



## KerDiab

Réseau de prise en charge des diabétiques en  
Cornouaille

Centre Delta  
4 boulevard de Creaç'h Gwen  
29000 QUIMPER

tel : 02 98 10 19 61

mail : [kerdiab@wanadoo.fr](mailto: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](http://www.kerdiab.org)**

# 2012



KerDiab vous  
propose ces  
recettes de cuisine

# Menu équilibré

## Janvier 2012



Salade de pommes de terre aux échalotes

Jambon à los et Fenouil braisé à la grenade

Faisselle au jus de clémentines



**Faisselle au jus de clémentines pour 1 personne :** 1 fromage blanc en faisselle, 1/2 gousse de vanille, 2 petites clémentines. Presser les clémentines, récupérer les graines de vanille et les déposer dans le jus de clémentine. Arroser la faisselle de jus de clémentine à la vanille tout en la fouettant. Consommer bien frais.

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

### Jambon à los et Fenouil braisé à la grenade

Pour 4 personnes

- 4 tranches de jambon à l'os,
- 2 fenouils,
- 3 c. à s. d'huile d'olive,
- 4 c. à s. de jus de citron,
- sel, poivre,
- 1 cuillère à café de cumin,
- 400 gr de carottes,
- 1 grenade

Oter les feuilles les plus dures et les pieds des fenouils, couper le reste des bulbes en tranches fines dans le sens vertical. Mélanger le fenouil avec 2 c. à s. d'huile d'olive, le jus de citron, le cumin, sel, poivre.

Faire revenir le fenouil dans 1 c. à s. d'huile d'olive bien chaude et laisser cuire 5 minutes.

Retirer du feu, déposer sur les assiettes et verser un peu du jus de cuisson au citron.

Eplucher et râper les carottes finement. Les mélanger avec le reste de marinade puis dresser sur le fenouil.

Avant de servir, décorer avec quelques grains de grenade et accompagner d'une tranche de jambon à l'os.

Bon appétit !

# Menu équilibré

## Décembre 2012



Ingrédients pour 6 personnes

### Bouchées chaudes de Noël

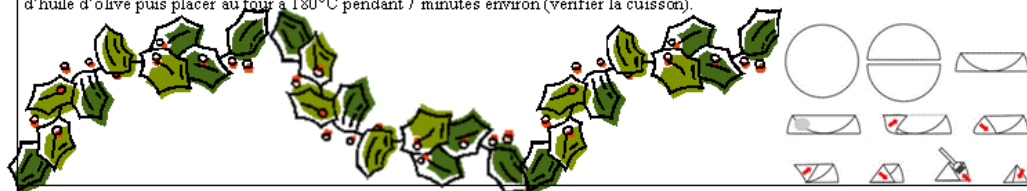
**Velouté de potiron et boulette de foie gras au pain d'épices :** 300g de foie gras, 900g de potiron, 30 cl de crème fraîche liquide légère, 3/4 l de bouillon de volaille, 4 tranches de pain d'épices, sel, poivre.

Peler, couper le potiron en dés. Laisser le cuire une vingtaine de minutes dans le bouillon de volaille. Mixer, puis ajouter la crème, saler, poivrer. Faire griller les tranches de pain d'épices et les écraser de façon à obtenir une sorte de chapelure. Former 4 boules de foie gras à l'aide d'une cuillère, et les rouler dans la poudre de pain d'épices.

Dressage : verser le velouté dans des verines, monter la boule de foie gras sur un pic à cocktail, et la disposer sur la vermine.

**Samoussas de crevette et petits légumes :** 6 feuilles de brick, 300 g de julienne de légumes fraîche ou surgelée contenant courgettes/carottes/celeri, 100 g de crevettes roses cuites décortiquées, 2 oeufs durs, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 2 cuillères à soupe de persillade (ail/persil) ou plus selon les goûts, 1 cuillère à soupe de curry et le sel.

