

Nous espérons que ces propositions vous aideront à mettre plus de fruits et de légumes dans votre alimentation.

Il faut néanmoins rester attentif aux apports de lipides et/ou glucides simples de certaines préparations.

Bonne cuisine et bon appétit!



NOUS CONTACTER

**Association
des Diabétiques
de Cornouaille**

**2 avenue Yves Thépot
29000 QUIMPER
☎ 02.98.53.10.32
(répondeur)**

Permanences :

**Le 3ème jeudi du mois de
10h00 à 12h00 au local**

**Le 3ème jeudi du mois de
15h00 à 17h00 dans le service
diabétologie du CHIC.**

**Réseau
KerDiab**

**Centre Delta
Niveau 1 - Bureau N° 4 bis
4, bd de Créac'h Gwen
29000 QUIMPER
☎ 02.98.10.19.61
kerdiab@wanadoo.fr**

**Horaires :
9h00 - 12h30 et 13h30 - 17h00
Du lundi au vendredi**

Retrouvez des menus et des recettes
sur le site :

www.kerdiab.org

"Fruits et Légumes : Sucré/Salé"

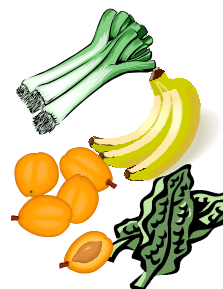
Monique HELOU
Magali TOUTOUS et Florence BERVAS
Journée mondiale du diabète 15 novembre 2008



CAP SANTE...

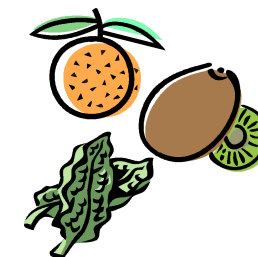
Intérêts Nutritionnels des FRUITS et des LEGUMES

Apport en fibres : elles facilitent le transit intestinal et apportent une amélioration de l'action de la flore bactérienne du côlon. Elles ont également une action bénéfique sur les taux sanguins de cholestérol et de triglycérides.
Les principales sources : fruits secs, fruits rouges, fruits exotiques (kiwi), figue fraîche, carotte, légumes à feuilles vertes,...



Apport en minéraux : calcium, potassium, magnésium et fer (attention, le fer d'origine végétale est moins bien absorbé que le fer d'origine animale). La teneur en minéraux est plus importante si le fruit ou le légume est consommé cru.
Les principales sources : fruits secs, fruits oléagineux, et légumes à feuilles vertes.

Apport en vitamines : vitamines C, A, et vitamines du groupe B comme la B9. La teneur en vitamines est également plus importante si le fruit ou le légume est consommé cru.
Les principales sources : agrumes, légumes à feuilles vertes, fruits rouges, melon et, kiwi. .



Les fruits et les légumes apportent aussi des glucides.

**1 fruit = 20g de glucides
200g de légumes = 5 à 10g de glucides**

Les FRUITS : Saveur, Couleur, Fraîcheur,...

Des idées pour les consommer différemment

En Entrée,...

Dans une salade composée, ajoutez des fruits frais (pomme, ananas, pêche...), des fruits secs (abricots, raisins...) et/ou des fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes...)



En Plat chaud,...

Les pommes cuites accompagnent idéalement le boudin ou le filet mignon. Agrémentez le poisson de rondelles d'agrumes (orange, pamplemousse ou citron) ou recouvrez-le d'une croûte de fruits oléagineux (noix de cajou).

En général, les fruits secs s'associent agréablement aux viandes (raisin secs, pruneaux secs, abricots secs, dattes,...).

En Dessert,...

Un lit de fruits frais rehaussera fromage blanc 20% M.G., faiselle à 0% M.G., glace ou sorbet. Ces morceaux de fruits peuvent être aussi présentés en mini brochettes.

Laissez-vous tenter par les gaspachos ou les soupes de fruits.



En Apéritif,...

... la mode est aux fruits. Donnez de la couleur avec des brochettes de fruits seuls (ananas, mangue, kiwi,...) ou associés à différents fromages (raisin et emmental au cumin), ou à de la charcuterie (pruneaux au lard) mais aussi en verrines (morceaux de figues ou de mangues avec du foie gras ou morceaux d'ananas et saumon fumé).

Idées de recettes...

« **Poisson aux agrumes** » : garnissez une papillote d'un filet de cabillaud et de morceaux d'orange et de pamplemousse préalablement épluchés et dépourvus de leurs peaux blanches. Salez, poivrez et faites cuire au four 10 à 15 minutes th 6.

« **Gaspacho de melon** » : coupez le melon et épépinez-le. Mixez-le avec le jus d'un citron. Versez le contenu dans des coupes. Placez au réfrigérateur. Consommez frais ou avec des glaçons.

Les LEGUMES : Saveur, Couleur, Fraîcheur,...

Des idées pour les consommer différemment

En Entrée,...

Dans une salade composée mélangez des légumes cuits et/ou crus. Cuisinez des soupes de légumes variés. Les terrines et crumbles de légumes (pastel de légumes, crumble de poivron) sont des entrées originales et savoureuses.



En Plat chaud,...

Associez à vos viandes des mélanges de légumes cuisinés maison ou prêts à l'emploi : ratatouille, poêlée de légumes,... Ajoutez des légumes dans une omelette ou avec des moules,... Pensez également aux gratins de légumes associés ou non à des féculents : gratin de courgette, d'aubergine et de pomme de terre,....

En Dessert,...

Vous pouvez réaliser des salades de tomates cerisette et de fraises, un gâteau de carottes,...



En Apéritif,...

...grignotez des légumes en réalisant un « croque légumes » : coupés en bâtonnets (concombre, carottes, céleri, radis noir,...) ou en bouquet (chou fleur, brocoli,...). Présentez-les accompagnés de différentes sauces : fromage blanc aux oignons, guacamole, sauce au yaourt et fines herbes, sauce épicée aux tomates,.... Vous pouvez aussi cuire des artichauts et présenter leurs feuilles en guise de chips.



Idées de recettes...

« **Terrine de courgettes** » : pelez et coupez en tranches fines 4 courgettes et faites-les revenir dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Battez 6 œufs, salez et poivrez. Placez dans un moule à cake les courgettes puis les œufs. Mettez au four 20 minutes th 6.

« **Moules basquaises** » : placez dans un faitout 2 kilos de moules, 6 tomates pelées et épépinées, 1 oignon émincé, 1 petite boîte de concentré de tomate, 1 verre de vin blanc, salez et poivrez. Laisser cuire 20 minutes, c'est prêt.