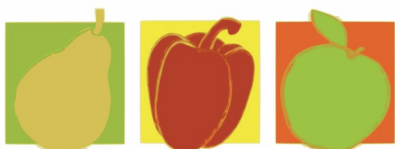
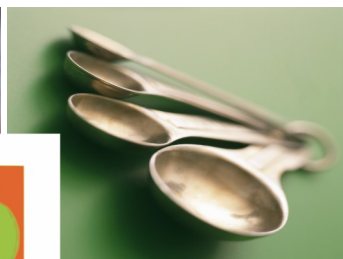
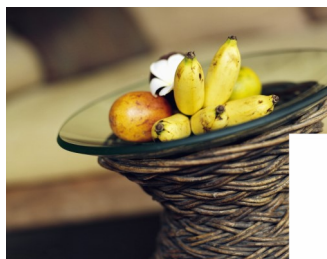




Les recettes de la Maison



Tome IV



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 2009 et 2010). Il est fait pour prolonger le travail débuté lors des ateliers cuisine ou des rencontres autour de l'alimentation, et permettre à chacun d'avoir des repères concrets dans la vie quotidienne.

Ce livret de recettes, ainsi que les ateliers cuisine et les rencontres autour de l'alimentation de la Maison du diabète, existent grâce au soutien financier de nos partenaires, au travail et au talent des diététiciennes.

*Toute l'équipe de la Maison du diabète,
de la nutrition et du risque vasculaire,
vous souhaite un bon appétit !*

Recettes écrites par l'équipe de diététiciennes :

Aude DEZALLEUX-SALMON, Céline DOUARD, Annie ERUSSARD,
Céline LAHOUE, Isabelle LEBERRE, Stéphanie LEGRAND,
Ena PATCHE, Valérie SAMAMA, Nathalie THOMAS.

Mise en page :

Marie-Colette PATIER et Camille RIGAUDEAU

SOMMAIRE



LES ENTREES – page 11

LES SALADES

Œufs de caille	12
Toast pomme - chèvre	12
Tomate cocktail au fromage blanc	13
Verrines bayadères	14
Chou rouge en barquette d'endives au chèvre	15
Guacamole d'artichauts	16
Cocktail au gingembre	17
Trio de crudités	18
Carottes râpées aux amandes	19
Carottes râpées à l'orange et à la cannelle	20
Salade épicée aux carottes râpées	21
Courgettes râpées crues	22
Tartare de tomates au guacamole	23
Œuf cocotte	24
Coleslaw	25
Chou rouge aux deux pommes	26
Salade pois chiches, tomate, thon	27
Salade nordique	28
Tagliatelles au concombre	29

LES SOUPES

Potage à la tomate et au céleri-rave	30
Soupe de carottes parfumée à la noix de muscade	31
Soupe à l'oignon de Mamie	32

Soupe de panais au paprika.....	33
Potage julienne	34
Potage de pois cassés à la coriandre	35
Crème de petits pois.....	36



LES PLATS – page 37

LES VIANDES

Wok diabolique : poulet, potimarron et nouilles chinoises	38
Escalopes marinées	39
Pâtisseries farcis.....	40
Champignons farcis	41
Pain perdu salé	42
Endives au jambon et pomme de terre vapeur	43
Petit salé aux lentilles	44
Jambon à la martiniquaise	45
Osso-buco.....	46
Filet mignon aux champignons de Paris.....	48

LES POISSONS

Crevettes au lait de coco.....	49
Tajine de poisson au fenouil.....	50
Sandwich oméga 3	51
Risotto tomate calamars et brocolis.....	52
Maquereau au raz-el-hanout	53
Papillotes de sardines au cumin*	54

* D'après une recette de Brigitte FICHAUX / La Nouvelle Cuisine Familiale.



