



AFD 13 83

Association des Diabétiques  
d'Aix Pays de Provence et de l'Ouest Var



# Manger sain à petit prix

Ce fascicule présente de savoureuses recettes, vues sur le net ou créations originales, souvent adaptées pour du « fait maison », faciles à réaliser et peu chères. Laetitia, diététicienne nutritionniste, nous rappelle les différentes astuces pour bien acheter, éviter le gaspillage et manger sain. Elle nous prodigue ses bons conseils en la matière et nous rappelle les règles à respecter pour s'alimenter de manière équilibrée à peu de frais...

Bonne lecture !

Marie Laure LUMEDILUNA  
Présidente



*Avec la feuille de route 2023-2027 donnée par notre Fédération,  
Nous continuons notre combat solidaire pour la qualité de la vie !*



## Les astuces de Laetitia

- ▶ **Faire une liste de courses, et faire ses courses le ventre plein.**
- ▶ **Comparer les prix au kilo ou au litre. Exemple: comparer légumes surgelés/en conserve/frais.**
- ▶ **Acheter par lot ou pack familial : tout cuisiner (cuisiner maison) en plus grande quantité et surgeler en portions.**
- ▶ **Eviter le gaspillage: surveiller les dates de péremption, cuisiner les restes...**
- ▶ **Limiter sa consommation de viande et de poisson : réduire sa portion à 100g et choisir les alternatives moins chères : œufs, viandes et poissons surgelés, légumes secs...**
- ▶ **Equilibrer les portions alimentaires : associer différents groupes d'aliments à chaque repas au lieu de manger une quantité importante d'un seul.**
- ▶ **Choisir des produits de saison et/ou des aliments surgelés nature.**



# Quelques règles à connaître

## Comment compter les glucides simples ?

15g de glucides simples sont apportés par :



3 morceaux de sucre  
ou 3cc de sucre



1 ramequin de  
compote  
(100g)  
1 pomme moyenne



30g ou 1cs de  
confiture  
ou de miel



2 abricots



2 tranches de melon



1 boule de  
glace/sorbet

1 petite banane de 75g  
ou ½ grande banane



55g chocolat noir 70%

25g chocolat au lait  
ou chocolat blanc



100g de raisins  
ou 12 grains



250g fraises,  
framboises ou mûres



# Quelques règles à connaître

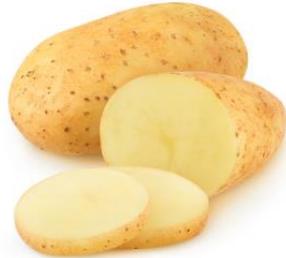
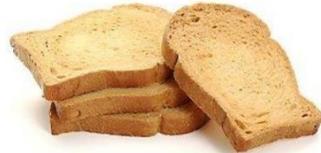
## Comment compter les glucides complexes ?

30g de glucides complexes sont apportés  
par :



50g pain

4 biscottes



200g pommes de terre

100g de pâtes/riz/ blés cuits  
ou 40g crus



40g farine

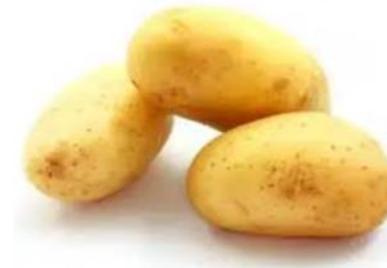
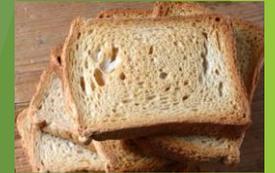


45g de glucides complexes sont apportés  
par :



80g pain

6 biscottes



300g pommes de terre

150g de pâtes/riz/ blés cuits  
ou 60g crus

60g farine



## Quelques règles à connaître

### Qu'est-ce qu'une portion de légumes ?

1 portion = 80 à 100g, soit par exemple :



1 tomate moyenne



1 poignée de tomates cerises ou de radis



1 petite assiette de crudités



1 bol de soupe (2 louches)



1 demi-assiette de légumes cuits

***NB : On peut consommer plus d'une portion de légumes par repas, en fonction de son appétit, et un minimum de 3 portions par jour + 2 fruits.***

## A table!

# Cervelle de Canut

### Ingrédients pour 6 personnes :

300 g de fromage blanc, 1 gousse d'ail, 1 échalote, persil, ciboulette, 2 c. à s. d'huile d'olive, 2 c. à s. de vinaigre de vin.

### Préparation :

Ecraser finement la gousse d'ail.

Peler et émincer l'échalote.

Laver et couper les herbes finement.