Faire revenir les légumes dans une sauteuse avec l'huile d'olive, ajouter la persillade et le curry et laisser mijoter à feu doux 5 min. Ecraser les oeufs durs avec une fourchette. Hacher grossièrement les crevettes. Retirer la sauteuse du feu et y ajouter les oeufs émiettés, les crevettes hachées et mélanger le tout. Étaler une feuille de brick et y placer au centre 3 bonnes cuillères à soupe de la préparation. Plier la brick autour de façon à former un triangle. Répéter avec les autres feuilles de bricks. Avec un pinceau, badigeonner chaque triangle d'huile d'olive puis placer au four à 180°C pendant 7 minutes environ (vérifier la cuisson).



### Pavé de bœuf rôti, purée de patate douce au gingembre

### Assiette gourmande

**Glace à la banane :** 3 bananes mûres, amandes, noisettes, pistaches mixées.

Mettre 3 bananes épluchées coupées en 3 au congélateur (minimum 2 heures). Mixer dès la sortie du congélateur. Placer dans une boîte en plastique rectangulaire et saupoudrer d'amandes, noisettes et pistaches mixées. Placer au congélateur jusqu'au moment du service.

**Tartare d'ananas :** 6 tranches d'ananas d'1 cm d'épaisseur, 2 citrons verts, 2 cuillères à dessert d'édulcorant, 4 pointes de couteaux de gingembre haché, 1 gousse de vanille, quelques feuilles de menthe

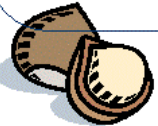
Peler à vif les 2 citrons verts, séparer la chair des peaux, la couper en petits dés. Découper l'intérieur de chaque tranche d'ananas en réservant les cercles d'écorce. Retirer la partie dure de la tranche d'ananas, découper la chair en petits morceaux. Hacher la menthe en gardant quelques feuilles pour le décor. Dans un plat, mélanger l'ananas, la menthe, le citron vert ainsi que quelques zestes et le gingembre haché. Extraire les graines de vanille (fendre la gousse, gratter l'intérieur). Gardez le bâton pour le décor, ajouter les graines dans la préparation et verser l'édulcorant. Bien mélanger.

**Présentation :** mettre l'écorce d'ananas au milieu de chaque assiette. Déposer à l'intérieur le tartare d'ananas, décorez d'1/2 bâton de vanille et d'une feuille de menthe. Servir le tartare accompagné de la glace à la banane.

# Menu équilibré

## Novembre 2012

Réseau de  
prise en charge  
en Cornouaille  
**Ver Diab**



*Soupe de carottes aux épices*  
*Cuisse de poulet rôti aux châtaignes*  
*Mousse de prunes*



**Équivalences glucidiques** : les quantités de châtaignes et de pain dépendent des quantités conseillées par votre diététicienne (Cf. Répartition journalière).  
100g de châtaignes cuites à l'eau = 30g de glucides  
100g de châtaignes grillées = 40g de glucides

### *Soupe de carottes aux épices*

- 750 g de carottes
- 3/4 de litre de bouillon de volaille
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 cuillère à café de curry
- 1 pincée de poivre
- 1/2 litre de lait
- 1 oignon
- 1 cuillère à café de gingembre moulu
- 1 cuillère à café de graines de coriandre
- 1/2 cuillère à café de cumin

*Pour 4 personnes*

Hacher l'oignon et le faire revenir dans une cocotte avec l'huile, le gingembre, l'ail, la coriandre, le curry, le cumin et le poivre. Éplucher et couper les carottes en rondelles. Les ajouter dans la cocotte. Ajouter également le bouillon et laisser cuire une dizaine de minutes. Mixer le tout, puis ajouter le lait. Remettre à chauffer quelques minutes.

