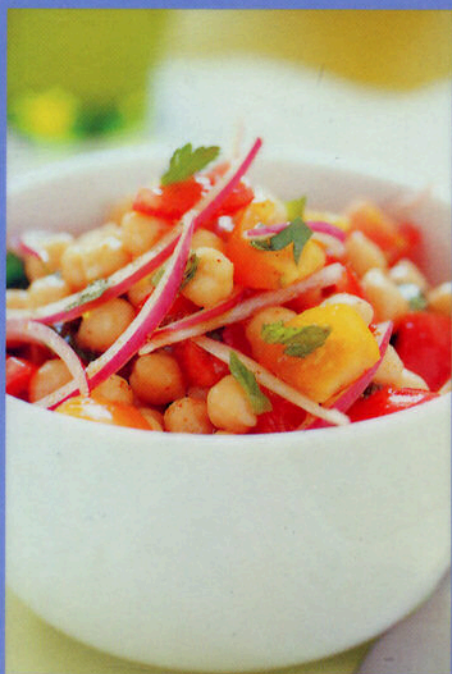


Cuisine antidiabète

Louise Blair et Norma McGough



**Des mets savoureux
en moins de 30 minutes**



Louise Blair et Norma McGough

Cuisine antidiabète



**Des mets savoureux
en moins de 30 minutes**

Copyright © 2002 Octopus Publishing Group Limited, Londres (R.-U.), pour l'édition originale

Adaptation française : Marie-Line Hillairet, avec le concours de Nicolas Blot
Coordination de l'édition française : Philippe Brunet
Réalisation : PHB Services d'édition

Copyright © 2003 Éditions Soline, Courbevoie, France, pour l'édition française

Tous droits réservés. Toute reproduction ou représentation intégrale ou partielle, par quelque procédé que ce soit, des pages publiées dans le présent ouvrage, faite sans l'autorisation du détenteur du copyright, constituerait une contrefaçon.

ISBN : 2-87677-465-8
Dépôt légal : janvier 2003

Imprimé en Chine

L'éditeur a réalisé ce livre avec le plus grand sérieux, mais les renseignements qu'il contient ne peuvent en aucun cas se substituer à un traitement prescrit par un médecin.

Il est nécessaire de préchauffer votre four à la température souhaitée. Si vous utilisez un four à chaleur tournante, suivez les recommandations du fabricant pour adapter le temps et la température de cuisson. Les grils des fours doivent également être préchauffés.

Quelques recettes font appel à des arachides ou à des dérivés d'arachide ; les personnes souffrant d'une allergie déclarée aux arachides sont invitées à ne pas consommer ce type de plat.

Sauf indication spécifique, choisissez des œufs de calibre moyen. Il est déconseillé de consommer des œufs crus. Les femmes enceintes ou allaitant leur bébé, les malades, les personnes âgées, les jeunes enfants et les bébés doivent éviter de consommer des plats à base d'œufs crus ou légèrement cuits.

Il est indispensable de bien cuire les viandes et volailles. Pour vérifier la cuisson d'une volaille, piquez une brochette ou une fourchette dans un morceau de chair épaisse : la volaille est bien cuite si le jus qui s'en écoule est clair, presque incolore, et non rouge ou rosé.

Toutes les recettes de ce livre ont été testées par un diététicien.
Elles sont conçues pour 4 personnes.

1 introduction	6
qu'est-ce que le diabète ?	8
· Les principaux types de diabète · La gestion du diabète	
· La gestion du poids · L'hypoglycémie	
nutrition et diabète	12
· Conseils de nutrition saine pour diabétiques · Les familles d'aliments	
· L'index glycémique · Menus types	
vivre avec son diabète	22
· Cuisiner sain · Diminuer les graisses · Approvisionnement : les conseils à suivre	
· Comprendre l'étiquetage des produits · Les repas à l'extérieur	
2 riz, pâtes et céréales	26
Une sélection de recettes à base de céréales pour élaborer des repas complets	
3 légumineuses	52
De bonnes idées pour remplacer la viande. Petit pois, haricots secs et lentilles jouent un rôle important dans la baisse de l'index glycémique d'un repas	
4 mangez plus de pommes de terre	72
Des menus équilibrés à base de pommes de terre. Les recettes de ce chapitre suppriment le mythe de la pomme de terre « qui fait grossir »	
5 mangez plus de fruits et de légumes	92
Des accompagnements pour compléter les repas principaux et augmenter la ration de fruits et de légumes, des recettes qui sont à elles seules de véritables repas	
6 le pain : aliment essentiel	118
Des recettes à base de pain, aliment essentiel qui permet d'augmenter les taux d'hydrates de carbone à n'importe quel moment de la journée	
Glossaire	140
Index	142
Remerciements	144





Introduction

Si vous souffrez de diabète, vous pensez peut-être que certains aliments vous sont interdits et qu'il vous est impossible d'apprécier comme les autres les sorties au restaurant ou les repas entre amis. Or, cela n'est pas nécessairement vrai. Dans cet ouvrage, vous apprendrez à choisir vos aliments, à modifier vos habitudes alimentaires et culinaires et à gérer votre diabète de manière efficace tout en profitant pleinement de la vie.

Chaque recette du livre possède son propre index glycémique – celui-ci permet de classer les aliments contenant des hydrates de carbone (glucides) selon leur effet sur le taux de glucose sanguin. Si vous souffrez de diabète, l'introduction d'aliments à index glycémique faible dans les principaux repas permet de mieux contrôler le taux de glucose sanguin.

L'alimentation exerce une influence importante sur la santé à long terme d'une personne diabétique. Si tel est votre cas, vous devez diminuer votre ration de corps gras, en particulier de graisses saturées ou animales, baser vos repas et vos en-cas sur des hydrates de carbone tels que les pâtes et le pain, et consommer des fruits et des légumes en grande quantité. Quant au sel et au sucre, ils doivent être utilisés avec modération.

Une alimentation saine est une alimentation qui correspond aux besoins de votre organisme et contribue à vous maintenir à un poids raisonnable. C'est également une alimentation dont les choix nutritionnels sont équilibrés et qui vous permet d'apprécier les repas sans vous sentir coupable. Libre à vous d'y inclure des aliments riches en graisses ou en sucres, à condition de savoir comment procéder.

qu'est-ce que le diabète ?



Le diabète est une maladie courante dans laquelle le taux de glucose sanguin est trop élevé. Normalement, le taux de glucose sanguin est contrôlé par une hormone, l'insuline, que produit le pancréas. L'insuline expulse le glucose du flux sanguin et lui permet de pénétrer dans diverses cellules où elle sert à satisfaire les besoins énergétiques de l'organisme.

Chez un diabétique, l'organisme ne produit pas du tout d'insuline ou pas assez pour réguler le glucose, ou bien l'insuline qu'il produit ne fait pas correctement son travail. Par conséquent, le glucose ne peut pénétrer dans les cellules pour produire l'énergie requise et reste dans le flux sanguin à un taux élevé. Le glucose provient de la digestion de féculents tels que les pâtes et le pain, du sucre et d'autres aliments sucrés ; il est également fabriqué dans le foie.

**Le nombre de cas de diabète est en augmentation.
On recense environ 150 millions de diabétiques dans le monde.**

Le diabète est une maladie héréditaire, c'est-à-dire qui se transmet souvent d'une génération à l'autre. En outre, les scientifiques cherchent encore à savoir si le développement du diabète ne serait pas également dû à des facteurs environnementaux.

On recense quelque 150 millions de diabétiques dans le monde, chiffre sans doute appelé à doubler d'ici à 2025. Le diabète touche plus fortement les populations asiatiques, africaines et antillaises. En France, on compte environ 2 millions de personnes diabétiques, dont 500 000 non dépistées. Aux États-Unis, les diabétiques sont près de 16 millions (près de 6 % de la population) ; 5 millions d'entre eux ne se savent pas affectés. Bien que le diabète soit susceptible de survenir à tout âge, il est rare chez les jeunes enfants et se rencontre plus fréquemment chez l'adulte.

Les principaux types de diabète

- *Le diabète de type 1*, ou insulino-dépendant, se développe lorsque l'organisme arrête sa production d'insuline car les cellules du pancréas qui le fabriquent ont été détruites. Il apparaît généralement avant quarante ans ; il se traite par des injections d'insuline et un régime alimentaire.
- *Le diabète de type 2*, ou diabète non insulino-dépendant, est le type le plus courant. Il se développe quand l'organisme peut encore produire de l'insuline mais en quantité insuffisante, ou quand l'insuline qu'il produit ne fait pas correctement son travail. Il apparaît généralement chez les personnes de plus de quarante ans et se traite souvent par un régime alimentaire seul, ou associé à des comprimés ou encore à des injections d'insuline. Les personnes souffrant d'un excès de poids ou les obèses risquent davantage de développer un diabète de type 2, et au moins 80 % des personnes souffrant d'un diabète de type 2 présentent un problème de poids.

Les principaux symptômes d'un diabète non traité sont les suivants : sensation de soif intense, élimination fréquente de grosses quantités d'urine, fatigue extrême, perte de poids, démangeaisons génitales et altération de la vue.

La gestion du diabète

La gestion du diabète demande un simple contrôle quotidien – il s'agit de maintenir le taux de glucose sanguin le plus près possible de la normale tout en menant une vie normale. Le taux de glucose sanguin se mesure en millimoles par litre de sang ; votre médecin saura vous dire quel est le taux qui vous convient le mieux.

Pour contrôler votre glucose sanguin, c'est-à-dire le maintenir à un taux raisonnable, il suffit souvent d'adopter des habitudes alimentaires saines, de choisir les aliments les mieux adaptés à votre organisme, de mener une vie équilibrée et de ne pas fumer. Ces mesures, conjuguées à un traitement médicamenteux si nécessaire, vous permettront d'éviter les complications à long terme du diabète – détérioration de la vue, des reins, des nerfs, du cœur et des principales artères.





Si vous êtes diabétique, il est nécessaire d'effectuer des contrôles réguliers chez votre médecin pour vous assurer que votre diabète est bien traité, ainsi que pour détecter les complications qui lui sont associées.

La gestion du poids

Votre alimentation affecte directement votre poids et votre taux de glucose sanguin. Elle a aussi une influence sur votre taux de graisses dans le sang. Si vous souffrez d'un excès de poids, un régime amaigrissant vous permettra de réguler votre diabète : demandez conseil à votre médecin. Parlez-lui également des modifications à apporter à votre alimentation, car il vous faudra peut-être adapter votre traitement médicamenteux par la même occasion. Une perte de poids, même faible (2 ou 3 kg), s'avère extrêmement bénéfique : elle permet de :

- contrôler le taux de glucose sanguin en diminuant l'insulino-résistance de l'organisme à l'insuline,
- diminuer le taux de graisses sanguines comme le cholestérol,
- réduire la tension artérielle,
- réduire le risque de maladies cardiovasculaires et d'infarctus.

Manger moins et bouger plus

Il est important de surveiller attentivement votre diabète lorsque vous modifiez votre alimentation. Pour perdre du poids, il suffit souvent de diminuer les encas, le grignotage ou simplement de privilégier les aliments pauvres en graisses, comme les fruits, plutôt que les biscuits. Il vous faudra peut-être diminuer la quantité de nourriture que vous prenez normalement à chaque repas, en particulier réduire les aliments gras. En consommant plus de fruits et de légumes aux repas, vous diminuerez votre ration de calories tout en conservant le volume nutritionnel auquel vous êtes habitué.

Un surcroît d'activité physique vous aidera également à maigrir ainsi qu'à améliorer votre sensibilité à l'insuline, votre santé et votre forme physique. Rappelez-vous que les changements progressifs et réguliers de style de vie maintenus dans le long terme sont plus bénéfiques que les bouleversements soudains et radicaux. La pratique soutenue d'une activité physique associée à une diminution de l'apport calorique constitue la meilleure façon de perdre du poids.



L'hypoglycémie

Si vous êtes diabétique, il importe de maintenir un taux de glucose sanguin (ou glycémie) stable afin de diminuer le risque de développer une complication liée au diabète (voir page 9). L'hypoglycémie est le terme utilisé pour désigner un faible taux de glucose sanguin. Elle survient plus facilement chez les personnes traitées à l'insuline, mais également chez celles qui suivent un traitement médicamenteux contre le diabète.

Quelle est la cause de l'hypoglycémie ?

Même si vous contrôlez bien votre diabète, vous risquez d'être victime d'hypoglycémie à cause d'un repas manqué ou pas assez riche en hydrates de carbone. Parmi les autres causes de l'hypoglycémie, on trouve un excès d'insuline ou de comprimés, une consommation d'alcool excessive ou à jeun. L'alcool empêche la production de glucose par le foie et risque donc de diminuer le taux de glucose sanguin. Un changement de traitement médicamenteux ou la pratique d'une activité épuisante sans augmentation de la ration habituelle d'hydrates de carbone peuvent également déclencher une hypoglycémie.

Traiter l'hypoglycémie

Si vous identifiez les symptômes de l'hypoglycémie (voir encadré en haut à droite), prenez immédiatement du sucre sous n'importe quelle forme, afin d'augmenter votre taux de glucose sanguin et le ramener à la normale. En général, le sucre sous forme d'un soda ou de trois ou quatre bonbons au glucose suffit à traiter les symptômes; il convient cependant de vous assurer que votre taux de glucose sanguin est revenu à la normale avant de vous remettre en activité. Il est également conseillé de prendre un repas ou un en-cas à base de féculents – pain, pâtes ou céréales – immédiatement après avoir soigné votre hypoglycémie afin de stabiliser le taux de glucose sanguin.



Les symptômes de l'hypoglycémie

Les symptômes les plus courants sont :

- Transpiration
- Tremblements
- Sensation de faim
- Anxiété et instabilité
- Pouls rapide et palpitations
- Troubles de la vision
- Picotements des lèvres
- Pâleur

nutrition et diabète



Être diabétique ne signifie pas nécessairement observer un régime alimentaire strict et supprimer les gâteaux et les desserts. Une alimentation équilibrée permet de consommer une grande variété d'aliments.

Grâce aux résultats obtenus par les scientifiques dans le domaine du diabète, les directives alimentaires pour les diabétiques ont été sensiblement modifiées. Si vous avez été diagnostiqué comme diabétique, vous devez essayer de rééquilibrer votre alimentation (voir les conseils de la page ci-contre) afin de réguler votre taux de glucose sanguin. Toutefois, ces conseils sont des objectifs à atteindre et n'ont aucun caractère obligatoire. Commencez par recenser vos habitudes alimentaires, et considérez les modifications à apporter à votre alimentation courante et au planning de vos repas comme un cadre de travail et non comme une série de règles à respecter envers et contre tout. En adoptant des habitudes alimentaires saines, vous réussirez aussi à atteindre des objectifs personnels tels que votre poids idéal ainsi qu'un taux de cholestérol et une tension artérielle raisonnables. Ne vous fixez pas d'objectifs impossibles. Un objectif sensé peut se résumer à la consommation d'un fruit au lieu d'un biscuit au goûter, de salade ou de légumes au repas principal, ou de pâtes et de céréales deux ou trois fois par semaine. L'essentiel est de réduire la ration de graisses et de sel, de manger plus de féculents, des légumes, des fruits, des légumineuses, de privilégier la variété dans le choix des aliments comme des recettes.

Jadis, on pensait qu'une alimentation pauvre en hydrates de carbone et en sucres était le meilleur moyen de réguler le diabète. Ainsi, beaucoup de gens croient encore que les diabétiques doivent observer un régime strict et supprimer les gâteaux, ce qui est totalement faux. Quels que soient vos besoins alimentaires, les repas que vous préparerez seront souvent délicieux et susceptibles de plaire à votre famille et à vos amis. En outre, vous n'aurez pas à vous priver lors de grandes occasions ; l'important est de respecter votre régime le plus souvent possible.

Il est conseillé à toute personne diagnostiquée comme diabétique de consulter un diététicien par l'intermédiaire de l'hôpital ou d'un médecin. Celui-ci lui prescrira un régime alimentaire approprié et définira des objectifs en fonction de ses besoins comme de son mode de vie afin qu'il puisse mieux contrôler son diabète.

Conseils de nutrition saine pour diabétiques

● Gérer son poids

C'est un aspect essentiel du traitement du diabète. L'excès de poids ou l'obésité rend plus difficile le contrôle du taux de glucose sanguin, de cholestérol sanguin et de la tension artérielle. Ainsi, il est important d'essayer d'atteindre votre poids de confort et de vous y maintenir. Si vous avez besoin de maigrir, optez pour une perte de poids progressive.

● Des repas réguliers

Mangez régulièrement au cours de la journée et basez vos repas sur des féculents comme le pain, les pommes de terre, le riz, les pâtes et les céréales. Si votre poids est normal, cela vous permettra de maintenir votre taux de glucose sanguin à un niveau stable. Poursuivez dans ce sens en choisissant des féculents à faible index glycémique (voir page 17) : pâtes, pain de seigle, céréales complètes, fruits et légumineuses.

● Moins de graisses saturées

Diminuez les aliments riches en graisses saturées comme les viandes grasses, le beurre, le fromage, la crème et les produits laitiers non écrémés (lait entier). Remplacez le beurre par de la margarine végétale allégée, riche en graisse insaturée, ou des huiles d'olive, de colza et de tournesol ; optez pour de la crème fraîche légère et utilisez du lait écrémé ou demi-écrémé.

● Moins de sel

Essayez de ne pas ajouter de sel, aromatisez vos plats avec des herbes ou des épices. Préférez les pains ou les conserves pauvres en sodium et évitez de consommer trop de snacks salés comme les cacahuètes ou les biscuits apéritif.

● Plus de fruits, de légumes et de légumineuses

Fixez-vous comme objectif de consommer cinq portions de fruits, légumes et légumineuses chaque jour. Cela vous permettra de réduire l'index glycémique de votre régime et d'équilibrer vos repas, tout en vous fournissant une source de vitamines et de minéraux antioxydants. En outre, si vous essayez de perdre du poids, vous parviendrez mieux à équilibrer ce que vous mangez. À quantité de nourriture égale, consommez une plus grande proportion de fruits et légumes.



