

2021 !

**De l'an nouveau à la Chandeleur :
En route vers des temps plus cléments...**



**Des plaisirs gourmands à
partager...
Avec de la modération !**





Le mot de la Présidente



« **2021 ! De l'an nouveau à la Chandeleur : en route vers des temps plus cléments...** » est le quatrième fascicule que nous éditons depuis le tout premier de la série paru en août 2020 : « C'est l'été, gardons la forme ! ».

Liée à la **lumière**, la Chandeleur, Fête des Chandelles, annonçait traditionnellement la fin de l'hiver. La Chandeleur est aujourd'hui synonyme de gourmandise et de convivialité... Nous avons souhaité, en cette période de pandémie, marquer le début d'un renouveau porteur d'espoir. Un groupe de nos patientes expertes et bénévoles actives ont testé pour vous, en famille pendant les fêtes de fin d'année et en prévision du temps des crêpes, des plaisirs gourmands à partager, avec de la modération ! Martine DEVOIR a coordonné le travail du groupe constitué par Muriel FRAYSSINET AQUILINA, Catherine GUILLE, Chantal SAINT-ETIENNE, Alexandra SCHLICK. La contribution active et savoureuse de nos cinq amies et de leurs enfants a nourri la réalisation de ce fascicule. Les recettes présentées ont bénéficié des bons conseils de Latifa HAMIDOU, la référente diététicienne bénévole de notre AFD, et la dernière réalisation a été empruntée au site fédéral.



Vous pourrez retrouver l'intégralité de ces recettes sur notre site en consultant notre banque de ressources évolutive à partager ... et à enrichir comme c'est le cas depuis mars 2020.

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

Bonne dégustation !

Marie Laure LUMEDILUNA

**Les "Ateliers - Partage" de l'AFD d'Aix-Pays de Provence
Janvier-février 2021**

La plus simple... Galette des rois simplissime

- 2 pâtes feuilletées de 230 g de préférence pur beurre → 188 g de glucides
- 1 fève
- 50 g de sucre → 50 g de glucides
- 1 sachet de sucre vanillé
- 100 g de poudre d'amandes → 10 g de glucides
- 1 demi-cuillère à café d'extrait d'amande amère
- 50 g de beurre mou
- 1 œuf (+ 1 jaune pour dorer la galette)



Préchauffer le four à 200°C.

Dans un saladier, mélanger le sucre, le sucre vanillé et la poudre d'amandes. Ajouter le beurre mou et l'extrait d'amande amère, mélanger. Ajouter l'œuf et mélanger.

Étaler la frangipane sur l'un des 2 disques de pâte feuilletée (en laissant un bord de 2cm).

Mettre la fève. Recouvrir avec la 2ème pâte. Souder les bords en appuyant bien avec les doigts.

Badigeonner le dessus de la galette avec un jaune d'œuf (dilué dans un peu d'eau ou de lait). Quadriller la galette avec la pointe d'un couteau.

Mettre au four 25-30 min.

- Total des glucides pour 1 galette : environ 248 g, soit 25 g pour 1/10^{ème}, 31 g pour 1/8^{ème} et 41 g pour 1/6^{ème}.
- On peut n'utiliser qu'une seule pâte feuilletée partagée en deux et ré étalée, ce qui représente alors un total de 154 g de glucides pour la galette, soit 16 g pour 1/10^{ème}, 19 g pour 1/8^{ème} et 26 g pour 1/6^{ème}.

Source : <https://cuisine.journaldesfemmes.fr/recette/346765-galette-des-rois>

La Pitchoune, à déguster en solo ou en duo... Galette individuelle à la frangipane

- 2 x 30 g de pâte feuilletée de préférence pur beurre → 25 g de glucides
- 22 g de poudre d'amandes → 2,2 g de glucides
- 20 g de compote de pomme vanille sans sucres ajoutés → 2,4 g de glucides
- 8 gr de sucre → 8 g de glucides
- 1 jaune d'œuf + 1 jaune d'œuf pour la dorure
- Quelques gouttes d'extrait d'amande amère
- 2 ml de rhum ambré ou d'amaretto (facultatif)
- 1 fève

Préchauffer le four à 180°. Dérouler la pâte et découper 2 cercles à l'aide d'un moule à tarte individuel.

Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients sauf le jaune d'œuf pour la dorure.

Déposer le 1er cercle de pâte au fond du moule.

Ajouter la garniture puis déposer la fève. Recouvrir le 2ème cercle de pâte.

Badigeonner de jaune d'œuf. Enfourner pour 15 minutes.

- Environ 38 g de glucides au total pour cette petite galette soit 19 g pour la moitié.

[Source : Facebook ; Clémence et Romain, diététicienne et coach sportif](#)



Galette des rois frangipane : la goûteuse légère



- 1 pâte feuilletée de 230 g de préférence pur beurre → 94 g de glucides
- 1 jaune d'œuf ou du lait pour la dorure
- 1 fève

Crème pâtissière :

- 1 œuf
- 20 g de sucre → 20 g de glucides
- 10 g de farine et 5 g de maïzena → 14 g de glucides
- 25 cl de lait → 1,25 g de glucides
- 1 gousse de vanille à ajouter dans le lait ou extrait de vanille

Battre dans un saladier l'œuf et le sucre, ajouter la farine puis le lait bouillant.

Verser le mélange dans la casserole et fouetter sans s'arrêter pendant 3min. Le mélange va épaissir sans attacher, la crème pâtissière est prête. Réserver.

Crème d'amandes :

- 1 œuf
- 80 g de poudre d'amandes → 16 g de glucides
- 25 g de sucre → 25 g de glucides
- 50 g de beurre pommade
- 1 bouchon de rhum ou ½ cuillère à café d'extrait d'amande amère et 1 cuillère à soupe de Marsala ou d'Amaretto

Travailler au fouet le beurre pommade et le sucre jusqu'à obtenir une pâte homogène et blanche. Ajouter l'œuf et la poudre d'amandes.

Frangipane : Ajouter la crème pâtissière à la crème d'amandes afin de l'alléger. Bien mélanger à l'aide d'un fouet. Parfumer avec le rhum ou l'extrait d'amande amère, l'Amaretto ou le Marsala.

Montage et cuisson :

Préchauffer le four à 200°. Etaler à nouveau la pâte feuilletée industrielle ou maison afin de pouvoir y découper 2 disques de tailles identiques.

Etaler la frangipane sur le premier disque de pâte.

Ne pas oublier la fève !!

Déposer délicatement le second disque de pâte et souder les bords en chassant l'air vers l'extérieur. S'il reste de la pâte, on peut réaliser des décors pour les déposer sur la galette.

À l'aide d'un pinceau, du jaune d'œuf ou d'un peu de lait, dorer la galette.

À l'aide d'un couteau, décorer la galette. Faire également 2 ou 3 incisions pour permettre à l'air de s'échapper et au feuilletage de ne pas trop se développer.

Enfourner 10 minutes à 200°C puis baisser à 180°C pendant 30 minutes supplémentaires.

- Environ **170 g** au total soit **28 g** pour 1/6^{ème} et **21 g** pour 1/8^{ème} et **17 g** pour 10^{ème}.

La petite astuce est de n'utiliser qu'une pâte feuilletée au lieu de 2 pour alléger la galette (On trouve des pâtes rectangulaires plus faciles à diviser et à étaler de nouveau).

Source : <https://egg-cellent.wixsite.com/monsite/post/j-aime-la-galette-savez-vous-comment?lang=fr>J'aime la galette, savez-vous comment...?

L'originale, appréciée par les enfants... Galette des rois aux poires et épices

- 2 pâtes feuilletées de 230 g → 188 g de glucides
- 450 g de poires → 45 g de glucides
- 300 g de poudre d'amandes → 24 g de glucides
- 2 œufs
- 1 jaune d'œuf
- 1 fleur de badiane
- 1 bâton de cannelle
- 1 cuillère à café de cardamome
- 1 cuillère à café d'anis vert
- 2 cuillères à soupe de thé
- 70 g de sucre blanc ou 80 g de rapadura (sucre de canne non raffiné, complet) → 70 g de glucides
- 1 filet d'extrait de vanille



Eplucher puis plonger les poires dans une casserole d'eau bouillante (l'eau doit juste recouvrir les poires). Ajouter la Badiane, le Cardamome, l'anis et la moitié du sucre. Laisser pocher 25mn puis ajouter le Thé. Laisser infuser 20mn.