### *Mousse de prunes*

- 10 à 12 prunes (environ 600 grammes)
- 2 blancs d'œufs
- 60 grammes de fromage blanc
- 2 feuilles de gélatine (ou agar agar)
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 étoile de badiane
- 1 bâton de cannelle
- 1 cuillère à soupe d'édulcorant (si besoin)

*Pour 4 personnes*

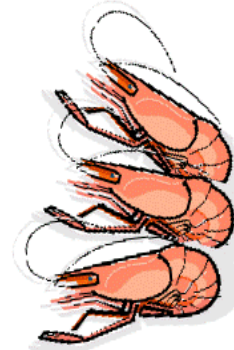
Faire tremper la gélatine dans de l'eau froide. Laver et dénoyauter les prunes. Les faire compoter à feu doux dans ¼ de litre d'eau, avec la cannelle, la badiane, le sucre vanillé et l'édulcorant éventuellement. Laisser cuire environ 20 minutes. Pendant ce temps, monter les blancs en neige, réserver au frais.

Une fois les prunes bien cuites, retirer la cannelle et l'étoile de badiane puis mixer. Egoutter la gélatine et l'ajouter au mélange. Ajouter également le fromage blanc. Incorporer délicatement les blancs en neige. Verser dans 4 ramequins individuels et les placer au moins 2 heures au réfrigérateur. Servir très frais. Bon appétit !

# Menu équilibré

## Février 2012

Réseau de  
prise en charge  
en Cornouaille  
**Ver Diab**



*Crevettes roses*  
*Crème de chou-fleur en croûte*  
*Soufflé à la vanille*



**Soufflé à la vanille pour 2 personnes** : 2 œufs, 250 ml de lait, 25 g de farine, ¼ c à café d'édulcorant liquide, 1/2 gousse de vanille.  
Diluer la farine dans un peu de lait froid. Fendre la gousse de vanille en 2, gratter les grains et les incorporer au restant de lait, porter à ébullition avec l'édulcorant. Y incorporer la farine et laisser épaissir. Ajouter les jaunes d'œufs à la préparation refroidie puis les blancs battus en neige. Mélanger délicatement. Verser la préparation dans des ramequins hauts et faire cuire au four 30 minutes à 180 °C. Servir en sortant du four.

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

### *Crème de chou-fleur en croûte*

*Pour 4 personnes*

- 1 chou-fleur,
- 1 pomme de terre moyenne,
- 800ml de bouillon de volaille,
- origan,
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche,
- sel, poivre noir du moulin,
- graines de cumin pour décorer.

Détailler le chou-fleur.

Mettre dans une casserole, le chou-fleur découpé ("en fleurs"), la pomme de terre, le bouillon cube, 800 ml d'eau, l'origan et le sel. Faire cuire 15 à 20 minutes à couvert.

Mixer le tout avec la crème fraîche.

Assaisonner de poivre.

Placer la soupe dans des bols allant au four et recouvrir d'un disque de pâte feuilletée, parsemer de graines de cumin avant de badigeonner de lait ou de jaune d'œuf.

Faire cuire au four à 180 °C pendant 15 minutes.

Bon appétit !

# Menu équilibré

## Mars 2012



*Salade de chou rouge et pomme râpée*

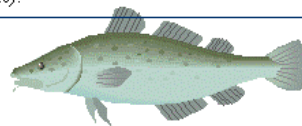
*Duo de cabillaud et crevettes en papillote sauce à l'orange et riz*

*2 petits suisses nature sans sucre*

### Salade de chou rouge et pomme râpée

Ingrédients pour 2 personnes : 400 g de chou rouge émincé, 1 pomme râpée, 2 cuillères à soupe de vinaigrette à l'huile de noix.

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



## Duo de cabillaud et crevettes en papillote sauce à l'orange

*Pour 2 personnes*

- 2 filets de cabillaud,
- 1 orange,
- 8 crevettes roses décortiquées,
- 1 cuillère à soupe de fond de veau,
- 150 ml de vin blanc sec,
- Poivre.

Préchauffer le four à 180 °C (th 6).

Décortiquer l'orange en quartiers, couper les filets de poisson en carrés de 2 cm de côté.

Sur deux feuilles de papier sulfurisé, déposer en alternance : 1 carré de poisson, 1 crevette décortiquée, 1 quartier d'orange et ce, jusqu'à épuisement des ingrédients.