● Moins de sucres

Évitez bonbons, chocolat et boissons sucrées. Votre alimentation ne doit pas être dépourvue de sucre, mais si vous souhaitez maigrir, diminuez le sucre, les graisses et les calories.

● Boire avec modération

Cela équivaut à un maximum de deux unités par jour pour une femme et trois pour un homme (une unité représente l'équivalent d'un verre de vin, d'une mesure d'alcool et d'un quart de litre de bière ou de cidre). Ne buvez jamais à jeun, car l'alcool peut provoquer une hypoglycémie si vous êtes traité par des injections d'insuline ou certains comprimés.

Les familles d'aliments

Toute personne souhaitant avoir une alimentation saine doit élaborer son régime en fonction des cinq grandes familles d'aliments. Elle choisira donc chaque jour et dans chaque famille une proportion définie d'aliments. Cette approche est adaptée aux personnes diabétiques (voir page 13) et à celles qui souhaitent avoir une alimentation à faible index glycémique (voir page 17). Avec cette méthode, il n'y a pas de « bons » ou de « mauvais » aliments - il s'agit seulement de faire un choix équilibré.

Les cinq principales familles d'aliments nécessaires à un régime équilibré



Ce schéma vous donne les proportions correctes d'aliments à consommer dans les diverses familles – pas nécessairement à chaque repas mais dans votre alimentation globale. Efforcez-vous de prendre des repas comprenant plus de féculents, de fruits et de légumes que d'aliments provenant des autres familles. Ce conseil s'applique à tous hormis aux enfants, car pour eux un tel régime risque d'être trop abondant si l'on veut qu'il renferme les substances nutritives et les calories requises pour leur croissance et leur développement.



1 pain, céréales et pommes de terre

Les féculents doivent représenter la plus grande part.
Composez vos repas et en-cas autour de ces aliments.



2 fruits et légumes

Les fruits et les légumes arrivent en seconde position.
Essayez d'en consommer au moins cinq portions par jour.



3 lait et produits laitiers

Ils viennent en troisième position. Choisissez des produits écrémés
ou de la margarine allégée.



4 viandes, volailles, poissons et autres aliments protidiques

Choisissez des viandes et des volailles maigres ainsi que
des légumineuses ou autres aliments protéinés. Ils doivent
représenter la seconde plus petite part de votre alimentation.



5 graisses, huiles et aliments sucrés

Ils représentent la plus petite part de votre alimentation.
Si possible, évitez les aliments sucrés et riches en graisses.



L'index glycémique

Tous les hydrates de carbone, une fois digérés, sont transformés en glucose mais dans des proportions et à des taux différents selon le type d'aliment. L'index glycémique (IG) permet de classer les hydrates de carbone selon les effets qu'ils exercent sur le taux de glucose sanguin. Il vous sera très utile pour gérer votre ration quotidienne de glucides et contrôler votre diabète.

Les aliments sont évalués selon un index glycémique compris entre 0 et 100 en fonction de l'effet exercé sur le taux de glucose sanguin. Le glucose pur est évalué à 100, car ne nécessitant aucune digestion, il est rapidement absorbé dans le sang. Les aliments à IG élevé font rapidement monter le taux de glucose sanguin (peu de temps après avoir été consommés), alors que les aliments à IG faible libèrent beaucoup plus lentement le glucose dans le sang.

Cette idée de classement des aliments est utile pour comprendre comment choisir les bons hydrates de carbone et également pour maintenir plus facilement votre taux de glucose sanguin à un niveau constant.

Si vous avez du diabète, vous prenez peut-être des comprimés ou de l'insuline en injections, voire les deux, mais quel que soit votre cas une alimentation saine vous permettra de mieux gérer votre maladie. En choisissant des aliments à IG faible, vous stabiliserez votre taux de glucose sanguin et réduirez les écarts. Des recherches effectuées dans ce domaine montrent que les personnes dont l'alimentation affiche un index glycémique faible ont un taux de cholestérol moins élevé et un moindre risque de maladie cardiovasculaire.



Féculents contre aliments sucrés

Les hydrates de carbone sont classés soit comme sucres, soit comme féculents. On avait coutume de penser que tous les sucres étaient rapidement absorbés dans le flux sanguin et les féculents plus lentement. Par conséquent, on interdisait aux diabétiques les sucres et les aliments sucrés. Cependant, la mesure de l'index glycémique montre qu'il n'en est pas toujours ainsi ; en effet, certains féculents sont absorbés aussi rapidement que certains aliments sucrés. Différents facteurs influent sur l'index glycémique d'un aliment, dont sa structure (les liquides ont généralement un IG plus élevé que les solides, par exemple), et la quantité de corps gras, de protéines et de fibres qu'il renferme.

Index glycémiques des aliments types



FAIBLE

Aliments à index
glycémique faible :

Lentilles sèches, bouillies	30
Pâtes cuites	32
Pommes fraîches	38
Pain de seigle noir	41
Raisin vert	46
Patates douces, pelées et bouillies	54
Bananes fraîches	55
Maïs	55



MOYEN

Aliments à index
glycémique moyen :

Riz basmati blanc cuit	58
Miel	58
Crème glacée non allégée	61
Pommes de terre nouvelles, pelées et bouillies	62
Pain complet	69



ÉLEVÉ

Aliments à index
glycémique élevé :

Pain blanc	70
Purée de pommes de terre	70
Corn-flakes	84
Riz blanc cuit	87

Préparation des aliments et index glycémique

La manière de préparer les aliments a également son importance. En général, les aliments crus ont un index glycémique plus faible que les aliments cuits. Cependant, certains fruits en conserve – pêches, abricots et poires – ont un IG plus faible que la version crue. Les aliments écrasés ou en purée ont un IG plus élevé que les aliments coupés en morceaux, car ils sont digérés plus rapidement. De même, les aliments en petites particules comme les céréales broyées et la farine ont un IG plus élevé que les aliments non broyés et le blé complet.

Autrefois les diabétiques devaient proscrire tout aliment sucré. La mesure de l'index glycémique a désormais montré que certains féculents sont absorbés autant que certains aliments sucrés.



Choisir les aliments selon leur index glycémique

Choisir ses aliments en fonction de leur index glycémique ne veut pas dire diminuer les aliments à IG élevé mais plutôt composer des repas équilibrés. Effectivement, il est préférable d'opter pour des aliments à IG faible, mais il arrive parfois que les aliments à IG élevés soient recommandés, par exemple pour traiter un taux de glucose sanguin faible (voir page 11). Il est également préférable de privilégier des aliments à IG élevé lorsque vous êtes malade ou si vous prévoyez de faire un effort physique important.

Pour réduire l'index glycémique global de votre alimentation, vous pouvez introduire des hydrates de carbone à IG faible comme le boulgour, l'orge perlé, les pâtes (blanches ou complètes), le pain de seigle, le riz basmati, les patates douces, l'avoine et les légumineuses. En pâtisserie, vous pouvez diminuer la quantité de farine et utiliser plus de son ou de flocons d'avoine, ou bien mélanger des aliments à IG faible, tels que les légumes, les fruits et les légumineuses, avec des aliments à IG élevé, afin de réduire l'effet global sur le taux de glucose sanguin.

Choisir ses aliments en fonction de leur index glycémique ne veut pas dire diminuer les aliments à IG élevé, mais plutôt composer des repas équilibrés.

Changements alimentaires recommandés pour les diabétiques

	Aliment type	Aliments conseillés aux diabétiques
Petit déjeuner	Pain grillé	Bouillie d'avoine ou céréales au son ET ajoutez des fruits et du lait écrémé ou demi-écrémé
En-cas	Biscuits	Remplacez par un fruit frais
Déjeuner	Sandwich au pain complet	Pain de seigle noir ou pain multi-céréales
Goûter	Barres de céréales	Remplacez par un fruit frais
Dîner	Ragoût de poulet aux pommes de terre	Ajoutez lentilles, haricots secs ou orge perlé. Servez avec des pâtes

Une question d'équilibre

Il est important de se rappeler que l'on mesure l'index glycémique d'un aliment isolé alors que l'on a tendance à absorber des combinaisons d'aliments. Associer des aliments à IG plus faible (fruits, légumes et légumineuses) avec des aliments à IG plus élevé vous aidera à maîtriser votre appétit en vous donnant plus rapidement une sensation de satiété et en vous incitant donc à manger moins.

Ne soyez pas préoccupé par chaque repas que vous prenez. Si vous le pouvez, essayez seulement de manger régulièrement des aliments à IG plus faible, sans en faire une obsession. Sachez qu'il ne s'agit pas de diminuer tous les aliments à IG élevé. Certains aliments sont faits l'un pour l'autre – en termes de goût comme de nutrition – quel que soient l'index glycémique de leur association. Vous trouverez peut-être qu'une plus grande consommation de fruits et de légumes contribue favorablement à la régulation de votre taux de glucose sanguin comme à votre bien-être et à votre santé.

Les recettes de ce livre ont été évaluées d'après leur index glycémique – faible (inférieur à 55), moyen (55-70) ou élevé (supérieur à 70) – mais vous pouvez appliquer de multiples manières ce concept d'index glycémique à votre grille de repas :

- 1 Mélangez des aliments à index glycémique plus faible (fruits, légumes et légumineuses) à des aliments à index glycémique plus élevé.
- 2 Choisissez des hydrates de carbones à IG faible pour accompagner la viande, le poisson et les légumes, par exemple des pâtes plutôt que des pommes de terre.
- 3 Sélectionnez un aliment à IG faible différent pour chaque repas, par exemple des flocons d'avoine au petit déjeuner, du pain de seigle au déjeuner et des pâtes ou des légumineuses au dîner.

Liste d'aliments



Choisissez des pâtes, du riz, des céréales et du pain complets, car ils sont plus riches en fibres



Mangez beaucoup de fruits et de légumes (frais, surgelés, séchés, en conserve) – 5 portions quotidiennes



Utilisez des produits laitiers écrémés ou demi-écrémés afin de réduire la ration de graisses saturées



Choisissez des morceaux de viande maigre et retirez toujours la peau des volailles avant cuisson



Mangez plus de poisson



Utilisez des aliments riches en graisses mono-insaturées et poly-insaturées et diminuez ou supprimez les graisses saturées



Évitez les boissons sucrées

Menus types

La planification des menus demande mûre réflexion. La tâche se révèle ardue quand il faut à la fois jongler avec les divers produits qui s'offrent à vous et contrôler votre diabète. Le mieux est de prévoir vos repas et de faire vos courses à l'avance ; avec tous les ingrédients à portée de main, vous pourrez confectionner vos plats en très peu de temps.



dîner végétarien du milieu de semaine

pâtes aux herbes et tomates au four (voir page 32)
ananas poêlé au gingembre (voir page 108)



déjeuner végétarien

croquettes de haricots (voir page 56)
salade de fruits tropicale (voir page 110)



recevoir avec style et sans perte de temps

figues fraîches à la ricotta et au jambon de Parme
(voir page 104)
tajine de poulet et couscous aux fruits (voir page 42)
crumble de fruits rouges (voir page 107)



dîner entre amis

soupe de nouilles aux crevettes (voir page 46)
curry de poulet thaï, riz aux agrumes (voir page 35)
nectarines grillées, crème à la vanille et à la menthe
(voir page 114)



dîner rapide

soupe de la mer (voir page 83)

pain irlandais (au bicarbonate) (voir page 138)



dîner romantique

agneau à la menthe, röstis de pommes de terre (voir page 90)

cheesecakes au citron vert et aux framboises (voir page 112)



dîner raffiné

nouilles au saumon teriyaki (voir page 48)

granité de pastèque (voir page 111)



brunch

tortilla espagnole (voir page 74)

haddock et muffins aux œufs pochés (voir page 76)

toasts œuf-jambon-tomate (voir page 126)



le délice des enfants

burgers à la mozzarella (voir page 129)

feuilletés aux pommes de terre (voir page 76)

milk-shakes géants (voir page 116)

pitas farcies de poulet aux agrumes (voir page 122)



mets basses calories

bœuf thaï et salades de nouilles (voir page 50)

risotto aux champignons (voir page 38)

salade d'orge perlé et poulet au grill (voir page 44)

salade de riz sauvage à l'orange (page 34)



vivre avec son diabète

Si vous êtes diabétique, vous aurez certainement à changer votre mode de vie. Toutefois, il suffira souvent d'accorder plus d'attention à votre alimentation en termes de choix, d'approvisionnement, de cuisson et de consommation des aliments, sans pour autant mettre un frein à vos activités. Avoir du diabète n'empêche pas de profiter des plaisirs de la vie ; il faut simplement opter pour une alimentation saine et équilibrée – ce que chacun devrait déjà avoir fait – et surveiller votre santé avec l'aide d'un médecin.



Cuisiner sain

Suivez les conseils de la page 13 et respectez les proportions données en page 14. Vous pouvez aisément adapter vos recettes favorites afin qu'elles soient moins riches en graisses (voir ci-dessous) et en sel ; équilibrez vos repas quotidiens en les accompagnant de pain, de salade ou de légumes.

Diminuer les graisses

Il existe diverses manières de réduire les graisses en cuisinant :

- Grillez, pochez, cuisez les aliments à la vapeur, faites-les rôtir ou sauter à sec au lieu de les frire.
- Remplacez le beurre ou la margarine ordinaire par une margarine ou une pâte à tartiner allégée.
- Confectionnez les sauces avec du liquide et de la farine au lieu de faire un roux avec du beurre et de la farine.
- Choisissez des morceaux de viande et de volaille maigres et retirez le gras et la peau avant la cuisson.
- Retirez le gras après la cuisson.

● Utilisez davantage de substituts de viande comme des légumineuses, du tofu et des produits protéinés à base de soja.

● Basez vos repas sur des féculents comme le boulgour, les pâtes, le riz et autres céréales.

Prenez l'habitude d'utiliser la bonne variété de graisse

❶ Utilisez des huiles et margarines riches en graisses mono-insaturées (olive, colza, noix) ou poly-insaturées (tournesol, carthame, soja, blé ou pépins de raisins).

❷ Choisissez des graisses et des margarines pauvres en sodium.

Approvisionnement : les conseils à suivre

❶ Choisissez des produits laitiers allégés ou basses calories, comme le lait écrémé ou demi-écrémé, des yaourts 0% et de la margarine allégée. Utilisez du fromage frais maigre ou de la crème allégée.

❷ Achetez des viandes et des volailles maigres.

❸ Achetez du poisson en conserve afin d'en avoir sous la main en cas de besoin.

❹ Achetez plusieurs huiles de cuisson (olive, sésame, noix...) et un bel assortiment d'épices et herbes aromatiques.

❺ Moutarde, vinaigres aromatisés, vinaigre balsamique, sauce soja, sauce de poisson thaï, sauce Worcestershire et Tabasco sont des articles très utiles à stocker.

❻ Choisissez du sel d'algues ou du sel marin. Ils contiennent autant de sodium, mais vous en utiliserez moins. Choisissez des bouillons cubes à teneur en sodium réduite.

❼ Utilisez des assaisonnements allégés ou basses calories pour vos salades, mais vérifiez leur teneur en sodium.

❽ Les céréales (flocons d'avoine, riz, orge perlé et boulgour) ainsi que pâtes et légumineuses peuvent constituer la base d'un bon repas.

❾ Utilisez des tomates pelées et du maïs en conserve pour accompagner les légumes d'un repas.

❿ Les fruits en conserve et les fruits séchés sont très utiles pour confectionner certains mets.

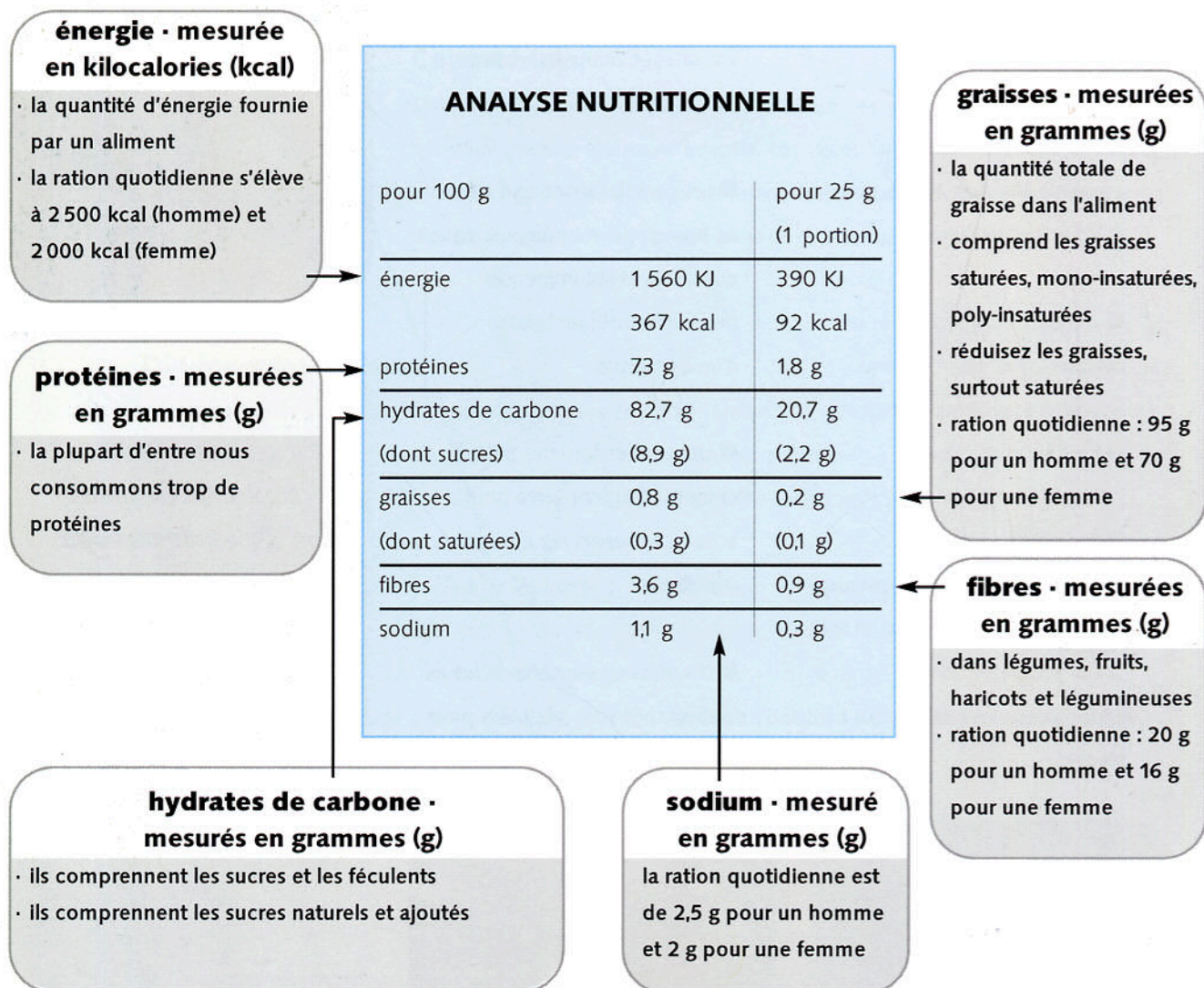


Manger sain est chose facile. Il suffit de prêter plus d'attention à votre alimentation, aux produits que vous achetez, à votre cuisine et à votre mode de vie.



