



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

*Bonne année*

**2023**



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

**Les Ateliers –Partage de l'AFD d'Aix-Pays de Provence**



# *Préparons ensemble un menu équilibré, solidaire et festif.*

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

**□ Des diététiciennes amies de notre AFD**

- Latifa HAMIDOU
- Laetitia MARTINEZ

**□ Des bénévoles actifs et patients experts de notre AFD :**

- Bernard CARDINALI
- Marie-Noëlle CAMARO
- Martine DEVOIR
- Catherine GUILLE
- Marie Laure LUMEDILUNA, directrice de la publication.





# Deux entrées au choix...



## N°1: Verrines salées fraîcheur avocats-crevettes

### INGREDIENTS 8 personnes:

4 avocats  
Quelques gouttes de jus de citron  
150 g de crabe  
12 belles crevettes roses  
2 c à s de mayonnaise  
10 cl de crème fraîche  
Sel poivre  
Quelques brins de ciboulette

Préparation : 20 mn

Cuisson : 0 mn

Temps total : 20 mn

### Par portion :

Calories : 304 kcal

Protéines : 10 g

Lipides : 26 g

Glucides : 3 g

Dont glucides simples : 1 g

Fibres : 4 g



## PRÉPARATION

Peler les avocats et les couper en cubes grossièrement. Les écraser finement à la fourchette ou mieux, les passer au mixeur (celui qu'on emploie pour la soupe). Ajouter quelques gouttes de jus de citron pour ne pas qu'ils noircissent.

Saler et poivrer. Réserver.

Mélanger à part le crabe avec la mayonnaise.

Mélanger la crème fraîche avec la ciboulette ciselée dans un bol. Saler et poivrer.

Décortiquer les crevettes en faisant attention de ne pas les abîmer. En réserver quatre, les plus belles, et couper les huit autres en deux dans le sens de la longueur pour faire 2 moitiés équivalentes. Répartir au fond de chaque verre le crabe à la mayonnaise. Coller sur les parois 4 demi-crevettes (face bombée vers l'extérieur).

Répartir la purée d'avocat dans les 4 verres, tasser légèrement le tout puis finir avec la crème à la ciboulette.

Enfin, déposer sur chaque verre une crevette entière. Réfrigérer les verres au moins 30 minutes, jusqu'au moment de passer à table. On peut les mettre au congélateur si on est un peu pressé.



## N°2: Verrines bicolores de betteraves

**INGREDIENTS** 6 personnes :

**(verrines de 8 cl)**

- ▶ 3 betteraves rouges moyennes
- ▶ 1 petite échalote
- ▶ 2 c à s de crème fraîche épaisse
- ▶ ½ c à s de moutarde

**Préparation** : 35 mn

**Cuisson** : 0 mn

**Temps total** : 35 mn

**Préparer la crème fouettée :**

1 betterave rouge  
20 cl de crème fraîche épaisse  
1/3 de c à s de moutarde  
Fines herbes pour la décoration

**Par portion :**

Calories : 207 kcal

Protéines : 4 g

Lipides : 13 g

Glucides : 15 g

Dont glucides simples : 15 g

Fibres : 5 g





## PRÉPARATION

1. Dans un robot, incorporer les 3 betteraves, l'échalote, la moutarde et la crème fraîche, et mixer le tout.

Contrôler l'assaisonnement.

2. Verser dans les verrines, aux 2/3 de la hauteur.

3. Dans le robot, incorporer maintenant la betterave restante et 1/3 de cuillère à soupe de moutarde et mixer le tout.

4. Dans un saladier givré (placé préalablement au congélateur), fouetter la crème jusqu'à l'obtention d'une crème fouettée compacte. Réserver 30 minutes au réfrigérateur.

5. Après les 30 minutes, mélanger très délicatement la purée de betteraves à la crème fouettée.

A l'aide d'une poche à douille, placer la crème au-dessus de la purée de betterave.

