



KerDiab

Réseau de prise en charge des diabétiques
en Cornouaille

Centre Delta
4 boulevard de Creac'h Gwen
29000 QUIMPER

tel : 02 98 10 19 61

mail : kerdiab@wanadoo.fr

A Quimper sur rendez-vous - Permanences mensuelles
dans les cantons

Retrouvez des nouvelles recettes
tous les mois sur notre site !

www.kerdiab.org

2011



**KerDiab vous
propose ces
recettes de cuisine**



Menu équilibré Janvier 2011



Duo de carottes et céleri râpés
Parmentier de chou fleur et salade d'endives
2 clémentines moyennes

Les quantités de pomme de terre et de pain dépendent des quantités conseillées par la diététicienne. (Cf. Répartition journalière)

Parmentier de chou-fleur

Ingrédients pour 3 personnes : 400 g de bœuf haché (steak ou restant de pot au feu...), 6 pommes de terre de taille moyenne, 1 oignon, 1 chou-fleur, 100ml de lait, 1 cube de bouillon de bœuf dégraissé, poivre, sel, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, noix de muscade, 60 g de fromage râpé.

Faites cuire le chou-fleur détaillé en bouquets avec les pommes de terre épluchées et lavées à l'autocuiseur pendant environ 10-15 minutes.
Pendant ce temps faites revenir l'oignon émincé dans une cuillère à soupe d'huile d'olive, ajoutez la viande hachée puis le cube de bouillon de bœuf dégraissé avec un verre d'eau. Laissez cuire jusqu'à évaporation de celui-ci.

Quand les pommes de terre et le chou-fleur sont cuits écrasez-les avec le lait, salez, poivrez et ajoutez la noix de muscade avant de mélanger. Poivrez aussi la viande, déposez-la au fond d'un plat à gratin, ajoutez la purée de pommes de terre et de chou-fleur et parsemez de fromage râpé. Mettez au four thermostat 6 pendant 15 minutes environ.

Dégustez avec une salade d'endives par exemple.

Bon appétit !



Menu équilibré Décembre 2011



Equivalences glucidiques : les quantités de pomme de terre et de pain dépendent des quantités conseillées par votre diététicienne (Cf. Répartition journalière).

Houmous de betterave à la gelée de roquette

Ingrédient pour 6 personnes

Pour le Houmous : 4 petites betteraves cuites, 2 gousses d'ail, 1 échalote, 20 g de graines de sésame, 4 c. à café de jus d'orange, 2 c. à café de jus de citron, piment d'Espelette, 4 cuillères à café d'huile d'olive, 4 pincées de fleur de sel.

Pour la gelée : 200g de roquette, 1 feuille de gélatine, 1 cube de bouillon dégraissé.

Préparer la gelée : faire ramollir la gélatine dans l'eau froide, effeuiller la roquette puis la plonger 5 minutes dans 50 cl d'eau bouillante additionnée du cube de bouillon. Y diluer la gélatine ramollie, mixer, puis filtrer. Répartir ensuite la préparation dans 6 verrines et les placer au réfrigérateur.

Préparer le houmous : peler l'ail, l'échalote et les betteraves. Mixer le tout avec le reste des ingrédients. Placer au réfrigérateur. Au moment de servir déposer sur chaque verrine une cuillère de houmous parsemé de quelques graines de sésame préalablement grillées à la poêle (torréfiées).

Tournedos au xérès

Ingrédients pour 4 personnes

4 tournedos, 3 jaunes d'œufs, 25 cl de fond de viande, 12,5 cl de xérès sec, 1 pincée de paprika fort, sel fin, poivre noir du moulin

Préparation :

Faire cuire les tournedos sur un poêle grill à feu vif, pendant 3 à 4 minutes sur chaque face. Saler et poivrer seulement au terme de la cuisson. Laisser reposer dans le four pendant 15 minutes.
Battre les jaunes d'œufs avec le paprika, 1 pincée de sel et de poivre. Placer cette préparation au bain-marie, puis continuer de battre au fouet jusqu'à obtention d'une mousse légère. Mélanger le fond de viande et le xérès. Incorporer ce mélange aux jaunes d'œufs, en filet, sans cesser de remuer. La sauce obtenue doit être onctueuse. Dresser les tournedos sur 4 assiettes accompagnés d'un fagot d'haricots verts et de pommes de terre papillote. Arroser d'un trait de sauce au xérès.

