

La gourmandise est permise

~ LIVRET DE RECETTES ~
Réseau Santé Diabète



ÉDITO

~ LIVRET DE RECETTES ~ Réseau Santé Diabète

Un des objectifs du Réseau Santé Diabète Bruxelles est de promouvoir une alimentation saine et équilibrée. Nous espérons que ce livre vous donnera envie de cuisiner des recettes saines. Inspirez-vous des recettes et complétez-les avec vos idées.

Ce livre répertorie un ensemble de recettes à la fois diététiques, alléchantes, colorées, économiques et, on espère « faciles » à réaliser ! Il est destiné à toute personne, diabétique ou non, grande amatrice de poissons ou de desserts, à la recherche de conseils ou d'idées... Le point commun qui vous rassemble : la gourmandise pour une cuisine équilibrée.

Ce livre rassemble certaines recettes qui ont été expérimentées dans des ateliers cuisine que nous animons dans diverses structures et à partir de différentes expériences. Une fois de plus, profitons d'être en réseau pour collaborer, échanger nos expériences, partager nos connaissances et nos pratiques. Vous pouvez d'ailleurs contacter les membres du réseau pour tenter de réaliser des recettes de ce style dans vos ateliers cuisine.

Vous trouverez également des fiches d'informations sur l'alimentation axées sur les différents groupes d'aliments ainsi que sur les modes de cuisson.



BON APPÉTIT !



PARTIE I

Recettes
pour préparations
froides

PARTIE II

Recettes pour
plats chauds

SOMMAIRE

Thon mayonnaise allégée	5
Tapenade d'olives vertes et thon	5
Tomate-mozzarella basilic	6
Houmous à la betterave rouge	6
Toast au kiwi avec crème de feta et herbes	7
Fromage frais avec radis-ciboulette	8
Fromage blanc aux concombres	9
<hr/>	
À base de légumes	12
> <i>Printemps</i>	14
Potage aux carottes	14
Salade de roquette, radis et noix	15
Salsifis en papillote	16
Tian d'épinards	16
<hr/>	
> <i>Été</i>	17
Courgettes sautées au basilic	17
Haricots princesse à l'échalote	18
Ratatouille niçoise	18
Tomates grillées à l'italienne	19
Gratin d'aubergine au fromage de chèvre	20
Salade verte au poulet	21
<hr/>	
> <i>Automne</i>	22
Potage au potiron	22
Stoemp au brocoli	23
Poêlée de panais	24
Fenouil à la casserole	24
<hr/>	
> <i>Hiver</i>	25
Potage aux oignons	25
Crudités trois couleurs	25
Céleri rémoulade	26
Quiche lorraine (jambon/poireaux)	26
Toast aux chicons	27
Mousse de betteraves rouges	28
Gratin de chou-fleur	29
Potée au chou	30
Chicons rissolés	30
Blancs de poireaux à la crème	31

À base de poisson	36
Cabillaud fenouil et tomates	37
Filet de poisson aux fines herbes en papillote	37
<hr/>	
À base de volaille	39
Boulette de dinde (= kefta) et patates douces	39
Escalope de dinde au chèvre et au basilic	40
Cuisse de poulet à l'estragon et au romarin	40
<hr/>	
À base de viande	41
Poivrons farcis	41
Pain de viande	42
Sauté de veau à la sauge	42
Carbonnade flamande	43
Tajine d'agneau aux poires	44
Rôti de porc à la moutarde	45
<hr/>	
À base de féculents	47
Pommes de terre persillées	48
Purée de pommes de terre	48
Riz complet créole	49
Pâtes tricolores complètes	49
À base de légumes secs	50
Lentilles à la vinaigrette	50
Haricots blancs et pommes de terre en cocotte	51
Galette de pois cassés aux poivrons	52
Salade d'été aux haricots rouges	53
<hr/>	
Pâtisseries	56
Muffins fondants au chocolat noir, allégés	56
Tiramisu light	57
Desserts lactés	58
Mousse de fromage blanc aux fruits	58
Crème pudding à la vanille	58
Desserts fruités	59
Crumble de fruits	59
Poires pochées aux myrtilles parfumées à l'orange	60
Clafoutis aux pommes	61
Cookies aux fruits secs et flocons d'avoine	62
Salade d'oranges à la marocaine	63
Compote de pommes-prunes	63
Milk-shake aux pêches	64

PARTIE III

Desserts

PARTIE I

Recettes pour préparations froides

Vous manquez d'idées pour vos repas froids ? Voici quelques recettes de garnitures allégées en matières grasses (par rapport à la recette traditionnelle).

Par exemple, choisissez plutôt du **pain gris, complet, multicéréales en sandwich ou en tranches à la place du pain blanc** : ils vous apporteront des fibres alimentaires, essentielles pour votre corps et cela vous rassasiera davantage.

Et surtout accompagnez vos tartines avec une portion de légumes, sous forme de salade ou de potage (*voir page 11*).



Thon mayonnaise allégée



Par portion, cela représente :

108 kcal

protéines 18 g

glucides 13,3 g

lipides 1,2 g

fibres 0 g



INGRÉDIENTS

- 2 boîtes de thon au naturel
- 2 c. à s. de mayonnaise light
- 2 c. à s. de yaourt nature maigre
- Quelques branches de persil haché
- 1 pincée de sel et de poivre

PRÉPARATION

- Mélangez dans un bol le thon égoutté, le yaourt, la mayonnaise, le sel, le poivre et le persil haché.
- Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.



Tapenade d'olives vertes et thon



Par portion, cela représente :

220 kcal

protéines 15 g

glucides 14,7 g

lipides 0 g

fibres 2 g



INGRÉDIENTS

- 2 boîtes de thon au naturel
- 400 g d'olives vertes aux anchois
- 2 gousses d'ail
- Le jus d'un 1/2 citron
- Poivre selon votre goût

PRÉPARATION

- Mixez le thon, les gousses d'ail épluchées, l'huile et les olives pendant 10 secondes jusqu'à obtention d'une pâte lisse et onctueuse.
- Ajoutez le jus de citron et mélangez le poivre du moulin.
- La tapenade est prête.

Suggestions

Décorez vos tartines de tomates cerises. Cette recette est à savourer avec une salade verte parfumée de fines herbes, un mesclun... Pour diminuer la quantité de sel présent dans les olives aux anchois, rincez-les !

Tomate-mozzarella basilic

 10'	Par portion, cela représente :
	178 kcal
 4 P.	protéines 13 g
	glucides 12 g
	lipides 1,4 g
	fibres 1 g

INGRÉDIENTS

- 2 tomates
- 2 boules de mozzarella
- Quelques feuilles de basilic frais
- 1 c. à s. d'huile d'olive

PRÉPARATION

- Coupez en tranches les tomates et la mozzarella.
- Hachez le basilic.
- Sur le pain, répartissez une cuillère à café d'huile d'olive.
- Ajoutez ensuite une tranche de fromage et de tomate.



Houmous de betteraves rouges

 20'	Par portion, cela représente :
	164,4 kcal
 4 P.	protéines 9,2 g
	glucides 20,8 g
	lipides 5 g
	fibres 10 g

INGRÉDIENTS

- 400 g de betteraves rouges cuites (une betterave pèse moins de 400 g)
- 1 boîte de pois chiches égouttés (400 g)
- 2 c. à s. de purée de sésame (tahin)
- 3 gousses d'ail hachées
- 1 c. à s. de jus de citron frais
- 1 c. à c. de cumin en poudre

PRÉPARATION

- Découpez les betteraves épluchées en morceaux.
- Mixez-les avec les pois chiches égouttés, l'ail, le jus de citron, le tahin, le cumin avec une cuillère à soupe d'huile d'olive.
- Versez l'houmous dans une coupelle.

Toast au kiwi avec crème de feta et herbes

 10'	Par portion, cela représente :
	201,3 kcal
 4 P.	protéines 7,1 g
	glucides 34,4 g
	lipides 4 g
	fibres 1,3 g

INGRÉDIENTS POUR 12 TOASTS

- 2 kiwis pelés et découpés en fines tranches
- 12 tranches de baguette grise
- 1 gousse d'ail
- 50 g de feta
- 100 g de fromage frais light (type Philadelphia)
- Poivre noir (selon votre goût)
- 1 c. à s. de menthe, ciselée

PRÉPARATION

- Passez délicatement la gousse d'ail sur les toasts pour leur donner un petit goût aillé. Arrosez les toasts de quelques gouttes d'huile d'olive.
- Mélangez le fromage frais et la feta. Assaisonnez le fromage avec le poivre noir et la menthe.
- Arrosez éventuellement avec un peu de jus de citron. Garnissez les toasts de fromage et décorez avec des tranches de kiwi.
- Décorez avec des petites feuilles de menthe.



POINT DIÉTÉTIQUE SUR LA FETA

La feta vient de Grèce et de Turquie. La feta traditionnelle est fabriquée à partir de lait de brebis ou de chèvre. Généralement commercialisée dans une saumure, elle s'associe parfaitement aux salades mais aussi à des préparations telles que des bricks et des tartes salées.

La feta est un fromage de couleur blanche, sans croûte, caillé en saumure. Son goût est salé et sa consistance ferme et légèrement friable. La feta est un fromage gras : 100 g contiennent environ 20 g de matières grasses. Par contre, ses apports en protéines, en calcium et en vitamines D, A et B2 et B12 sont suffisamment importants pour en faire un aliment intéressant pour l'équilibre nutritionnel. Attention toutefois à sa teneur en sodium (=sel) plutôt élevée, surtout pour les personnes souffrant d'hypertension artérielle. Evitez d'ajouter du sel à vos préparations à base de feta. Pour la dessaler un peu, une astuce consiste à la laisser tremper dans l'eau.



Fromage frais avec radis-ciboulette

	Par portion, cela représente :
	30,5 kcal
	protéines 3,7 g
	glucides 3,3 g
	lipides 0,3 g
	fibres 0,4 g

INGRÉDIENTS

- 1 boîte (= 200 g) de fromage frais light type « Philadelphia » ou fromage blanc 0% MG
- 1 petit bouquet de ciboulette fraîche
- Poivre (selon votre goût)
- Quelques radis rouges

PRÉPARATION

- Nettoyez les radis et coupez-les en fines tranches.
- Nettoyez la ciboulette, incorporez-la au fromage frais et ajoutez le poivre.
- Tartinez le pain de fromage puis ajoutez les rondelles de radis.



Fromage blanc aux concombres (« cacik » ou « tzazziki »)

	Par portion, cela représente :
	77 kcal
	protéines 9,6 g
	glucides 7,9 g
	lipides 0 g
	fibres 1,4 g

INGRÉDIENTS POUR 12 TOASTS

- 500 g de fromage blanc 0% MG
- 2 grands concombres
- 1-2 gousses d'ail
- Menthe séchée
- 1 pincée de sel

PRÉPARATION

- Lavez et épluchez la peau, râpez les concombres et hachez l'ail.
- Mélangez les concombres, l'ail, la menthe séchée avec le fromage dans un bol.
- Assaisonnez.



POINT DIÉTÉTIQUE SUR LE CONCOMBRE

Le concombre est un légume vert de saison d'été (mai, juin et juillet) :

- > riche en eau ;
- > riche en minéraux, en particulier en potassium, riche en vitamine du groupe B, C et A ;
- > particulièrement léger en calories : 10 kcal/100 g ;
- > ses fibres sont mieux tolérées si on fait "dégorger" le concombre avant consommation, ou tout simplement si on le mastique avec soin.

Le concombre est habituellement consommé cru, mais il est très savoureux servi cuit, en légume d'accompagnement. Pour cela, on le détaille en petits dés, que l'on cuit à la vapeur ou que l'on fait étuver doucement dans un peu de matière grasse.



PARTIE II

Recettes pour préparations chaudes



POINT DIÉTÉTIQUE SUR LE POTAGE

Les potages sont un très bon moyen de **débuter un repas**. Ils sont principalement composés de légumes et d'un liant, qui est généralement la pomme de terre.

D'autres légumes peuvent donner une texture onctueuse dans les potages **comme la courgette** et le potiron, servant donc de liant, permettant de remplacer les pommes de terre, ce qui est intéressant pour les **personnes diabétiques ou soucieuses de leur poids**.

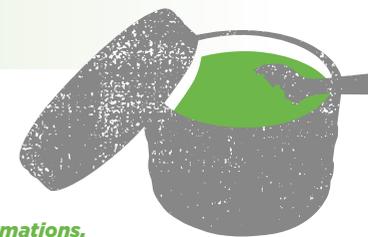
Les potages représentent un moyen très facile de **faire le plein de vitamines et de fibres tout en apportant peu de calories**, ce qui permet même, à l'occasion, de **couper la faim**.

Il est possible d'en préparer une très grande quantité pour toute la semaine, de la répartir dans des boîtes de conservation et de les congeler.

Le potage forme un très bon repas complet accompagné de :

- > 2 ou 3 tranches de pain complet ;
- > un peu de charcuterie maigre ou de fromage.