Dans un saladier, mélanger le fromage blanc avec l'ail, l'échalote et les herbes.

Ajouter l'huile et le vinaigre.

Servir la cervelle de canut en entrée, avec des tranches de pain grillé.

### Par portion :

**Calories : 110 kcal**

**Protéines : 6 g**

**Lipides : 7 dont Acides Gras Saturés : 2 - Glucides : 4 dont glucides simples : 3 g / Fibres : 0**



# A table!

## Houmous de Petits pois

### Ingrédients pour 8 personnes :

500g petits pois écosés frais ou surgelés, 1 petit suisse nature  
2 gousses d'ail, 1 citron vert, 3 c. à s. d'huile d'olive  
1 brin de menthe, 3 brins de coriandre - sel, poivre



### Préparation 20 mn :

- 1) Faire cuire les petits pois à l'eau bouillante salée 12 à 15 min. Les égoutter et les plonger aussitôt dans un saladier d'eau très froide rempli de glaçons.
- 2) Mettre les petits pois dans un blender, ajouter petit-suisse, ail pelé et pressé, jus de citron vert, huile, 4 feuilles de menthe, coriandre effeuillée, sel et poivre. Mixer.
- 3) Verser la préparation dans un bol, ou la répartir dans plusieurs petits bols. Placer au réfrigérateur pendant 2h.
- 4) Décorer de menthe, et servir accompagné de tranches de pain de campagne ou de croutons.

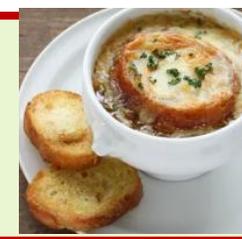
*NB : Autre idée de présentation : étaler l'houmous sur des galettes wrap, les rouler, les couper en rondelles, et piquer les morceaux avec un cure-dents.*

### Valeurs nutritionnelles par portion (de l'houmous sans pain) :

**Calories : 87 kcal / Protéines : 4 g / Lipides : 5 g - Dont Acides Gras Saturés : 1 g -  
Glucides : 5 g - Dont glucides simples : 3 g - Fibres : 3 g**

# A table!

## Soupe à l'oignon gratinée



### Ingrédients pour 6 personnes :

800 g Oignons  
75 cl Bouillon de volaille  
2 c. à s. de Farine  
200 g Comté râpé ou Gruyère  
6 Tranches de pain de campagne  
Sel et poivre  
30 g Beurre

### Par portion :

Calories : 313 kcal  
Protéines : 6 g  
Lipides : 14 g  
Dont Acides Gras Saturés : 11 g  
Glucides : 24 g  
Dont glucides simples : 6 g  
Fibres : 4 g

### Préparation :

Peler les oignons et les couper en fines lamelles.  
Mettre dans une cocotte, ajouter le beurre.  
Faire revenir 10 min jusqu'à ce que les oignons soient translucides.  
Ajouter la farine et mélanger 30 secondes.  
Ajouter le bouillon de volaille, sel, poivre (selon goût).  
Faire cuire à feu vif jusqu'à ébullition, puis faire cuire avec couvercle, 35 min à petit feu.  
Préchauffer le grill du four à 280 degrés.  
Répartir la soupe dans de petites cocottes ou des bols passant au four.  
Ajouter une tranche de pain de campagne sur la soupe et couvrir généreusement de comté ou gruyère.  
Faire gratiner 5 min et servir chaud.

# A table!

## Rillettes de sardines

### Ingrédients pour 4 personnes environ :

1 boîte de sardines (poids net 120 grammes environ)

1 petit suisse nature

1 cc de moutarde douce

Quelques brins de ciboulette

1 échalote

Quelques gouttes de jus de citron

### Préparation 5mn :

1. Retirer l'arête centrale des sardines et les mixer avec le petit-suisse.
2. Ajouter la moutarde, la ciboulette lavée et finement ciselée, l'échalote épluchée et finement émincée et le jus de citron.
3. Bien mélanger et conserver au frais jusqu'au moment de servir.
4. Servir sur des croûtons ou du pain frais.

### Valeurs nutritionnelles par portion (de la rilette sans pain) :

Calories : 86 kcal

Protéines : 8 g

Lipides : 6 g

Dont Acides Gras Saturés : 2 g

Glucides : 1 g

Dont glucides simples : 1 g - Fibres : 0 g



## A table!

### Rillettes ultra-fraîches de radis roses au chèvre

#### Ingrédients pour 6 personnes :

1 botte de radis / 1/2 oignon rouge

80 g de fromage frais / 40 g de chèvre frais

Le jus de 1 citron/ Menthe

#### Préparation 10 min :

Laver soigneusement les radis. En réserver quelques-uns pour servir. Peler l'oignon et le couper grossièrement.

