

les « Ateliers – Partage » de l'AFD d'Aix-Pays de Provence Décembre 2021

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

- ❑ Des Diététiciennes Nutritionnistes, amies de notre AFD
 - Latifa HAMIDOU
 - Charlène GARCIN
 - Laetitia MARTINEZ

- ❑ Des Patientes Expertes de l'AFD d'Aix-Pays de Provence
 - Martine DEVOIR
 - Catherine GUILLE
 - Marie Laure LUMEDILUNA, directrice de la publication.





Le mot de la Présidente

Ce nouveau fascicule est le cinquième de la série de nos « Ateliers-partage » et se présente comme le complément de la publication de décembre 2020 sur le thème « *Habillons de fête nos plats équilibrés* », avec des suggestions de sauces pour rendre nos plats plus savoureux.

Vous pourrez ici découvrir en détail les recettes mentionnées dans l'exemple de menu que vous nous avons suggéré alors.

Comme toujours, vous retrouverez 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>

Douces fêtes, à toutes et à tous, pour une année 2022 que nous espérons plus clémente, et toujours dans nos valeurs de solidarité, d'entraide et d'engagement pour une qualité de vie préservée.

Marie Laure LUMEDILUNA



LES ENTRÉES

Terrine de poisson bicolore

A déguster froide accompagnée d'une sauce hollandaise par exemple

Ingrédients :

- 350 g de poisson blanc (colin ou cabillaud par exemple)
- 350 g de saumon frais – ou de truite fraîche
- 4 œufs
- 200 g de crème semi-épaisse à 4%
- Le jus d'1 citron

Ustensile : moule à cake



Proposée par Latifa
HAMIDOU, Diététicienne

Préparation :

1. Préchauffer le four à 200°
2. Commencer par découper le poisson blanc en cubes, puis les mixer avec 2 œufs, 100 g de crème et la moitié du jus de citron. Saler et poivrer.
3. Verser cette première préparation dans le moule chemisé d'une feuille de papier cuisson et bien égaliser avec une spatule.
4. Couper maintenant le saumon en cubes, puis mixer avec 2 œufs ,100 g de crème et la moitié du jus de citron. Saler et poivrer.
5. Verser cette seconde préparation par-dessus la première et égaliser avec spatule.
6. Enfourner 1h dans un bain-marie.

Par portion :

Calories : 300 kcal

Protéines : 36 g

Lipides : 16 g

Glucides : 3g

Gras : ●●●○○

Sucre : ●○○○○

LES ENTRÉES

Roulés de truite fumée

Pour 4 personnes :

Ingrédients :

- 4 tranches de truite fumée
- 100 g de Philadelphia (fromage frais - ex : Saint Moret))
- 50 g de fromage de chèvre frais
- 1/2 bouquet d'aneth
- 1/2 citron jaune bio (zeste et jus)
- sel, poivre

Préparation :

1. Dans une assiette, mélanger à la fourchette le Philadelphia et le chèvre frais.
2. Ciseler l'aneth (garder quelques pluches pour la déco) et le rajouter au mélange précédent, avec le jus du demi-citron et le zeste. Saler et poivrer.
3. Couper les tranches de truite en deux. Déposer une belle cuillerée du mélange au fromage, rouler.

Conserver au frais jusqu'au service.

NB : la salade de Mesclun va bien avec les roulés de truite, agrémentée avec des noix et un vinaigre de cidre - Huile de Colza avec du citron ...