Utilisez votre imagination pour faire vos potages : **tous les légumes peuvent se glisser** dans la préparation. Vous trouverez dans ce chapitre des recettes de potages aux **légumes selon les saisons**.



Pour plus d'informations, demandez conseil à votre diététicienne.



Recettes à base de légumes

Les légumes ont une place importante dans notre alimentation. Ils sont avant tout gorgés d'eau, riches en **vitamines**, en **fibres**, en **minéraux** et en **antioxydants** (vitamines C, E, bêta carotène) nécessaires à la santé de nos cellules (rôle important dans la **prévention de certaines maladies du cœur, cancers, obésité...**).

Les légumes nous procurent un effet de satiété important par le volume qu'ils prennent dans l'estomac, ce qui leur donne donc la particularité d'être **rassasiants** et d'éviter les grignotages entre les repas.

De ce fait, il est conseillé de manger **2 à 3 portions de légumes par jour**.



On utilise préférentiellement les **légumes de saison**, d'un point de vue :

- > **savoureux** : les légumes ont plus de goût, mais aussi plus de **vitamines** et de **minéraux**
- > **économique** : les légumes hors saison coûtent beaucoup plus chers (car ils proviennent de pays lointains).



Vous trouverez à la fin du livre le calendrier des légumes afin de faciliter vos choix.

Les légumes en conserves ou en bocaux ont une teneur en sel élevée : évitez d'en acheter ou rincez-les avec beaucoup d'eau avant de les consommer.

STOP **aux idées reçues** : saviez-vous que les légumes surgelés ont une teneur en vitamines et minéraux plus élevée que les légumes frais ? Ces légumes sont surgelés dès leur récolte, tandis que les légumes frais peuvent attendre souvent plusieurs semaines sur l'étagère avant d'arriver dans votre assiette. N'hésitez donc pas à acheter des légumes surgelés ! Ils sont également très pratiques car ils sont déjà prêts à être utilisés et il est donc inutile de les laver !



Les légumes doivent occuper la moitié de l'assiette, soit sous forme de :

- > potage ou soupe (une portion équivaut à un bol de 250 ml) ;
- > légumes cuits (une portion équivaut à environ 250 g) ;
- > crudités (une portion équivaut à environ un bol ou une assiette à dessert 120 g).





LÉGUMES DE PRINTEMPS

Potage aux carottes

	Par portion, cela représente :
	107 kcal
	protéines 2 g
	glucides 9,8 g
	lipides 5,7 g
	fibres 4,1 g

INGRÉDIENTS

- 4 carottes (environ 500 g)
- 1 oignon
- 1 pomme de terre à chair farineuse
- 2 c. à s. de d'huile d'olive
- 1 litre d'eau bouillante
- Bouquet garni : 1 brin de thym et 1 feuille de laurier
- Poivre (selon votre goût)
- 1 c. à s. de persil haché
- 1 pincée de sel

PRÉPARATION

- Epluchez, nettoyez et lavez les légumes.
- Coupez-les grossièrement.
- Emincez les oignons et colorez-les dans l'huile d'olive à feu vif (ils doivent être bruns).
- Ajoutez les carottes et laissez cuire quelques minutes.
- Ajoutez l'eau bouillante, la pomme de terre coupée, le cube de bouillon de volaille et le bouquet garni.
- Cuisez pendant 30 minutes, casserole fermée. Vérifiez la cuisson des légumes.
- Retirez le bouquet garni.
- Mixez.
- Ajoutez le poivre, le sel et le persil juste avant de servir.



Salade de roquette, radis et noix

	Par portion, cela représente :
	272 kcal
	protéines 7 g
	glucides 14,5 g
	lipides 18,4 g
	fibres 9,3 g



INGRÉDIENTS

- 300 g de roquette
- 100 g de radis roses
- 60 g de noix

Pour la vinaigrette au lait :

- 50 ml de vinaigre
- 4 c. à s. d'huile de colza
- 100 ml de lait demi-écrémé
- 1 petite échalote hachée
- 1 c. à c. de moutarde
- 1 c. à s. de persil haché
- Poivre (selon votre goût)

Trucs & astuces

Vous pouvez remplacer les noix par un autre fruit oléagineux selon votre goût.



PRÉPARATION

- Lavez et émincez la salade de roquette.
- Lavez les radis.
- Hachez grossièrement les noix au cutter/mixer.
- Mélangez les ingrédients de la vinaigrette.
- Ajoutez la vinaigrette à la salade.

POINT DIÉTÉTIQUE

Les noix font partie des fruits oléagineux (noix, amandes, noisettes, pistaches...). Ils sont relativement caloriques, sources de « bonnes graisses » et de fibres alimentaires, bénéfiques pour le cœur, indispensables pour le transit intestinal.

Toutefois, il faut en consommer avec modération : 1 petite poignée (25 g) de fruits oléagineux par jour.

Salsifis en papillote

	Par portion, cela représente :
	151 kcal
	protéines 3,9 g
	glucides 19,2 g
	lipides 3,3 g
	fibres 14,5 g

INGRÉDIENTS

- 800 g de salsifis (frais ou surgelés)
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Quelques feuilles d'estragon
- 1 verre d'eau
- 1 pincée de sel et de poivre

PRÉPARATION

- Epluchez et lavez les salsifis.
- Coupez les salsifis en petits tronçons.
- Disposez environ 2 salsifis par personne dans une feuille de papier cuisson.
- Ajoutez les herbes, le sel et le poivre.
- Remontez un peu les bords du papier, répartissez l'huile et l'eau dans les 4 papillotes puis refermez le papier.
- Enfourez 20 minutes, prolongez si les salsifis sont plus gros.



Trucs & astuces
Cette recette peut être utilisée pour la cuisson d'autres légumes (haricots princesse, carottes, poireaux...).

POINT DIÉTÉTIQUE

Le salsifis est très riche en fibres, « **balais de l'intestin** », il diminue le risque de cancer du côlon.



Tian d'épinards

	Par portion, cela représente :
	241 kcal
	protéines 12,8 g
	glucides 25,3 g
	lipides 8,3 g
	fibres 6,8 g

INGRÉDIENTS

- 1 kg d'épinards frais ou surgelés
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 3 gousses d'ail
- 1 c. à s. de persil surgelé
- 1/2 litre de lait demi-écrémé
- 2 c. à s. de farine de froment
- 3 c. à s. de chapelure
- 1 pincée de sel, de poivre et de muscade

PRÉPARATION

- Lavez, essorez et hachez les épinards.
- Emincez l'ail finement.
- Mélangez la farine dans le lait, assaisonnez de sel, poivre, muscade. Ajoutez-y les épinards, l'ail et le persil.
- Huilez un plat à gratin et versez-y le tout. Avec le dos d'une cuillère à soupe, lissez et saupoudrez de chapelure.
- Cuisez 45 minutes au four à 160°C.

POINT DIÉTÉTIQUE

Saviez-vous que les épinards étaient **très riches en calcium, en magnésium, en fibres et en vitamines** du groupe B (surtout la vitamine B9 (=folates), vitamine indispensable aux femmes enceintes).



LÉGUMES D'ÉTÉ

Courgettes sautées au basilic

	Par portion, cela représente :
	83 kcal
	protéines 2,3 g
	glucides 4,4 g
	lipides 5,6 g
	fibres 3,1 g

INGRÉDIENTS

- 2 courgettes moyennes
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 oignon haché finement
- 4 gousses d'ail
- 1 pincée de sel et de poivre
- 10 feuilles de basilic frais hachées



PRÉPARATION

- Coupez les courgettes en bâtonnets.
- Cuisez les oignons dans l'huile, ajoutez les courgettes et cuisez pendant 10 minutes à feu doux et couvercle fermé dans une poêle.
- Ajoutez le basilic et l'ail pressé aux courgettes.

Trucs & astuces

Ne pas éplucher les courgettes permet un meilleur maintien de celles-ci pendant la cuisson. Il est recommandé de cuire les courgettes dans de petites quantités d'eau pour éviter les pertes de vitamines. Il est même encore mieux de les manger crues ou légèrement cuites.

Zoom sur la cuisson « à la poêle »

Cuisiner à la poêle permet de cuire les aliments avec une faible quantité de matières grasses (huile, beurre, margarine). Si la poêle est antiadhésive, l'utilisation de la matière grasse n'est pas nécessaire. Convient aux viandes (escalopes, cuisses...), poissons et légumes.



Haricots princesse à l'échalote



Par portion, cela représente :

84 kcal
protéines 3,7 g
glucides 9,4 g
lipides 2,8 g
fibres 3,1 g



INGRÉDIENTS

- 600 g d'haricots princesse
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 petite échalote hachée
- 1 c. à s. de persil haché
- 1 pincée de sel et de poivre

PRÉPARATION

- Cuisez les haricots dans de l'eau bouillante salée pendant 15 minutes avec couvercle fermé puis égouttez-les.
- Cuisez l'échalote dans l'huile quelques minutes puis ajoutez les haricots.
- Assaisonnez, ajoutez le persil et cuisez encore pendant 5 minutes.

Trucs & astuces

Cette recette peut être utilisée pour les légumes comme les salsifis, petits pois, carottes, les choux ou même avec des mélanges de légumes surgelés.



Ratatouille niçoise



Par portion, cela représente :

87 kcal
protéines 3,4 g
glucides 8,4 g
lipides 3,1 g
fibres 5,6 g



INGRÉDIENTS

- 1 oignon
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 tomate
- 1 aubergine
- 1 courgette
- 1 poivron
- 1 gousse d'ail
- 1 pincée de sel et de poivre
- Une feuille de laurier et de thym

PRÉPARATION

- Cuisez les oignons dans l'huile d'olive pendant quelques minutes.
- Ajoutez les légumes coupés en dés, cuisez quelques minutes et ajoutez la tomate coupée en dés.
- Recouvrez d'eau et cuisez à couvert pendant 20 minutes à feu doux.
- Assaisonnez.

Trucs & astuces

Trucs & Astuces : Saviez-vous qu'il existe un mélange de légumes surgelés pour la ratatouille dans les supermarchés ? Les légumes surgelés ont les mêmes qualités nutritionnelles que les légumes frais. Pour plus d'infos, demandez conseil à votre diététicienne.



Tomates grillées à l'italienne



Par portion, cela représente :

124 kcal
protéines 3,2 g
glucides 13,4 g
lipides 5,8 g
fibres 2,6 g



INGRÉDIENTS

- 8 tomates
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à s. de chapelure
- 2 c. à s. de persil haché
- Echalote hachée
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à c. d'origan séché
- 1 pincée de sel et de poivre

PRÉPARATION

- Lavez et essuyez les tomates. Incisez en croix la base de chaque tomate. Coupez une fine tranche au-dessus et creusez à l'endroit.
- Salez et poivrez chaque tomate.
- Dans un bol, mélangez l'origan avec l'huile, l'échalote hachée et la chapelure.
- Déposez les tomates dans un plat allant au four. Prélevez une cuillère à soupe rase du mélange et ajoutez-la dans la tomate à l'aide d'une cuillère à café.
- Cuire dans le four pendant 25 minutes à 180°C.



POINT DIÉTÉTIQUE

Les tomates crues fournissent une grande quantité de vitamine C, vitamine A (surtout licopène) et antioxydants. Vous pouvez déguster les tomates cerises crues, comme en-cas entre deux repas.



Gratin d'aubergine au fromage de chèvre



Par portion, cela représente :

274 kcal

protéines 10,5 g

glucides 14,8 g

lipides 18,3 g

fibres 3,5 g



INGRÉDIENTS

- 1 grosse aubergine
- 1 c. à s. d'huile
- 1 petit oignon haché
- 3 gousses d'ail
- 1 tomate moyenne
- Chapelure
- 1 bûche de fromage de chèvre
- 1/2 bouteille de crème liquide à 15% MG (= 100 ml)
- Herbes : thym et origan
- 1 pincée de sel, de poivre et de muscade

Trucs & astuces

L'aubergine est un légume qui **absorbe facilement la graisse**. Il faut donc éviter de la cuire dans une grande quantité de matière grasse (ex : friture) car elle se transformerait en « éponge à graisse » et deviendrait très calorique.



PRÉPARATION

- Coupez l'aubergine en fines tranches et faites-les griller.
- Disposez les tranches grillées au fond d'un plat tapissé d'une feuille de papier de cuisson.
- Dans un bol, mélangez l'oignon et l'ail haché, la tomate coupée en dés et les herbes et disposez -les sur les aubergines.
- Dans un autre bol, préparez la sauce : mélangez le fromage râpé avec le fromage de chèvre et la crème liquide, ajoutez le sel et le poivre.
- Étalez la sauce sur le plat, recouvrez de chapelure et enfournez 30 minutes à 200 °C.

Zoom sur la cuisson « au four »

La cuisson au four demande peu ou pas de matière grasse.