Dans un bol, délayer le fond de veau avec le vin blanc et napper les papillotes de cette sauce.

Poivrer à votre convenance et refermer les papillotes.

Placer au four pendant 20 minutes environ.

Servir avec du riz nature.

Bon appétit !

# Menu équilibré

## Octobre 2012



*Carpaccio de champignons de Paris*

*Pintade marinée au lait de coco et curcuma, riz*

*Poire farcie au Brie*



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

## Pintade marinée au lait de coco et curcuma, riz

*Pour 4 personnes*

- 1 pintade coupée en 4 (ou 4 suprêmes de pintade)
- 2 courgettes
- 1 poivron rouge
- 1 boîte de pulpe de tomates
- 2 citrons
- 2 gousses d'ail écrasées
- 20 cl de lait de coco
- 1 cuillère à café de curcuma
- Sel, poivre
- Quelques feuilles de cerfeuil pour la décoration

Préparer la marinade : mélanger le lait de coco, le jus des citrons, le curcuma, l'ail écrasé, saler, poivrer et verser sur les morceaux de pintade. Mettre au frais 2 heures.

Un quart d'heure avant d'enfourner, préchauffer le four à 210°C (thermostat 7). Dans un plat allant au four, mettre les courgettes et les poivrons épinés coupés en petits morceaux. Égoutter la pulpe de tomates et verser sur le mélange courgettes, poivrons. Saler, poivrer. Déposer les morceaux de pintade (peau vers le haut) sur les légumes. Napper avec le jus de marinade et enfourner à 210°C (thermostat 7) pendant 35 à 45 minutes (selon la grosseur des morceaux de pintade).

**Accompagnement** : du riz basmati se mariera très bien avec ce plat. Vous pouvez aussi ajouter aux courgettes et poivrons des cubes de pommes de terre dont la quantité sera à adapter en fonction de votre ration journalière vue avec votre diététicienne.

## Poire farcie au Brie

*Pour 4 personnes*

- 4 poires mûres mais fermes
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe d'édulcorant
- 1/4 de tasse de noisettes grillées concassées
- 1/4 de tasse de chapelure
- 120 g de Brie

Peler les poires en prenant soin de garder la tige intacte. Retirer le coeur de la poire en pratiquant une petite incision à la base du fruit et en creusant vers l'intérieur à l'aide d'une cuillère parisienne ou d'un petit couteau. Réserver les fruits.

Verser l'eau dans une casserole profonde et ajouter 1 cuillère à soupe d'édulcorant et le jus de citron. Porter à ébullition sur feu moyen-vif, puis laisser bouillir 3 minutes. Ajouter les poires, réduire le feu et laisser bouillir pendant 15 minutes en retournant les poires de temps en temps. Remplir la cavité de chaque fruit avec 30 g de brie. Mélanger les noisettes concassées et la chapelure. Rouler les poires dans ce mélange et les déposer sur un plat. Placer au four à 180 °C pendant 5 minutes avant de servir.

Bon appétit !



# Menu équilibré

## Septembre 2012



1/2 Avocat

Fajitas au poulet

Lait glacé banane et vanille



**Équivalences glucidiques** : les quantités de tortillas et de pain dépendent des quantités conseillées par votre diététicienne (Cf. Répartition journalière).

1 tortilla = 20 g de glucides

### Fajitas au poulet

Pour 4 personnes

- 4 blancs de poulet
- 1 citron vert
- 2 poivrons rouges
- 1 poivron vert
- 1 tomate
- 2 oignons
- Quelques gouttes de Tabasco
- 1 cuillère à café rase de cumin en poudre
- 1 cuillère à café de paprika
- 8 tortillas
- 3 càs soupe d'huile d'olive
- 20 cl de crème fraîche légère épaisse
- 2 gousses d'ail

Eplucher et hacher l'ail. Emincer le poulet. Presser le citron. Dans un plat, mettre le poulet, le jus de citron, l'ail, le cumin, le Tabasco, le paprika et deux cuillères à soupe d'huile. Saler, poivrer. Mélanger et laisser mariner au réfrigérateur au moins deux heures. Eplucher, épépiner et couper les poivrons en lanières, laver et couper la tomate en dés. Eplucher et émincer les oignons.