Crème brûlée Ardéchoise

Ingrédients pour 4 personnes

300 ml de lait, 220 ml de crème fraîche allégée, 6 jaunes d'œufs, 2 c. à café d'édulcorant, 1 pincée d'extrait de café, 20 g de noix, 2 c. à café de cassonade.

Préparation :

Préchauffer le four à 100 °C, faire bouillir la crème et le lait avec les cerneaux de noix écrasés à la fourchette et laisser infuser. Mélanger les jaunes d'œufs, l'édulcorant et l'extrait de café puis y ajouter la crème infusée. Verser la préparation dans des petits ramequins et cuire 45 minutes à 150 °C. Laisser refroidir. Saupoudrer de cassonade et passer les ramequins 1 minute sous le grill.



Menu équilibré

Novembre 2011



Salade de lentilles aux noix
Choux farcis au saumon
Compote pomme banane

Equivalences glucidiques : les quantités de lentilles et de pain dépendent des quantités conseillées par votre diététicienne (Cf. Répartition journalière).

Salade de lentilles aux noix : pour 4 personnes, 380g de lentilles du Puy, 1/4 Litres d'eau, 200g de tomates cerises, 1 petite échalote, 1 poignée de basilic frais, 30g de noix, sel et poivre. Verser les lentilles et l'eau dans un poêlon et amener à ébullition. Diminuer le feu et continuer la cuisson pendant 20 minutes. Les lentilles doivent être tendres mais encore fermes sous la dent. Egoutter et réserver. Concasser grossièrement les noix. Couper les tomates en quartiers, émincer l'échalote et hacher le basilic. Mélanger tous les ingrédients. Arroser de quelques cuillères à soupe de vinaigrette et servir tiède ou froid.

Choux farcis au saumon

Ingrédients pour 4 personnes :

15 grandes feuilles de chou	1 oignon
500 g de filet de saumon sans peau et sans arête	1 tige de basilic
2 tranches de saumon fumé (facultatif)	1 c. à soupe d'huile
10 cl de vin blanc	Sel, poivre

Préparation :

Faites blanchir les feuilles de chou dans l'eau bouillante salée pendant 5 min. Egouttez-les et séchez-les délicatement dans un linge. Coupez le saumon frais en cubes et hachez-le. Emincez finement le saumon fumé. Mélangez les deux saumons. Pelez et hachez l'oignon. Effeuiliez le basilic. Etalez les feuilles de chou sur le plan de travail en les superposant légèrement deux par deux. Garnissez le centre des feuilles de chou de préparation aux saumons. Salez et poivrez.

Refermez les feuilles de chou par-dessus de manière à former des petits paquets. Ficelez-les délicatement avec de la ficelle de cuisine. Faites chauffer l'huile dans une cocotte. Faites-y revenir l'oignon sans coloration. Baissez le feu, posez les choux farcis dans la cocotte, versez le vin blanc. Ajoutez les feuilles de basilic et couvrez. Faites cuire à feu doux pendant 20 min. Servez dès la fin de la cuisson. Bon appétit !



Menu équilibré

Février 2011



Choux et carottes râpés
Tarte aux poireaux allégée
Compote pomme litchi

Equivalences glucidiques :

Les quantités de tarte et de pain dépendent des quantités conseillées par votre diététicienne (Cf. Répartition journalière).

1/6 de tarte apporte l'équivalent de 20g de glucides soit 100 g de pommes de terre ou de pâtes ou de riz cuits.

Pour la compote, compter 1/2 pomme et 2 litchis par personne

Tarte aux poireaux allégée

Ingrédients pour 6 personnes : 3 œufs, 1 kg de poireaux, 300 g de fromage blanc à 20 % de MG, 90g de gruyère râpé, sel, poivre.

