du moulin

Œuf surprise et risotto de chou-fleur

Auteur : Mélanie Mercier

Les œufs constituent une source de protéines très intéressante et peu onéreuse. Naturellement riches en lipides, il est préférable de les cuisiner sans ajout de matières grasses. Cette préparation est à accompagner d'un risotto de chou-fleur, un légume économique et peu calorique, qui contient des vitamines du groupe B, des minéraux et des fibres intéressantes pour la flore intestinale.

Préparation

- Préchauffer le four à 210° - Th 7.
- Séparer les blancs des jaunes, sans casser les jaunes et en les réservant un par un, dans des récipients séparés. Battre les blancs en neige avec une pincée de sel.
- Disposer une feuille de papier sulfurisé sur la plaque du four. Déposer 2 grosses cuillères à soupe de blanc en neige, creuser un peu puis y déposer un jaune. Répéter l'opération pour les autres jaunes, sans coller les « tas ». Les parsemer de comté râpé, poivrer et saler (légèrement). Enfourner pour 7 min.

Risotto de chou-fleur

Préparation

- Laver soigneusement le chou-fleur, le hacher finement à l'aide d'un robot, d'une râpe ou d'un bon couteau (le chou doit avoir la taille d'un grain de riz). Ciseler l'oignon.
- Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile d'olive et faire dorer l'oignon, ajouter le chou-fleur
- Ajouter alors une louche d'eau parfumée avec les aromates, laisser cuire à feu moyen jusqu'à l'évaporation du liquide.
- Procéder ainsi jusqu'à cuisson totale du chou-fleur. Arrêter alors la cuisson et ajouter la crème de soja ou la crème fraîche liquide hors du feu, ainsi que le fromage râpé. Poivrer puis servir bien chaud.

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PERSONNE

Protéines : 25 g - Lipides : 15 g - Glucides : 10 g - Soit 275 kcal

Equivalence en glucides (pour équilibrer ma ration) :
50 g de pommes de terre, riz, pâtes - 20 g de pain



Clafoutis aux poires

Auteur : Nicole Kucharski

La poire comporte des glucides (constitués en majorité par du fructose), elle est riche en eau (84 % en moyenne). On y trouve aussi de nombreux autres éléments comme des oligo-éléments : du potassium en majorité, du phosphore, du calcium et du magnésium.

Ingrédients pour 6 personnes :

- 2 poires (« conférence » ou « beurré hardy »)
- 4 œufs
- 250 ml de lait 1/2 écrémé
- 10 g de beurre (pour graisser le moule)
- 40 g de sucre
- 60 g de farine
- Cannelle en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé
- Quelques amandes effilées.

Préparation

- Préchauffer le four à 210 °C - Th 7.
- Laver les poires, les éplucher et ôter le cœur et les pépins.
- Les couper en quartiers puis en tranches fines.
- Beurrer un moule, fariner légèrement et disposer les tranches de poires dans le fond.
- Dans un saladier battre les œufs, la farine, le sucre, la cannelle en poudre et le sucre vanillé. Ajouter le lait progressivement.
- Verser ensuite le mélange sur les poires.
- Faire cuire pendant 35 minutes à 210 °C.
- Décorer avec quelques amandes effilées grillées et déguster tiède ou froid.

Exemple de menu

- Salade d'endives aux noix
- Rôti de veau et purée de chou-fleur
- Clafoutis aux poires

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PERSONNE

Protéines : 7 g - Lipides : 4 g - Glucides : 22 g - Soit 152 kcal

Equivalence en glucides (pour équilibrer ma ration) :

40 g de pain ou 1 pomme au four ou 1 petite banane ou 4 petits beurrés ou 1 pot de 100 g de crème caramel.



Gratin pommes-coing noix

Auteur : Mélanie Mercier

Dessert économique et facile à réaliser avec des fruits de saison : les pommes et les coings. Les points forts du coing : bonne source de fibres alimentaires et de cuivre et une bonne source de vitamine C.

