



**Préparer un déjeuner
tiré du sac
pour les beaux jours
qui approchent.**

***Co-animation : Latifa HAMIDOU,
Diététicienne Nutrithérapeute
et une Patiente Experte de
notre AFD.***

ATELIER CUISINE DE L'AFD D'AIX-PAYS DE PROVENCE RÉÉDITION MAI 2022

AU MENU



**ATELIER CUISINE DE L'AFD D'AIX-PAYS DE PROVENCE RÉÉDITION
MAI 2022**



AFD

Association des Diabétiques
d'Aix - Pays de Provence

Le mot de la Présidente



Pour nos pique-niques printaniers, Latifa HAMIDOU, bénévole de notre AFD, nous a proposé une fois de plus, avec toute sa science diététique, de belles et délicieuses recettes...

Vous les retrouverez ici réunies à la suite d'un Atelier-Partage que nous avons co animé avec elle en mars 2021. Le présent fascicule est une réédition en ce printemps 2022, pour préparer nos promenades et nos échanges au grand air. Faites-vous plaisir et régalez vos proches!...



Notre amie Latifa

Consultez sur notre site la banque de ressources évolutive que nous avons mise en place depuis deux ans déjà ...Ressources à partager et à enrichir comme de coutume.

<https://afd13-aix.federationdesdiabetiques.org/les-actus>

Marie Laure LUMEDILUNA

ATELIER CUISINE DE L'AFD D'AIX-PAYS DE PROVENCE RÉÉDITION MAI 2022

Il vous faut,
pour



WRAPS AU THON



4 tortillas de blé ou
de maïs (si petites)
Ou 2 tortillas si grandes



400 g de thon en boîte



JUS de 1 citron



4 petits-suisses



Moutarde 2 càc



Quelques feuilles
d'estragon frais
(ou en surgelé)



Quelques feuilles
de salade verte



1/2 botte de radis



1 concombre

**ATELIER CUISINE DE L'AFD D'AIX-
PAYS DE PROVENCE RÉÉDITION
MAI 2022**



- Dans un bol, égouttez le thon, émiettez - le.
- Ajoutez ensuite les petits-suisses, la moutarde, le poivre, l'estragon finement haché, le jus de citron et le sel.
- Lavez, épluchez le concombre et les radis, les tailler en petits cubes.
- Ajoutez-les au thon et mélangez délicatement.
- Etalez les rillettes de thon sur la tortilla avec quelques feuilles de salade détaillées en lanières.
- Roulez.
- Une fois roulé, emballez le wrap à l'aide d'un film alimentaire et garder au frais.

Wraps au saumon fumé



4 tortillas



4 tranches fines
de saumon fumé



4 feuilles de batavia
ou de mesclun



1 avocat détaillé
en bâtonnets



1 citron vert

Pour la sauce,

- 5 cs de crème fraîche épaisse allégée à 4% de MG
- Ou bien 2 yaourts naturels
- Ou bien 5 cs de fromage blanc



1 bouquet de
ciboulette
Sel, poivre

Autre option pour la sauce: SAUCE TARTARE ALLEGEE

- 1 botte d'estragon finement haché
- 1 botte de ciboulette finement hachée
- 60g de câpres
- 4 petits-suisse
- 1 cs de moutarde, poivre





- Lavez puis ouvrez l'avocat en 2, dénoyautez-le, pelez-le et coupez la chair en bâtonnets.
- Mettez-les dans un saladier.
- Pressez le jus de citron vert et arrosez-en les bâtonnets d'avocat.
- Poivrez légèrement. Mélangez et réservez.
- Etalez les galettes de tortilla sur le plan de travail, nappez-les de crème fraîche ou autre ,salez, poivrez .
- Recouvrez-les de feuilles de salade, de tranches de saumon fumé et de bâtonnets d'avocat;
- Roulez ensuite les galettes sur elles-mêmes, en enfermant la garniture à l'intérieur.
- Emballez-les dans du film alimentaire et réservez au frais.

**ATELIER CUISINE DE L'AFD D'AIX-PAYS DE PROVENCE RÉÉDITION
MAI 2022**

Il vous faut pour



Wraps au poulet



1 blanc de poulet



1 poireau



2 carottes



1 bouquet de ciboulette



le jus de 1 citron



15cl de crème fraîche
Allégée à 14% de MG



2 tortillas (grandes)

- Lavez puis rapez la carotte.
- Coupez Le poireau en rondelles.
- Coupez en fines lamelles le blanc de poulet.
- Hachez finement la ciboulette.
- Mettez un peu d'huile d'olive dans une poêle et faites revenir le poireau, puis ajoutez le poulet.
- Salez, poivrez, ajoutez une pointe de cumin .
- Faites cuire environ 10 minutes.
- Ajoutez les carottes râpées.
- Fouettez la crème avec la ciboulette hachée et le jus de citron.
- Mélangez au poulet,

**ATELIER CUISINE DE L'AFD D'AIX-
PAYS DE PROVENCE RÉÉDITION
MAI 2022**



RILLETES DE SARDINES



200 g de filets de sardine



100g de fromage frais



1/4 de botte de cébette



1/4 de botte de persil plat

15 g de citron confit
citron



le jus de 1



SEL, POIVRE

-

Autre recette: -sardines écrasées +
échalote hachée+1/2 botte de ciboulette hachée +jus
de1 citron vert+30 g de câpres + fromage frais+ sel et
poivre

- Ecrasez les filets à la fourchette.
- Hachez finement le persil.
- Ciselez finement les cébettes.
- Hachez finement le citron confit.
- Mélangez les sardines égouttées et écrasées avec le fromage frais, le persil ,les cébettes et le jus de citron jusqu'à obtention d'une consistance homogène.
- Réservez au frais dans un bocal.