LES ACCOMPAGNEMENTS – page 55

Tarte courgette, feta, citron.....	56
Riz pilaf.....	57
Galette de polenta à la tomate.....	58
Lasagnes carottes et poireaux	59

Macédoine de légumes vapeur	60
Légumes d'hiver au wok	61
Œufs florentine	62
Tomates farcies aux pommes de terre et au cantal	63
Quiche sans pâte aux petits légumes.....	64



LES DESSERTS – page 65

LES FRUITS

Samossas multi-fruits	66
Salade d'agrumes	67
Gratin de fruits d'été	68
Terrine de poire à la cannelle	69
Poêlée de fruits au yaourt	70
Fricassée d'ananas à la vanille.....	71
Salade de fruits de saison.....	72
Poires cuites au thé et à la verveine	73

LES PATISseries

Gâteau brésilien ou le gâteau fruité sans M.G. !.....	74
Muffins poire-chocolat	75
Mini brownies express.....	76
Rochers coco.....	77
Crumble aux fruits rouges.....	78
Mousse au chocolat	79
Crêpe tatin	80
Flan d'œufs à la gardamone	81
Mousse légère à l'orange.....	82

LES LAITAGES

Verrine fromage blanc - ananas façon crumble	83
Faisselle et brunoise de fraises au basilic.....	84

EXEMPLES DE RECETTES QUE VOUS POUVEZ TROUVER DANS CE LIVRET :

POTAGE à la TOMATE et au CELERI-RAVE

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 oignon
- 250 g de tomates
- 200 g de céleri-rave
- 1 pomme de terre
- 1 c à s d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- thym, sel, poivre



Valeur nutritionnelle par portion

Protéines : Peu - Lipides : peu - Glucides : 5 g soit 20 kcal

- 1** Monder les tomates et les couper en morceaux. Eplucher le céleri et le couper en petits morceaux.
- 2** Faire revenir dans de l'huile d'olive, l'oignon émincé, les morceaux de tomate et le céleri-rave.
- 3** Ajouter la pomme de terre coupée en morceaux (avec une râpe comme une julienne).
- 4** Couvrir d'eau largement (3/4 de litre). Quand c'est presque cuit (1/2 heure), ajouter le thym et l'ail émincé, assaisonner et servir.
Il est possible de mixer l'ensemble, selon votre goût !

Pâtissons farcis

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 pâtissons d'environ 20 cm de diamètre ou 4 petits pâtissons
- 400 g de viande hachée (300 g de chair à saucisse, 100 g de bœuf haché)
- 1 oignon
- 1 œuf
- 2 branches de thym ou de persil
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

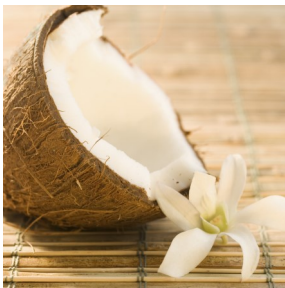


Valeur nutritionnelle par portion

Protéines : 20 g - Lipides : 30 g - Glucides : peu - soit environ 350 Kcal

- 1** Couper le chapeau des pâtissons et enlever les pépins à l'aide d'une cuillère
- 2** Les faire cuire à la cocotte pendant 20 minutes
- 3** Hacher l'ail et le thym. Emincer finement l'oignon
- 4** Mélanger les viandes hachées avec l'oignon, l'ail et le thym puis ajouter l'œuf
- 5** Saler et poivrer. Farcir les pâtissons
- 6** Faire cuire au four (th.6) pendant 20 minutes

ROCHERS COCO



Ingrédients pour 12 rochers

- 1 œuf
- 125 g de noix de coco râpé
- 70 g de sucre en poudre

Valeur nutritionnelle par rocher

Protéines : très peu - Lipides : 5 g - Glucides : 5 g - Soit 65 kcal

- 1** Battre l'œuf en omelette dans un saladier.
- 2** Ajouter le sucre et la noix de coco.
- 3** Mélanger à la fourchette.
- 4** Disposer la pâte en petits tas sur la plaque du four, garnie de papier sulfurisé.
- 5** Laisser cuire à Th.6 (180°C), pendant 15 min. Les rochers doivent être dorés.
- 6** Laisser refroidir et servir à T° ambiante.