Ingrédients

pour 6 personnes :

- 4 pommes (type Canada ou Bookshop)
- 1 coing de 200 g environ
- 12 cerneaux de noix
- 20 g de sucre vanillé de la cannelle
- 1 biscotte au blé complet

Préparation

- Peler les pommes et le coing. Les épépiner puis les couper en morceaux.
- Mettre les morceaux de coing dans une casserole avec un fond d'eau et faire chauffer à feu moyen et à couvert, puis, au bout de 15 minutes, ajouter les morceaux de pomme. Continuer la cuisson en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les fruits soient fondants.
- Pendant ce temps, mixer les cerneaux de noix avec la biscotte afin de former une poudre.
- Préchauffer le four à 180°C - Th 6. Une fois la cuisson des fruits terminée, ajouter la cannelle aux fruits puis les disposer dans un plat à gratin (ou plusieurs petits moules). Émietter par-dessus la poudre noix-biscotte. Faire cuire 10 minutes à 180°C.

Exemple de menu

- Salade de concombre au fromage blanc et à l'aneth
- Poulet rôti, mijoté de légumes d'automne (petits pois, haricots verts et carottes)
- Gratin pommes-coing noix

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PERSONNE

Protéines : 2 g - Lipides : 4 g - Glucides : 19 g - Soit 120 kcal

Equivalence en glucides (pour équilibrer ma ration) :

1 pomme, 1 compote pomme pruneaux sans sucre ajouté, 1 yaourt aux fruits sucré



Boeuf bourguignon

Auteur : Nicole Kucharski

Cette recette est une adaptation du plat classique car elle ne comporte pas de vin. Les morceaux de bœuf utilisés nécessitent une cuisson longue et à feux doux pour une viande tendre et juteuse. Ce plat peut être élaboré la veille car il est meilleur réchauffé.

Ingrédients

pour 4 personnes :

- 600 g de viande de bœuf à bourguignon
- 3 carottes
- 2 oignons
- 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol
- 1 feuille de laurier
- Sel, poivre
- 1 cuillère à soupe de farine

Préparation

- Dans une marmite faire revenir les morceaux de bœuf dans l'huile.
- Eplucher et couper les carottes en rondelles et hacher les oignons.
- Ajouter la feuille de laurier. Saler et poivrer. Recouvrir d'eau.
- Couvrir la marmite et laisser mijoter à feux doux pendant environ 1 h 30 à 2 h.
- En fin de cuisson, prélever une louche de jus et y délayer une cuillère à soupe de farine.
- Ajouter dans la marmite tout en mélangeant.
- Laisser cuire encore 15 à 20 minutes à feu doux.
- Servir chaud avec du riz, selon ses besoins.

Exemple de menu

- Salade de mâche
- Bœuf Bourguignon
riz créole
- Crème caramel

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PERSONNE

Protéines : 22,5 g - Lipides : 14 g - Glucides : 13,5 g - Soit 270 kcal

Equivalence en glucides (pour équilibrer ma ration) :

30 g de pain, 1 poire, 3 petits beurre.



Mijoté de porc à la provençale

Auteur : Mélanie Mercier

Une bonne façon de profiter des légumes d'hiver, avec un plat mijoté qui réchauffe et qui contient de bonnes graisses, grâce à la présence des olives et de l'huile d'olive et des fibres alimentaires provenant notamment du fenouil et des carottes.

