



AFD
Association des Diabétiques
d'Aix - Pays de Provence

M e n u



HABILLONS DE FÊTE NOS PLATS ÉQUILIBRÉS

ENTREES

Roulés de truite fumée
ou
Terrine de poisson bicolore

SALADE

Salade composée

PLAT PRINCIPAL

Suprême de dinde aux châtaignes et butternut farci au chèvre, noix et noisettes
ou
Filet de cabillaud vapeur, mousseline potiron-orange
ou
Papillote de filet de saumon aux courgettes et aux herbes
Risotto

DESSERT

Petites mousses aux fruits rouges
ou
Crème au lait d'amande sur lit d'ananas
ou
Salade de fruits de saison



**BON
APPÉTIT!**

DES SAUCES FESTIVES POUR NOS PLATS ÉQUILIBRÉS...



Dans le contexte sanitaire que nous vivons actuellement, la période des fêtes de fin d'année doit rester empreinte de convivialité, sans pour autant être une source de préoccupation pour la gestion de notre diabète.

Ce nouveau fascicule est le troisième de la série de nos « Ateliers - Partage » :

« Habillons de fête nos plats équilibrés ! »...

Cette thématique est issue des préoccupations de celles et de ceux d'entre nous qui souhaitent véritablement agir pour leur santé en appliquant les principes d'une bonne hygiène de vie. Madame Latifa HAMIDOU, Diététicienne et Nutrithérapeute, également Bénévole de notre AFD, a participé à nos rencontres autour du vécu du diabète et nous prodigue ses bons conseils pour que l'esprit de la fête soit présent dans nos foyers.

Vous pourrez retrouver l'intégralité de notre banque de ressources évolutive sur notre site, à partager sans modération... et à enrichir sans cesse.

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

Bonnes fêtes, à toutes et à tous, pour une année 2021 dans la solidarité, l'entraide et l'espoir.

Marie Laure LUMEDILUNA

Présidente.



CHUTNEY MANGUE- GINGEMBRE



1 mangue



Gingembre 50 g (6
cm)



Curry 1 cuil. à
soupe



Miel liquide
1 cuil. à soupe



Vinaigre de cidre
2 cuil. à soupe



Huile d'olive ou de colza
2 cuil. à soupe

- Préparation 5 min.
- Cuisson 35 min.
- Conservation 3 semaines

A déguster avec

- ✓ Foie gras
- ✓ Brochettes d'agneau grillées
- ✓ Filet mignon de porc au four

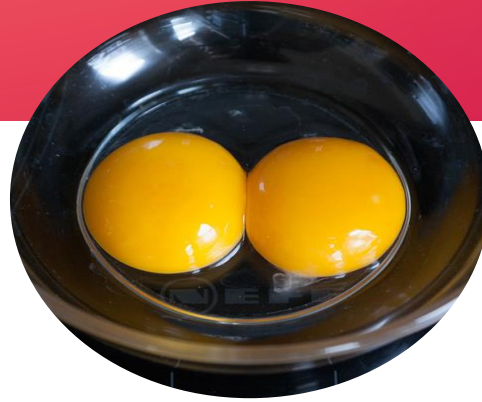
1. Lavez, épluchez puis râpez le gingembre.
2. Lavez, épluchez et détaillez la mangue en petits morceaux.
3. Dans une poêle, faites saisir 5 min. Le gingembre râpé, le curry et la mangue avec 2 cuil. à soupe d'huile.
4. Versez le miel et le vinaigre, couvrez et laissez compoter à tout petit feu 30 min. en remuant de temps en temps.
5. Salez, poivrez, laissez refroidir et servez.

HOLLANDAISE INRATABLE

Préparation 5min.
REPOS 15 MIN



Citron 1/2



Jaunes d'œufs 2



Moutarde
Cuil. à café 2



Beurre
Une bonne cuillère à
soupe par personne

1. Faites fondre le beurre, puis laissez reposer 15 MIN.
2. Mélangez les jaunes d'œufs avec la moutarde, salez, poivrez.
3. Versez le beurre fondu petit à petit en fouettant.
4. Montez les blancs d'œufs en neige puis incorporez-les délicatement .
5. Ajoutez le jus du citron, le piment de cayenne -facultatif- (1/2 cuillère à café), salez, poivrez, et servez immédiatement.