Comprendre l'étiquetage des produits

Les étiquettes donnent des renseignements sur le contenu nutritionnel des aliments. Lorsque vous les comparez, il convient de savoir comment l'aliment en question va s'adapter à votre régime alimentaire global – quelle quantité vous allez consommer et à quelle fréquence – et si c'est un bon choix en termes de calories, de graisses et d'hydrates de carbone. Ainsi, certains aliments riches en graisses ou en calories ne sont pas recommandés pour une consommation quotidienne mais utiles de temps à autre en extra. L'exemple ci-dessous montre comment lire l'étiquette d'un produit et obtenir les renseignements qui vous sont nécessaires.



Les repas à l'extérieur

Être diabétique ne signifie pas pour autant qu'il faille se priver de manger à l'extérieur avec des amis ou votre famille ; il convient cependant d'accorder plus d'attention à la planification de vos repas et au contrôle de votre diabète. Si vous pensez manger à un moment inhabituel de la journée et devoir adapter votre traitement en conséquence, demandez conseil à votre médecin. Si vous traitez votre diabète par un régime seul, ou par une association régime-médicaments, l'heure n'a guère d'importance. S'il est traité par des injections d'insuline, veillez à ce que votre repas ne soit pas retardé.

Mesures simples d'auto-assistance

De simples mesures telles que prendre une petite collation avant de sortir – une banane par exemple – ou retarder votre piqûre jusqu'à votre arrivée au restaurant ou à votre soirée, sont la plupart du temps amplement suffisantes. Si vous êtes un peu en retard, vous pouvez toujours grignoter un morceau de pain. Ne buvez jamais d'alcool l'estomac vide, car l'alcool diminuant le taux de glucose sanguin, vous risqueriez une hypoglycémie (voir page 11). En règle générale, consommez de l'alcool en cours de repas et non avant.

Si vous mangez rarement à l'extérieur, vous pouvez une fois de temps à autre apprécier un bon repas sans vous soucier du surplus de calories ou de graisses – tant que votre taux de glucose sanguin reste sous contrôle.

Manger à l'extérieur à un rythme régulier

Si vous mangez régulièrement à l'extérieur, il convient de choisir vos aliments avec attention. Privilégiez un ou deux plats au lieu d'un menu complet et évitez les mets très caloriques comme les tartes, les sauces et les soupes, les fritures et les chips. Veillez à manger suffisamment de légumes, de salades et de plats à base d'hydrates de carbone ; les pâtes ou le riz accompagnées de légumineuses, de sauce tomate et de légumes sont un excellent choix. Évitez les gâteaux nourrissants nappés de crème.



Être diabétique n'oblige pas à se priver de manger à l'extérieur avec des amis ou en famille.



riz, pâtes et céréales

2

Vous pouvez composer des repas complets et rapides en réalisant diverses associations de légumes, viandes et poissons avec des féculents comme le riz, les pâtes et les céréales.

Essayez d'inclure des pâtes et du riz dans vos menus au lieu des pommes de terre, car leur index glycémique est plus faible. Si vous êtes pressé, écourtez le temps de préparation de votre repas en utilisant des sauces toutes prêtes. Choisissez des préparations à base de tomates ou de légumes plutôt que d'autres plus crémeuses à base de fromage.

Les pâtes sont confectionnées avec de la semoule de blé dur riche en protéines et donc à index glycémique faible. Selon leur variété, les pâtes affichent un index glycémique différent – en général, les formes épaisses ont un index plus faible que les formes fines. Essayez également les céréales comme le boulgour et l'orge perlé, choisissez des formules à cuisson rapide pour limiter le temps de préparation.

Comme pour les pâtes, l'index glycémique du riz varie. À cause du type d'amidon qu'il contient, le riz basmati présente un index glycémique plus faible que les autres variétés de riz long. Ajoutez des légumineuses ou des haricots au riz pour réduire son index glycémique.





pâtes aux crevettes et à la menthe

1 Faites cuire les pâtes en respectant les indications figurant sur l'emballage, ajoutez les petits pois 2 minutes avant la fin de la cuisson. Égouttez.

2 Chauffez l'huile dans une poêle qui n'attache pas, ajoutez l'oignon et l'ail et faites revenir le tout 2-3 minutes.

3 Ajoutez le vin, portez à ébullition et faites réduire de moitié.

4 Incorporez les crevettes, la crème fraîche, le parmesan et la menthe ; chauffez le tout. Salez et poivrez à votre convenance. Nappez les pâtes de cette sauce et servez en garnissant de feuilles de menthe.

400 g de pâtes sèches

200 g de petits pois surgelés

1 cuillerée à soupe d'huile d'olive

1 oignon émincé

1 gousse d'ail écrasée

15 cl de vin blanc sec

200 g de crevettes roses cuites

**6 cuillerées à soupe de crème fraîche
légère**

**2 cuillerées à soupe de parmesan
fraîchement râpé**

**2 cuillerées à soupe de menthe
fraîche hachée**

sel et poivre

feuilles de menthe, pour garnir

DONNÉES NUTRITIONNELLES

IG : FAIBLE

- Kcal – 444
- Protéines – 25 g
- Hydrates de carbone
– 75 g
- Graisses – 11 g

L'AVIS DU NUTRITIONNISTE

Les fruits de mer sont riches en cholestérol. Vous pouvez toutefois les inclure dans votre alimentation, car le cholestérol sanguin est surtout affecté par la quantité de graisses saturées et par d'autres facteurs comme le poids.



boulettes de porc et spaghettis à la sauce tomate

1 Faites cuire les spaghettis en suivant les indications figurant sur l'emballage.

2 Mélangez le porc émincé, l'oignon, l'ail et le paprika, salez et poivrez. Façonnez cette préparation en 12 boulettes.

3 Disposez les boulettes sur une plaque de four et faites-les cuire 6-7 minutes sous un gril chaud préchauffé en les tournant de temps en temps, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

4 Égouttez les spaghettis, transférez-les à nouveau dans leur récipient de cuisson et incorporez le concentré de tomates, les tomates hachées et les boulettes. Salez et poivrez à votre convenance, chauffez bien et servez.

400 g de spaghettis secs

300 g de porc émincé

1 oignon finement haché

1 gousse d'ail écrasée

½ cuillerée à café de paprika

**2 cuillerées à café de concentré
de tomates**

**700 g de tomates en conserve,
hachées**

sel et poivre

DONNÉES NUTRITIONNELLES

IG : FAIBLE

- Kcal – 486
- Protéines – 27 g
- Hydrates de carbone – 78 g
- Graisses – 9 g

L'AVIS DU NUTRITIONNISTE

Faites griller les boulettes au four sans matière grasse au lieu de les faire frire dans une poêle, afin de réduire les graisses.

pâtes à la tomate, aux épinards et à la ricotta

1 Faites cuire les pâtes en suivant les indications figurant sur l'emballage et égouttez.

2 Chauffez l'huile dans une sauteuse, ajoutez l'ail et l'oignon et faites revenir le tout 3-4 minutes. Ajoutez le piment séché et poursuivez la cuisson 1 minute.

3 Incorporez la tomate hachée et laissez cuire 2 minutes à feu doux. Ajoutez les épinards et la ricotta, remuez jusqu'à ce que les feuilles d'épinards se flétrissent puis laissez mijoter 3-4 minutes.

4 Ajoutez les pâtes, remuez, salez et poivrez puis servez.

400 g de pâtes sèches

1 cuillerée à soupe d'huile d'olive

1 gousse d'ail écrasée

1 oignon émincé

½ cuillerée à café de flocons

de piments séchés

700 g de tomates en conserve,

hachées

225 g de pousses d'épinards

150 g de ricotta

sel et poivre

DONNÉES NUTRITIONNELLES

(V) Convient aux végétariens

IG : FAIBLE

● Kcal – 432

● Protéines – 18 g

● Hydrates de carbone
– 79 g

● Graisses – 7 g

L'AVIS DU NUTRITIONNISTE

La ricotta est un fromage à pâte molle qui peut être utilisé dans les sauces, car il a une faible teneur en matières grasses.

pâtes aux herbes et tomates au four

- 1 Faites cuire les pâtes en suivant les indications figurant sur l'emballage et égouttez-les.
- 2 Disposez les tomates sous un gril de four préchauffé ; faites-les griller une quinzaine de minutes jusqu'à ce qu'elles soient légèrement noircies et commencent à sécher.
- 3 Mettez le pesto, le vinaigre, les câpres, les anchois et les herbes dans le bol d'un robot ménager et mixez le tout jusqu'à obtention d'un mélange presque lisse.
- 4 Nappez les pâtes chaudes de cette sauce, ajoutez les tomates, salez et poivrez puis remuez bien. Servez les pâtes garnies de copeaux de parmesan et accompagnées de salade verte.

400 g de pâtes sèches
200 g de tomates cerises coupées
en deux
2 cuillerées à soupe de pesto
1 cuillerée à soupe de vinaigre blanc
2 cuillerées à soupe de câpres,
égouttées
2 filets d'anchois, hachés (facultatif)
2 cuillerées à soupe d'herbes
aromatiques fraîches, hachées
(persil et basilic, par exemple)
sel et poivre
copeaux de parmesan
salade verte craquante, pour servir

DONNÉES NUTRITIONNELLES



Convient aux végétariens

IG : FAIBLE

- Kcal – 406
- Protéines – 15 g
- Hydrates de carbone
– 72 g
- Graisses – 7 g

L'AVIS DU NUTRITIONNISTE

Pour un repas végétarien, les pâtes constituent une denrée de base idéale et une excellente source de protéines.



salade de riz sauvage à l'orange

1 Faites cuire le riz en suivant les indications figurant sur l'emballage. Égouttez-le puis passez-le sous l'eau froide pour le rafraîchir.

2 Mélangez la moutarde, le jus et le zeste d'orange. Incorporez cette sauce au riz, puis ajoutez les quartiers d'orange, les oignons verts, les graines, la feta, le cresson et le persil. Salez et poivrez à votre convenance puis servez.

**200 g de riz long mélangé à du riz
sauvage**

**1 cuillerée à soupe de moutarde
à l'ancienne**

zeste râpé et jus d'une grosse orange

1 orange détaillée en quartiers

4 oignons verts émincés

12 tomates cerises coupées en quatre

**75 g de graines mélangées (tournesol,
potiron et pignons), grillées**

50 g de feta (fromage grec) émiettée

60 g de cresson de fontaine haché

**2 cuillerées à café de persil haché
sel et poivre**

DONNÉES NUTRITIONNELLES



Convient aux végétariens

IG : FAIBLE

● Kcal – 316

● Protéines – 10 g

● Hydrates de carbone
– 50 g

● Graisses – 9 g

L'AVIS DU NUTRITIONNISTE

La feta est riche en eau et en sodium.

Elle est excellente dans les salades mais doit être utilisée avec parcimonie.

curry de poulet thaï et riz aux agrumes

- 1 Chauffez l'huile dans une sauteuse et ajoutez la citronnelle d'Asie, les feuilles de lime de Cafre, le piment, le gingembre, l'oignon et l'ail ; faites revenir le tout pendant 2 minutes.
- 2 Ajoutez poivrons et poulet, poursuivez la cuisson 5 minutes.
- 3 Versez le lait de coco et le bouillon, puis laissez mijoter une dizaine de minutes, jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.
- 4 Incorporez la moitié de la coriandre puis salez et poivrez à votre convenance.
- 5 Versez le riz dans une casserole d'eau bouillante salée avec la moitié du zeste et du jus de citron vert. Faites-le cuire jusqu'à ce qu'il soit moelleux, puis égouttez-le. Incorporez le reste de zeste et de jus de citron vert ainsi que de coriandre. Servez avec le curry de poulet.

- 1 cuillerée à soupe d'huile de tournesol
- 1 brin de citronnelle d'Asie, coupé en quatre
- 2 feuilles de lime de Cafre, coupées en deux
- 1-2 piments rouges, finement hachés
- 3 cm de rhizome de gingembre frais, pelé et râpé
- 1 oignon finement haché
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 poivron rouge épépiné et haché
- 1 poivron vert épépiné et haché
- 3 blancs de poulet débarrassés de leur peau et coupés en dés
- 400 g de lait de coco allégé
- 15 cl de bouillon de volaille
- 4 cuillerées à soupe de feuilles de coriandre hachées
- 250 g de riz basmati
- zeste râpé et jus de 2 citrons verts
- sel et poivre

DONNÉES NUTRITIONNELLES

IG : MOYEN

- Kcal – 451
- Protéines – 38 g
- Hydrates de carbone – 61 g
- Graisses – 6 g

L'AVIS DU NUTRITIONNISTE

Le lait de coco est riche en graisses saturées et en calories ; utilisez la version allégée et avec parcimonie.

risotto

au saumon fumé

1 Chauffez l'huile dans une grande sauteuse, ajoutez l'oignon et l'ail puis faites-les revenir 2-3 minutes, jusqu'à ce qu'ils commencent à être fondants.

2 Incorporez le riz et poursuivez la cuisson une minute. Ajoutez le vin et laissez cuire en remuant jusqu'à absorption du vin.

3 Réduisez la flamme et ajoutez le bouillon petit à petit, sans cesser de remuer et en laissant absorber chaque portion de bouillon avant d'ajouter la suivante. Continuez jusqu'à absorption de tout le bouillon.

4 Incorporez le fromage à tartiner, le saumon fumé et les herbes, salez et poivrez puis servez.

2 cuillerées à café d'huile d'olive

1 oignon finement haché

2 gousses d'ail écrasées

300g de riz rond à risotto

15 cl de vin blanc sec

1 l de bouillon de légumes frémissant

125 g de fromage à tartiner, allégé

125 g de saumon fumé, haché

4 cuillerées à soupe d'herbes

aromatiques fraîches, hachées

(ciboulette, persil ou aneth)

sel et poivre

DONNÉES NUTRITIONNELLES

IG : MOYEN

● Kcal – 428

● Protéines – 17 g

● Hydrates de carbone
– 60 g

● Graisses – 8 g

L'AVIS DU NUTRITIONNISTE

Le saumon fumé est un poisson gras qui contient des acides gras oméga-3 contribuant à la prévention des maladies cardiovasculaires.

Efforcez-vous de manger du poisson gras au moins une fois par semaine.



risotto aux champignons

1 Mettez les champignons séchés dans un bol, couvrez d'eau bouillante et réservez.

2 Chauffez un peu d'huile dans une grande sauteuse, ajoutez l'oignon et l'ail et faites-les revenir 2-3 minutes jusqu'à ce qu'ils commencent à être fondants.

3 Ajoutez le riz et poursuivez la cuisson une minute en remuant bien pour enrober le riz d'huile. Ajoutez le vin et laissez cuire, en remuant, jusqu'à absorption.

4 Réduisez la flamme et ajoutez le bouillon petit à petit, sans cesser de remuer. Attendez l'absorption de la portion de bouillon précédente avant d'ajouter la suivante. Continuez jusqu'à ce que tout le bouillon soit utilisé, puis ajoutez les champignons séchés et leur liquide de trempage.

5 Chauffez le reste d'huile dans une autre sauteuse et faites revenir les champignons frais. Lorsqu'ils sont cuits, incorporez-les au riz avec le persil et le parmesan, salez et poivrez puis servez.

25 g de champignons séchés

1 cuillerée à soupe d'huile d'olive

1 oignon finement haché

2 gousses d'ail, écrasées

300 g de riz rond à risotto

15 cl de vin blanc sec

1 l de bouillon de légumes frémissant

500 g de champignons (de Paris, bolets, chanterelles, mousserons, girolles)

une bonne poignée de persil plat haché

25 g de parmesan, râpé

sel et poivre

DONNÉES NUTRITIONNELLES

(V) Convient aux végétariens

IG : MOYEN

● Kcal – 407

● Protéines – 13 g

● Hydrates de carbone
– 60 g

● Graisses – 9 g

L'AVIS DU NUTRITIONNISTE

Le parmesan est un fromage dur ;

utilisez-le avec parcimonie, car il est riche en graisses.

biryani

de légumes

- 1 Faites cuire le riz dans l'eau bouillante en suivant les indications figurant sur l'emballage. Égouttez.
- 2 Chauffez l'huile dans une sauteuse qui n'attache pas, ajoutez les carottes, la pomme de terre, le gingembre et l'ail et faites-les revenir une dizaine de minutes jusqu'à ce qu'ils soient fondants.
- 3 Incorporez le chou-fleur, les haricots verts, la pâte de curry, le curcuma et la cannelle ; poursuivez la cuisson une minute.
- 4 Ajoutez le yaourt et les raisins secs. Versez le riz sur le mélange de légumes et tassez du dos de la cuiller. Couvrez et faites cuire le tout à feu doux une dizaine de minutes en vérifiant que rien ne reste collé au fond.
- 5 Transférez le biryani dans un grand plat de service, parsemez de noix de cajou et de coriandre fraîche et servez.