Ingrédients

pour 4 personnes :

- 600 g de filet mignon de porc
- 2 fenouils
- 500 g de carottes
- 1 oignon
- 50 g d'olives noires
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomate
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère de farine
- Sel, poivre
- Herbes de Provence
- 8 petites pommes de terre soit 400g en tout

Préparation

- Laver puis éplucher les carottes, les couper en rondelles. Laver et couper les fenouils en morceaux. Couper le filet mignon en retirant les parties grasses visibles. Dans une cocotte, faire chauffer l'huile d'olive, ajouter les oignons et les faire dorer. Ajouter les morceaux de porc, remuer et faire revenir sur toutes les faces. Saupoudrer avec la farine, mélanger. Diluer le concentré de tomate dans 150 ml d'eau froide et ajouter progressivement celui-ci dans la cocotte.
- Ajouter les morceaux de fenouils et de carottes puis couvrir le porc et les légumes avec de l'eau. Saler, poivrer. Laisser mijoter à petit feu 1h minimum à couvert, puis ajouter les pommes de terre épluchées, les herbes de Provence et les olives noires. Cuire à nouveau 30 min.
- Il est possible de faire mijoter le plat plus longtemps, et même de le préparer la veille. Mais attention, une fois les pommes de terre ajoutées, le temps de cuisson est de 30 min, sinon les pommes de terre se déliteront.

Exemple de menu

- Chou blanc râpé, sauce au fromage blanc
- Mijoté de porc à la provençale
- Salade de clémentines à la fleur d'oranger et à la cannelle

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PERSONNE

Protéines : 35 g - Lipides : 22 g - Glucides : 38 g - Soit 490 kcal

Equivalence en glucides (pour équilibrer ma ration) :

- 200 g de pâtes, pommes de terre ou riz
- 80 g de pain
- 100 g de pâtes + 40 g de pain
- 100 g de pommes de terre + 200 g de légumes cuits



Tiramisu au crabe

Auteur : Nicole Kucharski

Cette recette est une version salée allégée du classique dessert. La présence de pain d'épices donne une saveur sucrée et épicée qui se marie à la saveur salée du crabe. Pour un apéritif tout en légèreté le mascarpone a été remplacé par un mélange fromage blanc-crème fraîche.

Ingrédients

pour 6 personnes :

- 1 boîte de 120 g de cuillère à café de crabe
- 1 cc de jus de citron
- 120 g de fromage blanc à 4 % MG
- 10 cl de crème fraîche à 15 % MG
- 1 dizaine de brins de ciboulette
- 1 œuf
- 4 tranches de pain d'épices
- 1 cuillère à café de paprika en poudre

Préparation

- Emietter la chair de crabe et la mélanger dans un bol avec une cuillerée à soupe de fromage blanc et le jus de citron.
- Faire griller les tranches de pain d'épices. Mélanger le fromage blanc avec la crème fraîche et le jaune d'œuf. Saler, poivrer et ajouter la ciboulette ciselée.
- Fouetter au batteur électrique jusqu'à ce que le mélange épaississe. Monter le blanc d'œuf en neige bien ferme et l'incorporer délicatement à la préparation.
- Verser la moitié de la préparation dans 6 verres. Emietter dessus le pain d'épices et ajouter la chair de crabe. Verser le reste de la préparation.
- Mettre au frais pendant au moins 4 h avant de déguster. Saupoudrer de paprika au moment de servir.

Exemple de menu

- Petits soufflés au chèvre
- Tiramisu au crabe
- Blanquette de dinde aux légumes oubliés
- Parfait aux clémentines

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PERSONNE

Protéines : 4 g - Lipides : 5 g - Glucides : 12 g - Soit 109 kcal

Equivalence en glucides (pour équilibrer ma ration) :
2 carrés de sucre ou 20 g de pain ou 20 g de bretzel.



Velouté de topinambour et tuile de parmesan

Auteur : Mélanie Mercier

Ce velouté associe le topinambour, légume tubercule très riche en fibres, avec le croustillant et la force du parmesan. Une entrée pleine de saveur qui permet d'allier des apports en vitamines et minéraux importants avec un apport calorique faible et un sentiment durable de satiété.

