

Maison de la Nutrition et du Diabète

Prix de vente : 6 €

Bien s'alimenter, garder ou retrouver le plaisir de repas agréables et de bonnes recettes, tout en prenant soin de sa santé, c'est l'objectif que nous nous étions fixés en créant les ateliers cuisine.

Ce recueil reprend les nombreuses recettes qui ont été créées et mises en œuvre pour ces ateliers (années 2005 et 2006). Il est fait pour prolonger le travail débuté lors des ateliers cuisine ou des ateliers diététiques, et permettre à chacun d'avoir des repères concrets dans la vie quotidienne.

Ce livret de recettes, ainsi que les ateliers cuisine et les ateliers diététiques de la Maison du Diabète, existent grâce au travail et au talent des diététiciennes.

***Toute l'équipe de la Maison du Diabète
vous souhaite un bon appétit !***

Recettes écrites par les diététiciennes :
Annie ERUSSARD, Valérie SAMAMA,
Aude DEZALLEUX, Emilie PECHA,
Maïté LEPROVOST et Karine MORO-BLIN.

Mise en page : Camille RIGAUDEAU

SOMMAIRE



L'APERITIF

LES AMUSES BOUCHE

Tartines « rillettes de sardines »	p 9
Tartines chaudes	p 10
Brochettes sucré-salé	p 11
Brochette « tomate-mozzarella »	p 11
Brochettes « raisin-gouda »	p 12
Brochettes « à l'italienne »	p 12
Barquettes d'endives fromagères	p 13
Barquettes d'endives aux crevettes	p 13
Canapés de pomme de terre au chèvre	p 14
Canapés de concombre à la grecque	p 14
Canapés de carottes au jambon	p 15

LES COCKTAILS

Sangria (sans alcool)	p 16
Lait orange	p 16

CRUDITES ET SAUCES LEGERES

Plateau de crudités	p 17
Sauce au poivron rouge	p 18
Sauce verte	p 19
Sauce au yaourt	p 19
Sauce curry.....	p 19
Fausse mayonnaise	p 20
Mayonnaise allégée	p 20
Sauce au fromage blanc.....	p 20



LES ENTREES

LES SALADES

▪ **Salades de légumes et crudités**

Salade de courgettes crues	p 22
Poireaux tièdes en vinaigrette verte	p 22

▪ **Salades sucrées salées**

Salade de pamplemousse	p 24
Cocktail au pamplemousse	p 25
Carpaccio de melon et d'avocat	p 26
Salade de lentilles et fruits	p 27
Salade de mâche, poire au roquefort	p 28
Salade d'endives aux fruits secs	p 29
Radis noir et pomme râpés	p 30

▪ **Salades avec céréales**

Poivrons farcis au millet	p 31
Salade de blé au basilic	p 32

▪ **Salades avec viande, poisson ou crustacés**

Salade de pamplemousse océane	p 33
Brocolis aux crevettes	p 34

▪ **Salades au fromage**

Salade de cœur de palmier au chèvre	p 35
---	------

LES SOUPES

Velouté Du Barry	p 36
Soupe de carottes au gingembre	p 37
Velouté de pois chiche au cumin	p 38
Crème de radis	p 39
Crème de champignons (nouvelle recette !)	p 40
Crème de courgettes	p 40



LES P'TITS PLATS

Rouleau de printemps	p 41
Tarte tatin au saumon	p 43
Soufflé à la betterave	p 44
Salade de chou blanc à la mimolette	p 45



LES PLATS

LES VIANDES

▪ **Volaille**

Médailon de poulet	p 47
Fricassée de poulet aux haricots	p 48
Poulet à l'ananas	p 49
Nid d'hirondelles	p 50
Paella	p 51
Poulet au curry	p 52
Poulet truffé aux herbes	p 53

▪ **Veau**

Veau aux olives	p 54
Tagliatelles à la florentine	p 55

▪ **Porc**

Flamiche poireaux et jambon	p 56
-----------------------------------	------

▪ **Boeuf**

Boulettes de bœuf aux épices	p 57
Bœuf bourguignon	p 58
Chili con carne	p 59
Lasagnes à la bolognaise	p 61
Pot au feu	p 62

▪ **Lapin**

Lapin aux épices	p 64
------------------------	------

LES POISSONS

Soufflé de poisson	p 65
Saumon en crêpe de sarrazin	p 66
Papillote de poisson	p 67
Coquilles de poisson	p 68
Choucroute de poisson « minute »	p 69
Pot au feu de poisson	p 70
Petits paquets d'aubergines au thon	p 71
Gâteau de thon au citron	p 72

LES LEGUMES



LES LEGUMES

Légumes du soleil à la sicilienne	p 74
Salsifis persillés	p 75
Fondue de poireaux	p 76
Galettes de pommes de terre	p 76
Pommes de terre à la provençale	p 77
Crumble de légumes printaniers	p 78