*Proposée par Latifa
HAMIDOU, Diététicienne*



Par portion :

Calories : 126 kcal

Protéines : 9 g

Lipides : 10 g

Glucides : 0 g

Gras : ●●●○○

Sucres : ○○○○○

LES PLATS

Dinde rôtie et sa purée de potimarron

*Proposée par la Fédération
Française des Diabétiques*

1 dinde de 2,3 kg
2 carottes
1 poireau
1 bouquet garni
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 potimarron de 2 kg
2 cuillères à soupe d'huile de noisettes (ou de noix)
Fleur de sel
Poivre du moulin

Par portion :

Calories : 320

Protéines : 30 g

Glucides : 15 g

Lipides : 20 g

Gras : ●●○○○

Sucre : ●○○○○



Préparation :

1. Laver, éplucher et couper en morceaux les carottes. Couper et rincer le poireau.
2. Disposer la dinde, les légumes et le bouquet garni dans une cocotte, ajouter de l'eau à hauteur, porter à ébullition et cuire 1 heure 15 minutes à petits frémissements.
3. Préchauffer le four à 200°C. Egoutter la dinde, conserver 300 ml de bouillon (conserver le reste pour une soupe !).
4. Déposer la dinde dans un plat, la badigeonner d'huile d'olive avec un pinceau. Mettre du bouillon au fond du plat et enfourner la dinde 1 heure, en la retournant et en l'arrosant de jus de cuisson toutes les 15 minutes.
5. Laver, éplucher et couper le potimarron. Le faire cuire dans une casserole d'eau bouillante pendant 10 minutes. Le mixer avec l'huile de noisettes, ajouter une pincée de fleur de sel.
6. Servir la dinde rôtie avec la purée de potimarron et le jus de dinde, ajouter une pincée de fleur de sel et poivrer.

LES PLATS

Tagliatelles fraîches et truite fumée

Voici une délicieuse recette de tagliatelles à la truite fumée, à la fois savoureuse, gourmande, économique et facile à réaliser.

*Proposée par Charlène
GARCIN, Diététicienne*

Pour 2 personnes :

Ingrédients :

- 3 tranches de truite fumée
- 1 cuil. à soupe de ciboulette
- 200 g de tagliatelles fraîches
- 15 cl de fumet de poisson
- 25 cl de crème liquide (30 % de M.G.)
- Gros sel
- Sel et Poivre du moulin

Préparation :

1. Découper la truite fumée en lanières.
2. Laver et couper finement la ciboulette.
3. Plonger les pâtes 3 à 4 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée au gros sel. Les égoutter et les rafraîchir sous l'eau froide, réserver.
4. Faire réduire le fumet de poisson de moitié. Ajouter la crème, porter à ébullition, laisser à nouveau réduire. Assaisonner. Ajouter les lanières de truite et les tagliatelles. Remuer délicatement.
5. Répartir les tagliatelles dans des assiettes creuses. Parsemer de ciboulette.

Par portion :

Calories : 514 kcal

Protéines : 34 g

Lipides : 18 g

Glucides : 54 g dont

2 g de sucres

Gras : ●●○○○

Sucre : ●●○○○



LES PLATS

Sauté de dinde aux châtaignes

Recette de fête à moindre coût

*Proposée par Laetitia MARTINEZ,
Diététicienne*



Infos pratiques

- Nombre de personnes 2
- Temps de préparation 25 minutes (cuisson inclus)
- Degré de difficulté Facile
- Coût Bon marché

Étapes

1. Eplucher les carottes, oignon, échalote, nettoyer les champignons. Emincer le tout.
2. Couper le filet de dinde en gros cubes.
3. Faire fondre la moitié de l'huile dans une sauteuse. Mettre les morceaux de dinde à revenir à feu doux sur toutes leurs faces pendant 5 min. puis les égoutter.
4. Mettre le reste d'huile dans une sauteuse, et faire revenir les oignons, les échalotes et les légumes émincés pendant 5 min.
5. Remettre les morceaux de dinde, poudrer de fond de volaille, mouiller avec le vin allongé de la même quantité d'eau chaude. Saler, poivrer, remuer.
6. Couvrir la sauteuse et laisser mijoter pendant 15 min.
7. 5 min avant la fin de la cuisson, ajoutez les châtaignes égouttées et la crème. Mélanger délicatement.
8. Servir très chaud, parsemé de persil.

A noter : Pour varier les saveurs, la dinde peut être remplacée par des aiguillettes de poulet et les carottes par de la courge.