Ingrédients

pour 6 personnes :

- 500 g de topinambour
- 1 oignon jaune
- 1,2 litre d'eau + 1 cube de bouillon de volaille dégraissé
- 100 ml de crème fraîche épaisse à 15% MG
- Sel fin, poivre du moulin, muscade râpée
- 1 blanc d'œuf
- 10 g de beurre doux
- 50 g de parmesan râpé

Préparation

- Faire chauffer le bouillon de volaille et pendant ce temps, éplucher et laver soigneusement les topinambours, découper-les et ciseler l'oignon.
- Plonger les légumes dans le bouillon. Laisser cuire à feu moyen et à couvert durant 2 h. Préchauffer le four 210°C - Th 7.
- Dans un saladier, mêler le parmesan avec le beurre fondu et du poivre. Battre le blanc d'œuf en neige ferme avec une pincée de sel puis ajouter-les délicatement à la préparation précédente.
- Sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, faire 6 tas en étalant la préparation de façon à obtenir un rond fin (environ 1 mm d'épaisseur). Mettre dans le four chaud pendant 7 min, en surveillant la cuisson.
- Sortir les tuiles lorsqu'elles commencent à colorer, les disposer sans les chevaucher sur un rouleau à pâtisserie pour les incurver et les laisser refroidir de cette façon.
- Retirer les topinambours du feu puis mixer la préparation, en ajoutant du bouillon de cuisson petit à petit et assaisonner à votre convenance.

Au moment de servir, réchauffer le velouté si nécessaire puis servir dans des petits bols en ajoutant dans chacun d'eux une cuillère à café de crème épaisse et en parsemant d'une touche de noix de muscade râpée. Servir avec la tuile de parmesan.

Exemple de menu

- Rillettes de saumon sur toast de pain de campagne
- Velouté de topinambour et tuile de parmesan
- Pavpiette de dinde aux marrons, poêlée champêtre
- Mousse de litchi et coulis de fruits rouges

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PERSONNE

Protéines : 6 g - Lipides : 6 g - Glucides : 24 g - Soit 178 kcal

Equivalence en glucides (pour équilibrer ma ration) :

- 50 g de pain
- 125 g de pommes de terre, riz, pâtes
- 1 pomme ou 1 nectarine ou 1 orange + 1 yaourt nature



Pintade aux pommes et aux épices

Auteur : Nicole Kucharski

La chair de la pintade est une viande maigre relativement sèche qui comporte autant de protéines que la viande de bœuf. La présence des pommes et des quatre épices confère à ce plat une saveur sucrée et parfumée et apporte un moelleux à la viande.

Ingrédients

pour 6 personnes :

- 1 pintade fermière
- 1 kg de pommes golden
- 1 cuillère à soupe de quatre épices
- 2 gros oignons
- 1 cuillère à soupe d'huile
- Sel, poivre
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche épaisse à 15 % de MG

Préparation

- Couper la pintade en morceaux.
- Eplucher et émincer les oignons en fines lamelles.
- Faire revenir dans une cocotte les oignons et ajouter les morceaux de pintade.
- Saler et poivrer.
- Ajouter ½ litre d'eau et laisser cuire environ 35 à 40 minutes à feu moyen.
- Pendant ce temps, laver, éplucher, épépiner les pommes et les trancher en lamelles.
- Les faire cuire avec un peu d'eau.
- Quand les morceaux deviennent translucides, saupoudrer de quatre épices, puis mélanger délicatement pour ne pas casser les morceaux de pomme.
- Les ajouter dans la cocotte et laisser cuire encore 10 minutes de façon à ce que les pommes s'imprègnent du jus de la viande.
- En fin de cuisson, ajouter la crème fraîche et mélanger.
- Servir avec des pommes dauphine, selon ses besoins.

Exemple de menu

- Velouté aux champignons
- Pintade aux pommes et aux épices
- Pommes dauphine
- Yaourt nature

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PERSONNE

Protéines : 24 g - Lipides : 11 g - Glucides : 16 g - Soit 259 kcal

Equivalence en glucides (pour équilibrer ma ration) :

30 g de pain, 1 orange.