Pour la pâte brisée allégée : 150 g de farine, 60g de beurre, 2 petits suisses à 20 % de MG.

Pâte brisée : mélanger la farine et le beurre en morceaux. Travailler le tout du bout des doigts puis ajouter les petits suisses. Former une boule et laisser reposer au frais.

Préchauffer le four à th6 - 180°C

Pour la garniture : éplucher et laver les poireaux, les émincer puis les faire étuver avec 2 cuillères à soupe d'eau 5 min au micro-ondes ou à la sauteuse.

Battre les œufs en omelette, ajouter le fromage blanc, le gruyère râpé, sel poivre. Étaler la pâte, la placer dans un moule à tarte et disposer le poireau dessus.

Recouvrir de la préparation au fromage blanc. Cuire 30 minutes au four.

Bon appétit !



Menu équilibré Mars 2011



Salade de pommes de terre et mâche,
vinaigrette à l'échalote
Côte de porc grillée et fondue de fenouil
Mousseline café/cacao

Equivalences glucidiques :

Les quantités de pain et de pommes de terre dépendent des quantités conseillées par votre diététicienne (Cf. Répartition journalière).

1 part de mousseline au cacao comprenant 50 g de fruit apporte 20 g de glucides.

Fondue de fenouil

Ingrédients pour 2 personnes : 1 bulbe de fenouil, 1 oignon rouge ou rose, le jus d'un citron, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, herbes de Provence, sel, poivre.

Retirer les feuilles extérieures du bulbe de fenouil et émincer finement les autres. Émincer également l'oignon. Dans une sauteuse antiadhésive, faire chauffer l'huile et ajouter à feu vif, l'oignon et le fenouil émincés. Faire saisir 2 minutes avant de baisser le feu et d'ajouter le jus de citron. Saler, poivrer, et saupoudrer d'herbes. Laisser cuire 10 min à feu doux avec un couvercle. Vérifier régulièrement la cuisson et ajouter éventuellement un peu d'eau si nécessaire.

Servir avec les côtes de porc grillées.

Mousseline café /cacao

Ingrédients pour 2 personnes : 125 ml de lait écrémé ou demi-écrémé, 10 g de farine, 1 œuf, 1 feuille de gélatine, ½ c à café d'édulcorant, 1 c à café de cacao non sucré, 1 pointe de café soluble, quelques rondelles d'orange ou d'ananas ou quelques morceaux de poire pour décorer.

Délayer à froid le lait et la farine. Faire épaissir sur le feu sans cesser de remuer. Laisser tiédir et incorporer le jaune d'œuf, le cacao, l'édulcorant et le café soluble. Faire ramollir la feuille de gélatine dans l'eau tiède, l'ajouter au mélange, battre le blanc en neige très ferme et l'incorporer délicatement au mélange. Faire prendre au réfrigérateur 2 h minimum et décorer avec les fruits de votre choix avant de servir.

Bon appétit !



Menu équilibré Octobre 2011



Radis - beurre
Tajine aux crevettes et légumes
Riz au lait aux raisins secs

Equivalences glucidiques : les quantités de riz et de pain dépendent des quantités conseillées par votre diététicienne (Cf. Répartition journalière).

Riz au lait pour 2 personnes : 500ml de lait, 50 g de riz blanc rond, 2 cuillères à soupe d'aspartame, 1 cuillère à café de vanille liquide, 2 cuillères à soupe de raisins secs. Faire bouillir le lait avec la vanille. Lorsque le lait bout, jeter le riz en pluie ainsi que les raisins, baisser le feu pour que l'ébullition soit très lente. Lorsque le riz a absorbé tout le lait et est moelleux retirer du feu, ajouter l'aspartame et mélanger. Transvaser dans des ramequins individuels et laisser refroidir, à couvert.