Enlever le cœur et la queue des poires et mettre la chair dans un mixeur avec les 2 œufs, le reste du sucre, la poudre d'amandes et la vanille. Mixer grossièrement et réserver.

Poser une des pâtes feuilletée sur une plaque à pâtisserie avec du papier cuisson. Étaler la préparation dessus à 3cm des bords. Recouvrir avec l'autre pâte et souder les bords préalablement humidifiés. Les retourner pour bien souder.

A l'aide de la pointe d'un couteau tracer des lignes sur la pâte pour former des losanges, sans percer. On peut, avec des restes de pâte, faire des formes à placer dessus.

Badigeonner le dessus de la pâte avec du jaune d'œuf puis placer au four préchauffé à 200° pendant 25mn. Laisser refroidir.

- Compter environ 327 g de glucides pour une galette entière soit environ 55 g pour 1/6^{ème}, 41 g de glucides pour 1/8^{ème} et 33 g pour 1/10^{ème}.

[Source : https://www.recette-pour-diabetique.com/galette-des-rois-aux-poires-et-epices/](https://www.recette-pour-diabetique.com/galette-des-rois-aux-poires-et-epices/)

Galette des rois à la compote...

Ingrédients :

- 2 pâtes feuilletées de préférence pur beurre → 188 g de glucides
- 140 g de compote pommes rhubarbe → 17 g de glucides
- 140 g de poudre d'amandes → 13 g de glucides
- 50 g de sucre muscovado (sucre de canne complet) → 46 g de glucides
- 1 œuf entier
- 1 blanc d'œuf monté en neige
- Quelques gouttes d'amande amère



Réalisation :

Dérouler la pâte dans un moule à tarte sur du papier cuisson. Piquer le fond.

Dans un saladier, mélanger le sucre, la poudre d'amandes, le blanc en neige, la compote, l'œuf entier et l'arôme.

Etaler ce mélange sur la pâte. Placer la fève.

Recouvrir avec la deuxième pâte. Bien coller les bords.

Faire des stries sur le dessus pour décorer. Badigeonner de jaune d'œuf.

Enfourner 20 à 30 minutes à 180 °.

- Total des glucides : environ 264 g soit 27 g pour 1/10^{ème}, 33 g pour 1/8^{ème} et 44 g pour 1/6^{ème}.

[Source : création et réalisation maison de « galette hyéroise » par Nicole Orenge.](#)

Brioche provençale légère...Facile à réaliser!



Ingrédients :

- 280 g de farine → 196 g de glucides
- 80 ml de lait écrémé tiède → 4 g de glucides
- 70 g de yaourt 0% → 3 g de glucides
- 10 g de levure de boulanger
- 1 œuf
- 10 g de sucre → 10 g de glucides
- 2 cuillères à soupe de fleur d'oranger
- 2 cuillères à soupe de lait pour la dorure
- 50 g de fruits confits (facultatif) ou fruits pochés ou zestes de citron râpé ou pépites de chocolat → glucides à calculer et à ajouter au total

Préparation :

Dans un bol mettre le lait tiède et la levure, mélanger puis laisser reposer 5 minutes.

Ajouter la farine, le sucre, le yaourt, l'œuf et la fleur d'oranger puis pétrir le tout pendant 10 minutes.

Couvrir d'un linge propre puis laisser lever 1 heure à température ambiante.

Ensuite dégazer la pâte puis former un long boudin.

Former la couronne puis la déposer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé ; ensuite laisser lever pendant 1 heure.

Badigeonner la brioche de lait avec un pinceau puis parsemer de fruits confits (facultatif).

Enfourner en suite à 180° pendant 15 minutes puis baisser la température à 160° et laisser cuire encore 10 à 15 minutes.

- Environ 213 g de glucides au total (sans les fruits) soit 21 g pour 1/10^{ème}, 27 g pour 1/8^{ème} et 36 g pour 1/6^{ème}

[Source : Couronne des Rois Légère WW - Plat et Recette - https://platrecette.com/couronne-des-rois-legere-ww/](https://platrecette.com/couronne-des-rois-legere-ww/)

Brioche provençale allégée... Couronne des Rois briochée au citron.