Mixer les radis avec l'oignon, le fromage, et le chèvre pour obtenir la consistance crémeuse. Ajouter le jus de citron et la menthe lavée et ciselée, saler, poivrer. Placer au frais 30 mn.

Couper les radis réservés en lamelles et les ajouter avec des feuilles de menthe fraîche pour servir. Bien déguster frais.

#### Par portion :

**Calories : 56 kcal**

**Protéines : 3 g**

**Lipides : 3 g**

**Dont Acides Gras Saturés : 2 g**

**Glucides : 3 g**

**Dont glucides simples : 3 g**

**Fibres : 1 g**



## A table!

# Soufflé épinards



### Ingrédients 4 personnes

30 g de beurre

30 g de farine

50 g de gruyère râpé

200 g épinards frais ou surgelés

2 œufs

20 cl lait 1/2 écrémé

Sel

Poivre

Muscade

### Par portion :

Calories : 211 kcal

Protéines : 11 g

Lipides : 14 g

Dont Acides Gras Saturés : 8 g

Glucides : 8 g

Dont glucides simples : 3 g

Fibres : 2 g

1. Préchauffer le four à 180°C (th 6).
2. Laisser décongeler les épinards doucement dans une casserole, laisser bien évaporer tout le liquide : l'épinard doit être bien sec.
3. Préparer une béchamel : faire fondre le beurre dans une casserole, ajouter la farine, et bien mélanger. Verser le lait par-dessus, saler et poivrer, ajouter la muscade et laisser épaissir tout en mélangeant.
4. Ajouter ensuite les épinards, les jaunes d'œufs et le gruyère; mixer le tout pour une texture plus lisse si vous souhaitez.
5. Beurrer le moule, battre les blancs en neige et les incorporer délicatement au mélange.
6. Verser la préparation dans le moule, et enfourner à mi-hauteur, pendant 20 min à 180°C (th 6). Servir dès la sortie du four.

**A table!**

## Tarte aux verts de poireaux



### Ingrédients pour la tarte :

**8 personnes**

**8 poireaux**

**2 ou 3 c. à s. d'huile d'olive**

**200g de poitrine fumée sans nitrites**

**1 pâte feuilletée ou brisée**

**Gruyère ou parmesan.**

### Ingrédients pour l'appareil :

**1 brique de 20cl de crème fraîche**

**liquide et légère**

**10 cl de lait ½ écrémé**

**1 œuf**

**1 c. à s. rase de farine**

**Sel, poivre, muscade (selon le goût).**

### Par portion :

**Calories : 342 kcal**

**Protéines : 10 g**

**Lipides : 24 g**

**Dont Acides Gras Saturés : 12 g**

**Glucides : 19 g**

**Dont glucides simples : 3 g**

**Fibres : 1 g**

### Préparation :

Couper l'extrémité des verts de poireaux et les rincer (pour compost ou jeter), couper le vert de chaque poireau, le blanc servira cuit à la vapeur, pour une salade ou un gratin à la béchamel.

Emincer le vert des poireaux (l'épaisseur d'env. un doigt), dans grande poêle, mettre l'huile d'olive et les poireaux et faire cuire à l'étouffée environ 20 min en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Mettre de côté.

Etaler la pâte dans un plat à tarte et piquer le fond avec une fourchette, mettre à cuire ce fond de tarte 15 min à 180°.

Pendant ce temps, préparer l'appareil.

Mettre dans un bol de taille moyenne la crème, le lait et l'œuf et battre le tout. Ajouter la farine et battre de nouveau, ajouter le sel, le poivre et la muscade selon votre goût. Attention au sel, la poitrine fumée est déjà salée. Bien mélanger à nouveau.

Faire revenir la poitrine fumée.

En fin de cuisson, sortir le fond de tarte, y ajouter les poireaux, la poitrine fumée et l'appareil.

Y ajouter un peu de gruyère, mettre dans le four à 200° pendant 30 min.

Servir la tarte accompagnée d'une salade.

## A table!

# Tartinade de haricots blancs et carottes fumées



### Ingrédients pour 4 personnes

240 g de carottes  
1,5 c. à s. d'huile neutre  
1 c. à s. de sauce soja  
1 c. à c. de paprika fumé  
1 pincée de sel  
8 g d'échalote  
260 g de haricots blancs en conserve  
1 c. à s. de jus de citron  
1 filet d'huile d'olive  
1 c. à c. de graines de coriandre  
1 c. à c. de persil

### Par portion :

Calories : 161 kcal  
Protéines : 5 g  
Lipides : 8 g  
Dont Acides Gras Saturés : 1 g  
Glucides : 12 g  
Dont glucides simples : 4 g  
Fibres : 7 g

Préchauffer le four à 220°C.

