



AFD

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

SAUCES D'ACCOMPAGNEMENT DES POISSONS

& LÉGUMES VAPEURS



***Par Madame Latifa HAMIDOU, Diététicienne et Nutrithérapeute,
également Bénévole de notre AFD***



1 - POISSONS

- Cuisson 5 minutes à la vapeur





- Aioli régime sans huile
- Sauce vierge sans huile
- Hollandaise irratable
- Béarnaise irratable
- Sauce potiron-
gingembre

A top-down view of a white ceramic plate with a blue floral pattern. The plate contains several items: a piece of white fish, a small bowl of bright yellow aioli, a cluster of cauliflower florets, several orange carrot sticks, a sprig of green parsley, and a bunch of green beans. The plate is set on a dark blue wooden surface.

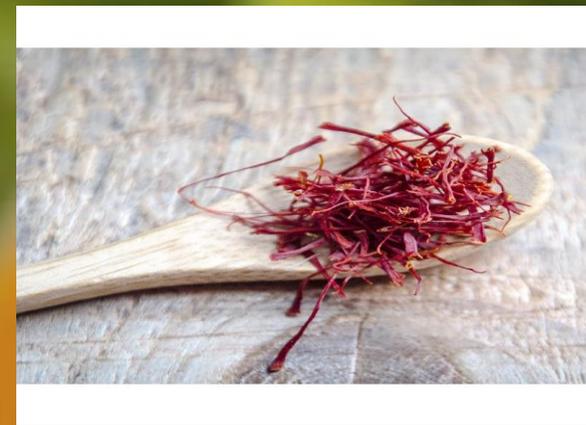
AIOLI REGIME SANS HUILE



15 gousses d'ail



4 petits-suisse



1 dose de safran
en poudre

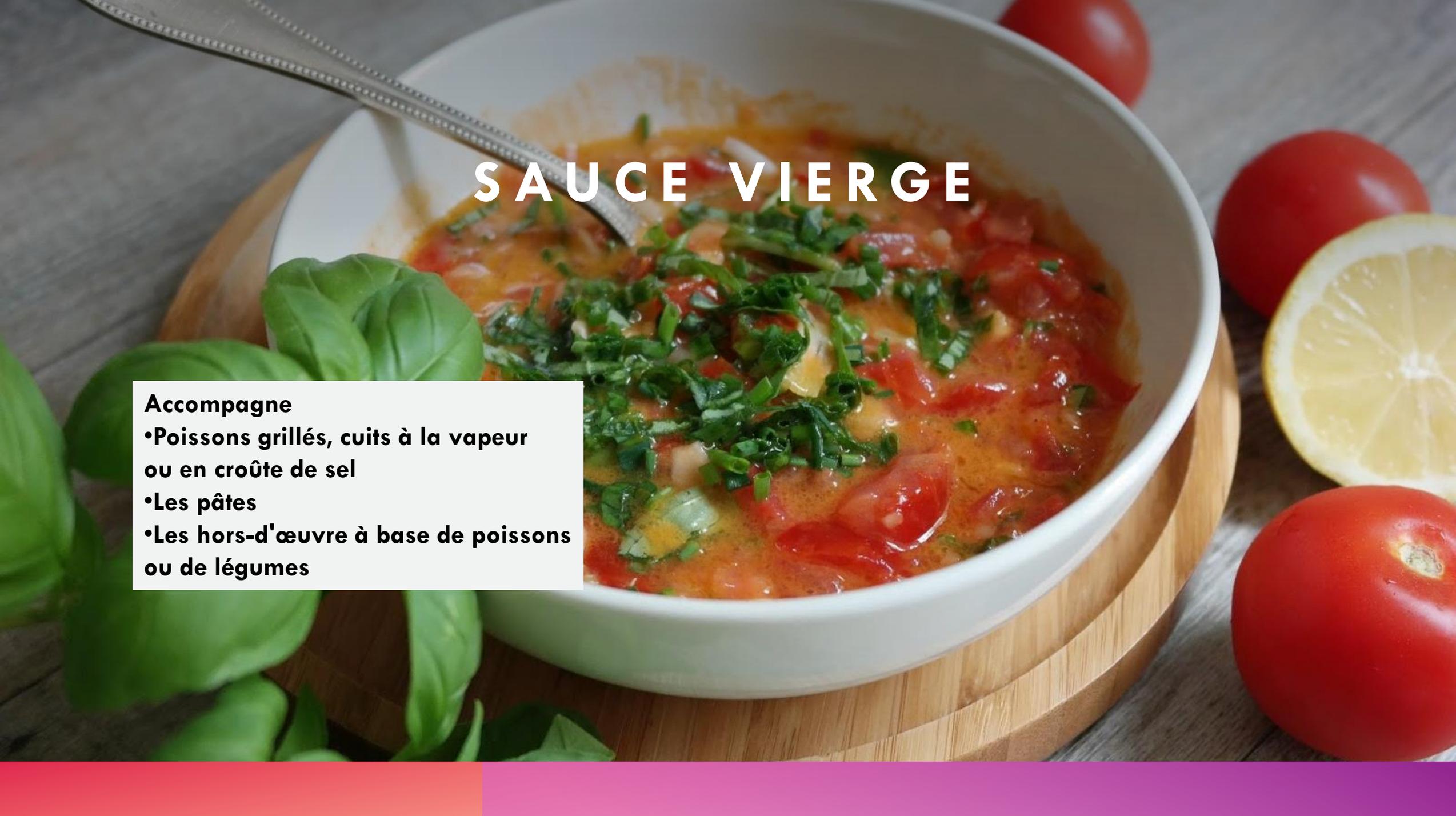


-Préparation 30 MIN
-Cuisson 30 MIN
-Conservation 30 JOURS

- Epluchez et retirez le germe des gousses d'ail
- Faites cuire environ 30 minutes à feu doux dans 20 cl d'eau (elles doivent s'écraser à la fourchette).
- Laissez tiédir.
- Ajoutez le safran et les petits-suisses.
- Mixer le tout à l'aide d'un robot plongeant.
- Salez & poivrez.



SAUCE VIERGE

A close-up photograph of a white ceramic bowl filled with a vibrant red tomato sauce. The sauce is garnished with finely chopped green herbs, likely basil and parsley. A silver fork is partially submerged in the sauce. The bowl sits on a light-colored wooden cutting board. Surrounding the bowl are several fresh ingredients: a whole red tomato, a slice of lemon, and several large, fresh basil leaves. The background is a rustic wooden surface.