Dans une poêle, faire revenir les oignons et les poivrons avec une cuillère à soupe d'huile. Ajouter les morceaux de poulet marinés, les faire dorer. Ajouter les dés de tomates, couvrir et laisser cuire 5 minutes.

Réchauffer les tortillas au four (emballées dans du papier aluminium, 10 minutes à 180°C) ou au micro-onde (40 secondes).

### Lait glacé banane et vanille

Pour 4 personnes

- 4 petites bananes (3 si elles sont grosses)
- 600ml de lait 1/2 écrémé
- 7 glaçons
- 1 gousse de vanille
- Edulcorant liquide (quelques gouttes si besoin)
- Cannelle ou poudre de cacao sans sucre

**Apréparer à l'avance** : porter le lait à ébullition avec la gousse de vanille coupée en deux afin que celle-ci infuse. Mettre au frais.

**Avant de servir** : retirer la gousse de vanille, en grattant bien pour récupérer le maximum de grains. Verser le lait dans un blender, ajouter les bananes coupées en tronçons et les glaçons, mixer. Verser dans des verres, saupoudrer de cannelle ou de cacao.

# Menu équilibré

## Avril 2012



Radis roses

Nouilles sautées aux légumes et émincés de poulet

Fromage blanc nature

Salade d'oranges sanguines



**Salade d'orange sanguine** : ingrédients pour 2 personnes : 2 oranges sanguines, 1 cuillère à café d'eau de fleur d'oranger, 1 cuillère à café de cannelle. Peler les oranges en retirant également la peau blanche. Les couper en rondelles et saupoudrer de cannelle, arroser d'eau de fleur d'oranger. Filmer et réserver au frais avant dégustation avec un fromage blanc nature.

**Équivalences glucidiques** : les quantités de nouilles et de pain dépendent des quantités conseillées par votre diététicienne (Cf. Répartition journalière).

### Nouilles sautées aux légumes et émincés de poulet

Pour 2 personnes

- 150g de nouilles chinoises,
- 200 g de blancs de poulet,
- 150g chou blanc,
- 1 grosse carotte,
- 1 oignon rouge,
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive,
- 2 à 3 cuillères à soupe de sauce soja, quelques graines de sésame pour la décoration.

Faire tremper les pâtes 2 à 3 minutes dans de l'eau froide. Faire chauffer de l'eau dans une casserole et ne pas la saler, en effet nous ajouterons par la suite de la sauce soja qui l'est déjà assez. Faire cuire les pâtes pendant 3 minutes. Les égoutter, les rincer et y ajouter 2 à 3 cuillères à soupe de sauce soja. Réserver les pâtes.

Couper le poulet en fines lanières, les oignons en fines lamelles, les carottes en bâtonnets et émincer le chou blanc.

Dans un wok, verser 1 cuillère à soupe d'huile et faire revenir à feu vif, les oignons et les émincés de poulet pendant 1 minute. Ajouter ensuite les carottes et le chou blanc, émettre 1/2 bouillon de légumes et ajouter 100 ml d'eau. Couvrir et laisser cuire à feu moyen pendant 5 minutes. Les légumes doivent rester croquants.

Ajouter enfin les pâtes grossièrement coupées et saupoudrer de graines de sésame grillées avant de servir.

Bon appétit !

# Menu équilibré

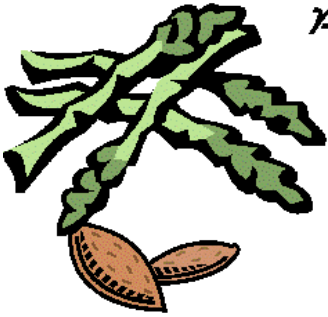
Mai 2012



Asperges vertes sauce aux amandes et parmesan

Poulet au curry et riz créole

Fraises



#### Équivalences fruits :

250g de fraises = 1 fruit

Vous pouvez éventuellement accompagner vos fraises d'un peu de fromage blanc ou d'un petit suisse sans sucre ou avec édulcorant.