Tajine aux crevettes et légumes

Ingrédients pour 4 personnes :

500 g de crevettes décortiquées	3 tomates moyennes
2 courgettes moyennes	1 poivron vert
1 poivron rouge	1 cuillère à café de gingembre frais râpé
1 cuillère à soupe de jus de citron	1 cuillère à soupe de concentré de tomates
2 cuillères à soupe d'huile	4 gousses d'ail écrasées
1 cuillère à café de cumin	1/2 cuillère à café de curcuma
1 petit piment haché	1 cuillère à café de persil haché
Sel et poivre	

Préparation :

Équeuter, monder et épépiner les tomates. Découper en petits dés et faire revenir dans l'huile chaude. Ajouter l'ail, le sel, le poivre, le cumin, le curcuma, le concentré de tomates et le piment haché. Remuer continuellement pour obtenir une sauce épaisse.

Laver les courgettes, retirer les extrémités et découper en batonnets.

Laver les poivrons et les découper en rondelles.

Mettre à cuire les courgettes et les poivrons avec la sauce tomate.

Ajouter le gingembre frais râpé, le jus de citron et les crevettes. Remuer un peu et laisser mijoter pendant 10 minutes. Ajouter de l'eau si nécessaire. Servir, décoré de persil haché.

Bon appétit !



Menu équilibré

Septembre 2011

Salade composée : tomates, fêta, olives noires, basilic
Poulet au citron et aux champignons, pommes de terre au four
 Sorbet melon, pastèque

Equivalences glucidiques : les quantités de pomme de terre et de pain dépendent des quantités conseillées par votre diététicienne (Cf. Répartition journalière).

Sorbet d'été melon/pastèque pour 2 personnes :

Mixer ensemble : ¼ de melon et ¼ de pastèque
 Mettre au congélateur une nuit dans des bacs à glace ou bac à glaçon en prenant soins de mettre un bâtonnet ou un cure dent dans le sorbet afin de pouvoir le saisir. Déguster dès la sortie du congélateur

Poulet au citron et aux champignons

Ingrédients pour 4 personnes :

4 belles cuisses de poulet
 10 petits oignons blancs
 2 citrons frais
 2 c. à soupe d'herbes de Provence
 1 c. à soupe d'huile d'olive
 500 g de petits champignons de Paris (en conserve)
 3 c. à soupe de crème fraîche à 3 % de MG
 Sel et poivre

Préparation :

Dans un faitout, faites revenir à feu vif, pendant environ 10 min, les 4 cuisses de poulet dans 2 c. à soupe d'huile, salez, poivrez et parsemez d'herbes de Provence.
 Coupez un citron en 4, rincez les champignons de Paris. Lorsque les cuisses commencent à se colorer, baissez le feu et ajoutez le jus d'1 citron frais, la crème liquide, les petits oignons, les quartiers de citron et les champignons. Ajoutez si besoin 1 à 2 c. à soupe d'eau. Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 20 min environ.
 Servez aussitôt.
 Bon appétit !



Menu équilibré

Avril 2011

Concombre sauce au fromage blanc aux herbes
Parmentier florentin
 Salade de fruits frais vanillée

Equivalences glucidiques :

1 part de « parmentier florentin » vous apporte 100g de pommes de terre soit 20g de glucides. Les quantités de pain et de pommes de terre dépendent des quantités conseillées par votre diététicienne (Cf. Répartition journalière).

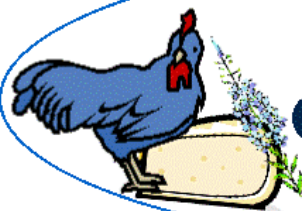
Parmentier florentin

Ingrédients pour 6 personnes : 600g de pommes de terre, 500g d'épinards frais ou surgelé, 300g de thon au naturel en boîte, 15cl de crème fraîche à 15% de MG, 200 ml de lait ½ écrémé ou écrémé, Sel, muscade, 100g de fromage râpé.

Eplucher, laver et couper grossièrement les pommes de terre. Les cuire à l'eau pendant environ 30 minutes.
 Pendant ce temps, dans une poêle anti-adhésive sans matière grasse, cuire les épinards quelques minutes, ajouter la crème et saler à votre convenance.
 Une fois les pommes de terre cuites, les réduire en purée à l'aide d'un presse-purée ou avec une fourchette. Ajouter le lait, le sel et la muscade.
 Dans un plat à gratin, disposer en couches successives les pommes de terre, le thon bien égoutté et les épinards. Finir par une dernière couche de purée. Parsemer le tout de fromage râpé.
 Passer au grill pendant 10 minutes.