250 g de riz long
 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
 2 carottes hachées
 1 grosse pomme de terre hachée
 1 cuillerée à soupe de rhizome de gingembre frais râpé
 2 gousses d'ail écrasées
 150 g de chou-fleur
 100 g de haricots verts coupés en deux
 1 cuillerée à soupe de pâte de curry forte
 1 cuillerée à café de curcuma
 ½ cuillerée à café de cannelle en poudre
 150 g de yaourt nature
 25 g de raisins secs
 50 g de noix de cajou, grillées
 2 cuillerées à soupe de feuilles de coriandre fraîche, hachées

DONNÉES NUTRITIONNELLES

- (V)** Convient aux végétariens
 IG : MOYEN
- Kcal – 450
 - Protéines – 12 g
 - Hydrates de carbone – 72 g
 - Graisses – 11 g

L'AVIS DU NUTRITIONNISTE

Les noix de cajou, riches en graisses, constituent également une source de protéines et de fibres.

COUSCOUS

et légumes grillés

- 1 Versez la semoule pour couscous dans un grand saladier, recouvrez d'eau, couvrez et réservez 10 minutes pendant que vous préparez le reste.
- 2 Disposez les poivrons, les courgettes, les oignons, les tomates et l'ail sur une plaque de four, arrosez d'huile et faites cuire les légumes 5-6 minutes sous un gril de four préchauffé, en les retournant de temps en temps.
- 3 Ajoutez les asperges et poursuivez la cuisson 2-3 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient fondants et légèrement noircis. Lorsqu'ils sont suffisamment refroidis, retirez la peau des poivrons.
- 4 Remuez la semoule à la fourchette pour séparer les grains. Mélangez-la aux légumes, ajoutez le jus et le zeste de citron vert ainsi que les herbes, salez et poivrez puis servez.

300 g de semoule de blé dur
 50 cl d'eau bouillante
 2 poivrons rouges, épépinés et coupés en quatre
 1 poivron orange, épépiné et coupé en quatre
 6 jeunes courgettes coupées en deux dans la longueur
 2 oignons rouges coupés en quartiers
 24 tomates cerises
 2 gousses d'ail émincées
 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
 100 g de pointes d'asperges
 zeste râpé et jus d'un citron
 4 cuillerées à soupe d'herbes aromatiques hachées (persil ou menthe)
 sel et poivre

DONNÉES NUTRITIONNELLES



Convient aux végétariens

IG : MOYEN

- Kcal – 470
- Protéines – 12 g
- Hydrates de carbone – 85 g
- Graisses – 8 g

L'AVIS DU NUTRITIONNISTE

Les tomates cerises sont une bonne source d'antioxydant. Les antioxydants contribuent à améliorer la santé : on pense qu'ils ralentissent le processus de vieillissement de l'organisme.





tajine de poulet et couscous aux fruits

1 Chauffez l'huile dans une grande cocotte. Ajoutez le poulet, l'oignon et l'ail, faites dorer le tout 3-4 minutes à feu doux.

2 Ajoutez le cumin, le gingembre et le paprika et faites revenir une minute. Ajoutez les abricots, les pois chiches, le safran, le bouillon, le zeste et le jus de citron et les olives, couvrez et laissez mijoter une quinzaine de minutes.

3 Versez la semoule dans un saladier avec les raisins et couvrez d'eau bouillante. Laissez reposer 5 minutes environ jusqu'à absorption de l'eau, en aérant de temps à autre les grains à la fourchette.

4 Incorporez la menthe au couscous et le persil au tajine. Salez et poivrez à votre convenance. Servez le tajine sur le couscous avec beaucoup de liquide de cuisson.

1 cuillerée à soupe d'huile d'olive

8 cuisses de poulet moyennes,
désossées et dépouillées
de leur peau

1 gros oignon, haché

2 gousses d'ail, écrasées

1 cuillerée à café de cumin en poudre

½ cuillerée à café de gingembre
en poudre

1 cuillerée à café de paprika

100 g d'abricots secs prêts à l'emploi,
coupés en deux

400 g de pois chiches en conserve,
égouttés et rincés

¼ de cuill. à café de filaments de safran

50 cl de bouillon de poulet

zeste râpé et jus d'un demi-citron

100 g d'olives vertes dénoyautées

300 g de semoule de blé dur

100 g de raisins de Smyrne

50 cl d'eau bouillante

4 cuillerées à soupe de menthe
hachée

4 cuillerées à café de persil plat haché
sel et poivre

DONNÉES NUTRITIONNELLES

IG : MOYEN

● Kcal – 544

● Protéines – 35 g

● Hydrates de carbone
– 67 g

● Graisses – 15 g

L'AVIS DU NUTRITIONNISTE

Sans le poulet, cette recette peut devenir un plat végétarien tout aussi nutritif et savoureux.

salade de boulgour et tomates rôties

- 1 Versez le boulgour dans un grand saladier, couvrez d'eau bouillante et laissez gonfler 10-15 minutes, jusqu'à ce que les grains soient moelleux. Égouttez.
- 2 Disposez les tomates et les poivrons sur une plaque de four, arrosez d'huile, salez et poivrez. Glissez la plaque sous un grill chaud et laissez cuire les légumes 5-7 minutes, en les tournant de temps en temps, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement noircis.
- 3 Retirez la peau des poivrons, émincez la chair et incorporez-les au boulgour avec les tomates, les pignons, les cœurs d'artichauts, la feta et le persil.
- 4 Battez ensemble le jus et le zeste de citron, le miel, la moutarde et le reste d'huile et arrosez la salade de cette sauce. Salez et poivrez à votre convenance, remuez pour bien mélanger et servez.

250 g de boulgour
 300 g de tomates cerises coupées
 en deux
 2 poivrons rouges épépinés et coupés
 en quatre
 2 cuillerées à café d'huile d'olive
 25 g de pignons de pin grillés
 400 g de cœurs d'artichauts
 en conserve égouttés
 50 g de feta (fromage grec) émiettée
 2 cuillerées à soupe de persil haché
 zeste râpé et jus d'un citron
 1 cuillerée à soupe de miel liquide
 2 cuillerées à soupe de moutarde
 de Dijon
 sel et poivre

DONNÉES NUTRITIONNELLES

- (V)** Convient aux végétariens
 IG : MOYEN
- Kcal – 380
 - Protéines – 11 g
 - Hydrates de carbone – 60 g
 - Graisses – 11

L'AVIS DU NUTRITIONNISTE

Les artichauts sont une excellente source de folates et de potassium. Les artichauts en conserve sont aussi nutritifs que les frais.



Temps de préparation : 10 minutes **Temps de cuisson : 10 minutes**

salade d'orge perlé et poulet au grill

1 Badigeonnez d'huile les morceaux de poulet. Chauffez un grill en fonte et faites-les dorer 4-5 minutes de chaque côté. Détaillez chaque blanc en 4 tranches.

2 Versez le reste d'huile dans l'orge et remuez. Ajoutez l'oignon, le piment, la coriandre, le zeste et le jus de citron vert ainsi que le poivron rouge. Salez et poivrez selon votre goût et remuez pour bien mélanger.

3 Servez la salade d'orge garnie de poulet, de persil et de quartiers de citron vert.

**4 blancs de poulet débarrassés
de leur peau**

1 cuillerée à soupe d'huile d'olive

**125 g d'orge perlé, cuit selon les
indications figurant sur l'emballage**

1 oignon rouge finement haché

1 piment rouge finement haché

**4 cuillerées à soupe de feuilles
de coriandre hachées**

zeste râpé et jus de deux citrons verts

**1 poivron rouge épépiné et finement
haché**

sel et poivre

POUR GARNIR

brins de persil

quartiers de citron vert

DONNÉES NUTRITIONNELLES

IG : FAIBLE

- Kcal – 274
- Protéines – 27 g
- Hydrates de carbone
– 31 g
- Graisses – 5 g

L'AVIS DU NUTRITIONNISTE

L'orge perlé, riche en fibres solubles, peut remplacer le riz.





Temps de préparation : 5 minutes **Temps de cuisson : 15 minutes**

soupe de nouilles aux crevettes

1 Versez le bouillon dans une grande cocotte avec les feuilles de lime et la citronnelle d'Asie. Portez à ébullition et laissez cuire à feu doux pendant 10 minutes.

2 Ajoutez les nouilles au bouillon et faites-les cuire en suivant les indications figurant sur l'emballage. Au bout de 2 minutes, ajoutez les petits pois, le maïs, les crevettes, les oignons verts et la sauce soja. Servez dans des bols individuels.

**1 l de bouillon de poule
ou de légumes**

2 feuilles de lime de Cafre

**1 brin de citronnelle d'Asie
légèrement écrasé**

150 g de nouilles aux œufs sèches

50 g de petits pois surgelés

50 g de maïs surgelé

**100 g de grosses crevettes roses,
cuites et décortiquées**

4 oignons verts émincés

2 cuillerées à café de sauce soja

DONNÉES NUTRITIONNELLES

IG : FAIBLE

- Kcal – 187
- Protéines – 10 g
- Hydrates de carbone – 30 g
- Graisses – 3 g

L'AVIS DU NUTRITIONNISTE

Les légumes surgelés sont aussi nutritifs que les frais. Ils gardent une belle couleur et un bon goût, ainsi que la majeure partie de leurs nutriments.



nouilles au saumon

teriyaki

1 Mettez les filets de saumon sur une plaque de four recouverte de papier d'aluminium. Mélangez la sauce de soja, le xérès, le sucre, l'ail, la moitié de l'huile et l'eau. Badigeonnez le saumon de la moitié de la marinade et réservez 10 minutes.

2 Faites cuire le saumon 5-6 minutes sous un gril chaud en le tournant à mi-cuisson et en le badigeonnant à nouveau de marinade.

3 Chauffez le reste d'huile dans une sauteuse, ajoutez les graines de sésame et les oignons verts et faites-les revenir une minute.

4 Ajoutez les nouilles et le reste de marinade et chauffez le tout. Incorporez la coriandre. Servez le saumon sur un lit de nouilles.

4 filets de saumon sans la peau
(environ 125 g chacun)

2 cuillerées à soupe de sauce soja

1 cuillerée à soupe de xérès sec

2 cuillerées à soupe de cassonade

2 gousses d'ail écrasées

1 cuillerée à café de rhizome
de gingembre frais râpé

1 cuillerée à soupe d'huile de sésame

2 cuillerées à soupe d'eau

2 cuillerées de graines de sésame

2 oignons verts hachés

250 g de nouilles de riz sèches,
cuites selon les indications figurant
sur l'emballage

3 cuillerées à soupe de feuilles
de coriandre fraîche, hachées

DONNÉES NUTRITIONNELLES



Convient aux végétariens

IG : FAIBLE

● Kcal – 504

● Protéines – 30 g

● Hydrates de carbone
– 50 g

● Graisses – 20 g

L'AVIS DU NUTRITIONNISTE

Les graines de sésame sont une source de calcium et de magnésium ; elles donnent une excellente saveur aux mets exotiques.





Temps de préparation : 10 minutes **Temps de cuisson : 5 minutes**

bœuf thaï et salade de nouilles

1 Chauffez fortement une poêle (ou un gril en fonte). Ajoutez le steak et saisissez-le 1-2 minutes de chaque côté, selon le type de cuisson que vous préférez. Retirez du feu et laissez reposer 5 minutes environ

2 Mélangez les germes de soja, le poivron rouge, le concombre et la roquette avec les nouilles.

3 Préparez la sauce. Mettez les ingrédients dans un bol, mélangez bien et arrosez les nouilles de la sauce ainsi obtenue. Remuez. Répartissez la salade dans 4 assiettes.

4 Coupez le steak en fines bandes, disposez-les sur chaque salade individuelle et servez aussitôt.

250 g de steak dans l'ailan

150 g de germes de soja

1 poivron rouge épépiné et émincé

½ concombre pelé, épépiné et émincé

60 g de roquette

**200 g de nouilles aux œufs sèches,
cuites selon les indications figurant
sur l'emballage**

SAUCE

zeste râpé et jus d'un citron vert

1 cuillerée à soupe d'huile de sésame

**1 cuillerée à soupe de sauce
de poisson thaï**

1 piment rouge épépiné et émincé

**4 cuillerées à soupe de feuilles
de coriandre fraîche, hachée**

DONNÉES NUTRITIONNELLES

IG : FAIBLE

- Kcal – 317
- Protéines – 18 g
- Hydrates de carbone – 40 g
- Graisses – 10 g

L'AVIS DU NUTRITIONNISTE

La viande rouge maigre est pauvre en graisses et en calories ; c'est également une excellente source de fer.





légumineuses

3

Les petits pois, les haricots secs et les lentilles ont un index glycémique faible, inférieur à 50. Riches en protéines et en fibres, ils sont pauvres en graisses. Ce sont des ingrédients parfaits pour un repas végétarien ; ils servent également à diminuer l'index glycémique de tout régime alimentaire.

La plupart des légumineuses s'achètent sèches ou en conserve. Les variétés en conserve ont parfois un index glycémique légèrement plus élevé, mais elles sont prêtes à l'emploi et donc très pratiques. Les légumineuses sèches nécessitent d'être mises à tremper un certain temps dans l'eau froide avant d'être bouillies ; leur préparation est donc plus longue.

Il existe de multiples manières d'inclure des légumineuses dans une recette – dans des salades, des ragoûts, des cakes salés, des rissoles et des soupes. Un petit régal exotique épicé à base de pois chiches se prépare aussi vite qu'un croque aux haricots secs.



chili

à l'avocat

1 Chauffez l'huile dans une grande sauteuse, ajoutez l'oignon, l'ail et les piments puis faites revenir le tout 2-3 minutes, jusqu'à ce que l'oignon devienne fondant.

2 Ajoutez les épices et poursuivez la cuisson une minute. Ajoutez les haricots rouges, les tomates et le bouillon, portez à ébullition, couvrez et laissez cuire une quinzaine de minutes à feu doux.

3 Transférez la soupe dans le bol d'un robot ménager et mixez jusqu'à obtention d'un mélange onctueux (il sera peut-être plus facile de procéder en plusieurs fois). Versez la soupe dans la sauteuse et chauffez.

4 Préparez la sauce en mélangeant tous les ingrédients.

5 Servez le chili garni d'une cuillerée à soupe de sauce et accompagné de tortillas ou de pain plat.

1 cuillerée à soupe d'huile
 1 gros oignon haché
 2 gousses d'ail écrasées
 2 piments rouges finement hachés
 1 cuillerée à café de cumin en poudre
 800 g de haricots rouges en conserve, égouttés et rincés
 400 g de tomates pelées en conserve, hachées
 60 cl de bouillon de légumes
 tortilla (galette de maïs mexicaine) ou pain plat, pour servir

SAUCE

1 petit avocat épluché et finement haché
 2 tomates finement hachées
 4 cuillerées à soupe de feuilles de coriandre fraîche, hachées
 ½ oignon rouge finement haché
 sel et poivre

DONNÉES NUTRITIONNELLES



Convient aux végétariens

IG : FAIBLE

- Kcal – 264
- Protéines – 12 g
- Hydrates de carbone – 36 g
- Graisses – 8 g

L'AVIS DU NUTRITIONNISTE

Les avocats sont une source d'acides gras mono-insaturés.

salade de haricots aux épinards et aux foies de volaille

1 Chauffez l'huile dans une grande sauteuse, ajoutez l'oignon et l'ail puis faites-les dorer 2 minutes.

2 Ajoutez les foies de volaille et faites-les revenir 3-4 minutes ; ils doivent être cuits à point.

3 Incorporez le vinaigre balsamique, les tomates et les haricots, chauffez le tout 2 minutes. Ajoutez les épinards, remuez bien et servez avec du pain croustillant.

1 cuillerée à soupe d'huile d'olive

1 oignon, émincé

1 gousse d'ail, écrasée

**250 g de foies de volaille coupés
en deux**

**2 cuillerées à soupe de vinaigre
balsamique**

3 tomates hachées

**400 g de haricots à œil noir
en conserve, égouttés et rincés**

**250 g de pousses d'épinards
pain croustillant, pour servir**

DONNÉES NUTRITIONNELLES

IG : FAIBLE

- Kcal – 181
- Protéines – 18 g
- Hydrates de carbone – 17 g
- Graisses – 5 g

L'AVIS DU NUTRITIONNISTE

Les épinards sont une excellente source de fer ; en salade, leur valeur nutritive est très élevée.

croquettes de haricots

1 Mettez les haricots dans le bol mélangeur d'un robot ménager et mixez jusqu'à obtention d'une purée presque lisse. Ajoutez la moitié des œufs battus et mixez à nouveau.

2 Incorporez les oignons verts, les herbes et le fromage. Salez et poivrez selon votre goût.

3 Façonnez le mélange obtenu en 8 boules et aplatissez-les légèrement de la paume de la main. Enrobez les croquettes de farine, d'œuf battu puis de chapelure. Disposez-les sur une plaque de four huilée et arrosez-les d'un filet d'huile.

4 Faites-les dorer au four préchauffé à 200 °C/Therm. 6 (10-15 minutes). Garnissez de persil et servez avec une salade de tomates et de concombres.

**800 g de haricots secs en conserve,
égouttés et rincés**

2 œufs, battus

**1 botte d'oignons verts, finement
hachés**

**4 cuillerées à soupe d'herbes
aromatiques hachées (sauge, persil
ou thym)**

50 g de bleu émietté

**4 cuillerées à soupe de farine
ordinaire**

50 g de chapelure

**2 cuillerées à soupe d'huile
sel et poivre**

brins de persil, pour garnir

**salade de tomates et de concombres,
pour servir**

DONNÉES NUTRITIONNELLES

V Convient aux végétariens
IG : FAIBLE

- Kcal – 352
- Protéines – 19 g
- Hydrates de carbone
– 45 g
- Graisses – 11 g

L'AVIS DU NUTRITIONNISTE

Le persil frais est une bonne source de vitamine C et de fer.