Accompagne

- **Poissons grillés, cuits à la vapeur ou en croûte de sel**
- **Les pâtes**
- **Les hors-d'œuvre à base de poissons ou de légumes**

- Pour 30 cl environ de sauce

Préparation 25 MIN.

-Ingrédients

- 5 tomates mûres mais fermes
- 2 gousses d'ail
- 10 graines de coriandre
- 20 cl d'huile d'olive
- 30 g de feuilles de basilic
- 30g de feuilles d'estragon
- 30g de feuilles de cerfeuil
- 1/2 citron, sel fin, poivre du moulin

1. Lavez, séchez, ciselez finement les herbes fraîches.
2. Mondez les tomates, coupez et épépinez -les , taillez-les en pétales puis retaillez le tout en petits dés réguliers .
3. Hachez l'ail et écrasez les graines de coriandre.
4. Mélangez l'huile, les dès de tomates, l'ail, la coriandre, puis ajoutez les herbes ciselées . Assaisonnez.
5. Rectifiez l'acidité avec quelques gouttes de jus de citron .
6. Servez

Peut se conserver plusieurs jours au réfrigérateur dans un bocal en verre.



**SAUCE MOUSSELINE AU
SAFRAN**



2 JAUNES D'OEUFS



SAFRAN
1 DOSETTE (poudre
ou pistils)



MOUTARDE FORTE
2 cuil. À café



HUILE D'OLIVE OU COLZA
20 cl

Pour 4 PERS .

1. Dans un saladier, mélangez les jaunes d'œufs avec la moutarde et le safran. Salez et poivrez.
2. Versez l'huile petit à petit en fouettant pour émulsionner la mayonnaise.
3. Montez les blancs en neige avec un batteur et une pincée de sel et incorporez –les délicatement à la spatule.