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

150g de riz cuit = 45g de riz cru

## Asperges sauce aux amandes et au parmesan

Pour 2 personnes

- 10 asperges vertes surgelées
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche à 15% de MG
- 6 cuillères à soupe de lait ½ écrémé concentré non sucré
- 20g de parmesan
- 10g d'amande en poudre
- Poivre

Cuire les asperges à la vapeur.

Pendant ce temps, préparer la sauce : verser le lait concentré et la crème fraîche dans une casserole. Ajouter le parmesan et les amandes en poudre. Poivrer. Mélanger. Faire chauffer et arrêter la cuisson dès les premiers bouillons. Le tout peut être chaud ou froid. Dans une assiette rectangle disposer les asperges tièdes, mettre la sauce chaude dans une verrine.

## Poulet au curry

Pour 2 personnes

- 2 escalopes de poulet
- 2 tomates coupées en dés ou en quartier
- 1 poivron émincé (jaune ou vert)
- 1 petit oignon émincé
- 1 cuillère à café de concentré de tomate dilué dans 100ml d'eau
- 1 cuillère à café de curry
- Sel et poivre
- Riz basmati

Faire revenir le poulet dans une sauteuse anti-adhésive sans huile ni autre matière grasse. Une fois doré, ajouter le concentré de tomate reconstitué avec un peu d'eau, les tomates en morceaux, les poivrons et l'oignon émincés. Mélanger. Ajouter le curry, le sel et le poivre. Laisser mijoter 20 minutes. Accompagner ce poulet avec du riz cuit à l'eau par exemple. Bon appétit !

# Menu équilibré

Août 2012



Salade de crudités : carottes et concombre râpés, vinaigrette

Filet mignon au barbecue, pommes de terre à la braise

sauce yaourt - ciboulette

Salade de fruits d'été meringuée



**Équivalences glucidiques** : les quantités de pommes de terre et de pain dépendent des quantités conseillées par votre diététicienne (Cf. Répartition journalière).  
100 g = 20 g de glucides

## Filet mignon au barbecue

Pour 4 personnes

- 1 filet mignon,
- Moutarde,
- Sel et poivre

Badigeonner le filet mignon de moutarde, poivrer. Laisser cuire 20 minutes environ sur la grille du barbecue (en retournant de temps en temps).

## Salade de fruits d'été meringuée

Pour 4 personnes

- ½ melon,
- 3 abricots,
- 1 petite banane,
- 1 pêche, le jus d'une orange,
- ½ citron, 3 blancs d'œuf,
- 1 cuillère à soupe d'édulcorant en poudre pour cuisson (quantité selon le goût sucré désiré),
- 1/2 cuillère à café de gingembre.

Laver les fruits et les couper en petits morceaux. Mettre un filet de jus de citron dessus pour éviter qu'ils ne noircissent. Presser une orange et ajouter le jus au mélange de fruits. Disposer le mélange dans 4 ramequins allant au four. Faire monter les blancs en neige bien ferme, puis ajouter l'édulcorant en pluie tout en battant. Répartir la préparation dans les ramequins, sur la salade de fruits. Juste avant de servir, faire gonfler et dorer la meringue au grill quelques minutes.

**Équivalence fruit** : 1 ramequin de salade de fruits = 20g glucides = 1 portion de fruit

Bon appétit !