Différents types de cuisson au four: papillote, rôti, poché...

Préchauffez le four ±10 minutes avant le début de la cuisson. Les aliments se prêtant le mieux à ce mode de cuisson sont les viandes, les volailles, les gibiers et les gros poissons. Badigeonnez le morceau à rôtir d'un peu de matière grasse et recouvrez l'aliment d'épices selon votre goût. Dès que la surface est saisie et a pris une coloration dorée, protégez-la avec du papier de cuisson.



Salade verte au poulet



Par portion, cela représente :

294 kcal

protéines 18,7 g

glucides 20,3 g

lipides 15,4 g

fibres 5,3 g

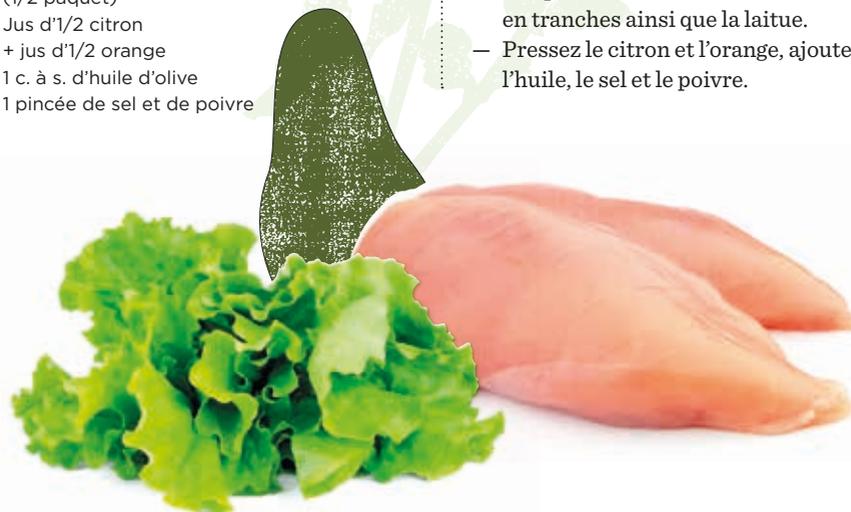


INGRÉDIENTS

- 1 avocat bien mûr
- 1/2 concombre
- 200 g de roquette
- 200 g de laitue
- 300 g de blanc de poulet en dés
- 250 g de pâtes complètes type « penne » (1/2 paquet)
- Jus d'1/2 citron + jus d'1/2 orange
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 pincée de sel et de poivre

PRÉPARATION

- Cuisez les pâtes dans de l'eau bouillante salée, laissez refroidir.
- Émincez le poulet, grillez-le, laissez refroidir.
- Nettoyez les légumes.
- Coupez l'avocat et le concombre en tranches ainsi que la laitue.
- Pressez le citron et l'orange, ajoutez l'huile, le sel et le poivre.





LÉGUMES D'AUTOMNE

Potage au potiron



Par portion, cela représente :

47 kcal

protéines 2,1 g

glucides 6,1 g

lipides 0,9 g

fibres 3 g



INGRÉDIENTS

- 300 g de potiron
- 1 oignon
- 1 courgette
- 1 litre d'eau bouillante
- 1 c. à s. de persil haché
- Bouquet garni : 1 brin de thym et 1 feuille de laurier
- 1 pincée de sel et de poivre
- 1/2 c. à c. de curry ou de cumin (selon votre goût)

PRÉPARATION

- Epluchez et lavez les légumes.
- Emincez les oignons et colorez-les dans l'huile d'olive à feu vif (ils doivent être bruns).
- Ajoutez l'eau, et le bouquet garni.
- Ajoutez les pommes de terre et les légumes coupés grossièrement.
- Cuisez pendant 20 minutes, casserole fermée.
- Retirez le bouquet garni.
- Mixez et ajoutez le persil.



Stoemp au brocoli



Par portion, cela représente :

192 kcal

protéines 6,4 g

glucides 33 g

lipides 2 g

fibres 7,5 g



INGRÉDIENTS

- 800 g de brocoli frais ou surgelé
- 500 g de pommes de terre
- 200 ml de lait demi-écrémé
- 1 c. à c. de margarine
- 1 pincée de sel, de poivre et de muscade
- Selon le goût : thym, laurier, persil haché

PRÉPARATION

- Lavez le brocoli.
- Épluchez et coupez en dés les pommes de terre.
- Cuisez-les dans de l'eau bouillante salée avec la feuille de laurier environ 20 minutes.
- Egouttez et écrasez le tout avec un presse-purée.
- Ajoutez le lait chaud, la margarine, le sel, le poivre et les herbes.
- Mélangez et garnissez de persil haché.

Trucs & astuces

Cette recette peut être utilisée pour les épinards, carottes, poireaux, chicons...



Zoom sur la cuisson « à l'eau »

Cuisiner à l'eau est l'un des modes de cuisson les plus faciles. Il suffit de plonger les aliments dans un grand volume d'eau bouillante salée. Convient aux légumes. La cuisson doit être de courte durée pour préserver au maximum les vitamines.



Poêlée de panais

	Par portion, cela représente :
	142 kcal
	protéines 2 g
	glucides 25 g
	lipides 2,1 g
	fibres 5,1 g

INGRÉDIENTS

- 6 petits panais ou 3 moyens
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Persil haché
- 1 pincée de sel et de poivre
- 200 ml d'eau chaude

PRÉPARATION

- Lavez les panais (brossez-les vigoureusement sous l'eau) et épluchez-les.
- Coupez-les en fines tranches.
- Ajoutez l'huile dans la poêle.
- Versez les panais, le persil haché, le sel, le poivre et ajoutez l'eau.
- Laissez cuire à feu doux à couvert pendant 10 minutes.
- Remuez de temps en temps.

Trucs & astuces

Pour la même recette à la crème, vous pouvez ajouter 1 flacon de crème liquide à max. 15% MG.



Fenouil à la casserole

	Par portion, cela représente :
	203 kcal
	protéines 7,5 g
	glucides 29,7 g
	lipides 3,5 g
	fibres 11,1 g

INGRÉDIENTS

- 4 bulbes de fenouil
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 3 gousses d'ail
- 1 petite échalote hachée
- 1 carotte tranchée
- 1 branche de thym
- Persil haché
- 1 feuille de laurier
- 1 pincée de sel et de poivre

PRÉPARATION

- Coupez les fenouils en tranches.
- Dans une poêle, faites chauffer l'huile à feu moyen, puis faites sauter le fenouil, l'ail, les échalotes et la carotte pendant 6 minutes.
- Recouvrez d'eau, ajoutez les herbes, le sel et le poivre.
- Cuisez couvercle fermé à feu doux pendant 20 minutes.



LÉGUMES D'HIVER

Potage aux oignons

	Par portion, cela représente :
	122 kcal
	protéines 2,5 g
	glucides 13 g
	lipides 5,8 g
	fibres 4 g

INGRÉDIENTS

- 3 oignons frais
- 2 petites pommes de terre à chair farineuse
- 2 c. à s. de d'huile d'olive
- 1 litre d'eau bouillante
- Bouquet garni : 1 brin de thym et 1 feuille de laurier
- 1 pincée de sel et de poivre

PRÉPARATION

- Epluchez et lavez les légumes.
- Emincez les oignons et colorez-les dans l'huile d'olive à feu vif (ils doivent être bruns).
- Ajoutez l'eau et le bouquet garni.
- Ajoutez les pommes de terre coupées grossièrement.
- Cuisez 20 minutes, casserole fermée.
- Retirez le bouquet garni et mixez.



Crudités trois couleurs

	Par portion, cela représente :
	68 kcal
	protéines 2,1 g
	glucides 5,7 g
	lipides 3,1 g
	fibres 4,5 g

INGRÉDIENTS

- 1 grosse carotte
- 1/4 de chou rouge
- 1/4 de céleri rave
- 1 c. à s. de persil haché

Pour la vinaigrette au lait :

- 50 ml de vinaigre
- 4 c. à s. d'huile de colza
- 100 ml de lait demi-écrémé
- 1 petite échalote hachée
- 1 c. à c. de moutarde
- 1 c. à s. de persil haché
- 1 pincée de sel et poivre



PRÉPARATION

- Epluchez et lavez les carottes.
- Epluchez et lavez le céleri à l'eau vinaigrée.
- Râpez le chou rouge.
- Râpez les carottes et le céleri.
- Disposez sur les assiettes.
- Garnissez de persil haché.
- Mélangez les ingrédients de la vinaigrette pour accompagner les crudités.





Céleri rémoulade



Par portion, cela représente :

144 kcal

protéines 3,9 g

glucides 6,4 g

lipides 9,6 g

fibres 8,2 g



INGRÉDIENTS

- 1 céleri rave
- 100 ml de vinaigre
- 2 c. à s. de jus de citron

Pour la sauce rémoulade :

- 3 c. à s. de mayonnaise allégée
- 1 c. à c. de pâte d'anchois
- 1 c. à s. de cornichons hachés
- 1 c. à s. d'échalotes hachées
- 1 c. à s. de câpres hachées
- 2 c. à s. de persil haché

PRÉPARATION

- Nettoyez et épluchez le céleri, puis lavez-le dans de l'eau vinaigrée.
- Râpez le céleri, ajoutez le jus de citron.
- Mélangez les ingrédients de la sauce rémoulade.
- Mélangez le céleri et la sauce rémoulade.
- Réservez au frigo.
- Servez bien frais.



POINT DIÉTÉTIQUE

Le céleri-rave est très riche en fibres, très efficace pour **accélérer le transit intestinal** et lutter contre la tendance à la constipation.

Quiche lorraine (jambon/poireaux)



Par portion, cela représente :

364 kcal

protéines 25,8 g

glucides 33 g

lipides 13,9 g

fibres 1,8 g



INGRÉDIENTS

- 4 œufs
- 120 g de farine semi-complète
- 50 g fromage râpé à max.20% MG (ex : emmenthal, mozzarella, gruyère, bûche de chèvre...)
- 1 blanc de poireau
- 100 g de jambon cuit
- 700 ml de lait demi-écrémé
- 1 pincée de sel, de poivre et de muscade

PRÉPARATION

- Émincez le poireau puis cuisez-le dans un peu d'eau salée pendant 15 minutes.
- Dans un bol, mélangez tous les ingrédients en commençant par les œufs, puis la farine, terminez par la moitié de lait. Fouettez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- Ensuite, mélangez le poireau cuit, le jambon émincé avec la pâte et versez dans un moule à tarte avec du papier sulfurisé
- Enfournez 30 minutes à 180°C
- Démoulez en renversant la quiche sur une assiette puis sur le plat de service.

Trucs & astuces

Vous pouvez remplacer le poireau par d'autres légumes (courgette, tomate, carotte, épinard...) et le jambon par du filet de dinde.



Toasts aux chicons



Par portion, cela représente :

220 kcal

protéines 11,9 g

glucides 17,8 g

lipides 10,7 g

fibres 2,6 g



INGRÉDIENTS

- 1/2 kg de chicons
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 4 tranches d'un pain gris carré de 800 g
- 4 feuilles de basilic frais
- 1 boule de mozzarella fraîche
- 2 c. à s. d'emmental râpé
- 1 pincée de sel, de poivre et de muscade
- 1 c. à c. de jus de citron

PRÉPARATION

- Nettoyez, lavez, essorez les chicons, puis coupez-les en petit morceau.
- Faites chauffer une sauteuse/poêle sur feu moyen pour y faire cuire les chicons dans l'huile chaude pendant 15 minutes, casserole ouverte, jusqu'à ce qu'ils commencent à se colorer. Assaisonnez et terminez la cuisson 10 minutes à couvert à feu doux.
- Grillez les tranches de pain dans un toaster.
- Répartissez les chicons sur les toasts et parsemez de basilic haché.
- Préchauffez le four.
- Coupez la mozzarella en petits dés et répartissez-la ainsi que l'emmental sur les toasts.
- Gratinez une minute dans le four.
- Servez sans tarder.



Trucs & astuces

Afin de neutraliser le goût amer du chicon, vous pouvez ajouter un morceau de sucre dans la poêle pendant la cuisson.



Mousse de betteraves rouges



Par portion, cela représente :

92 kcal

protéines 4 g

glucides 7,5 g

lipides 4,7 g

fibres 1,8 g



INGRÉDIENTS

- 250 g de betteraves rouges (2 betteraves moyennes)
- 100 g de fromage blanc à 0% MG
- 100 ml de crème liquide à 15 % de matière grasse
- 1 c. à s. de vinaigre balsamique
- 12 radis roses
- 1 pincée de sel et de poivre

PRÉPARATION

- Lavez, puis enlevez la peau des betteraves rouges.
- Cuisez les betteraves dans une grande casserole d'eau.
- Coupez les betteraves rouges en petits dés, ajoutez le fromage blanc et mixez le tout.
- Montez la crème liquide en chantilly et incorporez-la délicatement au mélange betterave/fromage blanc.
- Salez, poivrez et ajoutez le vinaigre balsamique.
- Dans des verrines, disposez des rondelles de radis, ajoutez la mousse de betteraves rouges, puis remettez quelques rondelles de radis.
- Placez au frigo avant de servir.