Bon appétit !

Menu équilibré Mai 2011



Artichaut vinaigrette
Filet de poulet farci au cœur coulant
Jardinière de légumes nouveaux
Compote fraise / rhubarbe

Equivalences glucidiques :

Pour l'apport en féculent indispensable à chaque repas, pensez à mettre des pommes de terre dans votre jardinière. Les quantités de pain et de pommes de terre dépendent des quantités conseillées par votre diététicienne (Cf. Répartition journalière).

Filet de poulet farci au cœur coulant

Ingrédients pour 4 personnes : 30 g de tomates séchées finement coupées, 1 cuillère à soupe de romarin frais, 4 filets de poulet, 60 g de brie coupé en quatre tranches.

Mélanger les tomates et le romarin dans un récipient. A l'aide d'un couteau pointu, ouvrir les filets de poulet sur quelques centimètres en prenant garde de laisser les bords intacts. Garnir du mélange romarin/tomates séchées et de brie, puis refermer l'ouverture avec des pics en bois. Faire saisir les filets de poulet dans une poêle anti-adhésive de chaque côté. Terminer la cuisson au four à 180°C pendant 15 min après avoir enveloppé chaque filet dans du papier aluminium ou sulfurisé de façon à former une papillote.

Servir aussitôt avec une jardinière de légumes nouveaux ou tout simplement avec une purée de pommes de terre nouvelles.

Bon appétit !

Menu équilibré Août 2011



Bruschetta à la ratatouille
Tartelette de polenta garnie à la provençale
(voir recette août 2010)
2 boules de glace

Equivalences glucidiques : les quantités de pain et polenta dépendent des quantités conseillées par votre diététicienne (Cf. Répartition journalière).
100g de polenta cuite = 100g de féculent cuit = 40g de pain

Exemple : pour une répartition journalière conseillée avec 150g de féculent cuit + 20g de pain ou 200g de féculent cuit, nous vous conseillons de manger : 1 bruschetta avec une tartine de pain de 40g et 100g de polenta afin de respecter la répartition des glucides sur votre journée.

Occasionnellement, 2 boules de glace remplacent 1 fruit au repas

Bruschetta à la ratatouille

Ingrédients pour 4 personnes : 1 aubergine, 2 courgettes, 100g de champignons frais, 250g de tomates, 1 gousse d'ail, 1 poivron jaune ou orange, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, basilic frais, origan, 4 tranches de pain de seigle ou de campagne grillées.

Technique :

Faire préchauffer le four à 180 °C (th. 6).

Laver et couper en petits dés l'aubergine, les courgettes, les champignons, le poivron et les tomates. Les mélanger avec l'ail écrasé, l'origan et l'huile d'olive. Laisser rôtir au four pendant environ 20 minutes (plus les légumes sont coupés petits, moins de temps ils resteront au four), tout en réduisant de temps en temps. Faire griller le pain. Déposer la ratatouille sur les tranches de pain grillées, encore chaudes et ajouter le basilic finement ciselé. Servir chaud sur un lit de roquette ou de salade.

Variante : il est possible d'ajouter un peu de gruyère râpé (10 à 15g par tartine) sur les tartines et de les passer au grill juste le temps de faire fondre et griller le gruyère. Cette entrée sera dans ce cas plus riche en lipide et donc en calories !

Bon appétit !



Menu équilibré Juillet 2011



Viande ou poisson grillé au barbecue avec **sauces d'été**
Poivrons à l'ail
Pomme de terre en robe des champs
Fruits frais sur lit de fromage blanc

Equivalences glucidiques : les quantités de pain et de pommes de terre dépendent des quantités conseillées par votre diététicienne (Cf. Répartition journalière).

