



LA FÊTE DANS L'ASSIETTE

Les ateliers cuisine

GUIDE DIÉTÉTIQUE

CONTENU



LES RECETTES DE NOËL



CONSEILS DIETETIQUES



POINTS NUTRITION

Le fait maison c'est mieux !

On cuisine moins = on mange moins bien...

Il y a une tendance croissante, dans de nombreux pays, à manger des repas préparés hors de la maison. Aux Etats-Unis, les apports énergétiques provenant de repas de ce genre sont passés de moins de 10% dans le milieu des années 60 à plus de 30% dans les années 2005-2008 et le temps consacré à faire la cuisine a diminué d'un tiers .

...et ça détériore notre santé !

En même temps, la prévalence de l'obésité et du diabète de type 2 a continué d'augmenter .

Manger à l'extérieur et particulièrement dans des chaînes de restauration rapide est associé à une moins bonne qualité nutritionnelle et un poids plus élevé chez les enfants et les jeunes adultes.

INDUSTRIEL

1 pizza = 2100 calories

Un repas



1750 calories riches en sucres, graisses saturées, additifs

MAISON

1 pizza = 1500 calories

1 journée



1750 calories riches en vitamines, minéraux, fibres, protéines

Brochettes apéritives

Ingrédients

- 4 billes de mozzarella
- ½ avocat
- 2 tomates cerises
- 2 radis ronds
- • Huile d'olive

Nombre de personnes : 1

Temps de préparation : 10 min

Technique

- A l'aide d'une cuillère à pomme parisienne réalisez des billes avec l'avocat.
- Enfiler avec le reste des ingrédients sur un pic en bois et verser un filet d'huile d'olive

| Brochettes apéritives | |
|---|-----------------------|
| Nutrition Facts | |
| Valeur nutritive | |
| Per 1 full recipe | |
| Calories 112.6 | % Daily Value* |
| | % Valeur quotidienne* |
| Fat / Lipides 9.2 g | 12 % |
| Saturated / saturés 2.6 g | 13 % |
| + Trans / trans 0 g | |
| Carbohydrate / Glucides 6.1 g | |
| Fibre / Fibres 3.6 g | 13 % |
| Sugars / Sucres 2.7 g | 3 % |
| Protein / Protéines 3.2 g | |
| Cholesterol / Cholestérol 0 mg | 0 % |
| Sodium 24.9 mg | 1 % |
| Potassium 198.8 mg | 4 % |
| Calcium 7.5 mg | 1 % |
| Iron 0.1 mg | 1 % |
| * 5% or less is a little, 15% or more is a lot | |
| * 5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup | |
| Full info at cronometer.com | |

Les bonnes graisses de l'avocat

- **Des phytostérols pour faire baisser le cholestérol**

L'avocat agit sur le taux de cholestérol de deux manières distinctes. D'abord, il contient des phytostérols qui réduisent le LDL, appelé mauvais cholestérol. Ensuite, il contient aussi de l'acide oléique qui augmente le bon cholestérol, HDL !

- **Vitamines liposolubles**

La vitamine K que contient l'avocat impacte positivement la glycémie. C'est un aliment conseillé aux diabétiques, notamment.

- **Oméga 3**

Améliorent la sensibilité des cellules à l'insuline, ce qui réduit d'autant le niveau de sucre sanguin et contribue à prévenir le diabète.



Ingrédients

- 50 g de quinoa précuit
- Environ 30 g de glucides complexes
- 20 cl de bouillon de légumes
- Mélange de légumes surgelés
- 15g de parmesan
- 50g de champignons
- Beurre allégé
- Huile d'olive
- 1CS de sirop d'agave Environ 15.6g
- Persil
- Échalotes

Temps de préparation : 40min

Nombre de personnes : 1



Risotto Petit épeautre aux champignons et légumes braisés

Nutrition Facts

Valeur nutritive

Per 1 full recipe

| Calories 351.7 | | % Daily Value* |
|--|--|-----------------------|
| | | % Valeur quotidienne* |
| Fat / Lipides 12.1 g | | 16 % |
| Saturated / saturés 3.8 g | | 19 % |
| + Trans / trans 0.2 g | | |
| Carbohydrate / Glucides 51.9 g | | |
| Fibre / Fibres 9 g | | 32 % |
| Sugars / Sucres 24.1 g | | 24 % |
| Protein / Protéines 14.1 g | | |
| Cholesterol / Cholestérol 15 mg | | 5 % |
| Sodium 533.7 mg | | 23 % |
| Potassium 475.3 mg | | 10 % |
| Calcium 192.2 mg | | 15 % |
| Iron 3.1 mg | | 17 % |