HOLLANDAISE INRATABLE



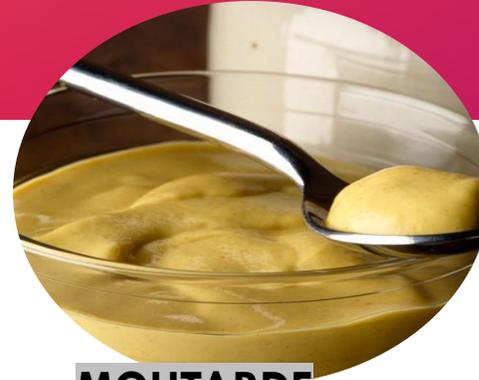
PRÉPARATION 5 MIN. REPOS 15 MIN



1/2 CITRON



2 JAUNES D'ŒUFS



**MOUTARDE
2 CUIL. À CAFÉ**



**BEURRE
200g**

1. Faites fondre le beurre, puis laissez reposer 15 MIN.
2. Mélangez les jaunes d'oeufs avec la moutarde, salez, poivrez.
3. Versez le beurre fondu petit à petit en fouettant.
4. Montez les blancs d'oeufs 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.

A top-down photograph of a white ceramic bowl filled with a thick, pale yellow Bearnaise Inratable sauce. The sauce is garnished with finely chopped green tarragon leaves. To the right of the bowl, a bunch of fresh tarragon leaves is laid out. In the bottom left corner, a portion of a silver spoon is visible. The bowl sits on a light-colored wooden surface with a visible grain, and the background to the right is a light-colored, textured surface.

BEARNAISE INRATABLE



ESTRAGON
1 BOTTE



ECHALOTES
X 2



VINAIGRE
1/2 VERRE



MOUTARDE FORTE
1 CUIL. A SOUPE



4 JAUNES UNIQUEMENT



BEURRE
150 G

1. Faites fondre le beurre et réservez-le.
2. Emincez les échalotes ainsi que l'estragon.
3. Faites réduire 5 minutes le vinaigre, les échalotes émincées et l'estragon ciselé avec ½ verre d'eau (5cl).
4. Hors du feu, ajoutez les jaunes en fouettant vivement 5 minutes 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





POTIRON

500 g



LAIT DE COCO

40 cl



ORANGE

X1



GINGEMBRE

80 g (10 cm)

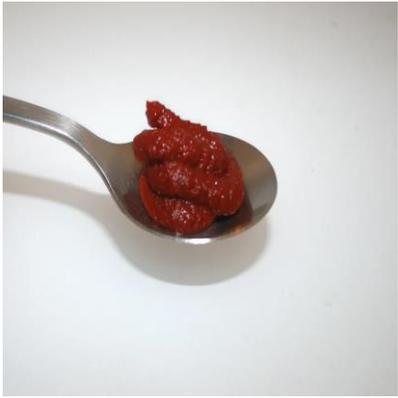
- 1. Découpez la chair du potiron et le gingembre épluché en petits morceaux.**
- 2. Mettez-les dans une casserole , ajoutez le lait de coco et faites mijoter 20 min à feu doux.**
- 3. Ajoutez le jus et le zeste de l'orange.**
- 4. Mixez avec un robot plongeant, salez, poivrez et servez.**

Conservation 3 JOURS

**A déguster aussi avec riz ,quinoa,
Coquilles St- Jacques**

A close-up photograph of a plate of braised pork knuckle (Cassoulet) served with boiled potatoes and fresh herbs. The pork is covered in a rich, reddish-brown sauce. The potatoes are cut into wedges and are yellowish from boiling. Fresh thyme and basil are scattered around the dish. The text "SAUCE PROVENÇALE" is overlaid in white, bold, uppercase letters across the center of the image.

SAUCE PROVENÇALE



**CONCENTRÉ
DE TOMATE
GRECQUE
SOUPE
À CAFÉ**

**TOMATES
SÉCHÉES
DENOYAUTÉES
X 2**

**HERBES
DE PROVENCE
2 CUIL.
X 10**

**YAOURTS
A LA
1 CUIL. A**

OLIVES

1. Mixez tous les ingrédients ensemble.
2. Salez, poivrez, servez.

Conservation 3 JOURS

A close-up photograph of a small, dark brown wooden bowl filled with a thick, light-colored sauce. The sauce is garnished with finely chopped green herbs. A silver spoon with a decorative handle is resting on the right side of the bowl. The bowl sits on a piece of light-colored, textured fabric, possibly a napkin, which is placed on a dark, textured wooden surface. The lighting is soft, highlighting the texture of the sauce and the wood of the bowl.