Poivrons à l'ail

Ingrédients pour 4 personnes : 4 poivrons rouges, 2 gousses d'ail, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel, poivre et persil haché

Laver, épépiner et couper en lamelles assez fines les poivrons. Les passer au micro-ondes pendant 15 minutes à 900 W. Laisser refroidir. Presser les gousses d'ail, les ajouter aux poivrons froids ainsi que le sel, le poivre, le persil haché et l'huile d'olive. Mélanger le tout. Placer au réfrigérateur au moins 3 heures (possibilité de les préparer la veille).

Sauces froides et chaudes pour un été léger

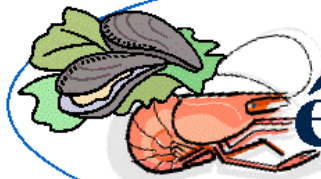
Vinaigrette légère aux 2 huiles (accompagnement : crudités, salades) : 1 dose d'huile de colza, 1 dose d'huile d'olive, 2 doses de vinaigre (de vin, de cidre...), 2 doses d'eau, ½ c. à café de moutarde, poivre. Plus selon votre goût : persil, ciboulette, oignon nouveau, échalote, curry, curcuma...

Sauce au citron : (accompagnement : poissons, viandes blanches marinées...) 1 yaourt nature brassé, moutarde et jus de citron. Plus selon votre goût : de l'échalote, du persil, du basilic...

Sauce rouge : (accompagnement : viandes blanches) : mélanger 4 tomates pelées, 2 jaunes d'œufs cuits durs écrasés et 1 c. à c. de moutarde. Assaisonner. Plus selon votre goût : oignon nouveau, échalote, persil, basilic...

Béchamel diététique : (accompagnement : gratins, légumes, poisson...) Délayer 1 c. à soupe de farine dans ¼ de litre de lait ½ écrémé froid. Faire cuire 5 minutes en mélangeant. Faire épaissir, rajouter sel, poivre, muscade. (Possibilité d'ajouter une noix de beurre fondu en fin de cuisson)

Sauce marchand de vin légère : (accompagnement : viandes) : 3 échalotes, 3 verres de vin rouge, 2 verres d'eau, ½ bouillon de viande dégraissé, 1 c. à soupe de farine, sel, poivre. Faire réduire de moitié le mélange vin, eau, bouillon, avec les échalotes hachées. Délayer la farine dans 1 peu d'eau froide, l'incorporer dans la réduction. Porter à ébullition, laisser cuire 5 minutes à feu doux sans cesser de remuer.



Menu équilibré Juin 2011



Trio de cœurs de palmier, d'artichauts et de laitue à la vinaigrette
Risonis aux fruits de mer
Smoothie cerises/fraises

Equivalences glucidiques :

Les risonis sont des pâtes en forme de grain de riz, pour cette recette, il est tout à fait possible de les remplacer par du riz. Les quantités de pain et féculent dépendent des quantités conseillées par votre diététicienne (Cf. Répartition journalière).

Smoothie cerises/fraises :

pour 2 verres, mixer ensemble : 75 g de cerises dénoyautées, 125 g de fraises équeutées, 100 ml de lait ½ écrémé et 225g de yaourt bulgare. Décorer avec une feuille de menthe et boire très frais additionné de glaçons

Risonis aux fruits de mer

Ingrédients pour 4 personnes : 375 g de risonis, 12 grosses crevettes crues, 12 moules, 300 g d'encornets, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 gros oignon émincé, 2 gousses d'ail pilées, 1 gros poivron vert émincé en tranches fines, 375 ml de bouillon de volaille dégraissé, 125 ml de vin blanc sec, 1 pincée de filaments de safran, 4 grosses tomates épépinées et coupées en tranches fines.

Décortiquer les crevettes et retirer éventuellement la veine centrale. Nettoyer les moules. Ouvrir les encornets et les entailler en croisillons sur la face intérieure, puis les couper en lanières. Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile et y faire revenir l'oignon, l'ail et le poivron pendant 1 à 2 minutes. Ajouter les risonis en remuant vivement et saupoudrer de safran. Verser l'eau, le bouillon et le vin, baisser le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que tout le liquide soit absorbé. Incorporer les crevettes, les moules, les encornets, les tomates et laisser cuire jusqu'à ce que les moules soient ouvertes.

Bon appétit !