Ingrédients :

- 8g de levure déshydratée
- 120g de lait → 6 g de glucides
- 250g de farine → 175 g de glucides
- 40g de cassonade → 40 g de glucides
- 40g de beurre
- 1 œuf
- 1/2 cuillère à café de sel
- 1 citron
- 1 œuf pour la dorure



Remarque: nous avons remplacé les fruits confits par des zestes de citron.

Cette brioche ne contient que 40g de cassonade et 40g de beurre. Et pourtant, elle est délicieuse!

La pâte :

Verser la levure déshydratée dans la cuve de votre robot avec le lait tiédi (10 secondes au four micro-ondes). Attendre quelques minutes pour que la levure soit bien dissoute et mélanger.

Ajouter la farine, la cassonade et le sel, dans cet ordre précis afin que la levure ne touche ni le sel, ni la cassonade.

Ajouter l'œuf et pétrir à l'aide du crochet de votre robot à vitesse lente pendant 1 minute.

Pendant ce temps, râper le citron pour récupérer son zeste. Ajouter le zeste à la préparation et pétrir à nouveau 1 minute.

Couper le beurre froid en morceau et l'ajouter à la pâte. Pétrir à vitesse lente, puis augmenter la vitesse petit à petit, le robot doit pétrir durant environ 6 minutes. A la fin du pétrissage, la pâte doit être élastique et se décoller des bords de votre cuve.

Couvrir d'un linge et laisser dans un endroit chaud pendant 2h, la pâte doit doubler de volume.

Astuce : faire chauffer une tasse d'eau au four micro-onde pendant 5 minutes, puis placer la pâte dans le four micro-onde éteint avec la tasse d'eau brûlante. Fermer le four micro-onde et ne plus l'ouvrir plus pendant 2h.

Dégazer la pâte en mettant son poing fermé dedans.

Placer la pâte dans un film plastique et la mettre au réfrigérateur durant une trentaine de minutes.

Le façonnage :

Bien fariner son plan de travail et former une boule de pâte. Rouler la pâte sur le plan de travail de façon à réaliser un boudin d'une longueur d'environ 40cm.

Réaliser une couronne en disposant le boudin en forme de rond. Bien rejoindre les 2 bouts pour qu'ils ne se dessoudent pas.

On peut placer la couronne dans un moule à manqué rond ou placer un cercle autour afin que la couronne garde une forme bien ronde.

Laisser lever la brioche une bonne heure à température ambiante. Elle doit doubler de volume. Autre solution : laisser la brioche monter tranquillement toute la nuit et la cuire seulement le matin pour le petit-déjeuner. Badigeonner la brioche d'un œuf battu à l'aide d'un pinceau très délicatement pour ne pas la dégazer.

Enfournez la brioche dans un four préchauffé à 180°C pendant environ 20-25 minutes.

Laisser refroidir la couronne des rois sur une grille.

- Total des glucides : environ **221 g** soit **22 g** pour 1/10^{ème}, **28 g** pour 1/8^{ème} et **37 g** pour 1/6^{ème}.

[Source : Couronne des Rois briochée au citron {recette allégée} - Amandise https://amandise.fr/](https://amandise.fr/)

ET POUR TERMINER...

Une petite visite du côté du site de notre Fédération!

Découvrons les

AUMÔNIÈRES SUZETTE



Ingrédients pour 6 personnes :

- 70g de farine
- 100 ml de lait demi-écrémé
- 1 œuf extra frais
- 1 pincée de sel
- Arôme de fleur d'oranger ou rhum (1CS)
- 50 g de beurre mou
- 2 oranges
- 30 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 bouchon de curaçao
- 2 clémentines

Préparation :

Verser la farine tamisée dans un saladier.

Ajouter l'œuf entier puis mélanger.

Verser le lait petit à petit en mélangeant au fouet.

Laisser reposer pendant 1h minimum au réfrigérateur.

Graisser un essuie tout, « essuyer » une crêpière avec puis, une fois celle-ci bien chaude, verser la pâte à crêpes en tournant la poêle.

Laisser cuire 1 min puis retourner et laisser colorer.

Dans un saladier, mélanger les sucres, le beurre, le curaçao, le zeste d'une orange et le jus d'une orange.