SAUCE LIGHT A L'ANETH



CITRONS

X 2

SOUPE

ANETH

2 BOTTES

À LA

GRECQUE

BAIES ROSES

1 CUIL. A

YAOURTS

X 2

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

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



SAUCE SALSA AU CUMIN



CORIANDRE, 1 botte



TOMATES , 3 mûres



CUMIN, 1 cuil.à soupe



POIVRON ROUGE X1



OIGNON DOUX X1
(petit)



HUILE OLIVE
/COLZA ,2
cuil.à soupe

➤ Préparation 5 MIN

1. Epluchez l'oignon.
2. Coupez les tomates, le poivron, et l'oignon en morceaux et mixez-les avec la coriandre, le cumin et 2 cuil.à soupe d'huile.
3. Salez, poivrez et servez.

➤ Conservation : 3 à 5 jours

2-LES LÉGUMES VAPEUR





- Sauce vierge
- Sauce coriandre
- Sauce gribiche
- Sauce carbonara light
- Sauce sicilienne à la sardine
- Sauce brocoli-amande
- Vinaigrette poivron-piment



SAUCE A L'AIL MINCEUR



Laver, **brosser 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 raz 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 GRIBICHE ALLÉGÉE

A déguster avec

- ✓ **Viandes froides**
- ✓ **Poireaux vapeur**
- ✓ **Crudités**
- ✓ **Salade de pomme de terre**



PETITS-SUISSES X3



MOUTARDE FORTE , 1 cuil.à soupe



ŒUFS DURS X2



CORNICHONS X16

➤ Préparation 10 min

1. Lavez, effeuillez, et coupez le persil aux ciseaux.
2. Coupez les cornichons en menus morceaux.
3. Ecrasez les œufs durs.
4. Mélangez le persil avec les petits-suisse, les cornichons ,les œufs durs et la moutarde.
5. Salez, poivrez, et servez.

➤ Conservation 3 JOURS



PERSIL plat, 1 botte



SAUCE A LA CORIANDRE



CORIANDRE FRAICHE
1 bouquet



Ail en poudre
1 cuil. rase à moka



Huile d'olive
10 cl





Ciseler finement la coriandre lavée, ici avec une paire de ciseaux, c'est tellement plus facile !



Ajouter une cuillère à moka d'ail en poudre (ou une gousse d'ail fraîche râpée).



Saler au goût, sachant que les légumes ne le sont pas, mais le sel on peut toujours en ajouter après et verser de l'huile d'olive jusqu'à la hauteur de la coriandre. Servir à côté des légumes vapeur sortant de la marmite, chacun arrosant les siens de sauce à l'envie.



SAUCE CARBONARA LIGHT

A déguster avec

- ✓ Pâtes et raviolis
- ✓ Légumes vapeur
- ✓ Champignons de Paris poêlés



FETA , 50 g

PETITS-SUISSES X4

JAUNES D'ŒUFS X 2



JAMBON BLANC
2 tranches



NOIX DE MUSCADE
3 pincées



➤ Préparation 10 min.

1. Mélangez les petits-suisse, les jaunes d'œufs, la féta écrasée, le jambon coupé en petits morceaux et la muscade rapée dans un saladier.
2. Salez, poivrez, et servez.



SAUCE SICILIENNE À LA SARDINE

- A déguster avec
- ✓ Légumes vapeur
 - ✓ Pommes de terre au four
 - ✓ Pâtes



TOMATES CERISES 500g



RAISINS SECS 2 cuil. à soupe



ORANGE X1



SARDINES à l'HUILE d' OLIVE
1 BOITE



AIL SEMOULE
1 cuil. À soupe



PIGNONS DE PIN
3 cuil.à soupe

➤ Préparation 5 min

➤ Cuisson 5 min

1. Dans une poêle , faites saisir les pignons 30 s avec l'huile des sardines.
2. Ajoutez les raisins secs, les tomates cerises coupées en 2, l'ail semoule, le jus et les zestes de l'orange.
3. Laissez cuire 5 min, ajoutez les sardines, mélangez en les écrasant légèrement.
4. Salez, poivrez et servez.