POINT DIÉTÉTIQUE

La betterave est reconnue pour ses bienfaits pour **le foie, elle régularise** ses fonctions et contribue aussi à l'équilibre de la pression artérielle grâce à sa richesse en potassium.



Gratin de chou-fleur



Par portion, cela représente :

170 kcal

protéines 13,4 g

glucides 16,2 g

lipides 4,7 g

fibres 4,6 g



INGRÉDIENTS

- 2 c. à s. de farine ou maïzena
- 600 ml de lait écrémé
- 50 g de fromage râpé à max. 20%MG (ex : emmenthal, mozzarella, gruyère...)
- 1 chou-fleur
- 1 pincée de sel, de poivre et de muscade

PRÉPARATION

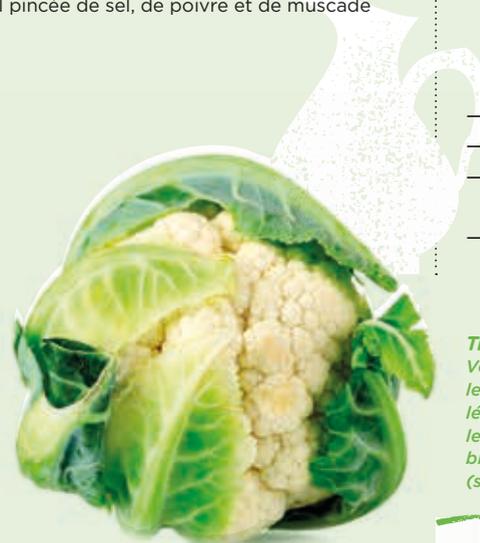
- Cuisez le chou-fleur à l'eau pendant 15 minutes et égouttez-le.
- Préparez une sauce béchamel sans beurre : mélangez la farine dans un bol avec un peu de lait pour éviter les grumeaux, puis mélangez avec le reste de lait. Portez à ébullition sans cesser de tourner jusqu'à ce que cela s'épaississe.
- Assaisonnez : sel, poivre et muscade.
- Versez dans un plat à gratin les légumes.
- Arrosez de béchamel et parsemez de fromage râpé.
- Passez au four chaud jusqu'à ce que le fromage soit doré.

Trucs & astuces

Vous pouvez remplacer le chou-fleur par un autre légume comme le brocoli, le chou de Bruxelles, le chou blanc, mélange de légumes (surgelés ou frais)...

POINT DIÉTÉTIQUE

Saviez-vous que le chou-fleur a des **effets protecteurs contre certains cancers**, pour en profiter au maximum, vous pouvez le manger cru ou légèrement cuit.





Potée au chou



Par portion, cela représente :

272 kcal
protéines 11,9 g
glucides 39,8 g
lipides 4,2 g
fibres 13,1 g



INGRÉDIENTS

- 1 chou vert ou blanc
- 1 oignon haché
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 800 g de pommes de terre
- 1 pincée de sel et de poivre
- Selon le goût : thym, laurier, gousse d'ail haché

PRÉPARATION

- Séparez le chou en feuilles et lavez-les.
- Cuisez le chou dans l'eau bouillante salée environ 10 minutes.
- Egouttez et pressez fortement pour évacuer l'eau. Coupez les feuilles en lamelles.
- Dans une casserole, cuisez les oignons émincés dans l'huile jusqu'à ce qu'ils brunissent.
- Ajoutez le chou, l'ail, le thym et le laurier.
- Dans une autre casserole, cuisez les pommes de terre dans de l'eau bouillante salée pendant environ 15 minutes.
- Mélangez les pommes de terre avec le chou et écrasez-les grossièrement.



Chicons rissolés



Par portion, cela représente :

51 kcal
protéines 4,4 g
glucides 3,5 g
lipides 1,5 g
fibres 3,1 g



INGRÉDIENTS

- 1 kg de chicons
- 1 c. à c. de margarine
- 2 c. à c. de jus de citron
- 1 pincée de sel, de poivre et de muscade

PRÉPARATION

- Épluchez, lavez, essorez et détachez les feuilles des chicons.
- Cuisez-les quelques minutes dans la margarine dans une poêle à revêtement antiadhésif.
- Terminez la cuisson dans une casserole fermée à feu doux pendant 5 minutes.
- Ajoutez le sel, le poivre et le jus de citron en fin de cuisson.



Blancs de poireaux à la crème



Par portion, cela représente :

109 kcal
protéines 5,9 g
glucides 10,2 g
lipides 4,2 g
fibres 3,4 g



INGRÉDIENTS

- 3 blancs de poireaux
- 1 c. à s. de maïzena
- 200 ml de lait demi-écrémé
- 60 ml de crème liquide à 15% MG
- 1 pincée de sel, de poivre et de muscade
- 1 c. à c. de persil haché
- Facultatif : 1 c. à s. de moutarde

PRÉPARATION

- Cuisez les blancs de poireaux dans de l'eau bouillante jusqu'à ce qu'ils soient « al dente ». Egouttez en gardant le jus de cuisson.
- Mélanger la maïzena dans le lait froid, puis ajoutez 200 ml de jus de cuisson des poireaux dans ce mélange en fouettant le tout sur feu moyen jusqu'à ébullition.
- Ajoutez la crème (et la moutarde selon vos goûts).
- Versez la sauce sur les poireaux.
- Rectifiez l'assaisonnement et garnissez de persil haché.

Trucs & astuces

La maïzena doit toujours être mélangée d'abord dans un petit volume de liquide froid afin d'éviter les grumeaux. La moutarde est difficile à digérer pour les personnes « sensibles des intestins ».



POINT DIÉTÉTIQUE

Par sa haute teneur en potassium, le poireau est un légume très nutritif.



Fiche technique

Les matières grasses et les huiles

Connaissez-vous les différents types de matières grasses ?

Certains modes de cuissons et/ou de préparations ne nécessitent pas, ou presque pas de matière grasse. Ceci est valable pour la cuisson en papillote ou à la vapeur par exemple.

Néanmoins, lorsque vous utilisez une matière grasse, il est important de tenir compte de la **qualité nutritionnelle** de celle-ci ainsi que de son **point de fumée** : il s'agit de la température à laquelle la matière grasse de cuisson se dégrade et produit des fumées cancérigènes pour l'organisme. Selon leur composition, les différentes matières grasses vont être plus ou moins sensibles à la chaleur de cuisson.

Les huiles adaptées pour préparations chaudes (= à cuire) :

- > **L'huile d'olive** convient tant pour les préparations chaudes que froides. Il est conseillé de choisir une huile d'olive Extra Vierge, de 1^{ère} pression à froid ;
- > l'huile d'arachide convient pour les fritures également ;
- > l'huile de noisette coûte un peu plus cher : vous pouvez l'utiliser de temps en temps.



Les huiles adaptées pour préparations froides, riches en oméga 3 :

- > l'huile de colza ;
- > l'huile de noix ;
- > les huiles de sésame, de soja.

Les matières grasses à éviter :

- > l'huile de palme est une huile de très mauvaise qualité, elle est de couleur rougeâtre. Elle est très répandue dans les industries alimentaires ;
- > l'huile de coco est également de mauvaise qualité ;
- > le beurre, n'est pas une matière grasse adaptée pour les cuissons. Il noircit vite lors de la cuisson et produit des substances toxiques. De plus, il brûle à 130°C. Il est donc préférable de garder le beurre pour tartiner votre pain ou pour l'ajouter en fin de cuisson à vos plats ;
- > le saindoux est d'origine animale et de mauvaise qualité nutritionnelle.

*Bon à savoir : il est primordial de **varier** les types de corps gras, car chacun peut vous apporter de bonnes graisses, tout en restant raisonnable dans les quantités utilisées ! Pensez à ne pas dépasser une cuillère à soupe par personne et pour l'intégralité des plats de votre repas.*



Quelques recettes de sauces froides allégées et savoureuses

Voici quelques recettes de sauces froides allégées en matière grasse pour donner du goût à vos salades et plats froids.

Sauce verte pour salade

Battez 150 g de fromage blanc + 1/2 citron + 1 c. à c. de moutarde + 2 c. à s. d'herbes hachées (persil, cerfeuil, estragon, menthe...).

Vinaigrette au yaourt

Délayez 1 c. à c. de moutarde dans 1 c. à s. de jus de citron. Battez un pot de yaourt maigre et incorporez-y le mélange précédent. Ajoutez 1 c. à s. d'herbes hachées (persil, cerfeuil, ciboulette...).

Sauce cocktail

Mélangez 120 ml de yaourt maigre + 1 c. à c. de moutarde + 1 c. à s. de purée de tomates + poivre + tabasco.

Vinaigrette à l'orange

Le jus d'une orange + le zeste + 4 c. à s. de vinaigre + 3 c. à s. d'huile d'olive, 1 c. à s. de sirop d'érable, 1 pincée de sel + poivre.

Vinaigrette à la menthe et coriandre

2 branches de menthe + 2 branches de coriandre + 2 jus de citron + 1 gousse d'ail.





Recettes à base de poisson, volaille et viande

Les **VVPOLA** (ou viandes, volailles, poissons, œufs, légumineuses et alternatives végétales) ont également une place importante dans l'alimentation : ils fournissent à l'organisme des **protéines**, des **vitamines du groupe A**, **vitamine B12**, du **fer**, ainsi que de l'iode dans le poisson. Une à deux portions sont conseillées par jour. En Europe, leur consommation est particulièrement excessive.

Il est recommandé de privilégier les viandes maigres et de limiter leur consommation à 1/4 de l'assiette (*cf page ci-contre*), ce qui correspond à une portion de 150 g (la surface d'une petite main) pour la viande, la volaille et 200 g pour le poisson.

Fréquence par semaine

- > 1 x de la viande rouge ;
- > 1 x de la viande blanche ;
- > 2 x de la volaille ;
- > 2 x du poisson ;
- > 1 x un plat à base d'œufs ou légumes secs (*voir recettes à partir page 47*) ou substitut de viande (ex : quorn, tofu...).



STOP

Pour modérer la consommation excessive de viande, on peut par exemple consommer des protéines issues des produits céréaliers et de légumineuses. **On peut donc remplacer 100 g de viande par 100 g de céréales et 50 g de légumineuses**, ainsi on obtient la même quantité de protéines que la viande.

- > **Produits céréaliers** : riz complet, flocons d'avoine, couscous, boulghour, millet, quinoa...
- > **Légumineuses** : lentilles (vertes ou brunes), haricots rouges ou blancs, pois chiches, flageolets...

Trucs et astuces sur la cuisson

À l'étouffée : pour les viandes qui doivent se cuire en cocotte. Bien saisir votre viande sur chaque côté, puis la cuire avec des aromates, des légumes et ne pas trop couvrir d'eau. Avantages : ils ne nécessitent pas beaucoup de matières grasses.

À la poêle : pour éviter que la matière grasse de cuisson ne brûle et ne devienne toxique, choisissez une poêle pas trop grande par rapport à la taille de votre morceau de viande. Pour diminuer la quantité de matière grasse lors de la cuisson, graissez votre poêle avec un pinceau ou un essuie-tout.



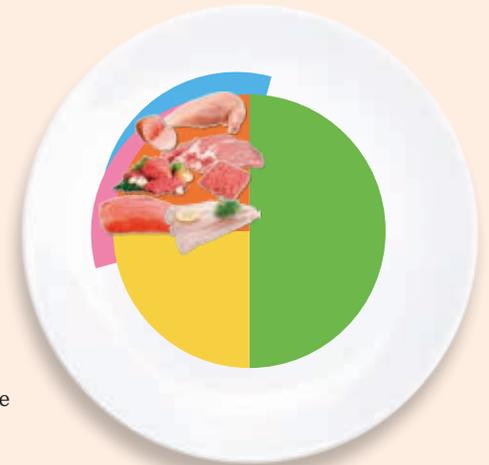
Pour plus d'informations, demandez conseil à votre diététicienne.



1/4 de l'assiette pour la viande

Les bons réflexes :

- > préférez les morceaux de viande les plus maigres ;
- > consommez du poisson 2 fois par semaine ;
- > limitez la consommation de viande hachée à 1 fois par semaine ;
- > alternez les types de viande : bœuf, veau, porc, dinde, poulet, agneau ;
- > retirez le gras visible qui entoure la viande : la peau du poulet, la couenne du jambon.



