

MENU DE Noël

INDEX GLYCEMIQUE (IG) BAS

Les fêtes de fin d'année approchent. Pour bien les préparer, écoutons les bons conseils de deux diététiciennes amies de notre association. Barbara LOPEZ nous propose un menu alléchant à index glycémique bas et Mireille LAVILLE suggère les boissons à choisir pour accompagner ces plats festifs.

N'oublions pas cependant qu'au cœur de l'agitation des fêtes, il est essentiel de prendre du recul et de consacrer du temps à la relaxation mentale et à l'activité physique qui jouent un rôle essentiel dans le maintien d'une santé optimale. Intégrer une routine régulière d'exercices peut non seulement compenser les excès alimentaires, mais également stimuler notre humeur, renforcer notre système immunitaire et favoriser un bien-être général.

Belles fêtes de fin d'année à toutes et à tous, dans l'ouverture aux autres, la solidarité et le partage.

Marie Laure LUMEDILUNA
Présidente



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



MENU DE *Noël* INDEX GLYCEMIQUE (IG) BAS

Entrée

1 toast de pain nordique grillé saumon cru, sur une sauce fromage blanc citron aneth et zeste de citron

1 toast de pain de seigle d'une tartinade maison cœurs d'artichauts

1 toast de foie gras

Accompagnement : jeunes pousses & tomates cerises

Plat

Butternut et châtaignes

Dinde ou poularde ou pintade rôtie à l'huile d'olive et aux herbes de Provence

Plateau de fromages : 2 à 3 fromages

2 fines tranches de pain nordique et/ou de seigle pour accompagner 1 petite part de chaque fromage

Dessert

1 café ou 1 thé gourmand composé d'une fine tranche de bûche maison citron framboise

+ 1 verrine mousse au chocolat noir maison granola maison

+ 1 rocher coco maison

Entrée

' ARTICHADE '

- *Rincer une conserve de cœurs d'artichauts.*
- *Dans un blender, mixer les cœurs d'artichauts avec 1 gousse d'ail, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre.*
- *Facultatif selon les goûts : ajouter des épices au choix (curry, cumin, curcuma ...).*

SAUCE POUR TOAST SAUMON

- *Mélanger du fromage blanc avec du jus de citron.*
- *Ajouter de l'aneth, un peu de poivre.*
- *Facultatif : ajouter un peu de zeste de citron*
- *Etaler sur les toast grillés puis déposer le saumon cru dessus.*

plat BUTTERNUT & CHÂTAIGNES RÔTIES

- Badigeonner si souhaité la dinde d'huile d'olive
- Faire cuire la dinde au four (1h à 1h30 à 165 selon le four), avec un plat rempli d'eau en bas du four.
- Laver et découper la butternut en carrés (la peau peut être conservée et mangée).
- Placer les morceaux sur la plaque de papier cuisson avec la dinde.
- Rincer les châtaignes et mélanger avec la butternut.
- Ajouter un filet d'huile d'olive, des branches de thym, du romarin et/ ou herbes de Provence.
- Laisser cuire 30 min à 45 min (à calculer pour être dans le temps restant pour la dinde) ou cuire à part si souhaité.



Dessert

MOUSSE AU CHOCOLAT NOIR MAISON & GRANOLA MAISON

(1 œuf pour 1 personne pour 1 dessert unique, soit 2 personnes pour 1 petite verrine). A adapter selon le nombre de verrines.

- Séparer les blancs des jaunes puis monter les blancs en neige.
- Mélanger les jaunes avec du chocolat noir fondu : 30g pour 1 œuf (plus il sera noir, plus la mousse sera intense au goût, à choisir en fonction de ses goûts: recommandation minimum 75% cacao).
- Incorporer délicatement les blancs en neige dans la préparation au chocolat et conserver au frais.
- Facultatif : déposer quelques granolas maison sur le dessus pour apporter un côté croustillant à la dégustation. (voir recette du granola).



Granola Maxi pépites

Sans sucre ajouté



Procédé :

1. Mélanger tous les ingrédients dans un saladier
2. Etaler sur une plaque de papier cuisson recouverte de papier sulfurisé de sorte à faire une couche bien compacte de 1 à 2 cm d'épaisseur
3. Cuire au four environ 20min à 170 °C
4. Au bout de 20 min, sortir du four, et casser grossièrement à l'aide d'une spatule.
5. Enfourner à nouveau environ 10 à 15 min
6. Sortir du four et refaire des morceaux
7. Laisser refroidir, conserver dans un bocal fermé entre 3 à 5 jours max
8. Déguster au petit déjeuner avec un fromage blanc et quelques fruits rouges

Ingrédients



50g de flocons d'avoine



50g de son d'avoine



20g de farine de sorgho



30-32g de purée d'amande ou cacahuète ou noisette



1 compote sans sucres ajoutés (ssa)



+/- cannelle



30-40g de graines (amandes/noisettes/noix/cacahuètes...)