6. Ciseler les fines herbes pour décorer.





# Deux plats au choix...





# N° 1 : Lasagnes fondantes au crabe et béchamel



**INGRÉDIENTS : 4 personnes 40mn Facile**

- 1 boîte de lasagnes
- 300 g de miettes de crabe en boîte
- 2 tomates pelées en boîte
- 1 poivron rouge
- béchamel
- 20 brins de persil plat
- 50 g de mozzarella
- sel, poivre, paprika

**Par portion :**

Calories : 346 kcal

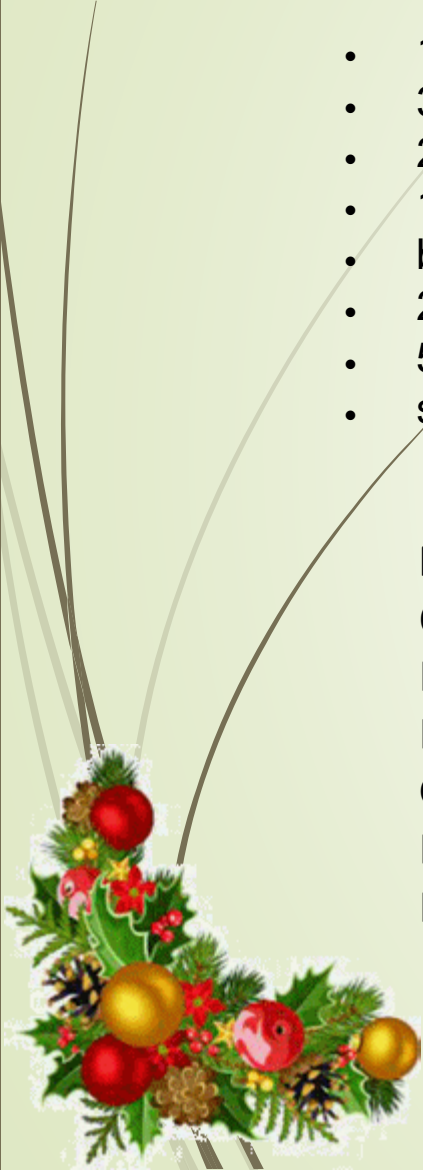
Protéines : 21 g

Lipides : 8 g

Glucides : 44 g

Dont glucides simples : 6 g

Fibres : 4 g





## PRÉPARATION :

Préparation 15 min

Cuisson 25 min

- 1 Plongez les lasagnes dans une casserole d'eau bouillante salée. Faites-les cuire 5 min. Égouttez-les, passez-les à l'eau froide et posez-les sur un linge.
- 2 Épluchez le poivron et coupez-le en petits dés. Hachez les feuilles de persil.
- 3 Mélangez la béchamel avec les dés de poivron, les tomates concassées et une pincée de paprika. Salez et poivrez.
- 4 Ajoutez le crabe émietté, le persil haché et mélangez soigneusement. Préchauffez le four à th 6 (180°).
- 5 Beurrez un plat de cuisson. Étalez un tiers des lasagnes dans le fond du plat. Recouvrez-les d'une couche de préparation au crabe. Recommencez et terminez par les lasagnes.
- 6 Répartissez dessus la mozzarella en lamelles. Faites cuire 15 min au four à th 6 et faites gratiner 5 min sous le gril.



# N° 2 : BALLOTINE DE VOLAILLE



## Ingrédients 4 personnes

### *Pour la purée de pommes de terre*

- 800 grammes de pommes de terre
- 4 gousses d'ail
- 2 feuilles de laurier (facultatif)
- Sel, poivre
- 2 cuillères à café de beurre doux
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse.

### *Pour les ballotines de volaille farcies et la sauce au vin rouge*

- 4 petits filets de volaille de 100 g (poulet ou dinde)
- 200 grammes de champignons de Paris
- 4 échalotes
- 4 cuillères à café de beurre doux
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
- 150 millilitres de vin rouge
- 12 châtaignes cuites (en conserve)
- Sel, poivre

### **Par portion :**

Calories : 564 kcal

Protéines : 38 g

Lipides : 18 g

Glucides : 51 g

Dont glucides simples : 6 g

Fibres : 7 g



### **Préparation de la purée de pommes de terre**

- Épluchez les pommes de terre. Nettoyez-les sous l'eau froide et coupez-les en gros cubes.
- Débarrassez-les dans une grande casserole. Versez de l'**eau froide** à hauteur. Ajoutez les **feuilles de laurier**, le **sel**, le **poivre** et les **gousses d'ail** préalablement épluchées et écrasées.
- Portez à ébullition, puis laissez cuire pendant environ **25 minutes**.
- Pour vérifier la cuisson, plantez la lame d'un couteau dans la chair des tubercules : elle doit se casser.