APPORTS LIPIDIQUES DES VIANDES DE A À Z

	MOYENNE DES LIPIDES TOTALS (G/100 G)	MOYENNE DES ACIDES GRAS SATURÉS (G/100G)
BŒUF		
Maigre : bavette, faux-filet, tournedos, filet, poitrine, contre-filet, rumsteak, filet américain nature, beefsteak, carbonnade, basse côte et côte à l'os	≤ 5	2,5
Mi-gras : entrecôte et côte à l'os Angus, langue, steak haché	12	2
Gras : filet américain préparé, merguez bœuf/mouton	22	12,3
PORC		
Maigre : filet mignon, rôti au carré, jambon, côte au filet, carré dégraissé	5	2,2
Mi-gras : côtelette, plat de côte, rôti au jambon, travers, épaule	15	5,3
Gras : jarret, échine, spiringue, lard, chipolata, saucisse, hachis	25	9-12
VEAU		
Maigre : escalope, noix, carré, jarret, osso-bucco, foie	4	1,6
Mi-gras : côte, quasi, épaule, collier	12	4,8

VOLAILLE

	MOYENNE DES LIPIDES TOTALS (G/100 G)	MOYENNE DES ACIDES GRAS SATURÉS (G/100G)
Maigre : poulet sans peau, autruche, dindonneau sans peau, lapin	1-4	0,35-1,4
Mi-gras : canard rôti sans peau, pigeon sans peau	11	3-4
Grasse : canard rôti avec peau, poulet rôti avec peau, foie gras, poule, pigeon avec peau	≥ 20	≥ 7

AGNEAU

Maigre : selle	4	1,7
Mi-gras : côtes, gigot collier	13	6
Gras : épaule, poitrine, merguez	26	12

CHARCUTERIE

Maigre : jambon cuit, bacon fumé, filet d'Anvers, filet de dinde, filet de poulet	1,5-3	0,5-1
Mi-gras : jambon sec, jambon fumé cru, tête pressée	8-14	2,7-4,8
Grasse : saucisse sec, pâté de campagne, rillettes, lardons, andouillette, boudin, cervelas, pâté de foie, salami	20-35	8-14



Recettes à base de poisson

Le poisson est classé dans l'étage des viandes dans la pyramide alimentaire, mais ses qualités nutritionnelles sont nettement supérieures : il a des bienfaits exceptionnels pour le cœur grâce à la présence d'oméga 3 et 6...

Parmi les poissons, on distingue :

- > les poissons maigres : cabillaud, turbo, merlan, dorade, colin, sole ;
- > les poissons mi-gras : thon, carpe et sardine ;
- > les poissons gras : saumon, hareng, maquereau, truite.

Il est recommandé de manger du poisson 2 fois par semaine.

Trucs et astuces sur la nutrition et les cuissons

À l'eau : cette cuisson est idéale pour cuire les poissons, car elle permet de préserver les vitamines B que contiennent les poissons ; la cuisson au court bouillon et la consommation du jus permettent de garder les vitamines et toute la saveur du poisson. Cette cuisson est parfaite pour les poissons gras à chair ferme : saumon, truite.
Temps de cuisson : 8 à 10 minutes.

À la vapeur : avec des aromates, elle est idéale pour préserver les vitamines et minéraux et la texture savoureuse.
Cuisson courte : 6 minutes environ.

En tajine : permet de garder toute la saveur et les vitamines et surtout de ne pas ajouter de matières grasses, avec un visuel appétissant, à condition d'agrémenter votre plat de légumes colorés et d'aromates.

Au four, il est préférable de cuire les poissons en papillote, plutôt que dans un plat en pyrex sans quoi il se dessèchent et entraînent la perte de vitamines et minéraux.

Comment faire une papillote ?

Sur du papier cuisson, placez le poisson sur un lit de légumes saupoudrés d'herbes aromatiques avec un filet d'huile d'olive, couvrez de légumes et fermez la papillote.



Pour plus d'informations, demandez conseil à votre diététicienne.



Cabillaud fenouil et tomates



Par portion, cela représente :

234 kcal
protéines 32,7 g
glucides 13,4 g
lipides 4,1 g
fibres 6,5 g



INGRÉDIENTS

- 1 fenouil
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 petit oignon haché
- 300 g de champignons (1 ravier)
- 4 filets de cabillaud
- 4 tomates
- 1 pincée de sel, de poivre et d'herbes (thym, basilic, persil) (selon votre goût)

PRÉPARATION

- Lavez, émincez le fenouil et cuisez-le à l'eau bouillante salée pendant 15 minutes.
- Répartissez le fenouil dans un plat allant au four avec les oignons et les champignons émincés. Posez les filets de cabillaud sur les oignons.
- Nappez le poisson de tomates concassées, ajoutez le sel et poivre.
- Cuisez dans le four pendant 25 minutes à 180°C.

Trucs & astuces

Vous pouvez accompagner ce plat de pommes de terre ou de riz.



Filet de poisson aux fines herbes en papillote



Par portion, cela représente :

143 kcal
protéines 27 g
glucides 1,3 g
lipides 3,3 g
fibres 0,2 g



INGRÉDIENTS

- 600 g de filet de poisson au choix : cabillaud, sole, saumon
- 1 petite échalote
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 pincée de sel, de poivre et de paprika
- Herbe : ciboulette, cerfeuil, persil...

PRÉPARATION

- Disposez les filets dans une feuille de cuisson.
- Ajoutez par-dessus les épices, les herbes, l'échalote et une cuillère à soupe d'huile d'olive.
- Fermez la papillote.
- Enfourez pendant 30 minutes à 180°C.



Fiche technique

Le saumon

Le **saumon** fait partie de la famille des **poissons gras** avec le hareng, la sardine, l'anchois, le maquereau, le flétan et l'espadon. Cette famille alimentaire est une excellente **source d'oméga 3**, c'est-à-dire de bonnes graisses ayant des propriétés anti-inflammatoires positives pour le cœur.

De plus, le saumon est une très bonne source de **vitamine D**. En effet, 100 g de saumon apporte environ **10 à 15 µg** de vitamine D, ce qui couvre les apports en vitamine D pour une journée.

Les poissons sont, en règle générale, également une excellente **source d'iode**, tout comme les crustacés et les algues. En effet, 100 g de saumon apportent environ **40 µg d'iode**, ce qui représente plus de la moitié des apports journaliers recommandés.

Il est recommandé de consommer du poisson **2 fois par semaine**, dont une portion de poisson gras pour assurer les besoins en oméga 3 et une portion de poisson maigre. Une portion de poisson correspond à environ **100 g à 125 g** par personne. Les enfants peuvent consommer des portions allant de 10 à 70 g selon leur âge.



Néanmoins, il faut veiller à ne **pas consommer trop souvent du saumon** (pas tous les jours) car il contient certaines substances qui, ingérées en trop grandes quantités, peuvent être toxiques. Pour les **femmes enceintes**, il est particulièrement déconseillé de consommer du saumon plus d'une fois par semaine. Le saumon existe sous différentes formes :

- > frais ;
- > surgelé ;
- > fumé.

Le saumon **frais ou surgelé** est à privilégier par rapport au saumon fumé car ce dernier contient plus de sel et moins d'oméga 3.

Le saumon doit être conservé au réfrigérateur ou bien au congélateur.

Le saumon fumé est consommé tel quel tandis que le saumon frais ou surgelé peut être cuisiné :

- > au four ;
- > en papillote ;
- > à la vapeur ;
- > à la poêle.

Les techniques de cuisson à privilégier sont celles au four, en papillote et au cuit-vapeur. Etant donné qu'il s'agit d'un poisson gras, il n'est pas nécessaire de le cuire dans de la matière grasse. Il peut même être cuit dans une poêle antiadhésive sans aucune matière grasse.



Recettes à base de volaille

Boulette de dinde (kefta)* et patates douces



45'



4 P.

Par portion, cela représente :

456,8 kcal
protéines 32,5 g
glucides 35,8 g
lipides 20,3 g
fibres 7,9 g

INGRÉDIENTS

- 750 g de patates douces
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 500 g de dinde ou poulet haché
- 1/2 poivron rouge épépiné
- 35 g de chapelure
- 1 oignon
- 1 brin de coriandre haché
- 1 œuf battu
- Salade verte
- 1 tomate
- 1 pincée de sel

Trucs & astuces

Ne réservez pas la viande de dinde seulement pour les occasions festives, car elle est riche en protéines, vitamine B, en fer ! Vous pouvez également la remplacer par du hachis de poulet.

PRÉPARATION

- Lavez, coupez les patates douces avec la peau en quartiers ; tournez les quartiers dans une cuillère à soupe d'huile.
- Assaisonnez selon votre goût et cuisez 30 minutes dans un four à 200°C. Remuez à mi-cuisson.
- Pendant ce temps, battez l'œuf puis mélangez la dinde hachée, le poivron rouge, la chapelure, l'oignon émincé et la coriandre émincée, le sel et une cuillère à soupe d'huile dans un saladier.
- Façonnez 6 boulettes aplaties et ajoutez-les au-dessus des patates douces.
- Enfourez pendant 15 minutes.
- A mi-cuisson, retournez les boulettes.
- Garnissez votre assiette de salade, de tomates et de boulettes. Servez la kefta avec les quartiers de patates douces.

** La kefta est une viande hachée mélangée avec des épices, de la coriandre et/ou des oignons.*





Escalope de dinde au chèvre et au basilic



Par portion, cela représente :

294 kcal
protéines 41 g
glucides 4,8 g
lipides 12,3 g
fibres 0 g

INGRÉDIENTS

- 4 escalopes de dinde
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1/2 fromage de chèvre frais
- 150 ml de lait demi-écrémé
- 4 c. à s. de crème liquide à 15 %MG
- 1 c. à c. de maïzena
- 10 feuilles de basilic haché
- 1 pincée de sel et de poivre

PRÉPARATION

- Cuisez à feu vif les escalopes dans une poêle antiadhésive à grill, assaisonnez de sel et poivre.
- Retirez la volaille de la poêle.
- Dans la poêle, mélangez le lait avec la crème et le fromage, liez avec la maïzena.
- Ajoutez le basilic haché.
- Nappez les escalopes.



Cuisse de poulet à l'estragon et au romarin



Par portion, cela représente :

164 kcal
protéines 24,3 g
glucides 2,9 g
lipides 6,1 g
fibres 0,6 g

INGRÉDIENTS

- 4 cuisses de poulet
- 1 petit oignon
- 1 brin de thym
- 1 feuille de laurier
- 3 brins d'estragon ou 1 brin de romarin
- 1 pincée de sel et de poivre

PRÉPARATION

- Lavez et nettoyez la peau du poulet.
- Mélangez au poulet l'oignon haché, le thym, l'estragon, la feuille de laurier le sel et le poivre.
- Placez les cuisses de poulet dans un récipient.
- Enfourez pendant 40 minutes à 180°C.

Zoom sur la cuisson au « grill »

À l'aide d'un grille-viande ou d'une poêle à grillade. Cette cuisson ne nécessite pas de matière grasse. Convient aux viandes et légumes (courgette, aubergine...). Il est aussi possible de mariner au préalable (assaisonnement à votre convenance), mais cela doit toutefois rester occasionnel étant donné que la marinade est à base d'huile.



Recettes à base de viande

Poivrons farcis



Par portion, cela représente :

290 kcal
protéines 35 g
glucides 14,5 g
lipides 9,4 g
fibres 3,4 g

INGRÉDIENTS

- 4 poivrons
- 1 petit oignon
- 1 œuf
- 2 c. à s. de chapelure
- Quelques branches de persil
- 600 g de viande hachée (américain nature)
- 1 gousse d'ail
- 1 pincée de sel et de poivre

PRÉPARATION

- Epluchez, nettoyez et hachez l'oignon, l'ail et le persil, puis mélangez-les avec l'américain, la chapelure et un peu d'eau pour obtenir une farce molle. Ajoutez le sel et le poivre.
- Lavez les poivrons, puis grillez-les dans le four. Une fois bien grillés, épluchez et coupez-les en deux et ôtez les parties blanches.
- Remplissez les poivrons avec la farce.
- Cuisez pendant 20 minutes dans un four à 200°C.

Trucs & astuces

Griller le poivron quelques minutes au four permet de l'éplucher plus facilement.





Pain de viande

	Par portion, cela représente :
	302 kcal
	protéines 35,5 g
	glucides 10 g
	lipides 13 g
	fibres 1,3 g

INGRÉDIENTS

- 2 tranches de pain
- 50 ml de lait demi-écrémé
- 1 œuf
- Quelques branches de persil
- 1 oignon haché
- 600g de viande hachée (américain nature)
- 1 pincée de sel, de poivre et de muscade

PRÉPARATION

- Mixez la mie de pain avec le persil, l'oignon, l'œuf et le lait.
- Mélangez cette préparation à la viande, ajoutez le sel, le poivre et la muscade.
- Façonnez un pain et posez-le dans un plat allant au four.
- Badigeonnez d'eau pour éviter qu'il ne se casse.
- Cuisez dans un four préchauffé à 200°C pendant 20 minutes, puis à 175°C pendant 40 minutes.
- Quand le jus en sort clair, la cuisson est terminée.