Par portion :

Calories : 524 kcal

Protéines : 48 g

Lipides : 16 g

Glucides : 41 g dont 13 g

de sucres

Ingrédients

- 300 g de filet de dinde (ou sauté de dinde)
- 200 g de carottes
- 200 g de champignons de Paris
- 200 g de châtaignes au naturel
- 1 oignon
- 2 cuil. à café d'échalotes hachées
- 2 cuil. à café de fond de volaille déshydraté
- 1 cuil. à soupe de crème épaisse
- 50 ml de vin blanc sec
- 2 cuil. à soupe d'huile
- 1 cuil. à soupe de persil
- sel et poivre



LES PLATS

Papillote de filet de saumon aux courgettes et aux herbes & son risotto

Pour 4 personnes :

- 4 filets de saumon
- 2 courgettes
- 200g de pomme de terre grenaille
- 1 petit bouquet d'aneth
- 3 càs de crème fraîche
- huile olive
- sel, poivre



*Proposée par Latifa
HAMIDOU, Diététicienne*

Préparation :

1. Couper les courgettes en fines rondelles, les pommes de terre en 2 dans le sens de la longueur.
 2. Préchauffer le four à 180°
 3. Faire cuire les pommes de terre dans de l'eau bouillante salée pendant 10 minutes.
 4. Egoutter et réserver.
 5. Hacher les herbes.
 6. Dans un bol, mettre la crème épaisse, les $\frac{3}{4}$ des herbes hachées, du sel, du poivre et mélanger.
 7. Découper 4 feuilles de papier cuisson.
 8. Placer 1 morceau de saumon au centre de chaque papier, poivrer, parsemer du reste des herbes.
 9. Répartir les courgettes et les pommes de terre, saler et poivrer, arroser d'un filet d'huile d'olive et refermer hermétiquement les papillotes.
 10. Enfourner 20 minutes.
- Sortir les papillotes, server chaud accompagné de la crème aux herbes.

Par portion :

Calories : 307 kcal

Protéines : 25 g

Lipides : 19 g

Glucides : 9 g

Gras : ●●○○○

Sucres : ●○○○○



Risotto

Le faire le matin pour le consommer le soir, à réchauffer.
Mieux : la dernière étape à faire le soir.

Ingrédients pour 4 personnes :

- 300g de riz spécial risotto arborio
- 1 oignon
- 1 verre de vin blanc sec
- 1 cube de bouillon de bœuf
- 100g de Parmigiano Reggiano
- 100 g de beurre
- huile d'olive

*Proposée par Latifa
HAMIDOU, Diététicienne*



Préparation

1. Dans une casserole, faire bouillir le cube de bouillon dans 1 litre d'eau et laisser frémir pendant toute la préparation du risotto.
2. Éplucher l'oignon et l'émincer. Faire revenir dans une poêle antiadhésive ou une sauteuse, sur feu vif avec un filet d'huile d'olive extra-vierge jusqu'à ce qu'il colore légèrement.
3. Ajouter ensuite le riz et faire rissoler pendant quelques secondes, jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
4. Une fois le riz nacré, mouiller avec le vin blanc sec tout en continuant à mélanger. L'alcool doit être complètement évaporé avant d'ajouter deux louches de bouillon bien chaud.
5. Remuer toujours et attendre que le riz ait fini d'absorber tout le liquide pour en rajouter une louche. Continuer ainsi jusqu'à la cuisson complète du riz.

Compter une vingtaine de minutes à peu près pour la cuisson. Le riz est cuit quand il est moelleux.

A la fin de la cuisson, retirer la poêle du feu.

Laisser refroidir au réfrigérateur.

Dernière étape, une demi-heure avant de servir.

Ajouter une bonne quantité de Parmigiano Reggiano, une noix de beurre, saler, poivrer et mélanger à nouveau.

Votre risotto est prêt !