## PREPARATION suite

Égouttez, puis retirez les **feuilles de laurier**. Mixez la préparation avec la **crème** et le **beurre**.  
Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si besoin.

### *Préparation des ballotines et de la sauce*

Épluchez les **échalotes**, nettoyez-les, puis émincez-les grossièrement. Retirez le pied des **champignons** et lavez-les. Émincez-les également.

Faites chauffer une poêle à feu moyen et ajoutez environ deux cuillères à café de **beurre**.

Une fois le beurre fondu, versez les **échalotes** et les **champignons** dans la poêle. **Salez, poivrez** et faites dorer le tout. Mixez ensuite la préparation avant de réserver.

### *Montage des ballotines*

Entaillez les **filets de volaille** dans leur épaisseur. Aplatissez-les avec un maillet ou un rouleau à pâtisserie. **Salez et poivrez** ces escalopes.

Placez les **filets** sur un rectangle de papier cuisson. Déposez une cuillère à soupe du mélange mixé au milieu de chaque escalope. Gardez le reste pour confectionner la sauce.

Concassez les **châtaignes cuites** et déposez-les sur la farce.

Enroulez les ballotines en vous aidant du papier cuisson pour former des boudins bien serrés. Faites-les cuire à la vapeur pendant **25 minutes**.

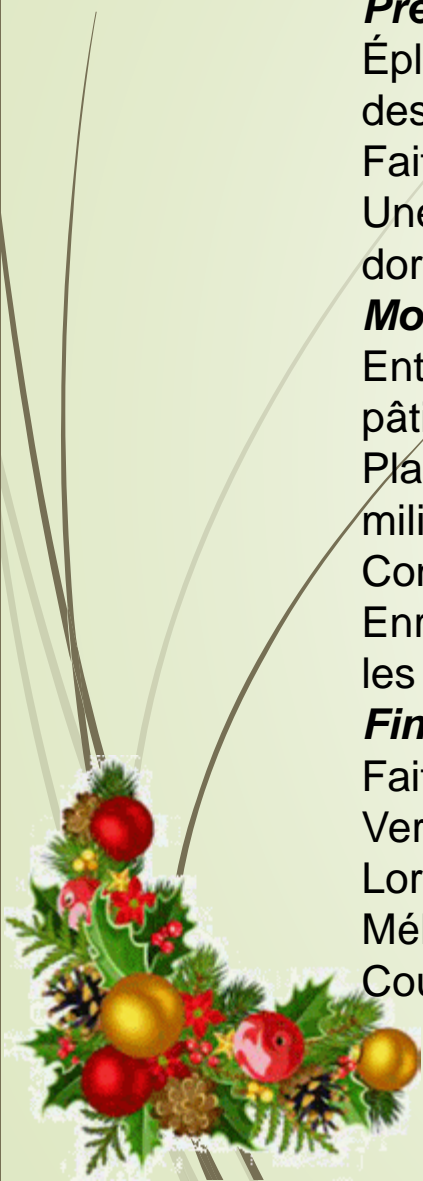
### *Finition de la sauce au vin*

Faites de nouveau chauffer la poêle et ajoutez-y le restant de la préparation mixée.

Versez le **vin rouge** et laissez réduire en remuant régulièrement

Lorsque le liquide s'est évaporé, retirez la poêle du feu. Versez-y la **crème fraîche** et le restant de **beurre**, Mélangez bien.

Coupez les ballotines en tranches, puis déposez-les dans l'assiette avec la purée et la sauce.





# Le dessert ...



# Gâteau roulé au mascarpone et aux clémentines



*Très facile et bon marché*

## INGREDIENTS

6 personnes :

**Pour la garniture du gâteau :**

- 2 c à s de sucre glace
- 1 gousse de vanille
- 300 g de mascarpone
- 60 g de crème légère 15-20%
- 5 clémentines

### **Pour la génoise :**

- ➔ 100 g de sucre en poudre
- ➔ 75 g de farine
- ➔ 9 g de levure chimique
- ➔ 3 œufs

### Par portion :

Calories : 320 kcal  
Protéines : 12 g  
Lipides : 26 g  
Glucides : 17 g  
Dont glucides simples : 7 g  
Fibres : 1 g

## PREPARATION

On commence par la génoise : Séparer les blancs des jaunes d'œufs.

