



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

***Co-animation : Latifa HAMIDOU,
Diététicienne Nutrithérapeute
et un Patient Expert de notre
AFD.***

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

AU MENU



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



AFD

Association des Diabétiques
d'Aix - Pays de Provence

Le mot de la Présidente



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

est le cinquième fascicule que nous éditons depuis le tout premier de la série paru en août 2020. Pour nos pique-niques printaniers, Latifa HAMIDOU, bénévole de notre AFD, nous propose une fois de plus, avec toute sa science diététique, de belles et délicieuses recettes...



Vous les retrouverez ici réunies. Faites-vous plaisir et régalez vos proches.

Consultez sur notre site la banque de ressources évolutive que nous avons mise en place depuis un an 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 6 MARS 2021

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 6 MARS 2021**



- 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 rilettes 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 6 MARS 2021

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 6 MARS 2021**



RILLETTES 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 6 MARS 2021**





LUNCH BOX SALADES COMPLÈTES

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

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

Maison de la Vie Associative « Lou Ligourès »

16, Place Romée de Villeneuve

13090 Aix-en-Provence

Mail : afd.aix@gmail.com



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