* 5% or less is a little, 15% or more is a lot

* 6% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup

Full info at cronometer.com

</>

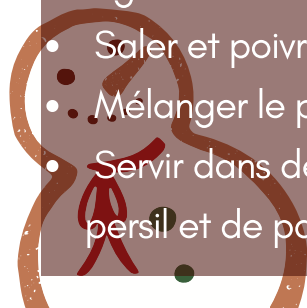


Risotto de quinoa aux champignons et légumes braisés



Technique

- Laver les champignons et l'échalote
- Laissez décongeler les légumes
- Emincer l'échalote et couper les champignons et faire revenir 5 minutes dans une sauteuse avec un peu d'huile d'olive.
- Ajouter le quinoa mélanger 1 minute puis ajouter le vin blanc et laisser absorber 5 minutes
- Ajouter ensuite le bouillon progressivement (en 3 fois toutes les 5 minutes) et laisser cuire à feu moyen 45 minutes. Le quinoa doit-être légèrement fondant. Laissez reposer 10 minutes hors du feu .
- Fondre un peu de beurre dans une sauteuse, ajouter un filet d'huile d'olive et faire revenir les légumes 5 minutes en les retournant. Ajouter le sirop d'agave et bien remuer. Ajouter du bouillon progressivement et continuer la cuisson à feu moyen pendant 20 à 25 minutes jusqu'à ce que le bouillon soit absorbé et les légumes fondants sans être grillés.
- Saler et poivrer
- Mélanger le petit épeautre avec le parmesan râpé
- Servir dans des bols avec les légumes avec un peu de persil et de parmesan en déco





Pourquoi opter pour des repas végétariens

Les végétariens consomment plus de fruits, légumes secs, céréales complètes qui auraient pour effets positifs d'améliorer de la sensibilité à l'insuline, de la pression artérielle, une réduction de l'inflammation et un maintien d'un poids normal.

En pratique, on pense toujours à associer des légumes secs (pois-chiches, haricots rouges, lentilles) aux céréales (pomme de terre, pâtes, riz...) En effet, si on les associe, on arrive à constituer une protéine complète (qui contient tous les acides aminés essentiels) comme celles retrouvés dans la viande et le poisson tout en étant pauvre en graisses saturées.

Ingrédients

Pour le biscuit joconde :

- 10 g d'amandes effilées / poudre d'amande

5,7g de glucides simples pour 100g

- 12.5 g de farine

10g de glucides complexes

- 1 œuf
- 7 g sirop d'agave
- Vanille extrait
- Jus de citron

Pour la garniture :

- 1 yaourt nature
- 50 g de fruits rouges surgelés

7.5g de glucides simples

- 2 cuillères à café de sirop d'agave
- 2 g d'agar agar

Temps de préparation : 40min
Nombre de personnes : 1



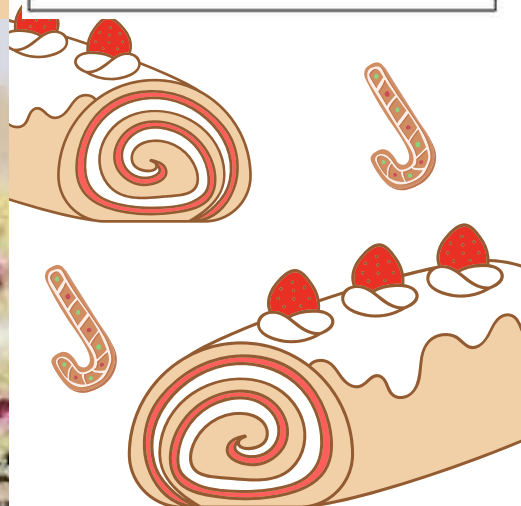
| Bûche à la mousse de yaourt frappé aux fruits rouges | | |
|--|----------------|-----------------------|
| Nutrition Facts | | |
| Valeur nutritive | | |
| Per 1 full recipe | | |
| Calories 292.6 | % Daily Value* | % Valeur quotidienne* |
| Fat / Lipides 13.4 g | | 18 % |
| Saturated / saturés 4.1 g | | 20 % |
| + Trans / trans 0.1 g | | |
| Carbohydate / Glucides 32.1 g | | |
| Fibre / Fibres 6.3 g | | 23 % |
| Sugars / Sucres 15.7 g | | 16 % |
| Protein / Protéines 13.2 g | | |
| Cholesterol / Cholestérol 177.1 mg | | 59 % |
| Sodium 140.9 mg | | 6 % |
| Potassium 259.7 mg | | 6 % |
| Calcium 174.3 mg | | 13 % |
| Iron 1.5 mg | | 8 % |