Trucs & astuces

Il est possible d'ajouter une pomme coupée en petits morceaux dans la farce avant de façonner le pain. Il est également possible de badigeonner de miel le pain à mi-cuisson pour ajouter une saveur sucrée.

Sauté de veau à la sauge

	Par portion, cela représente :
	226 kcal
	protéines 32 g
	glucides 3,1 g
	lipides 9,5 g
	fibres 0 g

INGRÉDIENTS

- 4 tranches de veau
- 1 c. à c. de margarine liquide
- 1 verre de fond de volaille
- 50 ml de crème liquide à 10% MG
- 1 c. à s. de maïzena
- 8 feuilles de sauge
- 1 pincée de sel et de poivre

PRÉPARATION

- Chauffez une poêle à revêtement antiadhésif.
- Saisissez la viande sur une face, ajoutez la margarine liquide et saisissez l'autre face.
- Diminuez la source de chaleur.
- Ajoutez les feuilles de sauge concassées.
- Assaisonnez chaque face avec du sel et du poivre.
- Terminez la cuisson à point.
- Gardez la viande au chaud.
- Versez le fond de volaille dans la poêle, chauffez et mélangez.
- Ajoutez la maïzena et mélangez.
- Ajoutez la crème.
- Servez la viande nappée de sauce.



Carbonnade flamande

	Par portion (sans pruneaux et raisins), cela représente :
	399 kcal
	protéines 32,5 g
	glucides 11,2 g
	lipides 23,6 g
	fibres 5,8 g

INGRÉDIENTS

- 600 g de viande de bœuf pour carbonnade
- 1 c. à s. de margarine
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 2-3 carottes moyennes
- 1 petit ravier de champignon de Paris
- 1 tranche de pain
- 1 c. à s. de moutarde
- 1 cube bouillon de bœuf dilué dans 600 ml d'eau
- 1 c. à s. de cassonade
- Thym, laurier, 1 pincée de sel et poivre
- Quelques branches de persil haché

PRÉPARATION

- Coupez la viande en cubes.
- Dans une poêle, colorez les morceaux de bœuf dans la margarine à feu vif
- Pendant ce temps, cuisez les oignons dans une casserole dans l'huile jusqu'à ce qu'ils brunissent, puis ajoutez la viande et la cassonade.
- Epluchez, lavez et coupez les champignons et les carottes en rondelles. Ajoutez-les dans la casserole de viande.
- Diluez le bouillon de viande dans 600 ml d'eau et versez-le sur la viande, puis cuisez pendant 1 heure à feu doux, casserole fermée, en remuant de temps en temps.
- Tartinez la tranche de pain avec la moutarde et ajoutez-la au-dessus de la viande.
- Laissez mijoter le tout encore 40 minutes.





Tajine d'agneau aux poires



Par portion, cela représente :

484 kcal

protéines 32,8 g

glucides 28,8 g

lipides 25,7 g

fibres 7,5 g



INGRÉDIENTS

- 600 g d'épaule d'agneau désossée
- 2 c. à s. d'huile d'arachide
- 1 oignon émincé
- 800 g de poires doyné ou conférence
- 200 ml de vin blanc sec
- 2 c. à s. de miel
- 1 c. à c. de margarine liquide
- 1 capsule de safran, 1/2 c. à c. de cannelle
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- 1 pincée de sel et de poivre



PRÉPARATION

- Faites chauffer une poêle antiadhésive, puis colorez la viande coupée en cubes dans l'huile bien chaude.
- Ajoutez les oignons et laissez cuire quelques minutes. Versez le tout dans une casserole (ou tajine) et assaisonnez avec le safran, la cannelle et le cube de bouillon de volaille.
- Mouillez avec le vin blanc, ajoutez la moitié du miel, couvrez et laissez mijoter pendant une heure. Palliez l'évaporation du liquide en ajoutant un peu d'eau si nécessaire.
- Lavez et épluchez les poires. Cuisez à feu doux, ajoutez le reste du miel et laissez-les caraméliser.
- Rassemblez poires et viande et laissez mijoter encore 20 minutes.
- Rectifiez l'assaisonnement avec sel et poivre, ajoutez la coriandre lavée et hachée grossièrement.

Trucs & astuces

Les personnes non-diabétiques peuvent donner une touche de goût sucré, en ajoutant 100g de pruneaux et 50g de raisins secs 20 minutes avant de servir.



Rôti de porc à la moutarde



Par portion, cela représente :

181 kcal

protéines 31 g

glucides 3,7 g

lipides 4,5 g

fibres 0,6 g



INGRÉDIENTS

- Rôti de porc au carré désossé
- 1 petit oignon haché
- 2 c. à s. de moutarde
- 1 brin de thym, 1 feuille de laurier
- 1 pincée de sel et de poivre
- 200 ml de fond de volaille reconstitué
- 1 c. à c. de maïzena
- 1 c. à c. de persil haché



PRÉPARATION

- Placez le rôti dans un plat pouvant aller au four.
- Enfouissez et laissez rôtir 20 minutes à 220°C pour bien colorer.
- Assaisonnez de sel, poivre et répartissez la moutarde sur la surface du rôti.
- Ajoutez les oignons hachés, le thym et le laurier autour du rôti.
- Terminez la cuisson à 180°C pendant 30 minutes.
- Réservez le rôti au chaud à couvert.
- Ajoutez le fond de volaille et recueillir la garniture aromatique avec le déglçage dans une poêle.
- Amenez à ébullition et réduisez d'un tiers à feu doux.
- Filtrez à l'aide d'un tamis, recueillez le jus et versez-le dans un poêlon.
- Amenez à ébullition et ajoutez la maïzena.
- Ajoutez la moutarde et rectifiez l'assaisonnement.
- Réservez au chaud jusqu'au service.

Pour le service

- Coupez le rôti en tranches de 0,5 cm d'épaisseur ; 2 tranches par convive (soit 8 tranches en tout).
- Nappez les tranches de viande avec la sauce et parsemez de persil haché.



Quelques recettes de sauces chaudes allégées

STOP aux sauces riches en matières grasses. Voici quelques recettes traditionnelles allégées en matières grasses. Aviez-vous déjà pensé à les réaliser comme ci-dessous ? Ces recettes peuvent accompagner vos viandes, féculents, poissons et légumes.

Béchamel express sans beurre

Ingrédients

10 g de farine ou maïzena
150 ml de lait écrémé
1 pincée de sel, de poivre et de muscade

Préparation

Mélangez la farine dans un bol avec un peu de lait pour éviter les grumeaux, puis délayez avec le reste de lait. Portez à ébullition sans cesser de tourner jusqu'à ébullition. Bien assaisonner : une pincée de sel, poivre et muscade.

Sauce pour poisson

Ingrédients

30 g de maïzena
100 ml de fumet de poisson
200 ml de lait écrémé
Crevettes décortiquées
1 oignon piqué d'un clou de girofle
1 bouquet garni, muscade, sel et poivre

Préparation

Faites cuire doucement la maïzena dans le fumet. Ajoutez le lait, le sel, le poivre, la muscade et portez à ébullition. Ajoutez les crevettes, le bouquet garni et l'oignon. Laissez mijoter environ 20 minutes. Passez au chinois.

Sauce piquante

Ingrédients

1/2 verre de vinaigre
400 ml d'eau
10 g de maïzena
1 oignon haché
2 c. à c. de farine
1 c. à c. d'huile d'olive
1 jus de citron
Moutarde et ail
1 pincée de sel et de poivre

Préparation

Faites cuire l'oignon haché et l'ail dans le vinaigre. Laissez réduire 5 minutes. A coté, faites roussir la farine dans l'huile. Délayez la maïzena dans 400ml d'eau froide. Ensuite incorporez celle-ci dans la préparation précédente et mélangez jusqu'à ébullition. Au moment de servir, ajoutez le jus de citron, la moutarde et le poivre.

Sauce curry

Ingrédients

Jus de viande dégraissé
400 ml d'eau
10 g de maïzena
60 g de courgettes émincées
60 g de pommes émincées
1 petit oignon
Curry en poudre

Préparation

Délayez le jus de viande avec l'eau et la maïzena à froid. Mettez à épaissir sur le feu. Faites revenir à part les oignons, les courgettes, les pommes et le curry et ajoutez-les au reste.



Recettes à base de féculents

Les féculents sont la **source d'énergie** (carburant) d'une alimentation équilibrée. Ils doivent être présents à chaque repas, dans des proportions **adaptées en fonction de votre activité physique**.

Ils doivent représenter environ 1/4 de l'assiette du repas.

Parmi les féculents, on retrouve le **riz, le blé, la semoule, le boulgour, le maïs, les farines, les flocons d'avoine, les pâtes diverses, le pain, la pomme de terre, l'épeautre, le seigle, le quinoa, le couscous et la polenta**.



QUELLES QUANTITÉS DE FÉCULENTS ET SOUS QUELLE FORME ?

3 pommes de terre moyennes

de la taille d'un gros œuf équivalent à :

- > 240 g de purée de pommes de terre
- > 90 g de pain soit 3 tranches de pain carré
- > 1,5 à 2 pistolets
- > 1/3 d'une baguette de 250 g
- > 1,5 pain pitta
- > 60 g de riz cru, pâtes crues ou de semoule de blé crue
- > 150 g ou 6 c.à.s. de riz cuit
- > 150 g de pâtes cuites ou de semoule de blé cuite

Les bonnes raisons de manger des féculents : **source de fibres, de vitamines du groupe B**.

Il est préférable de choisir les produits céréaliers complets car ils sont meilleurs pour la santé par la présence de fibres et de vitamines.

Ci-dessous, vous trouverez quelques exemples et leurs équivalences.



Pour plus d'informations, demandez conseil à votre diététicienne.





Pommes de terre persillées

 15'	Par portion, cela représente :
	182 kcal
 4 P.	protéines 4 g
	glucides 34 g
	lipides 2 g
	fibres 5 g

INGRÉDIENTS

- 800 g de pommes de terre
- 2 noisettes de matière grasse
- 1 c. à s. de persil haché
- 1 pincée de sel et de poivre

PRÉPARATION

- Lavez, épluchez et coupez en 2 ou 4 les pommes de terre, puis cuisez-les dans de l'eau bouillante salée, casserole fermée, pendant 15 minutes.
- Egouttez et séchez.
- Chauffez la matière grasse, ajoutez le persil et roulez-y les pommes de terre.

À savoir

La pomme de terre n'est pas un légume mais un féculent, elle doit composer 1/4 de votre assiette, demandez conseil à votre diététicienne pour les portions.

Purée de pommes de terre

 15'	Par portion, cela représente :
	200 kcal
 4 P.	protéines 5,3 g
	glucides 36 g
	lipides 2,6 g
	fibres 5 g

INGRÉDIENTS

- 800 g pommes de terre
- 150 ml de lait demi-écrémé
- 1 noisette de margarine
- 1 pincée de sel, poivre et muscade

PRÉPARATION

- Lavez, épluchez et coupez en 2 ou 4 les pommes de terre, puis cuisez-les dans de l'eau bouillante salée ou à la vapeur, casserole fermée, pendant 15 minutes.
- Egouttez, séchez, puis écrasez les pommes de terre.
- Ajoutez le lait chaud et la margarine et mélangez bien.
- Ajoutez le sel, le poivre et la muscade.

Trucs & astuces

Vous pouvez appliquer cette recette pour faire une purée de patate-douce.



Pâtes tricolores complètes

 10'	Par portion, cela représente :
	216 kcal
 4 P.	protéines 8,5 g
	glucides 40 g
	lipides 1,6 g
	fibres 4,3 g

INGRÉDIENTS

- 250 g de pâtes complètes tricolores
- 1 pincée de sel, de poivre et de muscade

PRÉPARATION

- Cuisez les pâtes à l'eau bouillante salée pendant 7 à 10 minutes (selon la forme des pâtes).

Trucs & astuces

Vous pouvez ajouter une cuillère à soupe d'huile riche en oméga 3 dans les pâtes pour éviter qu'elles ne collent. Pour plus d'informations, lisez la fiche sur les matières grasses page 32.



Riz complet créole

 20'	Par portion, cela représente :
	242 kcal
 4 P.	protéines 5 g
	glucides 45 g
	lipides 3,9 g
	fibres 3,5 g

INGRÉDIENTS

- 250 g de riz complet long
- Thym, laurier et persil
- 1/2 cube d'épices pour riz
- 1 c. à s. d'huile d'olive

PRÉPARATION

- Cuisez le riz dans l'eau bouillante salée avec les branches d'herbes pendant 20 minutes.
- Egouttez et rincez le riz à l'eau chaude.
- Assaisonnez avec le cube d'épices écrasé dans l'huile. Rectifiez l'assaisonnement.

POINT DIÉTÉTIQUE

Le riz complet est une bonne source de magnésium et de fibres alimentaires. Grâce à son index glycémique faible, il est un féculent excellent pour les personnes diabétiques.