Cabillaud en croûte d'épices et mousseline de potimarron

Auteur : Mélanie Mercier

Le cabillaud est un poisson extrêmement maigre, contenant moins d'1 g de lipides pour 100 g et constitue un apport en protéines très intéressant. Il peut être remplacé par d'autres poissons à chair blanche et dense : églefin, lieu noir, merlu... pour varier les recettes (et les budgets !)

Ingrédients Cabillaud en croûte pour 6 personnes :

- 6 pavés de cabillaud de 150 g chacun
- 1,5 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 60 g de beurre doux
- 60 g de pain d'épice
- Sel fin
- Piment d'Espelette

Exemple de menu

- Verrine endives, avocat, crevettes
- Crème de champignons, nuage de chèvre
- Cabillaud en croûte d'épices et mousseline de potimarron
- Génoise à la compotée d'orange

Ingrédients Mousseline pour 6 personnes :

- 1 kg de potimarron (1 pièce)
- 2 cuillères à soupe rase de crème fraîche épaisse à 15% MG
- 150 ml de lait écrémé
- Muscade
- Sel, poivre

Préparation

- Préchauffer le four à 160 °C - Th 5.
- Déposer le pain d'épice sur une plaque du four puis le laisser dessécher. Le retirer puis le mixer jusqu'à obtention d'une chapelure.
- Dans un saladier, travailler le beurre à l'aide d'une fourchette jusqu'à ce qu'il ait la consistance d'une pommade. Ajouter alors la chapelure de pain d'épice et bien mélanger. Étaler ensuite cette préparation entre 2 feuilles de papier sulfurisé et réserver au réfrigérateur durant 1h minimum.
- Mettre le four en position grill. Assaisonner le cabillaud de sel et de piment d'Espelette.
- Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle puis saisir les pavés 1 minute de chaque côté.
- Découper des rectangles de croûte de pain d'épice de la taille des dos de cabillaud et les disposer dessus. Enfourner pendant 3 à 5 min de façon à gratiner la surface.

Mousseline de potimarron

Préparation

- Placer le potimarron au four, cuire et réserver. À l'aide d'une cuillère à soupe, retirer les pépins puis prélever la chair du potimarron. Dans une casserole, faire chauffer le lait avec une pincée de sel et une pincée de muscade et ajouter la chair du potimarron.
- Faire chauffer à feu doux pendant 15 min, en remuant de temps en temps. Mixer le mélange (s'il est trop liquide, faire réduire sur le feu afin de faire évaporer l'eau en trop).
- Ajouter la crème, saler, bien mélanger et servir chaud.

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PERSONNE

Protéines : 30 g - Lipides : 15 g - Glucides : 12 g - Soit 303 kcal

Equivalence en glucides (pour équilibrer ma ration) :
20g de pain, 3 toasts apéritif au seigle, 3 petits blinis



Aumônière à la frangipane

Auteur : **Nicole Kucharski**

Ce dessert est une douceur au goût de la galette des rois. Les amandes, bien que riches en lipides, ont des effets bénéfiques sur le système cardio-vasculaire en jouant sur la diminution du cholestérol sanguin et renferment une quantité non négligeable de magnésium.

Ingrédients pour 6 personnes :

- 6 feuilles de brick

Pour la crème d'amande

- 50 g d'amandes en poudre
- 25 g de sucre en poudre
- 50 g de beurre doux
- 1 œuf

Pour la crème pâtissière

- 125 ml de lait demi-écrémé
- 1 jaune d'œuf
- 10 g de sucre en poudre
- 15 g de maïzena
- 1 gousse de vanille

Préparation

Crème d'amande

- Mélanger le beurre ramolli avec le sucre avec un fouet à main jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- Ajouter la poudre d'amande et l'œuf. Bien mélanger en faisant mousser la préparation.