**ATELIER CUISINE DE L'AFD D'AIX-
PAYS DE PROVENCE RÉÉDITION
MAI 2022**



A silver metal lunch box is shown open, filled with a vibrant salad. The salad includes chunks of pink salmon, sliced red tomatoes, purple onions, green leafy vegetables, and yellow pasta. The lunch box is set on a wooden surface with a blue napkin partially visible underneath.

LUNCH BOX SALADES COMPLÈTES

**ATELIER CUISINE DE L'AFD D'AIX-PAYS DE PROVENCE RÉÉDITION
MAI 2022**

QUELQUES SUGGESTIONS....

- 2 œufs durs
- Quelques bouquets de choux-fleurs
- Carottes rapées
- Laitue
- 150 g de lentilles cuites
- -30 g de féta

- 100 g Blanc de poulet
- Salade verte
- Crudités
- 150g Légumineuses: haricots rouges, pois chiches
- Graines de courge, de lin , de sésame, de tournesol (vitamine E)

- Saumon fumé
- Salade verte ou mesclun ou roquette
- Crudités diverses
- Légumineuses
- Avocat
- Pomélos
- Graines

VINAIGRETTE AUX GRAINES DE CHIA



Pour 4 personnes

- $\frac{3}{4}$ de tasse d'huile d'olive
- $\frac{3}{4}$ de tasse de jus de clémentine ou orange fraîchement pressée
- 1 càc de graines de chia
- $\frac{1}{2}$ càc à thé de sel
- 2 zestes de citron
- Pressez le jus d'orange et ajoutez-y les graines de chia.
- Brassez bien et laissez tremper pendant 20 minutes.
- Ensuite mélangez tous les ingrédients restants dans un bocal et brassez à nouveau.
- Mélangez 1 à 2 cuillères à soupe dans le lunch box.



QUICHE SANS PÂTE

ATELIER CUISINE DE L'AFD D'AIX-PAYS DE PROVENCE 6 MARS 2021

Pour 1 QUICHE SANS PÂTE

- appareil à quiche= 3 ŒUFS, 250ml de lait ½ écrémé, 100 ml de crème allégée
- 25g de farine
- 150 g de fromage râpé
- 150g de dès de jambon ou de lardons (faites griller préalablement dans une poêle anti-adhésive puis égoutter et réserver) ou 1 BOITE de thon
- 1 oignon
- 2 carottes en petits dés pré-cuites dans de l'eau bouillante salée
- 2 courgettes en petits dès pré-cuites dans de l'eau bouillante salée
- 2 pommes de terre en petits dès pré-cuites dans de l'eau bouillante salée
- 2càs de persil
- 1 pincée de poivre, de cumin ou de curry
- ½ càc de curcuma

Pour 1 QUICHE SANS PÂTE

Préparation (version avec le thon)

- 1 - Préchauffez le four à 200 °C.
- 2-Beurrez votre moule à manqué.
- 3 - Mettez à chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle , rajoutez l'oignon coupé et émincé. Faites revenir quelques minutes le temps qu'il devient translucide. Réservez.
- 4 - Coupez les carottes, les courgettes et les pommes de terre en petits cubes. Faites-les cuire dans de l'eau salée. Réservez.
- 5 -Cassez les œufs dans un saladier , battez-les en omelette.
- 6 –Ajoutez la farine, mélangez bien, puis versez la crème et le lait , le persil, le poivre, le sel et le curcuma.
- 7 - Dans un plat à gratin mettre les carottes, les pommes de terre, l'oignon et thon émietté, mélangez bien.
- 8 - Versez le mélange aux œufs. Parsemez de fromage râpé.
- 9 - Faites cuire à four chaud pendant 30 min.

SALADE DE FRUITS PRINTANIÈRE

Pour 2 personnes

- Fruits de saison : 2 POIRES détaillées en petits cube
- 1 MANGUE détaillée en petits cube
- 1 KIWI détaillé en cube
- Le jus de 2 ORANGES (pour la marinade)
- 1cc de cannelle, 1 cs d'eau de fleur d'oranger
- Versez sur le mélange le jus d'1 citron pour éviter que les morceaux de fruits ne noircissent.
- Puis rajoutez le jus de 2 oranges, la cannelle, l'eau de fleur d'oranger.
- Mélangez délicatement, puis mettre au frais 2h au moins.
- Répartissez dans des bocaux individuels.



Bonne dégustation !

Pour compléter votre information, consultez

➔ **Le site fédéral : <https://www.federationdesdiabetiques.org/>**

➔ **La "Banque de Ressources" évolutive que nous avons affichée sur notre site : <https://afd13-aix.federationdesdiabetiques.org/les-actus>**



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



AFD
Association des Diabétiques
d'Aix - Pays de Provence

14 Chemin de Saint Donat
13100 Aix-en-Provence

Mail : afd.aix@gmail.com



<https://www.facebook.com/afd13.diabetiques/>



**ATELIER CUISINE DE L'AFD D'AIX-PAYS DE PROVENCE RÉÉDITION
MAI 2022**