Temps de préparation : 10 minutes

pâté de haricots

1 Mettez tous les ingrédients dans le bol mélangeur d'un robot ménager et mixez jusqu'à obtention d'une purée onctueuse.

2 Salez et poivrez puis servez avec du pain croustillant et une salade verte de feuilles craquantes.

800 g de haricots en conserve
de diverses variétés, égouttés
et rincés

4 cuillerées à soupe de crème fraîche
légère

2 cuillerées à soupe d'herbes
aromatiques fraîches hachées
(coriandre et persil par exemple)

1 cuillerée à soupe d'huile d'olive

2 cuillerées à soupe de purée
de raifort

sel et poivre

POUR SERVIR

pain croustillant

salade verte

DONNÉES NUTRITIONNELLES



Convient aux végétariens

IG : FAIBLE

- Kcal – 196
- Protéine – 11 g
- Hydrates de carbone – 31 g
- Graisses – 10 g

L'AVIS DU NUTRITIONNISTE

Ce pâté est un substitut végétarien peu calorique aux pâtés de viande riches en graisses.

ragoût de saucisses aux haricots

1 Chauffez l'huile dans une cocotte, ajoutez l'oignon, l'ail et le poivron et faites-les revenir 2-3 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient fondants.

2 Ajoutez les saucisses et poursuivez la cuisson 5 minutes ; elles doivent être bien dorées.

3 Écrasez légèrement la moitié des haricots du dos d'une fourchette, puis mettez-les dans la cocotte avec le reste des haricots, les tomates, le bouillon de légumes et la purée de tomates. Salez et poivrez selon votre goût. Portez à ébullition et laissez cuire à feu doux une dizaine de minutes. Retirez du feu, ajoutez le persil et servez.

1 cuillerée à soupe d'huile

1 oignon haché

1 gousse d'ail écrasée

1 poivron rouge épépiné et haché

4 saucisses de porc maigres coupées en quatre

800 g de haricots secs en conserve de diverses variétés, égouttés et rincés

400 g de tomates pelées en conserve hachées

15 cl de bouillon de légumes

2 cuillerées à soupe de purée de tomates

**2 cuillerées à soupe de persil haché
sel et poivre**

DONNÉES NUTRITIONNELLES

IG : FAIBLE

- Kcal – 342
- Protéines – 20 g
- Hydrates de carbone – 38 g
- Graisses – 13 g

L'AVIS DU NUTRITIONNISTE

Pour réaliser un repas complet, ajoutez un plat de féculents, une purée de pommes de terre par exemple.

agneau poêlé aux flageolets

1 Mélangez le cumin, la coriandre, le piment et la moitié de l'huile dans un saladier non métallique. Ajoutez l'agneau, enrobez-le de sauce épicée et réservez une dizaine de minutes.

2 Chauffez le reste d'huile dans une poêle qui n'attache pas, ajoutez l'oignon et l'ail et faites-les revenir 3-4 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient fondants.

3 Ajoutez les tranches d'agneau ainsi que la marinade ; faites-les cuire 2-3 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient à votre goût.

4 Ajoutez le jus de citron, les flageolets, la menthe et la crème fraîche ; laissez cuire une minute à feu doux.
Servez avec des feuilles de salade ou des légumes frais.

½ cuillerée à café de cumin en poudre

**½ cuillerée à café de coriandre
en poudre**

une pincée de piment en poudre

1 cuillerée à soupe d'huile

4 tranches de gigot d'agneau

1 oignon émincé

1 gousse d'ail écrasée

4 cuillerées à soupe de jus de citron

**400 g de flageolets en conserve,
égouttés et rincés**

**1 cuillerée à soupe de menthe fraîche,
hachée**

**2 cuillerées à soupe de crème fraîche
légère**

**feuilles de salade ou légumes frais,
pour servir**

DONNÉES NUTRITIONNELLES

IG : FAIBLE

- Kcal – 261
- Protéines – 26 g
- Hydrates de carbone
– 16 g
- Graisses – 12 g

L'AVIS DU NUTRITIONNISTE

Servez ce plat accompagné d'un autre féculent tel que du riz, des pommes de terre ou des pâtes.





Temps de préparation : 5 minutes, temps de repos en sus

salade de haricots au thon

- 1 Versez les haricots et le thon dans un saladier.
- 2 Dans un bol, mélangez le zeste et le jus de citron, la moutarde, le miel, l'huile et le persil. Salez et poivrez à votre convenance. Versez cette sauce sur les haricots et le thon, remuez pour bien mélanger et laissez reposer une dizaine de minutes pour laisser les saveurs se développer.
- 3 Servez la salade sur un lit de cresson avec du pain croustillant.

800 g de haricots secs en conserve,
égouttés et rincés
400 g de thon au naturel en conserve,
égoutté
zeste râpé et jus d'un citron
1 cuillerée à soupe de moutarde
de Dijon
1 cuillerée à café de miel liquide
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
2 cuillerées à soupe de persil haché
sel et poivre

POUR SERVIR

une botte de cresson de fontaine
pain croustillant

DONNÉES NUTRITIONNELLES

IG : FAIBLE

- Kcal – 279
- Protéines – 32 g
- Hydrates de carbone
– 23 g
- Graisses – 6 g

L'AVIS DU NUTRITIONNISTE

Le thon se conserve au naturel, dans la saumure ou dans l'huile – choisissez du thon au naturel pour limiter l'apport en sel et en graisses.

truites en papillotes et purée de haricots beurre

1 Découpez quatre feuilles de papier d'aluminium pour envelopper les truites. Disposez une truite au milieu de chaque feuille ainsi que deux quartiers de citron, un brin de persil et de l'oignon. Salez et poivrez, puis refermez les papillotes.

2 Faites cuire les truites au four préchauffé à 200 °C/Therm. 6, pendant 15-20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles vous semblent à point.

3 Mettez les haricots beurre, le laurier, l'ail et le bouillon de légumes dans une cocotte et laissez cuire une dizaine de minutes à feu doux. Égouttez les haricots et retirez le laurier.

4 Réduisez les haricots en purée avec la crème fraîche et la sauce au raifort. Salez et poivrez. Retirez le poisson des papillotes et servez-le avec la purée de haricots.

4 truites de 200 g chacune environ

1 citron coupé en quartiers

4 brins de persil

1 oignon émincé

sel et poivre

PURÉE DE HARICOTS BEURRE

800 g de haricots beurre en conserve,
égouttés et rincés

1 feuille de laurier

2 gousses d'ail

30 cl de bouillon de légumes

2 cuillerées à soupe de crème fraîche
légère

1 cuillerée à soupe de sauce au raifort

DONNÉES NUTRITIONNELLES

IG : FAIBLE

- Kcal – 379
- Protéines – 48 g
- Hydrates de carbone
– 22 g
- Graisses – 12 g

L'AVIS DU NUTRITIONNISTE

Pour augmenter votre ration d'hydrates de carbone, servez ce plat avec du pain ou des pommes de terre.

salade de lentilles aux croustillants de jambon

1 Chauffez l'huile dans une sauteuse qui n'attache pas, ajoutez l'ail et les oignons verts et faites-les revenir 2 minutes.

2 Ajoutez les lentilles, le vinaigre, les herbes et les tomates, puis réservez.

3 Chauffez fortement une poêle, ajoutez le jambon de Parme et faites-le rissoler 1-2 minutes jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Transférez la salade de lentilles dans un grand plat de service, déposez les croustillants de jambon dessus et servez.

2 cuillerées à soupe d'huile d'olive

1 gousse d'ail écrasée

4 oignons verts émincés

**800 g de lentilles vertes en conserve,
égouttées et rincées**

**2 cuillerées à soupe de vinaigre
balsamique**

**3 cuillerées à soupe d'herbes
aromatiques hachées (persil, origan
ou basilic)**

**125 g de tomates cerises coupées
en deux**

**100 g de jambon de Parme débité
en lanières**

DONNÉES NUTRITIONNELLES

IG : FAIBLE

- Kcal – 262
- Protéines – 19 g
- Hydrates de carbone
– 26 g
- Graisses – 9 g

L'AVIS DU NUTRITIONNISTE

Les lentilles sont une bonne source de protéines et de fer ; elles renferment également des isoflavones qui soulagent les symptômes de la ménopause.





Temps de préparation : 10 minutes

salade indienne

1 Mélangez tous les ingrédients dans un saladier.
Parsemez de garam masala et servez avec du yaourt nature
si vous le souhaitez.

400 g de pois chiches en conserve,
égouttés et rincés
400 g de pommes de terre nouvelles,
coupées en quatre
400 g de haricots à œil noir
en conserve, égouttés et rincés
3 cuillerées à soupe de grains de maïs
une bonne pincée de sel
une bonne pincée de piment
en poudre
un peu de piment vert, épépiné
et haché
une bonne pincée de chat masala
1 cuillerée à soupe de jus de citron
1 petit oignon finement haché
1 tomate finement hachée
¼ cuillerée à café de garam masala
pour garnir
yaourt nature, pour servir (facultatif)

DONNÉES NUTRITIONNELLES

V Convient aux végétariens

IG : FAIBLE

- Kcal – 270
- Protéines – 14 g
- Hydrates de carbone
– 48 g
- Graisses – 3 g

L'AVIS DU NUTRITIONNISTE

Les pois chiches sont des légumineuses très énergétiques, riches en hydrates de carbone et en protéines, pauvres en graisses.

pitás

aux pois chiches

1 Chauffez l'huile dans une sauteuse qui n'attache pas. Ajoutez l'oignon et l'ail et faites-les dorer 4-5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient fondants.

2 Ajoutez la pâte de curry et poursuivez la cuisson une minute. Ajoutez les tomates et les pois chiches et laissez cuire une minute de plus.

3 Ajoutez les petits pois et la coriandre et poursuivez la cuisson une minute.

4 Chauffez les pitas sous un gril de four chaud, fourrez-les avec la préparation aux pois chiches et au yaourt et servez aussitôt.

1 cuillerée à soupe d'huile

2 oignons émincés

2 gousses d'ail écrasées

**2 cuillerées à soupe de pâte de curry
moyennement forte**

6 tomates hachées

**800 g de pois chiches en conserve,
égouttés et rincés**

**200 g de petits pois surgelés,
décongelés**

**2 cuillerées à soupe de feuilles
de coriandre hachées**

4 pitas (galettes de pain grec)

**4 cuillerées à soupe de yaourt
à la grecque**

DONNÉES NUTRITIONNELLES

(V) Convient aux végétariens

IG : FAIBLE

● Kcal – 524

● Protéines – 24 g

● Hydrates de carbones
– 79 g

● Graisses – 15 g

L'AVIS DU NUTRITIONNISTE

Les tomates sont excellentes pour la santé ; elles sont riches en lycopène, puissant antioxydant qui aurait pour effet de prévenir certaines formes de cancer.



Temps de préparation : 15 minutes **Temps de cuisson : 5 minutes**

salade aux falafels

1 Versez les deux tiers des pois chiches dans le bol mélangeur d'un robot ménager avec la coriandre en poudre, le cumin et l'ail puis mixez jusqu'à obtention d'une purée presque lisse. Incorporez la coriandre fraîche et le jaune d'œuf.

2 Façonnez ce mélange en 16 boulettes et badigeonnez-les d'huile. Disposez-les sous un gril de four préchauffé et faites-les griller 3-4 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

3 Répartissez la laitue, le concombre, le reste des pois chiches et les falafels sur quatre assiettes.

4 Mélangez les ingrédients de la sauce et remuez. Servez la salade aux falafels avec la sauce et les pitas.

800 g de pois chiches en conserve,
égouttés et rincés
2 cuillerées à café de coriandre
en poudre
2 cuillerées à café de cumin
en poudre
2 gousses d'ail écrasées
2 cuillerées à soupe de feuilles
de coriandre hachées
1 jaune d'œuf battu
2 cuillerées à soupe d'huile
petites pitas (galettes de pain grec)
grillées, pour servir

SALADE

3 cœurs de laitue détaillés en petits
morceaux
½ concombre émincé

SAUCE

300 g de yaourt nature
3 cuillerées à soupe de menthe
fraîche hachée
3 cuillerées à soupe de persil haché
sel et poivre

DONNÉES NUTRITIONNELLES



Convient aux végétariens

IG : FAIBLE

- Kcal – 285
- Protéines – 15 g
- Hydrates de carbone – 31 g
- Graisses – 11 g

L'AVIS DU NUTRITIONNISTE

Les falafels sont généralement frits dans l'huile. Ces petits falafels sont moins riches en graisses, car ils sont badigeonnés d'huile et cuits au four. Servez-les avec notre sauce au yaourt, pauvre en graisses, riche en protéines et en vitamines.





Temps de préparation : 10 minutes, temps de repos en sus

salade marocaine aux tomates et aux pois chiches

1 Mélangez tous les ingrédients dans un grand saladier non métallique, remuez, laissez reposer une dizaine de minutes pour que les saveurs se développent puis servez.

1 oignon rouge, émincé
800 g de pois chiches en conserve,
égouttés et rincés
4 tomates hachées
4 cuillerées à soupe de jus de citron
1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
une poignée d'herbes aromatiques
fraîches (menthe et persil
par exemple), hachées
une pincée de paprika
une pincée de cumin en poudre
sel et poivre

DONNÉES NUTRITIONNELLES



Convient aux végétariens

IG : FAIBLE

- Kcal – 200
- Protéines – 12 g
- Hydrates de carbone – 30 g
- Graisses – 5 g

L'AVIS DU NUTRITIONNISTE

Les oignons rouges sont une excellente source de flavonols qui jouent un rôle antioxydant.







mangez plus de pommes de terre

4

Bien que les pommes de terre aient un index glycémique plus élevé que d'autres féculents tels que les pâtes, elles s'associent bien avec certains aliments, dont les œufs et le fromage, les légumes ou les légumineuses, pour composer des mets nourrissants et bien équilibrés.

Les pommes de terre nouvelles présentent souvent un index glycémique plus faible que celles de la saison précédente ; de même, les pommes de terre froides ont un index glycémique plus faible que les chaudes. Les pommes de terre en purée sont idéales pour accompagner les aliments à index glycémique plus faible, comme les légumineuses.

Pour varier les saveurs, essayez d'inclure des patates douces dans vos recettes – elles sont plus riches en fibres, ont un index glycémique plus faible que les autres pommes de terre et offrent un goût exotique.

tortilla espagnole

1 Chauffez une grande sauteuse, ajoutez le bacon et les saucisses. Faites-les rissoler 2-3 minutes.

2 Ajoutez les pommes de terre et poursuivez la cuisson 3-4 minutes jusqu'à ce qu'elles dorent. Ajoutez les champignons et les tomates et faites revenir le tout 2 minutes. Retirez le surplus de matière grasse et étalez tous les ingrédients dans la sauteuse.

3 Cassez les œufs dans la sauteuse et laissez-les couvrir le fond (si votre sauteuse n'est pas assez grande, procédez en deux fois).

4 Poursuivez la cuisson jusqu'à ce que les œufs soient à votre goût. Poivrez et servez avec des morceaux de pain complet.

**4 tranches de bacon maigre coupées
en deux dans la longueur**

**4 saucisses de bonne qualité coupées
en deux dans la longueur**

**400 g de pommes de terre nouvelles,
cuites et coupées en deux**

16 champignons émincés

4 tomates coupées en deux

4 œufs

poivre

pain complet croustillant, pour servir

DONNÉES NUTRITIONNELLES

IG : MOYEN

- Kcal – 326
- Protéines – 20 g
- Hydrates de carbone
– 21 g
- Graisses – 15 g

74 ○ mangez plus de pommes de terre

L'AVIS DU NUTRITIONNISTE

Évitez d'ajouter de l'huile au contenu de la sauteuse pour limiter la quantité de matière grasse.

velouté de pommes de terre aux poireaux

1 Chauffez l'huile dans une cocotte, ajoutez l'oignon et faites-le dorer 2-3 minutes. Ajoutez les poireaux et les pommes de terre et laissez rissoler 5 minutes.

2 Versez le bouillon sur les légumes, portez à ébullition et laissez cuire une quinzaine de minutes à feu doux, jusqu'à ce que les pommes de terre soient fondantes.

3 Transférez dans un robot ménager et mixez jusqu'à obtention d'une soupe lisse. Incorporez la crème fraîche et la noix muscade, assaisonnez à votre goût.

1 cuillerée à soupe d'huile d'olive

1 oignon haché

500 g de poireaux émincés

500 g de pommes de terre hachées

1 litre de bouillon de légumes

**2 cuillerées à soupe de crème fraîche
légère**

**¼ de cuillerée à café de noix muscade
râpée**

sel et poivre

DONNÉES NUTRITIONNELLES

V Convient aux végétariens

IG : MOYEN/ÉLEVÉ

● Kcal – 159

● Protéines – 5 g

● Hydrates de carbone
– 28 g

● Graisses – 5 g

L'AVIS DU NUTRITIONNISTE

Les poireaux et autres légumes de la famille de l'oignon sont une bonne source de substances chimiques végétales qui renferment du soufre et contribuent à la prévention des maladies cardiovasculaires.

mangez plus de pommes de terre ○ 75

feuilletés aux pommes de terre

1 Abaissez la pâte sur un plan de travail légèrement fariné en un rond de 3 mm d'épaisseur. À l'aide d'une soucoupe, découpez 12 ronds de 12 cm de diamètre.

2 Faites cuire les pommes de terre 5 minutes dans l'eau bouillante, puis égouttez. Mélangez avec les oignons verts, le maïs et la crème fraîche, puis salez et poivrez à votre convenance. Déposez un peu de cette préparation au centre de chaque rond de pâte.

3 Humidifiez la bordure de chacun des ronds de pâte avec un peu d'eau et pliez-les en deux pour former des chaussons.

4 Appuyez sur les bordures avec le dos d'une fourchette pour bien sceller les feuilletés, puis disposez ceux-ci sur une plaque de four. Badigeonnez-les avec un peu de lait, puis faites-les cuire 15-20 minutes dans un four préchauffé à 200 °C/Therm. 6, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

375 g de pâte brisée prête à l'emploi
farine, pour saupoudrer
un peu de lait pour badigeonner

FARCE

1 belle pomme de terre détaillée
en petits dés

4 oignons verts émincés

50 g de grains de maïs

2 cuillerées à soupe de crème fraîche
légère

sel et poivre

DONNÉES NUTRITIONNELLES

(V) Convient aux végétariens

IG : MOYEN

● Kcal – 216

● Protéines – 3 g

● Hydrates de carbone
– 25 g

● Graisses – 13 g

L'AVIS DU NUTRITIONNISTE

Les pâtes sont riches en matières grasses ; abaissez-les en un disque aussi fin que possible.