# Menu équilibré

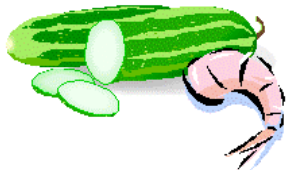
## Juillet 2012



*Tartare de concombre aux crevettes*

*Poivrons farcis aux courgettes, tomates et jambon, blé*

*Nectarine*



**Équivalences glucidiques** : les quantités blé et de pain dépendent des quantités conseillées par votre diététicienne (Cf. Répartition journalière).  
100 g blé = 20 g de glucides

*Tartare de concombre aux crevettes*

*Pour 4 personnes*

- 1 gros concombre
- 200 g de crevettes cuites décortiquées
- le jus d'1/2 citron
- 5 feuilles de menthe fraîche ciselée + 4 pour la décoration
- Sel, poivre

Éplucher et couper le concombre en petits dés. Hacher les crevettes. Dans un saladier, mélanger les dés de concombre, les crevettes hachées, la menthe ciselée, et le jus de citron. Saler poivrer. Répartir dans 4 ramequins. Décorer avec une feuille de menthe. Servir bien frais.

*Poivrons farcis aux courgettes, tomates et jambon*

*Pour 4 personnes*

- 4 gros poivrons
- 300 g de courgettes
- 2 belles tomates
- 4 tranches de jambon
- 6 cuillères à soupe de gruyère râpé
- 1 gousse d'ail
- 2 dl de bouillon de légumes
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe d'origan émincé
- Sel, poivre

Faire revenir les courgettes et l'ail dans l'huile chaude, ajouter les tomates et l'origan. Laisser mijoter quelques minutes. Hors du feu, incorporer le jambon, et 4 cuillères à soupe de gruyère râpé. Saler, poivrer. Répartir le tout dans les poivrons, les saupoudrer du restant de gruyère râpé, et les disposer dans un plat. Verser dans le fond du plat le bouillon de légumes. Cuire 30 à 40 minutes.

Bon appétit !

# Menu équilibré

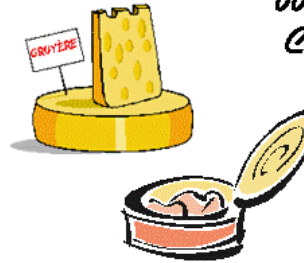
## Juin 2012



*Taboulé à la menthe*

*Soufflé au thon - salade verte et tomates*

*Compotée de cerises et rhubarbe*



**Équivalence fruits** :

1 fruit = 12 cerises = 100g de compote sans sucre ajouté.

**Équivalences glucidiques** : les quantités de taboulé et de pain dépendent des quantités conseillées par votre diététicienne (Cf. Répartition journalière).

100g de taboulé cuit = 20g de glucides

1 part de soufflé au thon = 10g de glucides

*Soufflé au thon*

*Pour 2 personnes*

- 100g de thon au naturel
- 2 oeufs
- 30g de gruyère râpé

Pour la béchamel diététique

- 250ml de lait
- 25g de maïzena
- Sel, poivre, noix de muscade

Emietter le thon. Réaliser la béchamel en délayant le lait et la Maïzena à froid. Faire épaissir le mélange 10 minutes à feu doux, saler, poivrer et ajouter un peu de noix de muscade. Hors du feu ajouter les jaunes d'œufs, le gruyère, et les blancs d'œufs battus en neige. Verser la préparation dans un moule anti-adhésif. Cuire à 210 °C (Th7) pendant 25 à 30 minutes. Consommer à la sortie du four et accompagner d'une salade verte et de quelques tomates.

*Compotée de cerises et rhubarbe*

*Pour 2 personnes*

- 150g de rhubarbe
- 250g de cerises dénoyautées
- 1 gousse de vanille

Éplucher la rhubarbe et la couper en morceaux. Dans une casserole, mélanger la rhubarbe et les cerises. Ajouter la gousse de vanille. Mélanger et laisser cuire à couvert pendant 20 minutes environ. Servir froid avec un peu d'édulcorant selon votre goût. Bon appétit !

Nous vous proposons ces recettes sur notre site internet en début de mois, vous pouvez également les demander au réseau.

De nombreux prospectus ont également été mis en place par nos diététiciennes :

- Les menus d'été, d'hiver, de printemps, d'automne
- Comment préparer un repas simple
- Qui veut un dessert ?
- Comment cuisiner les fruits, les légumes...
- Les sauces allégées
- Etc...

Ils sont à votre disposition