➤ *Conservation 3 jours*





SAUCE BOLOGNAISE ALLÉGÉE

A déguster avec

- ✓ Haricots verts vapeur
- ✓ Pâtes & raviolis
- ✓ Quinoa



TOMATES mûres 500 g



CONCENTRÉ DE TOMATES
2 cuil.à soupe



OIGNON DOUX X1



THYM FRAIS OU SEC
1 cuil. À soupe



ESCALOPES DE DINDE
X2 (150 g chacune)



➤ Préparation 15 min

➤ Cuisson 45 min

1. Coupez les escalopes de dinde, les tomates et l'oignon en petits morceaux.
2. Faites-les cuire dans une casserole à couvert avec le concentré de tomates et le thym pendant 45 min à tout petit feu avec 2 verres d'eau (20 cl).
3. Mixez l'ensemble à l'aide d'un robot plongeant.
4. Salez, poivrez, et servez.

➤ Conservation 3 à 5 JOURS



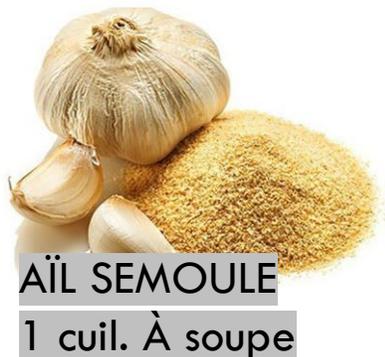
SAUCE AU THON

A déguster avec

- Pomme de terre vapeur
- Polenta
- Pâtes & raviolis



- Préparation 5 min
- Cuisson 20 min.
- Conservation 1 semaine



1. Coupez les tomates en morceaux.
2. Mettez les tomates coupées en morceaux, les câpres, les olives, l'ail, 1 verre d'eau (10cl) et l'huile des boites de thon dans une casserole puis faites mijoter 20 min. À feu doux en remuant de temps en temps.
3. Ajoutez le thon, salez, poivrez, mélangez, servez.

A glass jar filled with a vibrant red tomato sauce, garnished with fresh herbs, sits on a rustic wooden surface. To the left, a whole onion and a sprig of fresh parsley are visible. To the right, a spoon holds a portion of the sauce. The scene is lit with warm, natural light, highlighting the textures of the ingredients.

SAUCE TOMATE CLASSIQUE



TOMATES
1 kg bien mûres



CONCENTRÉ DE TOMATES
1 petite boîte (70g)



OIGNON DOUX X1



AÏL , 4 gousses



1 BOUQUET GARNI



HUILE OLIVE 4 cuil. À soupe

- Préparation 10 min.
 - Cuisson 45 min.
 - 1. Emincez l'oignon et les gousses d'ail.
 - 2. Coupez les tomates en cubes.
 - 3. Dans une grosse casserole, faites suer l'oignon émincé avec 4 cs d'huile d'olive.
 - 4. Ajoutez les gousses d'ail épluchées et émincées, le bouquet garni, le concentré de tomates et les tomates.
 - 5. Laissez mijoter au moins 40 min à feu très doux.
 - 6. Salez, poivrez et servez.
- *Conservation 1 SEMAINE*

A close-up photograph of a white ceramic bowl filled with Puttanesca sauce. The sauce is a vibrant red, chunky tomato-based mixture containing several whole cherry tomatoes, dark olives, and fresh green basil leaves. A silver spoon is partially submerged in the sauce on the right side of the bowl. The background is a dark, textured surface with more fresh ingredients like tomatoes and basil scattered around, creating a rustic and appetizing scene.