Temps de préparation : 5 minutes **Temps de cuisson : 15 minutes**

pommes à l'ail et à la pancetta

1 Faites rissoler la pancetta 3-4 minutes dans une poêle qui n'attache pas.

2 Ajoutez l'oignon, les pommes de terres et l'ail, puis faites revenir ce mélange 8-10 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré. Incorporez le persil.

3 Transférez dans un plat à feu et garnissez de parmesan râpé. Laissez gratiner 1-2 minutes sous un gril de four préchauffé, jusqu'à ce que le fromage soit fondu et doré.

125 g de pancetta détaillée en dés

1 oignon haché

**700 g de pommes de terre, cuites
et coupées en dés**

2 gousses d'ail écrasées

1 cuillerée à soupe de persil haché

2 cuillerées à soupe de parmesan râpé

DONNÉES NUTRITIONNELLES

IG : MOYEN-ÉLEVÉ

- Kcal – 246
- Protéines – 13 g
- Hydrates de carbones – 28 g
- Graisses – 8 g

78 ◦ mangez plus de pommes de terre

L'AVIS DU NUTRITIONNISTE

Manger une gousse d'ail par jour est bon pour le cœur et contribue à abaisser le taux de cholestérol.



Temps de préparation : 5 minutes **Temps de cuisson : 15 minutes**

salade de pommes de terre et de maquereau fumé

1 Faites cuire les pommes de terre dans l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient fondantes. Égouttez-les puis arrosez-les de vinaigrette, remuez et laissez refroidir une dizaine de minutes.

2 Une fois les pommes de terre refroidies, incorporez délicatement les pousses de moutarde et le cresson, l'avocat, les oignons verts et le maquereau fumé, puis servez.

**1 kg de petites pommes de terre
nouvelles, coupées en deux**

**4 cuillerées à soupe de vinaigrette
allégée**

**une barquette de pousses de
moutarde blanche et de cresson
de fontaine, hachés**

1 avocat dénoyauté et haché

3 oignons verts émincés

**2 filets de maquereaux fumés poivrés,
émiettés**

DONNÉES NUTRITIONNELLES

IG : MOYEN

- Kcal – 289
- Protéines – 9 g
- Hydrates de carbone
– 20 g
- Graisses – 18 g

L'AVIS DU NUTRITIONNISTE

Les avocats sont riches en graisses mono-insaturées, qui contribuent à diminuer le taux de cholestérol sanguin.

pommes au saumon et aux herbes

1 Faites cuire les pommes de terre dans une cocotte d'eau bouillante légèrement salée. Lorsqu'elles sont fondantes, égouttez-les et écrasez-les à la fourchette.

2 Ajoutez le beurre, la moitié du zeste et du jus de citron vert et la moitié des oignons verts ; salez et poivrez.

3 Disposez les filets de saumon sur une plaque de four tapissée de papier d'aluminium et faites-les cuire 6-7 minutes sous un gril préchauffé, en les retournant à mi-cuisson.

4 Mélangez le reste de zeste et de jus de citron vert, d'oignons verts, la crème fraîche et les herbes. Servez le saumon avec les pommes de terre et la sauce aux herbes, le tout garni de quartiers de citrons verts.

800 g de pommes de terre nouvelles

une noix de beurre

zeste râpé et jus de 2 citrons verts

une botte d'oignons verts, émincés

4 filets de saumon de 125 g chacun

environ, sans arêtes et sans peau

4 cuillerées à soupe de crème fraîche

légère

3 cuillerées à soupe d'herbes

aromatiques fraîches hachées

(persil et aneth, par exemple)

sel et poivre

quartiers de citrons verts, pour garnir

DONNÉES NUTRITIONNELLES

IG : MOYEN

- Kcal – 350
- Protéines – 45 g
- Hydrates de carbone – 31 g
- Graisses – 8 g

80 o mangez plus de pommes de terre

L'AVIS DU NUTRITIONNISTE

Les pommes de terre sont riches en hydrates de carbone, en protéines et en fibres, et sont donc très bonnes pour vous. Le fait qu'elles fassent grossir relève du mythe, sauf si elles sont cuites dans l'huile ou assaisonnées de beurre et de crème.



croquettes de saumon sauce tomate

- 1** Faites cuire les pommes de terre dans une cocotte d'eau bouillante légèrement salée. Lorsqu'elles sont fondantes, égouttez-les et écrasez-les à la fourchette.
- 2** Incorporez le zeste et le jus de citron, le lait, les oignons verts, le piment de Cayenne et le saumon. Salez et poivrez à votre convenance.
- 3** Façonnez ce mélange en 8 croquettes. Enrobez-les de farine, d'œuf puis de chapelure.
- 4** Disposez-les sur une plaque de four légèrement graissée et arrosez-les d'un filet d'huile. Faites-les dorer 12-15 minutes au four préchauffé à 200 °C/Therm. 6..
- 5** Mélangez les ingrédients de la sauce et remuez. Servez la sauce avec les croquettes.

500 g de pommes de terre hachées
zeste râpé et jus d'un citron
4 cuillerées à soupe de lait
une botte d'oignons verts, émincés
½ cuillerée à café de piment
de Cayenne
400 g de saumon conservé au naturel
ou dans la saumure, égoutté
et émietté
2 cuillerées à soupe de farine
1 œuf battu
100 g de chapelure fraîche
1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
sel et poivre

SAUCE

4 tomates finement hachées
1 piment vert finement haché
1 poivron rouge épépiné et finement
haché
zeste râpé et jus d'un citron vert
2 cuillerées à soupe de persil haché

DONNÉES NUTRITIONNELLES

IG : MOYEN

- Kcal – 385
- Protéines – 25 g
- Hydrates de carbone
– 46 g
- Graisses – 12 g

L'AVIS DU NUTRITIONNISTE

Les fruits et les légumes rouges et orange sont une excellente source de bêta-carotène, un antioxydant qui contribue à prévenir les maladies cardiovasculaires.

soupe de la mer

1 Faites fondre le beurre dans une grande cocotte, ajoutez l'oignon, le laurier, le céleri et les pommes de terre et faites rissoler le tout 3-4 minutes.

2 Ajoutez le lait et le fumet de poisson, portez à ébullition, couvrez et laissez cuire 15-20 minutes à feu doux.

3 Ajoutez le poisson, les crevettes, les petits pois et le maïs ; poursuivez la cuisson 5 minutes ou jusqu'à ce que le poisson soit cuit à point.

4 Assaisonnez, transférez dans une soupière chaude et garnissez de persil et de tomates. Servez avec du pain.

15 g de beurre

1 oignon haché

une feuille de laurier

2 branches de céleri émincées

300 g de pommes de terre détaillées en dés

50 cl de lait écrémé

50 cl de fumet de poisson

400 g de filets de poisson mélangés, sans peau ni arêtes (haddock, morue et saumon), détaillés en dés

100 g de crevettes cuites, décortiquées

100 g de petits pois surgelés

100 g de grains de maïs surgelés

3 cuillerées à soupe de persil haché

2 tomates finement hachées

pain, pour servir

DONNÉES NUTRITIONNELLES

IG : MOYEN

- Kcal – 301
- Protéines – 30 g
- Hydrates de carbone – 30 g
- Graisses – 7 g

L'AVIS DU NUTRITIONNISTE

Essayez de cuisiner avec de la graisse insaturée.

Vous pouvez utiliser le beurre en petites quantités pour donner du goût.

poulet et pommes de terre au citron et à l'ail

1 Incisez chacun des blancs de poulet en trois endroits, puis disposez-les dans un plat à four avec les pommes de terre et l'ail.

2 Mélangez le zeste et le jus de citron, l'huile d'olive et le bouillon. Salez et poivrez. Arrosez le poulet et les pommes de terre de cette sauce.

3 Couvrez le plat de papier d'aluminium et faites cuire 25 minutes au four préchauffé à 200 °C/Therm. 6. Retirez le papier et poursuivez la cuisson 5 minutes.

4 Lorsque le poulet et les pommes de terre sont bien cuits, parsemez d'origan et servez.

4 blancs de poulet sans la peau

**500 g de pommes de terre, détaillées
en quartiers et à demi cuites**

4 gousses d'ail

zeste râpé et jus d'un citron

1 cuillerée à soupe d'huile d'olive

15 cl de bouillon de volaille

**2 cuillerées à soupe d'origan haché
sel et poivre**

DONNÉES NUTRITIONNELLES

IG : MOYEN-ÉLEVÉ

- Kcal – 304
- Protéines – 43 g
- Hydrates de carbone
– 20 g
- Graisses – 5 g

L'AVIS DU NUTRITIONNISTE

Utilisez des cubes de bouillon concentré sans adjonction de sel ou préparez votre propre bouillon afin de limiter la ration de sel dans votre alimentation.

salade

de la Méditerranée

1 Faites cuire les pommes de terre dans une grande casserole d'eau bouillante légèrement salée. Lorsqu'elles soient fondantes, égouttez-les puis incorporez la vinaigrette et les tomates séchées.

2 Laissez refroidir les pommes de terre une dizaine de minutes. Ajoutez les olives, l'oignon rouge, la feta et les herbes et remuez bien. Servez chaud.

1 kg de petites pommes de terre nouvelles

4 cuillerées à soupe de vinaigrette allégée

4 tomates séchées à l'huile, émincées

50 g d'olives noires dénoyautées

1 oignon rouge émincé

50 g de feta (fromage grec) détaillée en dés

une grosse botte d'herbes aromatiques fraîches

(persil ou basilic), hachées

DONNÉES NUTRITIONNELLES



Convient aux végétariens

IG : MOYEN

- Kcal – 266
- Protéines – 7 g
- Hydrates de carbone – 44 g
- Graisses – 8 g

L'AVIS DU NUTRITIONNISTE

Les olives et les tomates séchées à l'huile contiennent de l'huile et du sel ; utilisées avec parcimonie, elles enrichissent la saveur de vos mets.

foie de veau poêlé et purée à la sauge

1 Faites cuire les pommes de terre et l'ail 10-12 minutes dans une cocotte d'eau bouillante salée, jusqu'à ce qu'ils soient fondants, puis égouttez.

2 Écrasez les pommes de terre et l'ail avec la crème fraîche et la sauge, assaisonnez généreusement de poivre gris du moulin.

3 Passez les tranches de foie dans la farine. Chauffez l'huile dans une poêle qui n'attache pas, ajoutez les tranches de foie et faites-les cuire 1-2 minutes de chaque côté. Servez avec la purée et la sauce au jus de viande.

**800 g de pommes de terre détaillées
en dés**

2 gousses d'ail

**6 cuillerées à soupe de crème fraîche
légère**

**1 cuillerée à soupe de sauge fraîche,
hachée**

**4 tranches de foie de veau de 150 g
chacune**

**2 cuillerées à café de farine
assaisonnée**

**1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
sel et poivre**

sauce au jus de viande, pour servir

DONNÉES NUTRITIONNELLES

IG : ÉLEVÉ

- Kcal – 307
- Protéines – 31 g
- Hydrates de carbone
– 30 g
- Graisses – 12 g

L'AVIS DU NUTRITIONNISTE

Le foie est une excellente source de vitamine A liposoluble ; il est toutefois conseillé de ne pas en consommer si vous êtes enceinte, car l'excès de vitamine A risque de nuire au fœtus.



filet de porc aux poires et aux pommes de terre

1 Incisez le porc en plusieurs endroits avec un couteau bien aiguisé et introduisez une lamelle d'ail dans chaque fente. Badigeonnez la viande de farine assaisonnée.

2 Chauffez l'huile dans une sauteuse, ajoutez le porc et faites-le rissoler 3-4 minutes à feu moyen ; il doit être doré de tous les côtés. Ajoutez le cidre et laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que le jus ait réduit de moitié.

3 Transférez le porc et le jus dans un plat à gratin avec les pommes de terre, les poires et le thym.

4 Glissez le plat une vingtaine de minutes au four préchauffé à 200 °C/Therm. 6 ; la viande doit être cuite à point, les pommes de terre fondantes. Incorporez la crème fraîche au jus de cuisson, salez et poivrez selon votre goût. Servez avec des légumes vapeur ou de la salade.

500 g de filet de porc

2 gousses d'ail détaillées en lamelles

1 cuillerée à soupe de farine assaisonnée

1 cuillerée à soupe d'huile

15 cl de cidre brut

500 g de pommes de terre nouvelles, mi-cuites

2 poires coupées en quatre et évidées

2 brins de thym

**3 cuillerées à soupe de crème fraîche allégée
sel et poivre**

légumes vapeur ou salade, pour servir

DONNÉES NUTRITIONNELLES

IG : MOYEN

- Kcal – 430
- Protéines – 43 g
- Hydrates de carbone
– 42 g
- Graisses – 12 g

L'AVIS DU NUTRITIONNISTE

Choisissez une pièce de porc maigre et retirez toute graisse visible avant la cuisson.



agneau à la menthe et röstis de pommes de terre

1 Disposez les côtelettes d'agneau, en une seule couche, dans un plat non métallique. Mélangez l'ail, l'huile, la sauce à la menthe et le miel, puis arrosez l'agneau de cette marinade. Réservez pendant la préparation des röstis.

2 Faites bouillir les pommes de terre (avec leur peau) une dizaine de minutes. Passez-les sous l'eau froide pour les rafraîchir. Râpez les pommes de terre puis mélangez-les avec l'œuf et la farine. Divisez cette purée en 8 parts et façonnez de petites galettes.

3 Chauffez l'huile dans une sauteuse, ajoutez les röstis et faites-les rissoler 2-3 minutes de chaque côté ; ils doivent être dorés.

4 Retirez les côtelettes d'agneau de la marinade, disposez-les sur une plaque de four, badigeonnez-les de marinade et faites-les cuire 2-3 minutes sous un gril préchauffé. Servez les côtelettes sur les röstis, accompagnées de chou rouge et garnies de menthe hachée.

8 côtelettes d'agneau maigres

1 gousse d'ail écrasée

1 cuillerée à café d'huile d'olive

1 cuillerée à soupe de sauce à la menthe

1 cuillerée à café de miel liquide

chou rouge, pour servir

menthe hachée, pour garnir

RÖSTIS

800 g de pommes de terre

1 œuf battu

1 cuillerée à soupe de farine

1 cuillerée à soupe d'huile

DONNÉES NUTRITIONNELLES

IG : ÉLEVÉ

- Kcal – 430
- Protéines – 33 g
- Hydrates de carbone – 32 g
- Graisses – 17 g

90 ○ mangez plus de pommes de terre

L'AVIS DU NUTRITIONNISTE

Le chou rouge est riche en vitamine C, en folates, en bêta-carotène et en fibres ; il constitue un excellent accompagnement pour n'importe quel mets.







mangez plus de fruits et de légumes

5

Pour améliorer votre alimentation, le plus simple consiste à consommer plus de fruits et de légumes. En remplaçant une partie de votre repas par des fruits ou des légumes, vous diminuerez automatiquement son index glycémique ainsi que votre apport de calories, tout en augmentant votre ration de fibres. Vous augmenterez aussi votre apport de vitamines et de minéraux et diminuerez votre ration de sel.

Les agrumes, comme les oranges et les pamplemousses, présentent un index glycémique plus faible que certains fruits tropicaux tels l'ananas et la mangue. Les fruits en conserve comme les pêches ont un index glycémique plus faible que la version fraîche ; il est donc important d'opérer un choix mûrement réfléchi.

L'acidité accrue est également associée aux index glycémiques plus faibles ; il en est ainsi pour les fruits séchés, riches en fibres. Les recettes de ce chapitre peuvent servir à préparer des accompagnements pour d'autres mets ou bien à composer des repas végétariens, associés à du pain, des pâtes et du riz.

Qu'il s'agisse de fruits et de légumes frais, en conserve, surgelés ou séchés, efforcez-vous d'en inclure au moins six portions dans votre alimentation quotidienne.

soupe de courge à la noix de coco

1 Chauffez l'huile dans une cocotte qui n'attache pas. Ajoutez l'oignon et l'ail et faites-les revenir 4-5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient fondants.

2 Ajoutez les courges et continuez à faire rissoler le tout une minute. Incorporez la pâte de curry et poursuivez la cuisson une minute de plus.

3 Arrosez de bouillon, portez à ébullition, couvrez et laissez cuire une quinzaine de minutes à feu doux, jusqu'à ce que la courge soit fondante.

4 Transférez la soupe dans le bol mélangeur d'un robot ménager et mixez jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. Transférez à nouveau dans la cocotte, ajoutez le lait de coco et la coriandre, remuez, puis assaisonnez à votre convenance. Chauffez puis servez avec du pain croustillant.

1 cuillerée à soupe d'huile d'olive

1 oignon haché

1 gousse d'ail écrasée

**2 courges musquées (ou potirons),
épluchées, épépinées et détaillées
en dés**

**2 cuillerées à café de pâte de curry
moyennement forte**

60 cl de bouillon de légumes

20 cl de lait de coco allégé

**2 cuillerées à soupe de feuilles
de coriandre fraîche, hachées**

pain croustillant, pour servir

DONNÉES NUTRITIONNELLES



Convient aux végétariens

IG : MOYEN

● Kcal – 120

● Protéines – 2 g

● Hydrates de carbone
– 18 g

● Graisses – 4 g

L'AVIS DU NUTRITIONNISTE

La courge musquée est un légume-racine nutritif et un féculent qui peut remplacer les pommes de terre.

salade de tomates au bacon et aux épinards

1 Faites rissoler le bacon dans une sauteuse qui n'attache pas, jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Ajoutez les pignons et poursuivez la cuisson 1-2 minutes pour bien les dorer.

2 Mélangez les épinards, le gorgonzola et les tomates, puis incorporez-les au bacon et aux pignons. Transférez la salade dans un saladier.

3 Mélangez les ingrédients de la sauce, remuez bien et assaisonnez la salade d'un filet de cette sauce. Servez avec du pain croustillant.

3 tranches de bacon hachées

25 g de pignons de pin

250 g de pousses d'épinards

50 g de gorgonzola détaillé en dés

12 tomates cerises coupées en deux
pain croustillant, pour servir

SAUCE

1 cuillerée à café de moutarde
à l'ancienne

2 cuillerées à soupe de vinaigre
balsamique

1 cuillerée à café de miel liquide

DONNÉES NUTRITIONNELLES

IG : MOYEN

- Kcal – 146
- Protéines – 8 g
- Hydrates de carbone – 5 g
- Graisses – 16 g

L'AVIS DU NUTRITIONNISTE

Bien que le miel soit riche en sucre, vous pouvez l'utiliser en petites quantités dans les sauces et pour accompagner certains mets ; il enrichit leur saveur et leur confère une délicieuse note sucrée.