LES CEREALES et LEGUMINEUSES

Quinoa aux carottes	p 79
Riz cantonnais	p 80
Riz complet épicé	p 81



LES DESSERTS

LES FRUITS

Gaspacho de fruits	p 83
Poire au sucre brûlé	p 84
Salade de fruits frais et secs (et sa chantilly allégée)	p 85
Salade de fruits au basilic	p 86
Ananas en papillote	p 87
Ananas gratiné aux deux fruits	p 88
Bananes poêlées au chocolat	p 89
Brochettes de fruits de saison	p 89
Soupe de fraises	p 90
Pommes au gingembre	p 90
Poêlées de fruits à la sauce pain d'épices	p 91
Salade vitaminée à la fleur d'oranger	p 92
Compote rosée	p 92

LES PATISseries

Choux à la crème	p 93
Tarte aux pommes et flocons d'avoine	p 95
Gâteau au yaourt	p 96
Gâteau des îles	p 97
Pommes croustillantes	p 98
Tarte aux pommes façon tatin	p 99

LES LAITAGES

Nuage au chocolat	p 100
Bananes en crème	p 101
Petits flans à la cannelle	p 101
Gratin de poires au fromage blanc	p 102



EXEMPLES DE MENUS

Menus de printemps	p 104
Menus d'automne	p 105
Menus d'hiver	p 106

EXEMPLES DE RECETTES QUE VOUS POUVEZ TROUVER DANS CE LIVRET :

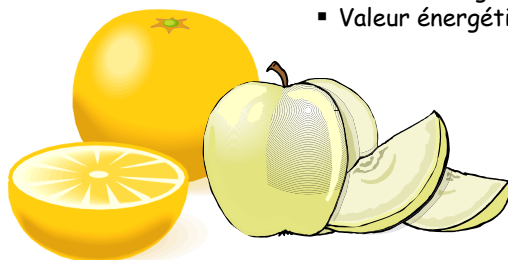
Salade de lentilles et fruits

Ingrédients (4 pers)

- 125g de lentilles crues
- 1 pomme
- 1 orange
- 2 c à soupe d'huile
- 1 c à café de moutarde
- 1 c à soupe de

Valeur nutritionnelle (pour 1 pers)

- protéines: 7g
- Lipides: 5g
- Glucides: 30g
- Valeur énergétique: 190 kCal



1 Dans une casserole, faire cuire les lentilles comme indiqué sur l'emballage. Laisser refroidir.

2 Pendant ce temps, préparer la vinaigrette et éplucher les fruits.

3 Couper les pommes en lamelles, enlever la peau des oranges et les diviser en cubes.

4 Mélanger les lentilles à la vinaigrette et parsemer de pommes et d'orange. Servir froid.

Petits paquets d'aubergine au thon

Ingrédients (6 pers)

- 4 aubergines (les choisir longues)
- 1 boîte de thon (150g poids net égoutté)
- 1/2 boîte de pulpe de tomates
- 12 olives
- 4 c à s d'huile d'olives
- 1 bouquet de basilic
- Sel et poivre

Valeur nutritionnelle (pour 1 pers)

- Protéines : 10g
- Lipides : 15g
- Glucides : peu
- Valeur énergétique : 175 Kcal



- 1** Couper les aubergines sur la longueur et en tranches régulières (environ 6 tranches sans compter les extrémités pour chaque aubergine),
- 2** Faire dorer les tranches environ 10 min avec l'huile d'olives (prévoir 1 c à soupe d'huile pour 6 tranches). Quand les tranches sont cuites, les disposer dans une assiette et assaisonner,
- 3** Ecraser le thon égoutté et incorporer les olives hachées et le basilic ciselé grossièrement,
- 4** Placer les tranches d'aubergines, deux par deux en croix. Déposer la farce de thon au centre et replier les lamelles d'aubergines pour former des petits paquets,
- 5** Faire revenir la pulpe de tomates dans une sauteuse et déposer les paquets d'aubergines. Couvrir et laisser cuire à feu moyen pendant environ 10 min.

Gratin de poires au fromage blanc

Ingrédients (4 pers)

- 2 grosses poires
- 250g de fromage blanc à 20 % MG
- 15cl de lait 1/2 écrémé
- 2 œufs
- 1 sachet de sucre vanillé
- 60g de sucre semoule
- 1 c à café de maïzena
- 40g d'amandes effilées

Valeur nutritionnelle (pour 1 pers)

- protéines: 10g
- Lipides: 10g
- Glucides: 30g
- Valeur énergétique: 210 kcal



1 Mélanger la maïzena avec 5 cl de lait. Faire bouillir le reste de lait avec le sucre vanillé. Ajoutez la maïzena et laisser épaissir une minute en fouettant.

2 Séparer les blancs et les jaunes des œufs. Incorporer les jaunes puis le fromage blanc dans la préparation au lait.

3 Monter les blancs en neige, ajouter le sucre à la fin. Les incorporer à la préparation précédente.

4 Peler les poires, les couper en deux, les épépiner et les tailler en lamelles. Les faire revenir quelques instants à la poêle avec un peu de beurre.

5 Déposer les quartiers dans un plat à gratin, napper de crème et parsemer d'amandes. Faire dorer quelques minutes sous le grill et servir tiède.