Zoom sur la cuisson « à la vapeur »

La cuisson à la vapeur se réalise à l'aide d'un auto-cuiseur vapeur ou d'une couscoussière. C'est le mode de cuisson le plus sain car il préserve les saveurs, les arômes mais aussi les vitamines et minéraux des aliments. Chaque compartiment de l'auto-cuiseur est destiné à cuire un groupe d'aliment (1^{er} : pommes de terre, riz ; 2^e : légumes ; 3^e : poisson). La cuisson à la vapeur convient parfaitement pour les viandes blanches, les pommes de terre, les légumes et certains poissons dont la chair reste ferme.



Recettes à base de légumes secs

Les légumes secs sont issus des graines des plantes. Les plus connus sont : les haricots blancs, rouges, noirs, romains ; les fèves ; les lentilles ; les pois chiches ; les pois cassés...

Ils ont une incroyable richesse nutritionnelle en **protéines, glucides, fibres, vitamines et minéraux**. Dans votre assiette, les légumes secs peuvent remplacer la viande à condition de l'associer à une céréale (riz, pâte, pomme de terre...).

Bon à savoir : attention pour les personnes qui n'ont pas l'habitude d'en consommer ou les **personnes sensibles « des intestins »**, **introduisez-les progressivement dans votre alimentation car les légumes secs ne sont pas très digestes** et peuvent occasionner des ballonnements, gaz...



Pour plus d'informations, demandez conseil à votre diététicienne.

Lentilles à la vinaigrette



Par portion, cela représente :

166 kcal
protéines 7,8 g
glucides 18,9 g
lipides 5,8 g
fibres 3,9 g

INGRÉDIENTS

- 120 g de lentilles vertes du Puy
- 1 tomate
- 1 petite échalotte hachée
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de moutarde
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à s. de jus de citron
- 1 c. à s. de persil haché
- 1 pincée de sel, de poivre et de cumin moulu

PRÉPARATION

- Cuisez les lentilles dans 3/4 l d'eau avec le cube de bouillon pendant 25 minutes.
- Coupez la tomate en petit dés.
- Ecrasez l'ail, mélangez avec l'huile d'olive, la moutarde, le persil haché et l'échalotte hachée. Assaisonnez.
- Egouttez les lentilles, rincez-les sous l'eau froide.
- Mélangez tous les ingrédients et rectifiez l'assaisonnement.
- Réservez au frigo.



Haricots blancs et pommes de terre en cocotte



Par portion, cela représente :

309 kcal
protéines 19,6 g
glucides 45,5 g
lipides 1,6 g
fibres 16,9 g

INGRÉDIENTS

- 1 oignon émincé
- 2 gousses d'ail
- 200 g de pommes de terre pelées et coupées en dés
- 65 g de navets pelés et émincés
- 2 x 400 g de gros haricots blancs en boîte
- 400 g de tomates concassées en boîte
- 250 ml de bouillon de légumes
- Paprika et 1 feuille de laurier
- 1 pincée de sel et poivre
- 2 c. à s. de persil

PRÉPARATION

- Rincez et égouttez les haricots blancs.
- Epluchez et nettoyez les pommes de terre et les navets.
- Cuisez quelques minutes l'oignon à feu doux dans une cocotte, ajoutez l'ail, les pommes de terre, le navet et les haricots. Mélangez.
- Ajoutez tous les autres ingrédients, assaisonnez selon votre goût et poursuivez la cuisson.
- Aux premiers frémissements, glissez la cocotte dans un four préchauffé à 180°C et laissez cuire 45 minutes. Parsemez de persil.

Trucs & astuces

Vous pouvez accompagner ce plat d'une salade verte.





Galette de pois cassés aux poivrons



Par portion, cela représente :

333 kcal

protéines 20,5 g

glucides 36 g

lipides 8,1 g

fibres 16,6 g



INGRÉDIENTS

- 3 gousses d'ail
- 250 g de pois cassés jaunes
- 750 ml de bouillon de légumes
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 2 poivrons rouges
- 1 poivron jaune
- 1 oignon
- 1 c. à s. de menthe ciselée
- 2 c. à s. de câpres
- 2 c. à s. de farine
- 1 pincée de sel et de poivre
- Sauce : Tzatziki ou « cacik » (voir page 9)

PRÉPARATION

- Cuisez les pois cassés pendant 40 minutes dans le bouillon de légumes avec une gousse d'ail coupée en 2.
- Assaisonnez et laissez refroidir.
- Coupez les poivrons en 2 et épépinez-les. Coupez les oignons.
- Pendant ce temps, huilez légèrement un plat à gratin. Mettez les 2 gousses d'ail restantes dans le plat, avec les poivrons et l'oignon, et cuisez 20 minutes dans un four préchauffé à 200°C. Appuyez sur les gousses d'ail pour extraire la pulpe à mélanger aux légumes rôtis.
- Rincez et hâchez les câpres.
- Mélangez les pois cassés avec les légumes, la menthe et les câpres.
- Farinez vos mains et faites des boulettes avec cette préparation. Placez-les au réfrigérateur avant de les cuire.
- Cuisez à la poêle les boulettes avec un peu d'huile.
- Servez chaud ou froid avec du yaourt de la menthe et du « tzatziki » ou « cacik » (voir page 9).



Salade d'été aux haricots rouges



Par portion, cela représente :

223,5 kcal

protéines 19,9 g

glucides 31,1 g

lipides 3,8 g

fibres 23,9 g



INGRÉDIENTS

- 1 tomate
- 1/2 concombre
- 4-5 oignons jeunes
- Une poignée de persil frais haché
- 1 pomme
- 1 boîte de haricots rouges (250 g égouttés)
- Jus d'1/2 citron
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 pincée de sel

PRÉPARATION

- Nettoyez, coupez en dés les légumes et la pomme.
- Hâchez le persil.
- Mélangez, ajoutez les haricots rouges égouttés.
- Assaisonnez de sel, d'huile et de jus de citron.



PARTIE III

Recettes pour les desserts

Voici quelques recettes de desserts allégés en matières grasses et/ou sucre qui raviront vos papilles. Ces recettes peuvent s'intégrer à une alimentation **équilibrée** pour vous apporter des nutriments essentiels pour le bon fonctionnement de votre corps. Les desserts traditionnels sont pour la grande majorité très caloriques même en petite portion. Leurs calories proviennent des ingrédients de base des pâtisseries, c'est à dire le beurre et le sucre, ainsi que le chocolat ou la crème fraîche par exemple.

Les desserts commercialisés comme les gâteaux, les biscuits, les tartes, les gaufres, etc. sont extrêmement gras et sucrés. De plus, les industriels rajoutent beaucoup d'arômes artificiels et utilisent souvent des graisses de mauvaise qualité pour votre santé, comme l'huile de palme. C'est pour cela qu'il est préférable de les préparer soi-même, tout en gardant le plaisir de cuisiner.



Fiche technique Alléger vos desserts

Pensez donc à alléger vos recettes : remplacez les ingrédients les plus caloriques et/ou de mauvaise qualité nutritionnelle.

Préférez des desserts ou pâtisseries à **base de fruits**, choisissez des fruits de saison et bien mûres : leur saveur sucrée naturelle évitera le rajout de sucre. Pensez également à faire des coulis de fruits.

Remplacez le sucre blanc par du **sucre de canne, du miel**. Pour les personnes diabétiques, vous pouvez également remplacer le sucre par des **édulcorants prévus pour la cuisson**.

Remplacez le beurre par des **matières grasses allégées** ou par des **légumes** (courgette, potiron) ou encore par du **fromage blanc 0%**.

La farine blanche est une farine raffinée qui est vite assimilée sans beaucoup d'intérêt nutritionnel. Vous pouvez confectionner vos pâtisseries en remplaçant une partie de la farine par du **son d'avoine, flocon d'avoine, de la fécule de pomme de terre ou de maïs**, ou encore **des farines plus complètes**, ce qui augmentera la teneur en fibres et minéraux.

Évitez de rajouter de la crème fraîche entière et remplacez-la par une **crème allégée**.

Note : les recettes de dessert contiennent pour la plupart du sucre et elles ne conviennent donc pas aux personnes diabétiques à condition de remplacer le sucre par de l'édulcorant.

Pâtisseries

Muffins fondants
au chocolat noir, allégés

	Par portion, cela représente :
	177,2 kcal
	protéines 4 g
	glucides 6,2 g
	lipides 19,9 g
	fibres 1,6 g
	

INGRÉDIENTS POUR 10 PIÈCES

- 200 g de chocolat noir
- 100 g de fromage blanc 0%
- 30 g de maïzena
- 50 g de sucre (ou sucre de canne)
- 3 oeufs
- 1 pincée de sel



Savez-vous que...

Le chocolat est produit à partir de la fève de cacao, qui est travaillée jusqu'à former une pâte de cacao liquide. Lors de la fabrication, on y ajoute des épices, la vanille et des matières grasses. Il présente de grandes vertus nutritives, grâce à sa composition en flavonoïdes, qui fait l'objet d'études scientifiques sérieuses. Le chocolat est un aliment privilégié qui procure du plaisir, image de douceur, de récompense. L'effet du chocolat est différent selon les gens, certains vont se sentir apaisés alors que d'autres vont être au contraire excités par sa consommation.

PRÉPARATION

- Préchauffez le four à 180°C.
- Cassez le chocolat en petit morceaux, faites-le fondre au bain-marie à feu très doux.
- Dans un bol, ajoutez les œufs entiers, le sucre et battez le mélange jusqu'à ce qu'il devienne mousseux.
- Incorporez la maïzena au mélange, à l'aide d'un batteur. Ensuite, à l'aide d'une spatule, ajoutez le fromage blanc et enfin incorporez le chocolat fondu.
- Beurrez les moules à muffins.
- Répartissez à 3/4 de pâte dans les moules.
- Enfournez et faites cuire pendant 10-12 minutes à 180°C.

POINT DIÉTÉTIQUE

Cette recette savoureuse est sans ajout de beurre. Toutefois, elle contient des sucres issus du sucre roux et du chocolat noir. Elle ne convient donc pas aux personnes diabétiques.

Tiramisu light

	Par portion, cela représente :
	220 kcal
	protéines 10 g
	glucides 32 g
	lipides 5,6 g
	fibres 1 g
	

INGRÉDIENTS POUR 8 PERSONNES

- 250 g de boudoirs
- 500 g de fromage blanc maigre (0% de MG)
- 4 œufs
- 3 c. à s. de sucre (équivalent de 30 gouttes d'édulcorant)
- 1 c. à s. de cacao en poudre
- 3 c. à s. de chocolat en paillettes ou graines
- 2 c. à c. de café instantanée

POINT DIÉTÉTIQUE

Ce dessert est tout aussi agréable qu'un tiramisu standard riche en mascarpone. Dans cette recette, le mascarpone est remplacé par du fromage blanc allégé, ce qui **réduit de plus de 70% son apport calorique**. Néanmoins, le tiramisu light reste un dessert à consommer avec modération de par la présence de sucre, œufs et chocolat.

PRÉPARATION

- Préparez le café.
- Séparez le blanc du jaune.
- Ajoutez le sucre ou l'édulcorant dans le jaune d'œuf et mélangez tout en ajoutant le fromage.
- Battez les blancs d'œuf en neige.
- Incorporez les blancs d'œuf avec le mélange de jaunes d'œufs et de fromage.
- Préparez une solution d'eau légèrement chaude pour dissoudre le café.
- Plongez les boudoirs dans la solution de café, disposez-les dans le moule et versez la moitié du mélange.
- Saupoudrez de cacao en poudre et de graines de chocolat.
- Superposez les boudoirs (2^e étage) et rajoutez le reste du mélange.
- Saupoudrez de cacao en poudre et de graines de chocolat.
- Placez le tiramisu au réfrigérateur durant 12 heures ou plus.



Desserts lactés

Mousse de fromage blanc aux fruits

	Par portion, cela représente :
	154 kcal
	protéines 6,9 g
	glucides 17 g
	lipides 6,3 g
	fibres 0,9 g

INGRÉDIENTS

- 200 g de fruits au jus égouttés (ananas, pêche, poire, cocktail...) ou de fruits frais (banane, mangue, fraises, framboises...)
- 2 c. à s. de jus de citron
- 200 g de fromage blanc 20% M.G.
- 10 g de sucre vanillé
- 2 blancs d'œufs

PRÉPARATION

- Mixez les fruits avec un peu de jus de boîte.
- Ajoutez-les au fromage blanc avec le sucre vanillé et mélangez bien.
- Battez les blancs d'œufs en neige très ferme.
- Incorporez-les délicatement au mélange.
- Séparez la préparation en ravers individuels.
- Réservez au réfrigérateur.

Trucs & astuces

Pour savoir si les blancs d'œufs sont correctement montés en neige, il suffit de retourner le plat quelques secondes et la préparation doit tenir.