Dans un saladier, déposer les carottes épluchées et coupées en biseaux, l'huile, la sauce soja et le paprika fumé.

Mélanger pour bien enrober les carottes.

Déposer les carottes sur une plaque allant au four recouvert d'un tapis ou de papier cuisson.

Enfourner 30 minutes en retournant à la mi-cuisson.

Se munir d'un mixer. Y mettre les carottes, l'échalote épluchée et coupée grossièrement, les haricots égouttés, le jus de citron, l'huile et le sel. Mixer en plusieurs fois selon la taille de votre appareil.

Transvaser la préparation dans une boîte avec un couvercle. Couvrir et placer au réfrigérateur pendant au moins 1 heure.

Garnir d'un filet d'huile d'olive, de graines de coriandre concassées et de persil frais.

# A table!

## CREME CHOCOLAT - CAFE AU FROMAGE BLANC

### Ingrédients pour 6 personnes:

400 g de fromage blanc

125 g de chocolat noir

2 cuillères à café de café soluble

1 cuillère à café d'eau chaude

1 sachet de sucre vanillé

### Par portion :

Calories : 171 kcal

Protéines : 7 g

Lipides : 9 g

Dont Acides Gras Saturés : 6 g

Glucides : 13 g

Dont glucides simples : 12 g

Fibres : 3 g

*Le fromage blanc traditionnel est à 3% de matière grasse. C'est celui utilisé ici pour les calculs nutritionnels, et non celui à 0%.*

### Préparation 15min :

Faire fondre au bain-marie le chocolat noir.

Dans un saladier, mélanger le café et l'eau puis ajouter le chocolat fondu, le fromage blanc et le sachet de sucre vanillé.

Bien mélanger.

Répartir la crème dans 6 ramequins et laisser reposer au moins une heure au réfrigérateur.

Servir bien froid accompagné de fruits rouges (frais ou décongelés).



# A table!

## Oranges à la cannelle

### Ingrédients pour 6 personnes

**6 oranges**

**2 c. à s. de fleur d'oranger**

**1 c. à s. de sucre cristal**

**1 bouquet de menthe fraîche**

**1 c. à c. de cannelle en poudre**



### Préparation: 15 min

Presser le jus de 2 oranges dans un saladier, ajouter 2 cuillères à soupe de sucre cristal, ajouter 2 cuillères à soupe d'eau de fleur d'oranger, lier l'ensemble.

Peler les 4 oranges et les couper, ni trop épaisses ni trop minces.

Les poser dans le saladier en les imprégnant bien dans le jus.

Hacher finement la menthe et l'intégrer.

Saupoudrer généreusement de cannelle.

Couvrir et mettre au réfrigérateur afin de les servir bien fraîches.

### Par portion :

**Calories : 58 kcal**

**Protéines : 1 g**

**Lipides : 0 g Dont Acides Gras Saturés : 0 g**

**Glucides : 10 g Dont glucides simples : 10 g**

**Fibres : 3 g**

## Ont apporté leur contribution à l'élaboration de ce fascicule :

### ❑ Des diététiciennes, amies de notre AFD :

- Laetitia MARTINEZ, Diététicienne Nutritionniste
- Charlène GARCIN, Diététicienne Nutritionniste



Laetitia



Charlène

### ❑ Des bénévoles et des patients experts de notre AFD :

- Bernard CARDINALI
- Marie-Noëlle CAMARO
- Martine DEVOIR
- Catherine GUILLE
- Gérard HOUDAER
- Jacqueline TRON
- Alexandra SCHLICK
- Marie Laure LUMEDILUNA, directrice de la publication.



Bernard



Marie-Noëlle



Martine



Catherine



Gérard



Jacqueline



Alexandra



Marie Laure

### 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>
- ✓ [www.dieteticienne-salon-lafare.fr](http://www.dieteticienne-salon-lafare.fr) (Laetitia)
- ✓ <https://charlene-coaching.fr/> (Charlène)



AFD 13 83

Association des Diabétiques  
d'Aix Pays de Provence et de l'Ouest Var

14, Chemin de Saint Donat  
13100 Aix-en-Provence

Mail : [afd.aix@gmail.com](mailto:afd.aix@gmail.com)

« Allo AFD » : 06 47 59 59 11



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