Eplucher la deuxième orange et les clémentines. Couper les quartiers en deux.

Dans une poêle, faire fondre doucement le mélange beurre, sucres jusqu'à l'obtention d'un caramel léger. Y ajouter les quartiers d'agrumes, laisser cuire 10 minutes.

Préchauffer le four à 160°C. Déposer un peu du mélange caramélisé aux agrumes au centre de chaque crêpe puis ramener les bords pour former une aumônière.

Mettre les crêpes dans un plat allant au four puis faire chauffer 5 minutes.

- Glucides par portion (100 g) : **18 g**

[Source : Site de la Fédération Française des Diabétiques - Par Mélanie Mercier, Diététicienne- nutritionniste : https://melaniemerciernutritionsante.wordpress.com](https://melaniemerciernutritionsante.wordpress.com)

Quelques précisions pour vous aider dans vos choix...

Toutes ces recettes ont été testées par nos patients bénévoles.

Nous les avons revisitées en fonction des avis et conseils de notre référente spécialiste de l'AFD, Latifa Hamidou et des ressources la Fédération française des Diabétiques. Voici ce que nous avons retenu :

Préférer la pâte feuilletée pur beurre

- **La pâte feuilletée** appauvrie en matières grasses (-30%) n'apporte rien de plus si ce n'est des ingrédients supplémentaires (gluten) et à peine 8g de matières grasses saturées en moins, ce qui reste négligeable.

Préférer utiliser du « vrai » sucre (raffiné ou complet) et réduire les quantités données dans les recettes. Ne pas éliminer massivement le sucre dans une recette car sa présence est nécessaire pour donner à l'aliment son goût et sa texture. Dans la plupart des recettes, on peut éliminer jusqu'à 1/3 du sucre sans qu'il y ait de différence de goût notable. Mieux vaut éviter les alternatives au sucre blanc, entre autres :

- **Le sirop d'agave** qui, malgré un Index glycémique bas, contient beaucoup d'amidon et a une haute teneur en fructose. A consommer donc en quantité très raisonnable car ce sucre absorbé de manière prolongé ou à forte dose serait responsable d'obésité de diabète, de maladies du foie et de maladies cardio-vasculaires.
- A contrario, **le fructose naturel des fruits (consommé avec les fibres)** n'a pas ces inconvénients. Lentement absorbé par le foie, il se transforme **en énergie disponible** alors que le fructose industriel (purifié ou concentré) arrive trop vite dans le foie et n'est pas totalement transformé en énergie : son excédent est converti en graisses. Les autres sirops riches en fructose sont également à éviter.

- **Le Xylitol**, sucre extrait de l'écorce du bois de bouleau, des épis de maïs, de la pulpe de canne ou encore des coques de noix de coco, est obtenu en utilisant du nickel lors de son processus de raffinage.

En 2013, l'association pour la recherche thérapeutique anticancéreuse (association indépendante de médecins et de chercheurs) l'a classé comme « certainement cancérigène ». Consommé à plus de 50 g par prise, il peut déclencher des diarrhées et maux digestifs (dès 10 à 15g chez certains). De plus il modifie la composition du micro biote. Présent sous le nom de **E967** sur les emballages, ce sucre ultraraffiné et interdit en bio est pourtant régulièrement présenté comme « le sucre naturel du bouleau ».

- **La Stevia** (arbrisseau d'Amérique du Sud). La plupart des produits de grandes surfaces portant la mention « stévia » contiennent généralement moins de 10% et parfois seulement 3% de stévia et sont coupés avec du sucre blanc ou de l'érythritol (cousin du xylitol) un autre édulcorant « naturel » soupçonné de favoriser la prise de poids. Il est inscrit en tant qu'additif sous le code **E968**.

La dégustation d'un dessert ou d'une pâtisserie, nécessairement occasionnelle, doit toujours procurer du plaisir.

Il suffit d'en tenir compte dans l'ensemble du repas et d'en manger une quantité raisonnable.

Gourmands, soyons gourmets, en restant vigilants à l'équilibre de nos apports nutritionnels!

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/>



**Les "Ateliers - Partage" de l'AFD d'Aix-Pays de Provence
Janvier-février 2021**