Crème pudding à la vanille

	Par portion, cela représente :
	151 kcal
	protéines 5,1 g
	glucides 27 g
	lipides 2,5 g
	fibres 0 g

INGRÉDIENTS

- 600 ml de lait 1/2 écrémé
- 42 g de sucre semoule ou cristallisé
- 42 g de poudre de pudding goût vanille

PRÉPARATION

- Faites bouillir 500 ml de lait avec le sucre.
- Délayez le pudding dans les 100 ml de lait froid restant.
- Quand le lait frémit, ajoutez le pudding délayé en battant énergiquement à l'aide d'un fouet.
- Amenez à ébullition en mélangeant continuellement.
- Séparez la préparation dans des verrines.
- Laissez refroidir au réfrigérateur.

Trucs & astuces

Vous pouvez changer le goût de la poudre de pudding (chocolat, caramel...).

Desserts fruités

Crumble de fruits

	Par portion, cela représente :
	206 kcal
	protéines 3,4 g
	glucides 30,2 g
	lipides 8,5 g
	fibres 4,1 g

INGRÉDIENTS POUR 10 PIÈCES

- 5 fruits au choix (ex : 5 grosses pommes, pêches, abricots, prunes, fruits rouges... selon votre goût)
- 1 c. à s. de jus de citron
- 1 c. à s. de cannelle en poudre
- 80 g de flocons d'avoine (5 c. à s.)
- 60 g de farine complète
- 40 g de cassonade
- 70 g de margarine allégée (minarine)
- 2 c. à s. de noix écrasées et 2 c. à s. de noisettes moulues
- Facultatif : une poignée de raisins secs



PRÉPARATION

- Préchauffez à 180°C.
- Épluchez les fruits et coupez-les en petits morceaux. Disposez-les dans le fond d'un plat à gratin. Arrosez-les de jus de citron et de cannelle.
- Dans un saladier, mettez les flocons d'avoine, la farine et la cassonade. Incorporez la margarine ramollie par petits morceaux du bout des doigts pour obtenir une pâte granuleuse.
- Versez la préparation sur les fruits.
- (Facultatif : ajoutez les raisins secs)
- Mettez au four 35 minutes environ jusqu'à coloration.
- Répartissez les noisettes et noix écrasées (préalablement ramollies dans de l'eau).
- Servez.

POINT DIÉTÉTIQUE

Cette recette astucieuse évite l'utilisation de pâte sablée qui est très riche en calories. De plus, vous pouvez adapter cette recette en fonction des fruits de saison. Elle est limitée en graisses. La présence de fibres permet un bon fonctionnement du transit intestinal. L'apport du magnésium se fait grâce aux flocons d'avoine et à la farine complète. Le magnésium régularise le rythme cardiaque.



Poires pochées aux myrtilles parfumées à l'orange



Par portion, cela représente :

88 kcal
protéines 1,8 g
glucides 20,4 g
lipides 0 g
fibres 6,7 g



INGRÉDIENTS

- 4 poires moyennes
- 3 c. à s. de sucre de canne
- 1 c. à c. de gingembre râpé
- Zeste d'une orange
- 1 bâton de cannelle
- 1 gousse de vanille
- 250 g de myrtilles (en surgelé)
- 6 grains de poivre noir
- 3 clous de girofle

PRÉPARATION

- Lavez et épluchez les poires en les gardant entières.
- Posez les poires dans une cocotte, recouvrez d'eau. Ajoutez le sucre, le gingembre râpé, le zeste d'orange, le bâton de cannelle, la gousse de vanille coupée en 2 dans la longueur.
- Ajoutez la moitié des myrtilles.
- Placez les grains de poivre noir et les clous de girofle dans une mousseline ou petit filtre à thé. Ajoutez-les aux poires.
- Couvrez et portez à ébullition. Réduisez la chaleur. Faites pocher 20 minutes ou jusqu'à ce que les poires soient tendres. Otez les poires. Faites réduire le liquide de cuisson pour obtenir une consistance sirupeuse. Otez le sachet d'épices.
- Nappez de sirop et décorez avec les myrtilles et le zeste d'orange.

POINT DIÉTÉTIQUE

Dessert très savoureux sans matière grasse, riche en fibres et en arômes. Les myrtilles sont une bonne source de vitamine C, fibre, potassium et sodium.



Clafoutis aux pommes



Par portion, cela représente :

319 kcal
protéines 9,5 g
glucides 53,8 g
lipides 7,3 g
fibres 4,4 g



INGRÉDIENTS POUR UN MOULE DE 20 CM

- 4 pommes
- 3 œufs
- 100 g de sucre
- 400 ml de lait demi-écrémé
- 30 g de farine complète
- Un peu de beurre pour beurrer le moule à tarte
- 1 c. à c. de cannelle
- 1 pincée de sel
- 1 c. à s. de sucre vanillé
- 1 zeste de citron

PRÉPARATION

- Beurrez le moule à tarte.
- Epluchez les pommes et coupez-les en dés.
- Mélangez-les avec la cannelle et le sucre vanillé et disposez-les dans le moule à tarte.
- Dans un bol, ajoutez un par un les œufs entiers, le sucre, la farine, le lait, le sel et remuez toujours.
- Versez la pâte sur les pommes.
- Faites cuire 45 minutes dans un four préchauffé à 180°C.

POINT DIÉTÉTIQUE

Recette savoureuse à base de fruits, facile à réaliser. Cette recette est riche en vitamines et fibres alimentaires grâce à la présence de fruits et de farine complète. Par rapport à la recette traditionnelle, la farine blanche est remplacée par de la farine complète, ce qui la rend meilleure pour la santé.



Cookies aux fruits secs et flocons d'avoine



Par portion, cela représente :

244 kcal
protéines 6,9 g
glucides 40,9 g
lipides 6 g
fibres 4,6 g



INGRÉDIENTS POUR 20 PIÈCES

- 10 abricots secs
- 10 dattes
- 10 pruneaux
- 100 ml lait
- 2 œufs
- 2 c. à s. de raisins secs
- 1 c. à c. de miel
- 1 c. à c. de cannelle
- 20 amandes concassées
- 30 g de maïzena
- Flocons d'avoine (pas de quantité précise)

PRÉPARATION

- Préchauffez le four à 180 °C.
- Mettez les fruits secs dans une casserole pour les ramollir avec un peu d'eau chaude et à feu doux.
- Egouttez et mixez les fruits pour obtenir une purée, ajoutez les œufs, le lait, la cannelle, le miel et les amandes concassées.
- Ajoutez les flocons d'avoine jusqu'à l'obtention d'une pâte.
- Faites de petites boules à la main ou à l'aide d'une cuillère.
- Cuisez au four pendant 30 à 45 minutes.

POINT DIÉTÉTIQUE

Cette recette est savoureuse, **sans sucre ajouté et sans matière grasse**. Le sucre des fruits et du miel est suffisant pour donner un goût sucré à ces biscuits. La présence de flocons d'avoine lui donne une qualité nutritionnelle irréprochable grâce à sa richesse en fibres et en magnésium.



Salade d'oranges à la marocaine



Par portion, cela représente :

187 kcal
protéines 2,7 g
glucides 34 g
lipides 3,1 g
fibres 6,4 g



INGRÉDIENTS

- 5 oranges
- 1 c. à s. de sucre semoule ou cristallisé
- Le jus d'un citron frais
- 6 dattes séchées
- 1 c. à c. de cannelle en poudre
- 2 c. à s. d'amandes effilées grillées
- Quelques gouttes d'eau de fleur d'oranger

PRÉPARATION

- Lavez les oranges, puis épluchez-les à vif avec un couteau.
- Prélevez la chair en quartiers et récupérez le jus.
- Déposez les oranges dans les ravieres.
- Ajoutez le jus de citron/orange, le sucre et quelques gouttes d'eau de fleur d'oranger.
- Mélangez délicatement.
- Réservez au frais.
- Coupez les dattes, dénoyautez-les et hâchez-les grossièrement.
- Avant de servir, saupoudrez les oranges de cannelle, garnissez avec les dattes et les amandes effilées grillées.

Bon à savoir

La cannelle donne beaucoup de saveur au dessert.

Compote de pommes- prunes



Par portion, cela représente :

106,4 kcal
protéines 0,6 g
glucides 22,6 g
lipides 0,6 g
fibres 4 g



INGRÉDIENTS

- 500 g de pommes
- 300 g de prunes
- 2 gousses de vanille

PRÉPARATION

- Pelez vos pommes, coupez-les en huit et épépinez-les.
- Dans une casserole portez à ébullition l'eau, le sucre et les gousses de vanille (coupez et grattez les gousses).
- Quand l'eau est portée à ébullition, ajoutez-y les pommes.
- Cuisez à feu doux en remuant de temps en temps.
- Mettre en pots et laissez refroidir.

Trucs & astuces

Il est aussi possible d'écraser les morceaux de pommes après cuisson, en fonction de la préférence.



Milk Shake aux pêches



Par portion, cela représente :

86,5 kcal

protéines 5,3 g

glucides 11,9 g

lipides 2 g

fibres 1 g

INGRÉDIENTS

- 2 pêches
- 400 ml de lait demi-écrémé
- 125 g de yaourt nature demi-écrémé
- Jus d'1/2 citron

PRÉPARATION

- Mélangez dans un bol le lait avec le yaourt.
- Ajoutez les pêches, mixez.
- Ajoutez le jus de citron.

Trucs & astuces

Vous pouvez remplacer par d'autres fruits selon vos préférences (abricot, prune, pomme) ou mélanger plusieurs fruits.



CALENDRIER

Fruits et légumes de saison



Fruits et légumes de saison

(OCTOBRE > SEPTEMBRE)

AUTOMNE

HIVER

PRINTEMPS

ÉTÉ

Légumes	O.	N.	D.	J.	F.	M.	A.	M.	J.	J.	A.	S.
Asperge								*	*			
Bette	*								*	*	*	*
Betterave rouge	*	*		*	*	*				*	*	*
Brocoli	*	*	*						*	*	*	*
Carotte	*	*	*	*	*	*			*	*	*	*
Céleri vert	*	*							*	*	*	*
Céleri-rave	*	*	*	*	*	*					*	*
Champignon	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Chicon	*	*	*	*	*	*						
Chou blanc et rouge	*	*	*	*	*	*					*	*
Chou chinois	*	*								*	*	*
Chou de Bruxelles	*	*	*	*	*	*						
Chou-fleur	*	*					*	*	*	*	*	*
Chou vert	*	*	*	*	*	*					*	*
Chou rave	*								*	*	*	*
Concombre										*	*	*
Courgette										*	*	*
Cresson	*	*	*	*	*	*						
Épinard	*					*	*	*	*	*	*	*
Fenouil										*	*	*
Haricot princesse	*								*	*	*	*
Laitue	*							*	*	*	*	*
Maïs doux	*	*										*
Navet	*	*	*	*	*	*	*	*	*			
Panais	*	*	*	*	*	*						
Poivron	*								*	*	*	*
Petit pois									*	*		
Poireau	*	*	*				*			*	*	*
Potiron	*	*	*	*	*						*	*
Radis							*	*	*	*	*	*
Roquette								*	*	*	*	*
Salade de blé	*	*	*	*	*	*						
Tomate										*	*	*

Fruits	O.	N.	D.	J.	F.	M.	A.	M.	J.	J.	A.	S.
Cassis										*	*	
Cerise									*	*	*	
Fraise								*	*	*	*	
Framboise	*								*	*	*	*
Groseille									*	*		
Melon											*	*
Mûre										*	*	
Myrtille										*	*	
Poire	*	*	*	*	*	*						*
Pomme	*	*	*	*	*	*						*
Prune										*	*	*
Raisin	*										*	*
Rhubarbe							*	*	*			



Réseau Santé Diabète - Bruxelles

ÉQUIPE DE COORDINATION

Zeynep Yagmur, Silvana Caru-Cifuentes

Diététiciennes

Sébastien d'Alguerre

Coach de l'activité physique

Murielle Norro

Coordinatrice

BUREAU

Rue de la fontaine 14 - 1000 Bruxelles

SIÈGE

Rue Blaes 120 - 1000 Bruxelles

contact@reseaudiabete.be

www.reseausantediabete.be

REMERCIEMENTS

Anne-Laure Duchamp
et Françoise Henrotin pour
leurs conseils et leurs corrections,
Hacer Kir, *diététicienne*,
pour ses bonnes idées et son aide,
ainsi que toutes les personnes
qui nous ont accompagnées
lors de la réalisation
de ce livret de recettes.

RÉDACTION

Zeynep Yagmur, Silvana Caru-Cifuentes

Diététiciennes

au Réseau Santé diabète Bruxelles

ÉDITRICE RESPONSABLE

Murielle Norro

DESIGN GRAPHIQUE

www.inoctavo.be

AVEC LE SOUTIEN DE LA COCOF





Réseau Santé Diabète Bruxelles
Rue de la fontaine 14 - 1000 Bruxelles
contact@reseaudiabete.be

www.reseausantediabete.be

AVEC LE SOUTIEN DE LA COCOF