Au batteur électrique ou à la main, fouetter les jaunes d'œuf avec le sucre et 3 cuillères à soupe d'eau tiède, pour faire mousser.

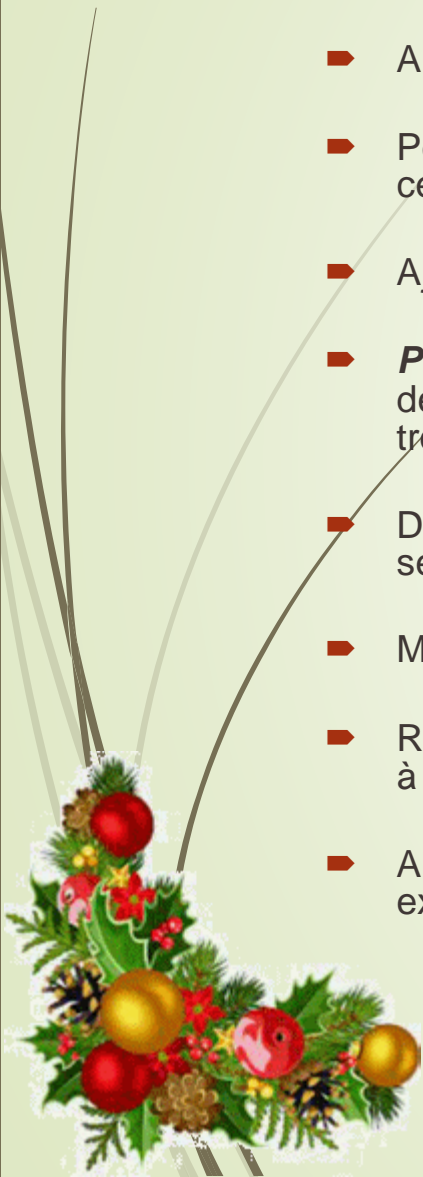
Ajouter peu à peu la farine et la levure, continuer de fouetter.

Monter les blancs d'œufs en neige puis les incorporer délicatement au mélange précédent...



## ➤ PREPARATION suite

- Verser la pâte dans un moule long et plat (type lèche-frite) sur minimum 1 cm d'épaisseur.
- Enfourner pour 10 à 15 minutes à 180°C (thermostat 6), le biscuit doit être légèrement doré.
- A la sortie du four, poser sur le biscuit un torchon propre humide. Retirer le papier cuisson et rouler. Laisser refroidir.
- Pendant que le biscuit refroidit, réaliser la mousse : fouetter le mascarpone avec la crème liquide bien froide, jusqu'à ce que le tout prenne une consistance bien mousseuse.
- Ajouter les graines de la gousse de vanille et le sucre glace et fouetter encore un peu. Réserver au froid.
- **Préparation des clémentines** : tout d'abord, penser à récupérer les zestes d'une clémentine, qui serviront de décoration à la fin. Couper droits le haut et le bas de toutes les clémentines. Eplucher ensuite au couteau, sans laisser trop de blanc.
- Déplier le biscuit, le recouvrir généreusement de crème mascarpone (penser à en réserver une certaine quantité, qui servira à recouvrir le gâteau une fois terminé).
- Mettre les clémentines à l'horizontale au centre du biscuit recouvert de crème.
- Rouler le biscuit autour des clémentines. S'il est trop long, ne pas hésiter à en couper une partie. Pour aider le gâteau à bien prendre, on peut le serrer dans un film plastique avant de le placer au froid pour 1h.
- A la sortie du frigo, recouvrir le gâteau du reste de crème, parsemer avec les zestes de clémentine et couper les extrémités du gâteau afin qu'il soit bien net.



# 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>**

*Toutes les recettes ont été choisies sur le net par nos amies diététiciennes.*

**Nous restons à votre écoute :  
« Allo AFD » : 06 47 59 59 11**



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

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

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

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