* 5% or less is a little, 15% or more is a lot
* 5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup

Full Info at cronometer.com



Bûche à la
mousse de yaourt
frappé aux fruits
rouges



Technique

Préparation du biscuit :

- Préparation du biscuit
- Préchauffer le four à 180°C.
- Monter les blancs des œufs en neige, mélanger la farine avec les jaunes et les amandes effilées.
- Ajouter 4 g de stévia et un peu de vanille.
- Mélanger le tout délicatement et étaler sur une plaque (d'environ 30X40cm adaptée sur un coté au moule ci-après)
- Cuire au four pendant une quinzaine de minutes et laisser reposer
- Préparation de la mousse
- Mixer les fruits rouges avec 1.5cl d'eau et le jus de citron. Penser à garder
- Quelques fruits rouges pour la déco.
- Passer au chinois en pressant pour qu'il ne reste que du jus
- Faire légèrement bouillir $\frac{3}{4}$ du jus de framboise en ajoutant 0.75g d'agar agar
- Laissez refroidir 10 mn.
- Pendant ce temps, mixer le yaourt, 3 g de sirop d'agave, puis la purée de fruits
- Ajouter ensuite le jus.
- Etaler sur le biscuit la mousse fruitée et rouler le biscuit.
- Déposer quelques fruits rouges sur le dessus. Conserver au frais.

Conseils

200g de yaourt nature
conduirait à une
réduction de 2 à 22%
de risque du diabète

- Vous pouvez utiliser du SKYR à la place du yaourt. En effet, c'est un type de yaourt très riche en protéines et qui contient aucune matières grasses ! Sa texture dense est idéale pour faire tenir le roulé

Le yaourt pour prendre soin de son microbiote ?

Les bactéries intestinales produisent à partir des aliments des métabolites qui influencent la santé de l'hôte. Des études antérieures ont en effet rapporté que le diabète de type 2 serait lié à une modification de la composition des bactéries intestinales comme par exemple une représentation plus faible des bactéries productrices de butyrate, un acide gras à chaîne courte connu pour améliorer la sensibilité à l'insuline. Le yaourt contient au moins 10 millions de micro-organismes par gramme de yaourt et qui participent de ce fait à l'équilibre de la flore intestinale.

Conclusion :

Comment baisser l'Index Glycémique (IG) de ma recette ?

Astuce N °1 :

Privilégier les céréales complètes (pâtes, riz, pain...). Ses aliments ont un IG plus faible que les féculents raffinés

Leur cuisson a aussi un impact sur leur IG, au plus le produit va être cuit, au plus l'IG va être haut

Astuce N °2 :

Ajoutez une fibre dans votre préparation fera baisser son IG

Astuce N °3 :

Le sucre est connu pour avoir un index glycémique très élevé.

Remplacer le par du sirop d'agave, du sirop d'érable, du miel, de la stévia...

Ses aliments ont un pouvoir sucrant mais un IG plus faible.

Astuce N °4 :

Ajoutez une matière grasse dans votre préparation fera également baisser son IG

Le Bonus :

Recette de barres céréales crousti-moelleuses abricots-noisettes



Ingredients :

- 40 g de petits flocons d'avoine
- 40 g de son d'avoine
- 25 g d'huile de coco
- 50 g de miel d'acacia
- 60 g de noisettes grillées
- 60 g d'abricots secs
- 1 sachet de thé noir
- 2 pincées de sel



Recette :

- Préchauffez votre four à 180°C.
- Coupez les abricots secs en morceaux, mettez-les dans un bol avec le sachet de thé et couvrez d'eau bouillante. Laissez infuser pendant 5 minutes.
- Retirez le sachet de thé et faites chauffer le bol au four à micro-ondes pendant 1 minute.
- Mixez les abricots avec le thé jusqu'à la consistance d'une purée.
- Mélangez les flocons et le son d'avoine.
- Ajoutez le sel et mélangez.
- Faites fondre l'huile de coco et ajoutez-la à la préparation avec le miel d'acacia et la purée d'abricots.
- Mixez grossièrement les noisettes et ajoutez-les également. Mélangez bien.
- Verser dans le moule, lissez avec le dos d'une cuiller.
- Enfournez pendant 20 à 25 minutes.
- Laissez refroidir pendant 10 minutes avant de découper des barres avec un couteau.



On vous souhaite des fêtes
gourmandes !



Élaboré par :

- Pauline Brocard
- Léa Talaveron
- Clara Tanière