BEARNAISE INRATABLE



Vinaigre
½ verre



Echalotes



Estragon
1 botte



Moutarde forte
1 cuil. À soupe



4 jaunes d'oeufs



Beurre
Une bonne cuillère à soupe
par personne

1. Faites fondre le beurre et réservez-le.
2. Emincez les échalotes ainsi que l'estragon.
3. Faites réduire 5 mn le vinaigre, les échalotes émincées et l'estragon ciselé avec 1/2 verre d'eau (5cl).
4. Hors du feu, ajoutez les jaunes en fouettant vivement 5 mn pour les émulsionner.
5. Ajoutez la moutarde puis le beurre fondu petit à petit en fouettant.
6. Salez, poivrez et servez immédiatement.

A déguster aussi avec

- ✓ *Côtes de bœuf grillées ou au four, rosbif au four*
- ✓ *Pavés de saumon grillés*
- ✓ *Potiron ou potimarron au four ...*

Sauce potiron-gingembre



A déguster aussi avec

- ✓ Riz, quinoa
- ✓ Coquilles St- Jacques poêlées
- ✓ Gnocchis



Potiron
500 g



Lait de coco
40 cl



Orange
1



Gingembre
80 g (10 cm)

1. Découpez la chair du potiron et le gingembre épluché en petits morceaux.
 2. Mettez-les dans une casserole, ajoutez le lait de coco et faites mijoter 20 min à feu doux.
- Ajoutez le jus et le zeste de l'orange.
 - Mixez avec un robot plongeant, salez, poivrez et servez.

Conservation 3 JOURS

SAUCE LIGHT A L'ANETH



Citrons



Aneth



Baies roses



Yaourts à la Grecque 2

1. Coupez finement l'aneth avec les ciseaux.
2. Mélangez tous les ingrédients avec l'aneth coupé finement et le jus de citron.
3. Salez, poivrez et servez.

A déguster avec tartare de poisson, saumon fumé...



SAUCE A L'AIL MINCEUR



Gousses d'ail 3



Zeste d'une orange



Fromage blanc 0% 135g



1 cuil. à soupe de vinaigre de cidre



Quelques brins de persil, ciboulette, feuilles de basilic



1 pincée de Ras El-Hanout



1 pincée de sel

Laver, broser l'orange, prélever le zeste. Éplucher les gousses d'ail, enlever le germe central. Trier laver, éponger, ciboulette, basilic, persil.



Dans le bol d'un robot-mixeur, placer l'ail, le zeste d'orange, le sel, le ras el-hanout, le fromage blanc, le vinaigre, le persil, la ciboulette, le basilic.



Hacher l'ensemble pendant 1 à 2 minutes, réfrigérer jusqu'au moment de servir, des crudités, ou des légumes vapeur, ou volaille, viande, poisson grillé.



SAUCE PUTTANESCA

POUR ENVIRON 30 cl de SAUCE



4 filets d'anchois dessalés



20 g d'ail



10 cl d'huile d'olive



20 g de beurre



**120 g d'olives noires
dénoyautées**



15 g de câpres



**600 g de tomates fraîches
pelées et épépinées**



5 g de persil

➤ Préparation 20 min

➤ Cuisson 20 min

1. Hachez les filets d'anchois dessalés.
2. Faites-les revenir avec l'ail dans l'huile et le beurre.
3. Ajoutez les olives et les câpres préalablement concassées.
4. Laissez mijoter 3 min, puis ajoutez les tomates , coupées en dés.
5. Mouillez avec 5 cl d'eau et laissez cuire pendant 20 minutes à feu très doux.
6. Complétez avec le persil haché et rectifiez l'assaisonnement.

PESTO ROUGE



A déguster avec

- ✓ Salade de lentilles
- ✓ Pâtes & raviolis
- ✓ Soupe de poissons



Tomates séchées 12



Parmesan 70 g



Concentré de tomates
2 cuil.à café



Huile d'olive
10 cuil.à soupe

➤ Préparation 5 min

➤ Conservation 1 semaine

1. Hachez grossièrement le parmesan
2. Mixez l'ensemble des ingrédients jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
3. Placez au frais avant de servir.

Pour compléter votre information, consultez

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

<https://www.federationdesdiabetiques.org/federation/actualites/un-esprit-serein-pour-une-assiette-en-fete>

<https://www.federationdesdiabetiques.org/diabete/recettes>

La "Banque de Ressources" évolutive que nous avons affichée sur notre site :

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

Vous pourrez notamment suivre en détail les recettes pour réaliser les plats affichés dans le menu festif....

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/>



AFD

**Association des Diabétiques
d'Aix - Pays de Provence**

*Vous souhaitez
Ainsi qu'à vos proches
Une année 2021 apaisée
de Santé, de solidarité et
de Partage*



*En janvier 2021, nous célébrerons les 40 ans de notre Association.
Nous continuons notre combat pour la qualité de la vie !*