Crème pâtissière

- Dans une casserole, faire bouillir le lait avec la moitié du sucre et une gousse de vanille.
- Dans un saladier, mélanger le jaune d'œuf avec le reste du sucre. Faire blanchir le mélange et ajouter la maïzena.
- Verser un peu de lait chaud sur le mélange et remettre le tout dans la casserole.
- Laisser épaissir sans cesser de remuer.
- Verser dans un saladier. Couvrir de film étirable et laisser refroidir.

Frangipane

- Mélanger les deux préparations.
- Préchauffer le four à 180 °C - Th 6.
- Étaler ensuite les feuilles de brick pour faire les aumônières.
- Déposer au centre la frangipane et refermer l'aumônière avec un pic en bois.
- Mettre une feuille de papier cuisson sur une plaque de four.
- Poser chaque aumônière.
- Faire cuire au four pendant 10 minutes en surveillant la cuisson. Servir tiède.

Exemple de menu

- Chips de betteraves et sauce aux herbes
- Rôti de bœuf
- Poivrons à la provençale
- Aumônière à la frangipane

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PERSONNE

Protéines : 8 g - Lipides : 11 g - Glucides : 24 g - Soit 227 kcal

Equivalence en glucides (pour équilibrer ma ration) :

50 g de pain, 1 pain au lait, 5 chouquettes, 200 g de litchis décortiqués.



Cheesecake de Noël

Auteur : Mélanie Mercier

Ce dessert de fêtes allie plusieurs textures, le croquant du biscuit, le fondant de la mangue, le crémeux du fromage blanc. Le beurre est ici remplacé par de la compote de pomme sans sucre ajouté afin de lier la base biscuitée, ce qui permet d'obtenir un dessert peu gras. La mangue peut être remplacée par d'autres fruits de saison : des lamelles de poires, d'oranges, de clémentines...

Ingrédients

pour 6 personnes :

- 80 g de biscuits secs type petits beurres
- 1 pincée de cannelle
- 100 g de compote de pommes sans sucre ajouté
- 200 g de fromage blanc 0% MG
- 300 g de petits suisses à 3% MG
- 25g de sucre de canne
- 1 belle mangue fraîche (400 g)
- 1 œuf
- Le zeste d'un citron non traité

Préparation

- Préchauffer le four à 150°C - Th 5.
- Mixer les biscuits dans un blender avec la cannelle jusqu'à obtenir une poudre bien fine. Mélanger celle-ci avec la compote, ajouter un œuf et bien mélanger. Chemiser le fond de 6 ramequins individuels de papier sulfurisé puis tapisser le fond du mélange biscuits-compote-œuf. Faire cuire 20 min. Prélever le zeste du citron.
- Dans un saladier, mélanger le fromage blanc et les petits suisses, ajouter le sucre de canne puis les zestes. Mélanger intimement. Éplucher la mangue, la couper en lamelles fines.
- Après avoir laissé refroidir les biscuits du fond, les recouvrir de tranches de mangue puis napper avec la préparation au fromage blanc. Placer les ramequins au réfrigérateur pour 2 h minimum.

Servir frais.

Exemple de menu

- Petits champignons farcis à la cancoillotte
- Velouté de poireaux et sa chips de coppa
- Ballottine de volaille aux brisures de marrons et sa purée de céleri
- Cheesecake de Noël

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PERSONNE

Protéines : 8 g - Lipides : 5 g - Glucides : 32 g - Soit 205 kcal

Equivalence en glucides (pour équilibrer ma ration) :

- 1 pomme + 1 yaourt sucré
- 150 g de pommes de terre, riz, pâtes
- 60 g de pain



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



**Fédération Française
des Diabétiques**

37/39, avenue Ledru-Rollin 75012 Paris

Tél 01 40 09 24 25

Mail contact@federationdesdiabetiques.org

DENV 12783 - 2017/03



Ce livret est distribué par **AstraZeneca** 