Par portion :

Calories : 442 kcal

Protéines : 10 g

Lipides : 34 g

Glucides : 24 g

Gras : ●●●●○

Sucres : ●●○○○



Note de la diététicienne, Charlène GARCIN

Le Gras

- C'est le carburant cérébral et musculaire, une matière première servant à la fabrication des hormones et à la paroi de nos cellules.
- Le **gras** est décidément **incontournable**. Pour un bon équilibre nutritionnel, environ 35% des calories fournies par notre alimentation devraient provenir des matières grasses.
- Il faut éviter les graisses animales qui sont riches à acides gras saturés, à l'exception du poisson gras (riche en oméga 3).
- Il faut privilégier les graisses d'origine végétale comme **le colza, la noix, le lin et l'olive**.
- Privilégier l'apport en acides gras mono insaturés (principalement représentés par l'acide oléique) et poly insaturés (les Omega-3 et les oméga-6).



LES DESSERTS

Petites mousses aux fruits rouges

Préparation 20 min.

Réfrigération 6 h

Ingrédients pour 8 verrines :

- 350 g de fruits rouges (fraises, framboises, cassis, mûres..) frais ou surgelés
- 4 feuilles de gélatine – (Agar-Agar, par exemple).
- 40 g de sucre en poudre
- 160g de fromage blanc
- 2 blancs d'œufs



Préparation :

1. Si vous utilisez des fruits surgelés, les faire décongeler et bien les égoutter.
2. Laisser tremper les feuilles de gélatines dans un bol d'eau froide.
3. Placer les fruits dans le bol d'un mixeur, en réservant quelques-uns pour la décoration. Ajouter le sucre.
4. Mixer pour obtenir un coulis.
5. Faire chauffer environ 1 cuillère à soupe de ce coulis dans une casserole.
6. Essorer la gélatine entre vos mains et ajouter-la dans la casserole. Mélanger et retirer la casserole du feu.
7. Incorporer ce mélange au coulis de fruits rouges et verser dans un saladier.
8. Ajouter le fromage blanc et mélanger.
9. Battre les blancs d'œufs en neige ferme.
10. Incorporer délicatement à la préparation aux fruits.
11. Répartir la mousse dans des verrines et faire prendre au réfrigérateur pendant 6 h. Décorer de quelques fruits avant de servir.

Par portion :

Calories : 57 kcal

Protéines : 3 g

Lipides : 1 g

Glucides : 9 g

Gras : ●○○○○○

Sucres : ●●●○○○

*Proposée par Latifa
HAMIDOU, Diététicienne*





LES DESSERTS

Crème au lait d'amande sur lit d'ananas

Pour 6 personnes :

Préparation 15min.

Cuisson 5 min.

Ingrédients pour 6 personnes :

- 2 boîtes d'ananas au naturel
- 60 cl de lait d'amande (ou de vache)
- 20 g d'amandes mondées
- 2 feuilles de gélatine
- 2cuil. à soupe de miel

Préparation :

1. Couper l'ananas en petits dés.
 2. Répartir dans 6 verrines.
 3. Faire ramollir les feuilles de gélatines dans un bol d'eau froide.
 4. Verser le lait avec le miel dans une casserole, faire chauffer sans ébullition.
 5. Hors du feu, ajouter les feuilles de gélatine essorées entre les mains, les faire fondre en remuant.
 6. Verser la préparation sur les dés d'ananas.
 7. Laisser refroidir, puis placez au réfrigérateur 1h minimum.
 8. Faire griller les amandes dans une poêle chauffée à blanc puis concassez-les.
 9. Répartir les amandes sur les crèmes à l'ananas au moment de servir.
- Servir frais.