Dessert

BÛCHE MAISON CITRON FRAMBOISE

(2 œufs pour une petite bûche de 3 à 4 petites parts, à adapter selon le nombre de convives)

- Séparer les blancs des jaunes puis monter les blancs en neige.
- Mélanger les jaunes avec 60g de farine d'orge mondé ou de blé T65, 10g de sirop d'agave, le jus et le zeste d'un demi citron.
- Ajouter un peu d'eau pour diluer légèrement.
- Incorporer délicatement les blancs à la préparation et étaler sur une plaque de papier cuisson.
- Cuire 8 à 10 min à 180°C (attention à ne pas faire trop cuire).
- Une fois cuite, enrouler la pâte sur elle-même dans un torchon propre et laisser refroidir.



Dessert

BÛCHE MAISON CITRON FRAMBOISE

- Pendant ce temps, préparer la garniture framboise.
- Faire cuire à la poêle dans un filet d'eau des framboises surgelées.
- Ajouter si nécessaire un sucrant (sirop d'agave, miel, stevia...) et mixer.
- Facultatif : ajouter de la noix de coco râpée.
- Dérouler le biscuit et le garnir de purée de framboises, puis enrouler à nouveau la bûche.
- Placer pour la décoration quelques framboises sur le dessus, saupoudrer de coco râpée et de zeste de citron et conserver au frais.



Dessert ROCHER COCO

- 2 blancs d'œufs (*Garder les jaunes pour un bowlcake pour un petit déjeuner par exemple ou un cake*)
- 60g de coco Râpée
- 20g de farine coco
- Battre les blancs en neige
- Mélanger la noix de coco avec la farine
- Incorporer les blancs en neige à la préparation coco
- Cuire au four 10min à environ 180°



des Mots de la Diet Barbara

Pourquoi IG bas?

- Réduction du sucre avec utilisation d'ingrédients IG bas : cacao, farine intégrale / complète, chocolat noir, noix de coco).
- Utilisation des saveurs sucrées des fruits (citron, framboise) pour parfumer naturellement les préparations.
- Le sirop de yacon est un sucrant ayant un IG = 1 car riche en fibres.
- Toujours intégrer des fibres réduire la glycémie du repas (légumes, céréales complètes, pain noir / de seigle...)
- Apporter des protéines pour réduire également la glycémie (fromage blanc, dinde, saumon, oeufs ...).

***Se régaler en santé même pendant les fêtes
même avec son diabète !***

Les mots de la Diet Mireille

IG bas: pourquoi, Comment?

Petit rappel : l'index glycémique symbolise l'effet plus ou moins rapide sur la glycémie d'un aliment.

Un aliment à IG bas aura donc un impact atténué sur la montée glycémique après sa consommation.

Rappelons aussi que l' IG dépend :

- De la nature du sucre contenu dans le produit
- De la composition du produit (autres nutriments associés)
- De la cuisson, texture (trop cuit, en purée ...)
- Du contexte de sa consommation (isolé ou au cours d'un repas).

Dans ce menu l'IG bas est obtenu :

Pour l'entrée grâce à l'utilisation de pains « spéciaux », ici nordique ou de seigle (IG plus intéressant que celui du pain blanc).

Pour le dessert, pas de sucre utilisé mais du sirop d'agave moins hyperglycémiant.

Ainsi avec ce repas complet, équilibré ayant un apport en fibres suffisant, la satiété sera présente et la montée de glycémie contrôlée.



Que boire avec ce repas ?

***Concernant les boissons
alcoolisées***

1ère règle : la modération

*2ème règle : éviter les
mélanges*

*Vous garderez ainsi l'esprit clair
et les papilles affûtées pour
profiter du repas.*

Pour l'entrée, un crémant (ou champagne)

Pour le plat, un pinot noir, un chardonnay ou un bergerac rouge

Pour le dessert, un petit reste de l'entrée, puis une bonne tisane digestive

Tisane : Faire infuser ½ cm de gingembre râpé, 1 cc de menthe séchée, 1cc de fenouil dans 800 ml min d'eau chaude. Vous rajouterez 1 jus de citron avant dégustation

. Effet stimulant, rafraîchissant, apaisant après un bon repas !

✓ Deux diététiciennes, amies de notre AFD, ont apporté leur contribution à l'élaboration de ce fascicule : Mesdames

Mireille LAVILLE mlaville@ch-aix.fr

Et

Barbara LOPEZ lopezb.diet@hotmail.com

Instagram: la_diet_holistique

✓ Directrice de la publication :

Marie Laure LUMEDILUNA,

Présidente, Patiente Experte FFD.

Pour compléter votre information Consultez

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

Notre banque de ressources :

<https://afd13.federationdesdiabetiques.org/elan-solidaire>

Nous restons à votre écoute

« Allo AFD ! » : 06 47 59 59 11

14 chemin de Saint Donat
13090 AIX EN PROVENCE
Mail : afd.aix@gmail.com

Facebook.com/afd13.diabetiques



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