SAUCE PUTTANESCA

POUR ENVIRON 30 cl de SAUCE



4 FILETS d'ANCHOIS DESSALÉS



20 g d'AÏL



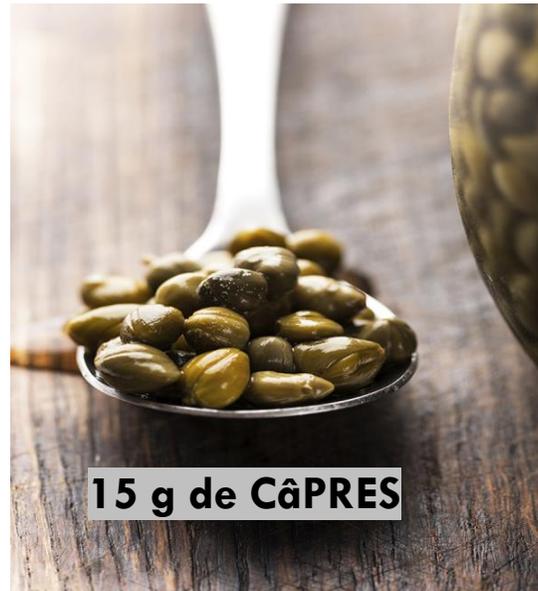
10 cl d'HUILE d'OLIVE



20 g de BEURRE



120 g d'OLIVES
NOIRES
DENOYAUTEES



15 g de CâPRES



600g de TOMATES
FRAICHES PELEES &
EPEPINEES



5 g de PERSIL

➤ Préparation 20 min

➤ Cuisson 20 min

1. Hachez les filets d'anchois déssalés.
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 minutes, puis ajoutez les tomates , coupées en dés.
5. Mouillez avec 5 cl d'eau et laissez cuire pendant 20 min à feu très doux.
6. Complétez avec le persil haché et rectifiez l'assaisonnement.



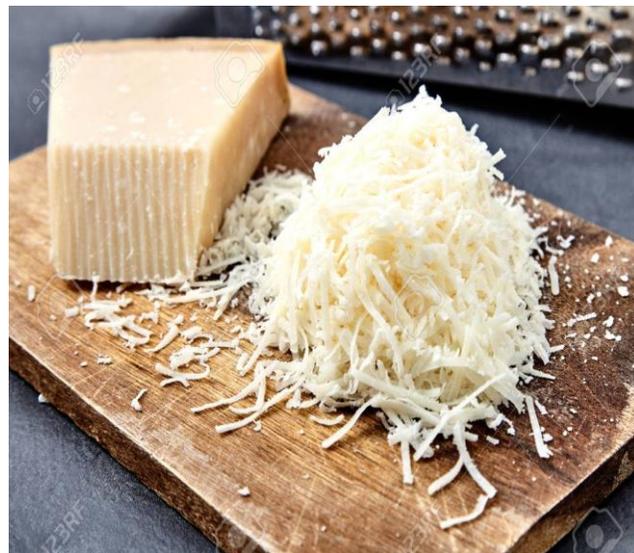
PESTO ROUGE

A déguster avec

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



TOMATES SECHEES X12



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 dans un mixeur jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
3. Placez au frais avant de servir.

A top-down view of a white ceramic bowl filled with a creamy white Raita sauce. The sauce is garnished with finely chopped green herbs, including cilantro and mint, and small pieces of green vegetables like cucumber and tomato. A silver spoon is partially submerged in the sauce on the left side. The bowl sits on a light-colored wooden surface. In the bottom left corner, a portion of a golden-brown, flaky flatbread is visible.

SAUCE RAÏTA

A déguster avec

- ✓ Salade de tomates
- ✓ Crudités
- ✓ Brochettes d'agneau
- ✓ Salade de lentilles



CONCOMBRE 1 DEMI



YAOURTS à la GRECQUE X 2



2 GOUSSES d'AÏL



TOMATE X1



MENTHE 1 BOUQUET



CUMIN 1 cuil. À café

➤ Préparation 5 min.

1. Râpez le concombre et les gousses d'ail avec une râpe à main dans un saladier.
2. Ajoutez les yaourts , le cumin et la tomate découpée en petits dés.
3. Ajoutez la menthe effeuillée coupée aux ciseaux.
4. Salez, poivrez, mélangez et servez.



AFD
Association des Diabétiques
d'Aix - Pays de Provence

Bon Appétit !