Temps de préparation : 10 minutes **Temps de cuisson : 10 minutes**

salade chaude d'aubergines

1 Chauffez l'huile dans une sauteuse qui n'attache pas. Ajoutez les aubergines et faites-les revenir une dizaine de minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées et fondantes. Ajoutez l'oignon rouge, les câpres, les tomates, le persil et le vinaigre, remuez pour bien mélanger.

2 Retirez la sauteuse du feu, laissez refroidir une dizaine de minutes, puis servez avec des feuilles de salade et du pain.

2 cuillerées à soupe d'huile d'olive

2 aubergines détaillées en petits dés

1 oignon rouge, émincé

**2 cuillerées à soupe de câpres
grossièrement hachées**

4 tomates hachées

4 cuillerées à soupe de persil haché

**1 cuillerée à soupe de vinaigre
balsamique**

POUR SERVIR

feuilles de salade

pain frais

DONNÉES NUTRITIONNELLES



Convient aux végétariens

IG : FAIBLE

● Kcal – 99

● Protéines – 3 g

● Hydrates de carbone
– 9 g

● Graisses – 6 g

L'AVIS DU NUTRITIONNISTE

La couleur violet-pourpre de la peau de l'aubergine est due à une variété d'antocyanine qui joue un rôle antioxydant. L'aubergine est un légume pauvre en calories mais gourmand en huile ; soyez vigilant lors de la cuisson.





Temps de préparation : 5 minutes **Temps de cuisson : 5 minutes**

asperges grillées au parmesan

1 Mettez les asperges sur une plaque de four et arrosez-les d'un filet d'huile d'olive. Faites-les cuire 3-4 minutes sous un gril préchauffé en les tournant de temps en temps, jusqu'à ce qu'elles soient fondantes et commencent à noircir.

2 Servez les asperges parsemées de copeaux de parmesan et de poivre gris du moulin.

250 g de pointes d'asperges
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
25 g de copeaux de parmesan
poivre

DONNÉES NUTRITIONNELLES



Convient aux végétariens

IG : FAIBLE-MOYEN

- Kcal – 93
- Protéines – 4 g
- Hydrates de carbone – 1 g
- Graisses – 7 g

L'AVIS DU NUTRITIONNISTE

Les asperges sont une source de fructo-oligosaccharides, une variété de fibres qui favorise la prolifération de bactéries saines dans l'appareil digestif.

gratin de courge

- 1** Mettez les courges dans une casserole d'eau bouillante et laissez cuire 5 minutes à feu doux. Égouttez et transférez sur une plaque de four.
- 2** Mettez les graines de coriandre et de cumin dans une petite poêle et chauffez-les une minute environ afin qu'elles exhalent leur parfum. Écrasez-les au pilon dans un mortier.
- 3** Mélangez les graines écrasées, le paprika et l'huile d'olive. Parsemez la courge de ce mélange, puis glissez la plaque sous un gril préchauffé ; laissez gratiner 8-10 minutes.
- 4** Mélangez la coriandre hachée et le yaourt avant de servir cette sauce avec le gratin de courge.

2 courges musquées (potirons ou potimarrons), épluchées, épépinées et détaillées en dés

1 cuillerée à soupe de graines de coriandre

1 cuillerée à soupe de graines de cumin

1 cuillerée à soupe de paprika

2 cuillerées à soupe d'huile d'olive

2 cuillerées à soupe de feuilles de coriandre hachées

4 cuillerées à soupe de yaourt à la grecque

DONNÉES NUTRITIONNELLES

- (V)** Convient aux végétariens
- IG : MOYEN-ÉLEVÉ
- Kcal – 155
 - Protéines – 5 g
 - Hydrates de carbone – 13 g
 - Graisses – 9 g

L'AVIS DU NUTRITIONNISTE

La courge musquée est une excellente source de bêta-carotène qui peut être converti en vitamine A par l'organisme.

salade estivale

1 Émincez les courgettes et les carottes avec un économe afin d'obtenir de fins rubans. Plongez-les dans une casserole d'eau bouillante, puis égouttez-les immédiatement et rafraîchissez-les sous l'eau froide.

2 Mélangez les rubans de carottes et de courgettes avec les mange-tout, le poivron rouge, les germes de soja, le piment, la coriandre, les graines de sésame, l'huile, le zeste et le jus de citron vert, puis réservez une vingtaine de minutes pour laisser les parfums s'exhaler. Servez dans un grand saladier.

2 courgettes

2 carottes

150 g de mange-tout coupés en deux dans la longueur

1 poivron rouge épépiné et émincé

150 g de germes de soja

1 piment rouge émincé

4 cuillerées à soupe de feuilles de coriandre fraîche, hachées

2 cuillerées à soupe de graines de sésame grillées

1 cuillerée à café d'huile de sésame zeste râpé et jus d'un citron vert

DONNÉES NUTRITIONNELLES



Convient aux végétariens

IG : MOYEN

● Kcal – 116

● Protéines – 5 g

● Hydrates de carbone
– 7 g

● Graisses – 7 g

L'AVIS DU NUTRITIONNISTE

Les piments doivent leur goût relevé à la capsaïcine, une substance chimique végétale concentrée dans les graines qui contribue à soigner l'obstruction nasale. Ils constituent également une excellente source de vitamine C.



champignons farcis à l'ail et aux épinards

- 1 Mettez les champignons, lamelles vers le haut, dans une grande sauteuse qui n'attache pas, avec l'eau.
- 2 Mélangez le fromage et le zeste de citron, puis salez et poivrez à votre convenance. Farcissez les champignons avec cette préparation. Couvrez et laissez cuire 5-6 minutes à feu doux.
- 3 Répartissez les épinards sur les champignons, couvrez et poursuivez la cuisson 2 minutes, jusqu'à ce que les épinards soient flétris.
- 4 Répartissez les champignons farcis dans des assiettes de service chaudes, garnissez de lamelles de bacon croustillantes et servez aussitôt.

8 gros champignons plats
4 cuillerées à soupe d'eau
200 g de fromage à l'ail et aux fines
herbes allégé (Boursin ou Tartare)
zeste râpé d'un citron
100 g de pousses d'épinards
4 tranches de bacon maigre, grillées
jusqu'à ce qu'elles soient
croustillantes puis grossièrement
hachées

DONNÉES NUTRITIONNELLES

IG : FAIBLE

- Kcal – 93
- Protéines – 5 g
- Hydrates de carbone – 0 g
- Graisses – 8 g

1020 mangez plus de fruits et de légumes

L'AVIS DU NUTRITIONNISTE

Vérifiez la teneur en matières grasses des différentes variétés de fromage frais ou à tartiner – le fromage 0 % est sans matière grasse, le fromage allégé en contient une petite quantité.

aubergines à la mozzarella et au pesto

- 1** Badigeonnez les rondelles d'aubergine d'un peu d'huile. Mettez-les sur une grille de four et faites-les dorer 2-3 minutes de chaque côté sous un gril préchauffé.
- 2** Disposez 8 rondelles d'aubergine sur une plaque de four et, sur chacune, posez une feuille de basilic, une rondelle de tomate et une tranche de mozzarella. Surmontez d'une autre rondelle d'aubergine, puis d'une rondelle de tomate, d'une feuille de basilic et finalement d'une autre rondelle d'aubergine.
- 3** Faites cuire ces sandwiches d'aubergine une quinzaine de minutes au four préchauffé à 200 °C/Therm. 6, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et moelleux.
- 4** Mélangez les ingrédients de la sauce. Servez les sandwiches sur un lit de roquette et arrosez d'un filet de sauce.

2 aubergines détaillées chacune en 12 rondelles

1 cuillerée à soupe d'huile d'olive

16 feuilles de basilic

4 tomates, chacune coupée en quatre

150 g de mozzarella coupée en 8 tranches

feuilles de roquette, pour servir

SAUCE

1 cuillerée à soupe de pesto

1 cuillerée à soupe de vinaigre balsamique

DONNÉES NUTRITIONNELLES



Convient aux végétariens

IG : MOYEN

● Kcal – 157

● Protéines – 7 g

● Hydrates de carbone
– 9 g

● Graisses – 10 g

L'AVIS DU NUTRITIONNISTE

La tomate, qui est un des légumes les plus répandus pour la salade, est une source de vitamines C et E, de potassium et de bêta-carotène.



Temps de préparation : 10 minutes

figues à la ricotta et au jambon de Parme

- 1** Coupez les figues en quatre sans détacher les quartiers à la base
- 2** Mélangez la ricotta et la moutarde, puis salez et poivrez à votre convenance.
- 3** Farcissez les figues de cette préparation. Disposez deux figues sur chaque assiette et garnissez-les de jambon de Parme.
- 4** Arrosez d'un filet de vinaigre balsamique et servez avec du pain frais.

8 figues fraîches
125 g de ricotta
1 cuillerée à café de moutarde de Dijon
100 g de jambon de Parme
2 cuillerées à soupe de vinaigre balsamique
sel et poivre
pain croustillant, pour servir

DONNÉES NUTRITIONNELLES

IG : FAIBLE

- Kcal – 139
- Protéines – 10 g
- Hydrates de carbone – 11 g
- Graisses – 6 g

L'AVIS DU NUTRITIONNISTE

Les figues fraîches et sèches sont une excellente source de vitamines antioxydantes, de fibres et de potassium.



curry de légumes

1 Chauffez l'huile dans une grande sauteuse, ajoutez l'oignon et l'ail et faites-les revenir 2 minutes. Incorporez la pâte de curry et poursuivez la cuisson une minute de plus.

2 Ajoutez les légumes et faites-les revenir 2-3 minutes, en remuant de temps en temps, puis incorporez les tomates et le lait de coco. Remuez bien, portez à ébullition puis réduisez la flamme et laissez mijoter 12-15 minutes jusqu'à ce que tous les légumes soient cuits.

3 Incorporez la coriandre et servez avec du riz.

1 cuillerée à soupe d'huile d'olive

1 oignon haché

1 gousse d'ail écrasée

**2 cuillerées à soupe de pâte de curry
moyennement forte**

**1½ kg de légumes mélangés préparés
(courgettes, poivron, courge
ou potimarron, champignons
et haricots verts)**

**200 g de tomates pelées en conserve,
hachées**

400 g de lait de coco allégé

**2 cuillerées à soupe de feuilles
de coriandre fraîche, hachées**
riz bouilli, pour servir

DONNÉES NUTRITIONNELLES



Convient aux végétariens

IG : MOYEN

● Kcal – 172

● Protéines – 6 g

● Hydrates de carbone
– 26 g

● Graisses – 5 g

L'AVIS DU NUTRITIONNISTE

Pour transformer ce curry de légumes en un repas bien équilibré, ajoutez du riz et du pain indien.



crumble de fruits rouges

1 Mettez les fruits, le zeste et le jus d'orange dans un plat à four.

2 Faites-les cuire une dizaine de minutes au four préchauffé à 200 °C/Therm. 6, jusqu'à ce qu'ils commencent à rendre leur jus.

3 Préparez la pâte en mélangeant tous les ingrédients, puis déposez-la sur les fruits.

4 Enfournez le plat et poursuivez la cuisson une dizaine de minutes jusqu'à ce que le dessus soit doré.

1 kg de fruits rouges mélangés
(fraises, framboises et mûres)
zeste râpé et jus d'une orange

PÂTE

15 g de céréales pour petit déjeuner
75 g de flocons d'avoine
25 g de beurre fondu
1 cuillerée à soupe de miel liquide
25 g de noisettes hachées

DONNÉES NUTRITIONNELLES



Convient aux végétariens

IG : MOYEN

- Kcal – 331
- Protéines – 8 g
- Hydrates de carbone – 50 g
- Graisses – 12 g

L'AVIS DU NUTRITIONNISTE

Les flocons d'avoine sont riches en fibres solubles et présentent un index glycémique faible. Mélangés au lait, ils font un excellent goûter.



Temps de préparation : 5 minutes **Temps de cuisson : 5 minutes**

ananas poêlé au gingembre

1 Chauffez une sauteuse à fond épais.

2 Mélangez le sucre glace et le gingembre ; saupoudrez les deux faces des tranches d'ananas de ce mélange. Mettez les ananas dans la sauteuse et faites-les dorer 1-2 minutes de chaque côté.

3 Servez les ananas avec le fromage frais.

2 cuillerées à soupe de sucre glace

**1 cuillerée à café de gingembre
en poudre**

**1 ananas, épluché et détaillé
en épaisses rondelles**

**4 cuillerées à soupe de fromage frais
0 %, pour servir**

DONNÉES NUTRITIONNELLES

(V) Convient aux végétariens

IG : MOYEN

- Kcal – 107
- Protéines – 4 g
- Hydrates de carbone
– 23 g
- Graisses – 0

L'AVIS DU NUTRITIONNISTE

L'ananas contient de la broméline, une enzyme qui décompose les protéines.



salade de fruits tropicale

1 Mélangez tous les ingrédients dans un grand saladier, couvrez et placez dans le réfrigérateur pendant 20 minutes afin que les saveurs s'épanouissent.

1 melon épépiné et détaillé en dés
450 g d'ananas en conserve détaillé en dés, égoutté en réservant le jus
2 kiwis détaillés en rondelles
1 papaye détaillée en dés
4 cuillerées à soupe de jus de citron vert
2 morceaux de gingembre conservé dans du sirop, finement hachés, plus 2 cuillerées à soupe de sirop
pulpe et graines de deux fruits de la Passion

DONNÉES NUTRITIONNELLES



Convient aux végétariens

IG : MOYEN

- Kcal – 94
- Protéines – 2 g
- Hydrates de carbones – 22 g
- Graisses – 0 g

L'AVIS DU NUTRITIONNISTE

Un kiwi renferme la ration quotidienne recommandée de vitamine C.

granité de pastèque

1 Mettez tous les ingrédients dans le bol mélangeur d'un robot ménager et mixez jusqu'à obtention d'un mélange homogène.

2 Servez immédiatement dans des verres glacés.

**une pastèque épépinée, détaillée
en dés et congelée**

zeste râpé et jus d'un citron vert

2 cuillerées à soupe de sucre glace

DONNÉES NUTRITIONNELLES



Convient aux végétariens

IG : ÉLEVÉ

- Kcal – 92
- Protéines – 1 g
- Hydrates de carbone – 22 g
- Graisses – 1 g

L'AVIS DU NUTRITIONNISTE

Pour diminuer la quantité de sucre, utilisez un édulcorant en poudre.



Temps de préparation : 10 minutes

cheesecakes aux framboises et au citron vert

- 1 Répartissez les biscuits dans 4 petites coupes.
- 2 Mélangez dans un saladier le fromage frais, le fromage blanc, l'extrait de vanille, le sucre, le zeste et le jus de citron vert.
- 3 Garnissez les biscuits de ce mélange, puis ajoutez les framboises. Servez immédiatement les cheesecakes décorés d'un quartier de citron vert.

6 biscuits au gingembre légèrement
écrasés

200 g de pâte à tartiner 0 %

200 g de fromage blanc 0 %

quelques gouttes d'extrait naturel
de vanille

1 cuillerée à soupe de sucre
en poudre

zeste râpé et jus d'un citron vert

125 g de framboises

quartiers de citron vert, pour garnir

DONNÉES NUTRITIONNELLES



Convient aux végétariens

IG : MOYEN-ÉLEVÉ

- Kcal – 180
- Protéines – 8 g
- Hydrates de carbone
– 23 g
- Graisses – 7 g

L'AVIS DU NUTRITIONNISTE

Choisissez des framboises très fraîches, car elles renferment plus d'antioxydants et sont plus nutritives.





Temps de préparation : 5 minutes **Temps de cuisson : 7-8 minutes**

nectarines grillées, crème à la vanille et à la menthe

- 1 Disposez les nectarines sur une grille de four, côté coupé dessus. Mélangez la cannelle, le miel, le zeste et le jus d'orange puis arrosez les nectarines de ce mélange.
- 2 Faites dorer les nectarines 7-8 minutes sous un gril préchauffé, en les arrosant régulièrement de jus.
- 3 Mélangez la crème fraîche, le yaourt, la menthe et l'extrait de vanille puis servez la crème ainsi obtenue avec les nectarines.

**4 nectarines coupées en deux
et dénoyautées**
une pincée de cannelle en poudre
1 cuillerée à soupe de miel liquide
zeste râpé et jus d'une orange
**4 cuillerées à soupe de crème fraîche
légère**
150 g de yaourt nature
**1 cuillerée à soupe de menthe fraîche,
hachée**
**quelques gouttes d'extrait naturel
de vanille**

DONNÉES NUTRITIONNELLES



Convient aux végétariens

IG : MOYEN

- Kcal – 108
- Protéines – 4 g
- Hydrates de carbone
– 23 g
- Graisses – 3 g

L'AVIS DU NUTRITIONNISTE

Le yaourt nature, pauvre en graisses, peut entrer dans la composition de plats sucrés et salés.





Temps de préparation : 10 minutes

milk-shakes géants

1 Placez tous les ingrédients dans un mixer et laissez tourner jusqu'à l'obtention d'un mélange onctueux.

2 Servez dans de grands verres.

FRAISE

1 banane hachée
500 g de fraises, équeutées
1 l de lait demi-écrémé, glacé

PÊCHE MELBA

1 banane hachée
2 pêches dénoyautées
250 g de fraises équeutées
1 l de lait demi-écrémé glacé

TROPICAL

500 g de fruits exotiques surgelés,
presque décongelés
60 cl de jus d'ananas glacé non sucré

fraise

● Kcal - 158
● Protéines - 9 g
● Hydrates de carbone - 25 g
● Graisses - 3 g

pêche melba

● Kcal - 159
● Protéines - 9 g
● Hydrates de carbone - 25 g
● Graisses - 3 g

tropical

● Kcal - 105
● Protéines - 1 g
● Hydrates de carbone - 27 g
● Graisses - 0 g

1160 mangez plus de fruits et de légumes

L'AVIS DU NUTRITIONNISTE

Les milk-shakes, qui regorgent de vitamines et de fibres, offrent une excellente occasion de consommer la ration quotidienne recommandée de fruits.