Par portion :

Calories : 98 kcal

Protéines : 3 g

Lipides : 6 g

Glucides : 8 g

Gras : ●●●○○

Sucres : ●●○○○

*Proposée par Latifa
HAMIDOU, Diététicienne*



RÈGLE D'OR D'UTILISATION DE L'AGAR-AGAR

- 2 g dilués dans 50 cl de liquide froid puis chauffé jusqu'à l'apparition de petits bouillons (40° min).
L'agar-agar **épaissit** la préparation **lors du refroidissement**.
- Privilégier les sachets de 2 ou 4 g pour éviter les mauvaises surprises (l'agar-agar se dose au gramme près).
- Garder en tête que **2 g d'agar-agar** équivalent à **6 g de gélatine, soit 3 feuilles**.



Note de la diététicienne, Laetitia MARTINEZ



LES SUCRES ALTERNATIFS AU SUCRE COURANT

Les sucres dits « naturels »



S'il est bien de s'intéresser au pouvoir glycémiant d'un ingrédient, il faut également prendre en considération sa teneur en glucides !

Plus l'ingrédient sucrant a une teneur importante en fructose, plus l'index glycémique est bas. Cela reste un apport de glucides à comptabiliser dans son alimentation, et à consommer avec modération au cours d'un repas équilibré.

Chaque sucre a une saveur et une texture différentes, et pourra donc apporter un résultat différent à vos recettes. Variez les plaisirs !

	Index glycémique	Glucides (pour 100g)
Sucres alternatifs dits « naturels » : exemples		
Miel	62 (moyen)	80 g
Sucre de coco	55 (moyen)	95 g
Sirop d'érable	54 (moyen)	67 g
Sirop d'agave	20 (bas)	76 g
Fructose	19 (bas)	100 g

Les édulcorants, dits « faux-sucre »



Les plus répandus actuellement sont le sucralose et la stévia. Tous deux d'origine naturelle, ils sont toujours associés à d'autres additifs, apportent 0 kcal et n'ont pas d'impact sur la glycémie.

La stévia a un arrière-goût de réglisse. Ajoutée principalement pour sucrer des boissons ou laitages, elle est difficile à utiliser dans de nombreuses recettes de gâteau.

Le sucralose a un goût proche du sucre. Il est stable à la chaleur. Ce sera le plus satisfaisant dans vos recettes pour diminuer l'apport en glucides simples.

Note de la diététicienne, Laetitia MARTINEZ

- **Le fructose** est également présent naturellement dans les fruits. Or, une consommation excessive de fructose favorise différents problèmes de santé (*résistance à l'insuline, hypertriglycéridémie, stéatose hépatique, hyperuricémie*). Il faut donc être vigilant à ne pas utiliser que des sucres riches en fructose pour sucrer vos préparations. Le sucre en poudre habituel, qu'il soit raffiné ou non, peut entrer dans le cadre d'une alimentation équilibrée aux apports contrôlés en glucides.
- **Il existe deux types d'édulcorants :**
 - Les édulcorants « intenses » (0 calorie, index glycémique 0) : aspartame, sucralose, stévia, acésulfame de potassium, saccharine, Ils sont toujours associés à d'autres additifs (notamment des agents de charge). L'édulcorant « stévia » commercialisé est en fait un extrait de la plante, appelé Rébaudioside A. Il reste un édulcorant de synthèse au même titre que les autres. Ils sont utilisables à tout moment de la journée.
 - Les édulcorants « de masse » (2,4 kcal/g) sont les polyols : sorbitol, mannitol, xylitol, maltitol, lactitol, isomalt,... Leur index glycémique varie de 0 à 30. On les retrouve notamment dans différents produits lights. Ils sont rarement utilisés chez des particuliers. Consommés en excès (environ 20g/j), ils occasionnent des troubles digestifs.



Il est important d'avant tout apprendre à se déshabituer du goût du sucre. Le goût s'éduque ! Cela vous permettra de réduire votre attirance vers les produits sucrés et de les intégrer raisonnablement dans une alimentaire saine et adaptée.



Pour compléter votre information, consultez

❑ Le site fédéral

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

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

<https://www.federationdesdiabetiques.org/diabete/abonnement-programme-slow-diabete>

Tous les contenus du programme
restent accessibles sur inscription



❑ Notre banque de ressources

<https://afd13-aix.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

