



Association des Diabétiques  
d'Aix - Pays de Provence  
et de l'Ouest Var



*Semaine bleue 2025*

*En lien avec la journée des personnes âgées  
du 1er octobre*

## **L'alimentation au cœur du Bien Vivre et du Bien Vieillir**

**Recettes proposées par Doria Rolland, stagiaire  
diététicienne de l'Atelier des Chefs à l'AFD 13-83**

Directrice de la publication : Marie Laure LUMEDILUNA, Patiente Experte, Responsable du stage.



## Le mot de la Présidente.



Semaine nationale des retraités et des personnes âgées, la Semaine Bleue qui s'est déroulée du 6 au 12 octobre 2025 a pour vocation de valoriser chaque année la place des aînés dans notre société et l'importance des liens entre les générations. **Le bleu** a été choisi comme le symbole de la sagesse et de la plénitude. A cette occasion, des milliers d'actions sont ainsi organisées sur tout le territoire autour d'une thématique. En 2025, a été retenu comme axe de réflexion : **« Vieillir, une force à partager entre générations »**. *Au cœur de l'action menée, la question : « Et si vieillir était une chance pour tous les âges ? »...* Quelle place des seniors dans notre société, souvent confrontés à la solitude, à l'isolement, au stress ?

**Comment agir efficacement pour sa santé et pour celle des autres, garder la forme physique et morale ?**

Au cours de l'intervention que nous avons assurée à la demande de la mairie de Meyrargues, nous avons axé nos échanges **sur l'importance de la nutrition, de la prise en compte de la saisonnalité et de l'alimentation équilibrée, vecteur de lien social et élément essentiel du Bien Vieillir, tout comme la lutte contre la sédentarité.**

Marie Laure LUMEDILUNA  
Présidente, Patiente Experte

# Les menus d'automne de la semaine Bleue



## 2 menus de saison conviviaux à partager en famille ou entre amis.



### MENU n° 1 :

|         |                       |
|---------|-----------------------|
| ENTREE  | Rillettes de sardines |
| PLAT    | Quiche aux poireaux   |
| DESSERT | Pommes au four        |

### MENU n° 2 :

|         |                         |
|---------|-------------------------|
| ENTREE  | Barquettes d'endives    |
| PLAT    | Courge butternut farcie |
| DESSERT | Riz au lait             |

Doria Rolland, stagiaire diététicienne de l'Atelier  
des Chefs à l'AFD 13-83

## Les entrées

En entrée ou en  
apéritif, 2 recettes  
riches en Acides gras  
Oméga 3 et rapides à  
réaliser



## ENTREE

# Rillettes de sardines



### Ingrédients:

- 1 boîte de sardines
- 60g de fromage blanc
- ½ citron
- herbes aromatiques
- batons de légumes ou pain

Ouvrir la boîte et mettre les sardines avec une partie de l'huile dans un bol

Les écraser à la fourchette

Ajouter le fromage blanc et le jus du citron

Bien mélanger et assaisonner

Ajouter des herbes aromatiques ciselées: persil ou ciboulette fraîche par exemple

Servez frais avec des carottes en bâton, radis, ou sur des tranches de pain grillé

**Doria Rolland, stagiaire diététicienne de l'Atelier  
des Chefs à l'AFD 13-83**

## ENTREE

# Barquettes d'endives



### Ingrédients:

- 1 à 2 endives
- 1 pomme
- ½ citron
- 1 poignée de noix
- 80g de fromage frais

Effeuille les endives et les rincer soigneusement  
Couper la pomme en tout petits dés, la citronner pour  
ne pas qu'elle noircisse

Mélanger le fromage frais avec les noix  
Disposer la préparation dans la feuille d'endive  
Parsemer le dessus des morceaux de pomme

Servez rapidement

**Doria Rolland, stagiaire diététicienne de l'Atelier  
des Chefs à l'AFD 13-83**

## Les plats

2 plats aux légumes de saison, bon marché et végétariens.

A adapter en version carnée selon l'envie et le budget



PLAT

## Quiche aux poireaux



### Ingrédients:

- 1 pate brisée
- 1 poireau
- 60g de fromage rapé
- 3 oeufs
- 10cl de crème liquide
- 10cl de lait

Préchauffer le four à 180°  
Laver et émincer le poireau (vert et blanc)  
Le faire revenir dans une casserole avec un peu d'huile d'olive.

Ajouter un peu d'eau, assaisonner et cuire à feu doux  
Pendant ce temps, dans un bol, préparer un appareil à quiche:

mélanger les oeufs, le lait et la crème, assaisonner.  
Étaler la pate dans un moule à tarte

Disposer les poireaux sur le fond de tarte, verser l'appareil et recouvrir de fromage rapé  
Enfourner 30mn

Servir accompagné d'une belle salade

**Doria Rolland, stagiaire diététicienne de l'Atelier  
des Chefs à l'AFD 13-83**

PLAT

## Courge butternut farcie



### Ingrédients:

- 1 courge butternut
- 100g de buche de chèvre
- 2 cuillères à soupe de fromage blanc
- 1 gousse d'ail
- Romarin ou thym

Préchauffer le four à 180°

A l'aide d'un gros couteau, couper la courge dans la longueur

Evider la courge en conservant 1 à 2 cm de chair.  
Couper en petits morceaux la chair évidée, presser une gousse d'ail (ou la couper petit)

Mélanger les morceaux de courge, l'ail pressé, la buche de chèvre coupée en morceaux et le fromage blanc  
Assaisonner et ajouter les herbes aromatiques de votre choix: romarin, thym, ciboulette...

Remplir les 2 moitiés de courge avec la préparation  
Enfourner pour 30 à 45mn

Variante: Ajouter des dés de jambon / des noix / des marrons...

Accompagner de riz selon l'appétit

**Doria Rolland, stagiaire diététicienne de l'Atelier  
des Chefs à l'AFD 13-83**

# Les desserts

Le riz au lait étant un dessert assez riche en glucides, il est conseillé en cas de diabète de réduire le sucre à 40g et de considérer la portion plutôt pour 6 personnes

Selon la variété de pommes, on peut également supprimer le sucre



## DESSERT



### Ingrédients:

- 4 pommes
- 30g de sucre
- 30g de beurre
- Cannelle (facultatif)

# Pommes au four



Préchauffer le four à 180°

A l'aide d'un évideur ou d'un couteau, enlever le centre de la pomme

Disposer les pommes dans un plat allant au four  
Dans un bol, mélanger le beurre, le sucre et la cannelle  
Répartir la préparation dans le trou des 4 pommes

Enfourner entre 30 et 45mn selon la taille des pommes

Déguster tiède ou froid

## DESSERT



### Ingrédients:

- 50cl de lait ½ écrémé
- Gousse ou arôme vanille
- 60g de sucre
- 100g de riz rond

## Riz au lait



Plonger le riz dans un grand volume d'eau bouillante pendant 3mn et égoutter  
Dans une casserole mettre le lait, la vanille et ajouter le riz

Laisser cuire doucement en remuant régulièrement jusqu'à ce que le riz soit tendre  
Ajouter le sucre en fin de cuisson  
Verser dans des ramequins et conserver au frais avant de déguster



# Pour compléter votre information, consultez

- ☐ Le site fédéral : <https://www.federationdesdiabetiques.org/>
- ☐ Notre banque de ressources :  
<https://afd13-aix.federationdesdiabetiques.org/elan-solidaire>



Association des Diabétiques  
d'Aix Pays de Provence et de l'Ouest Var

Nous restons à votre écoute  
**« Allo AFD ! » : 06 47 59 59 11**

14 chemin de Saint Donat  
13090 AIX EN PROVENCE  
Mail : [afd.aix@gmail.com](mailto:afd.aix@gmail.com)

[Facebook.com/afd13.diabetiques](https://facebook.com/afd13.diabetiques)