DONNÉES NUTRITIONNELLES

V Convient aux végétariens

IG : MOYEN





le pain : aliment essentiel

Le pain est un aliment essentiel utilisé pour accompagner de nombreux repas ou pour composer des en-cas à n'importe quel moment de la journée. Il existe maintes variétés de pains, dont ceux faits avec des céréales comme le blé, le seigle et l'avoine.

Il existe aussi des pains complets et des pains faits avec des céréales traitées, qui sont blancs et moins riches en fibres. Le pain de seigle noir, confectionné avec des grains de seigle, a un index glycémique faible comparé aux pains à la farine de blé (complète, semi-complète ou blanche). Les pains multicéréales et les pains aux fruits ont un index glycémique plus faible que les pains ordinaires blancs et même complets.

Quelle que soit la variété choisie, le pain permet d'augmenter la teneur en hydrates de carbone d'un repas et donc de l'équilibrer. Essayez les recettes de muffins ou d'autres gâteaux, ou bien encore de petits pains cuits au four que vous pouvez utiliser pour varier votre alimentation. Ils sont aussi délicieux et pratiques que les gros pains tranchés.





Temps de préparation : 5 minutes **Temps de cuisson : 12 minutes**

tortilla à l'hoummos

1 Coupez chacune des tortillas en 8 triangles, disposez-les sur une plaque de four et badigeonnez-les d'un peu d'huile. Faites-les dorer 10-12 minutes au four préchauffé à 200 °C/Therm. 6. Laissez refroidir

2 Mettez tous les ingrédients de l'hoummos hormis le paprika et la coriandre dans le bol mélangeur d'un robot ménager et mixez jusqu'à obtention d'une pâte presque lisse. Salez et poivrez, incorporez la coriandre et saupoudrez de paprika. Garnissez d'un brin de coriandre et servez avec les chips de tortilla.

4 petites tortillas (galettes de maïs mexicaines)

1 cuillerée à soupe d'huile d'olive

HOUMMOS

400 g de pois chiches en conserve, égouttés et rincés

1 gousse d'ail

4 cuillerées à soupe de yaourt à la grecque

2 cuillerées à soupe de jus de citron

1 cuillerée à soupe de feuilles de coriandre fraîches, hachées

sel et poivre

paprika, pour servir

brins de coriandre, pour garnir

DONNÉES NUTRITIONNELLES



Convient aux végétariens

IG : FAIBLE

● Kcal – 306

● Protéines – 12 g

● Hydrates de carbone
– 46 g

● Graisses – 9 g

L'AVIS DU NUTRITIONNISTE

Les chips de tortilla et l'hoummos achetés tout prêts sont riches en graisses. Cette recette permet de réaliser un mets allégé particulièrement savoureux.





Temps de préparation : 10 minutes **Temps de cuisson : 10 minutes**

pitass farcies de poulet aux agrumes

1 Mettez les morceaux de poulet dans un plat non métallique avec le thym, les zestes et le jus d'orange et de citron vert ; laissez mariner une dizaine de minutes.

2 Enfilez les morceaux de poulet, le poivron rouge et l'oignon sur 8 brochettes en bois.

3 Placez les brochettes 7-8 minutes sous un gril préchauffé à température moyenne en les retournant de temps en temps et en badigeonnant les morceaux de poulet de marinade ; ils doivent être bien dorés

4 Réchauffez les pitas et incisez-les d'un côté pour former une poche. Remplissez-les de feuilles de salade et de morceaux de poulet

5 Mélangez le yaourt et la menthe, puis glissez cette sauce dans les pitas à l'aide d'une cuillère. Servez chaud.

3 blancs de poulet sans la peau, détaillés en dés

1 cuillerée à café de thym haché
zeste râpé et jus d'une orange
zeste râpé et jus d'un citron vert

1 poivron rouge épépiné et détaillé en dés

1 oignon coupé en quartiers

4 grandes pitas (pain grec en forme de galette)

60 g de feuilles de salade

4 cuillerées à soupe de yaourt à la grecque

1 cuillerée à soupe de menthe fraîche hachée

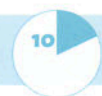
DONNÉES NUTRITIONNELLES

IG : MOYEN

- Kcal – 437
- Protéines – 42 g
- Hydrates de carbone – 53 g
- Graisses – 7 g

L'AVIS DU NUTRITIONNISTE

Accompagnées d'une grosse salade, ces pitas farcies au poulet font un repas complet.



Temps de préparation : 5 minutes **Temps de cuisson : 5 minutes**

salade italienne

1 Déposez les bouchées de pain en une seule couche sur une grille de four et faites-les dorer sous un gril de four préchauffé à température moyenne.

2 Dans un grand saladier, mélangez les bouchées grillées avec les tomates, le concombre, les câpres, l'oignon rouge, les olives, le basilic et la vinaigrette. Assaisonnez de poivre et laissez reposer une dizaine de minutes pour que les parfums s'exhalent. Servez à température ambiante.

1 pain italien (ciabatta), détaillé en morceaux de la taille d'une bouchée
4 tomates détaillées en morceaux
½ concombre haché
3 cuillerées à soupe de câpres égouttées
1 oignon rouge émincé
24 olives noires dénoyautées
une bonne poignée de basilic ciselé
4 cuillerées à soupe de vinaigrette allégée
poivre gris du moulin

DONNÉES NUTRITIONNELLES



Convient aux végétariens

IG : MOYEN

- Kcal – 236
- Protéines – 8 g
- Hydrates de carbone – 44 g
- Graisses – 4 g

L'AVIS DU NUTRITIONNISTE

Les olives renferment des antioxydants naturels appelés polyphénols qui constituent en outre une excellente source de vitamine E.



Temps de préparation : 10 minutes **Temps de cuisson : 8 minutes**

steaks en sandwichs

1 Chauffez fortement une sauteuse qui n'attache pas (ou un gril en fonte).

2 Mettez les steaks dans la sauteuse et faites-les cuire 2 minutes de chaque côté (ou jusqu'à ce qu'ils vous semblent à point). Retirez-les et laissez-les reposer 5 minutes.

3 Versez un peu d'huile dans la sauteuse et faites revenir l'oignon 2-3 minutes.

4 Mélangez la crème fraîche avec la moutarde.

5 Composez les sandwichs en plaçant un steak dans chaque pain, puis ajoutez la roquette, la tomate et l'oignon. Terminez par une cuillerée de crème fraîche à la moutarde, puis salez et poivrez.

4 steaks dans l'ailloyau de 125 g chacun

1 cuillerée à soupe d'huile

1 oignon émincé

4 cuillerées à soupe de crème fraîche allégée

1 cuillerée à soupe de moutarde à l'ancienne

1 baguette coupée en quatre et fendue en deux sur un côté

60 g de roquette

2 tomates coupées en rondelles

sel et poivre

DONNÉES NUTRITIONNELLES

IG : MOYEN

- Kcal – 388
- Protéines – 30 g
- Hydrates de carbone – 46 g
- Graisses – 12 g

L'AVIS DU NUTRITIONNISTE

Le steak maigre est riche en nutriments et en minéraux, c'est aussi une garniture de sandwich à faible teneur en graisses.





Temps de préparation : 5 minutes **Temps de cuisson : 15 minutes**

toasts œuf- jambon-tomate

1 Faites griller les tranches de pain, puis garnissez-les chacune d'une tranche de jambon et de deux rondelles de tomates.

2 Pour pocher les œufs, portez à ébullition une grande casserole d'eau, ajoutez le vinaigre puis remuez l'eau rapidement en décrivant des cercles pour créer un tourbillon. Cassez un œuf au centre du tourbillon afin que le blanc enveloppe le jaune. Laissez cuire trois minutes puis retirez l'œuf de la casserole et réservez au chaud. Procédez de manière identique avec les autres œufs, puis déposez un œuf sur chaque toast.

3 Mélangez la crème fraîche et les herbes, salez et poivrez à votre convenance et servez avec les toasts.

4 épaisses tranches de pain complet

4 tranches de jambon

2 tomates détaillées en rondelles

4 œufs

1 cuillerée à soupe de vinaigre blanc

**3 cuillerées à soupe de crème fraîche
allégée**

**2 cuillerées à soupe d'herbes
aromatiques fraîches, hachées
(persil ou estragon, par exemple)**

sel et poivre

DONNÉES NUTRITIONNELLES

IG : MOYEN

- Kcal – 212
- Protéines – 14 g
- Hydrates de carbone – 21 g
- Graisses – 11 g

L'AVIS DU NUTRITIONNISTE

Le pain complet aux céréales, confectionné avec une pâte qui contient des graines, présente une texture plus grossière et un index glycémique plus faible que les autres pains.





Temps de préparation : 20 minutes

tartines variées

1 Pour préparer des tartines au bleu et à la poire, il suffit de répartir les ingrédients sur 4 tranches de pain et de les arroser d'un filet de vinaigre balsamique.

2 Pour confectionner les tartines thaï aux crevettes, mélangez tous les ingrédients, remuez bien et répartissez cette préparation sur les tranches de pain.

3 Pour confectionner les tartines à la méditerranéenne, répartissez les poivrons et les cœurs d'artichauts sur les tranches de pain, arrosez d'un filet d'huile d'olive et parsemez de basilic.

12 tranches de pains divers

FROMAGE BLEU ET POIRE

1 botte de cresson de fontaine

1 grosse poire mûre, évidée
et émincée

50 g de bleu (bleu de Bresse
ou d'Auvergne, par ex.) émincé

2 cuill. à café de vinaigre balsamique

CREVETTES THAÏ

200 g de fromage frais 0 %

zeste râpé et jus d'un demi-citron vert

100 g de crevettes roses cuites,
décortiquées et hachées

2 cuillerées à soupe de feuilles de
coriandre fraîche, hachées

À LA MÉDITERRANÉENNE

2 poivrons rouges grillés au four,
épépinés et détaillés en lanières

4 cœurs d'artichauts à l'huile égouttés
et coupés en quatre

1 cuillerée à soupe d'huile d'olive

2 cuillerées à soupe de basilic ciselé

bleu

● Kcal - 221

● Protéines - 8 g

● Hydrates de carbone - 36 g

● Graisses - 6 g

thaï aux

crevettes

● Kcal - 177

● Protéines - 10 g

● H. de carbone - 23 g

● Graisses - 5 g

à la méditer- ranéenne

● Kcal - 173

● Protéines - 6 g

● H. de carbone - 29 g

● Graisses - 5 g

1280 le pain : aliment essentiel

L'AVIS DU NUTRITIONNISTE

Les poivrons rouges sont une excellente source de caroténoïdes et de vitamine C.

DONNÉES NUTRITIONNELLES

IG : FAIBLE-MOYEN

burgers

à la mozzarella

1 Placez le bœuf émincé, l'oignon, le paprika et l'œuf dans le bol mélangeur d'un robot ménager et mixez jusqu'à obtention d'une préparation homogène. Salez et poivrez, puis incorporez le persil. Divisez en 4 parts.

2 Entourez chaque morceau de mozzarella d'une part de préparation à la viande et donnez-lui une forme de galette.

3 Mettez ces galettes sous un gril de four chaud ou sur un barbecue et faites-les griller 8-10 minutes, en les retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient dorées des deux côtés et bien cuites.

4 Servez les galettes dans les petits pains, garnies de poivron rôti, de basilic et de salade.

500 g de bœuf maigre émincé

1 petit oignon finement haché

une pincée de paprika

1 œuf battu

2 cuillerées à soupe de persil haché

80 g de mozzarella détaillée

en 4 tranches

4 petits pains

1 poivron rouge, grillé, pelé, épépiné
et émincé

12 feuilles de basilic

60 g de feuilles de salade

sel et poivre

DONNÉES NUTRITIONNELLES

IG : FAIBLE

- Kcal – 429
- Protéines – 37 g
- Hydrates de carbone
– 29 g
- Graisses – 17 g

L'AVIS DU NUTRITIONNISTE

Pour diminuer la teneur en corps gras, divisez en deux la quantité de mozzarella.

fajitas

au poulet

- 1 Chauffez l'huile dans une sauteuse, ajoutez les morceaux de poulet et faites-les rissoler 2-3 minutes.
- 2 Ajoutez les oignons, les poivrons et les flocons de piments séchés, poursuivez la cuisson 5 minutes. Retirez du feu, puis incorporez la coriandre et le jus de citron vert.
- 3 Chauffez les tortillas en suivant les indications figurant sur l'emballage, puis garnissez-les de la préparation au poulet agrémentée de crème fraîche. Parsemez de coriandre et servez.

- 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
- 2 blancs de poulet sans la peau, émincés
- 2 oignons rouges coupés en quartiers
- 2 poivrons rouges épépinés et détaillés en lanières
- 1 poivron jaune épépiné et détaillé en lanières
- une pincée de flocons de piments séchés
- 2 cuillerées à soupe de feuilles de coriandre fraîche, hachées
- 2 cuillerées à soupe de jus de citron vert
- 8 tortillas (galettes de maïs mexicaines)
- 4 cuillerées à soupe de crème fraîche légère
- 60 g de feuilles de salade, pour servir

DONNÉES NUTRITIONNELLES

IG : MOYEN

- Kcal – 328
- Protéines – 26 g
- Hydrates de carbone – 46 g
- Graisses – 7 g

L'AVIS DU NUTRITIONNISTE

Le poulet est riche en vitamines et en minéraux et, une fois débarrassé de sa peau, il est pauvre en graisses.





Temps de préparation : 5 minutes **Temps de cuisson : 10 minutes**

sandwichs au poulet grillé

1 Chauffez l'huile dans une sauteuse qui n'attache pas, ajoutez l'oignon et faites-le revenir 2-3 minutes jusqu'à ce qu'il soit fondant.

2 Ajoutez le poulet et faites-le rissoler 4-5 minutes ; il doit être bien cuit. Incorporez le yaourt, salez et poivrez.

3 Garnissez chaque morceau de pain de poulet et de roquette puis servez.

1 cuillerée à soupe d'huile

1 oignon émincé

**2 blancs de poulet sans la peau,
émincés**

2 cuillerées à soupe de yaourt nature

**1 baguette coupée en quatre
et fendue sur un côté**

100 g de roquette

sel et poivre

DONNÉES NUTRITIONNELLES

IG : MOYEN

- Kcal – 256
- Protéines – 26 g
- Hydrates de carbone
– 27 g
- Graisses – 5 g

L'AVIS DU NUTRITIONNISTE

Retirez toujours la peau du poulet avant de le cuire afin de réduire les graisses.



Temps de préparation : 10 minutes **Temps de cuisson : 20 minutes**

muffins au saumon fumé et à l'œuf poché

1 Mettez le haddock dans une grande sauteuse, ajoutez le lait, le laurier et les grains de poivre. Portez à ébullition, puis laissez mijoter 4-5 minutes, jusqu'à ce que le poisson soit cuit.

2 Pour pocher les œufs, portez à ébullition une grande casserole d'eau, ajoutez le vinaigre, puis remuez l'eau rapidement en décrivant des cercles pour créer un tourbillon. Cassez un œuf au centre de celui-ci afin que le blanc enveloppe le jaune. Laissez cuire trois minutes, puis retirez l'œuf de la casserole et réservez au chaud. Procédez de même avec les autres œufs.

3 Mettez quelques feuilles de roquette sur quatre moitiés de muffins et garnissez d'un morceau de haddock et d'un œuf poché.

4 Nappez d'une cuillerée de sauce hollandaise, poivrez, couvrez avec la seconde moitié de muffin et servez.

**4 morceaux de haddock au naturel,
débarrassés de leur peau, de 100 g
chacun**

30 cl de lait

1 feuille de laurier

2 grains de poivre

1 cuillerée à soupe de vinaigre blanc

4 œufs

60 g de roquette

4 muffins, coupés en deux et grillés

**4 cuillerées à soupe de sauce
hollandaise**

poivre

DONNÉES NUTRITIONNELLES

IG : MOYEN-ÉLEVÉ

- Kcal – 433
- Protéines – 36 g
- Hydrates de carbone – 39 g
- Graisses – 14 g

L'AVIS DU NUTRITIONNISTE

Le haddock est riche en sodium. Pour réduire cette teneur en sodium, faites-le tremper dans un liquide tel que le lait.



Temps de préparation : 5 minutes **Temps de cuisson : 5 minutes**

blinis au saumon fumé et sauce à l'aneth

1 Réchauffez légèrement les blinis en les passant quelques minutes sous un gril ou au four.

2 Mélangez la crème fraîche, l'aneth, le zeste de citron et les oignons verts puis poivrez. Garnissez les blinis de cette préparation, puis de saumon fumé. Décorez d'un quartier de citron.

8 gros blinis

**2 cuillerées à soupe de crème fraîche
légère**

**1 cuillerée à café d'aneth haché
zeste râpé d'un citron**

2 oignons verts émincés

100 g de saumon fumé

**quartiers de citron, pour garnir
poivre**

DONNÉES NUTRITIONNELLES

IG : MOYEN

- Kcal – 171
- Protéines – 9 g
- Hydrates de carbone
– 20 g
- Graisses – 8 g

L'AVIS DU NUTRITIONNISTE

La crème fraîche légère est moins riche en graisses que la crème fraîche ordinaire.





Temps de préparation : 5 minutes **Temps de cuisson : 5 minutes**

ciabattas à la sardine

1 Mettez les sardines dans un plat non métallique avec le zeste et le jus de citron, l'ail écrasé, le romarin et l'huile. Couvrez et laissez reposer une quinzaine de minutes.

2 Préparez la crème en mélangeant tous les ingrédients.

3 Disposez les sardines sur une grille de four et faites-les cuire 4-5 minutes sous un gril préchauffé, en les retournant à mi-cuisson et en les badigeonnant de marinade.

4 Faites griller les morceaux de pain, puis frottez-les d'ail.

5 Servez les sardines sur les ciabattas et accompagnez de sauce au citron vert.

8 sardines

zeste râpé et jus d'un citron

1 gousse d'ail écrasée

1 brin de romarin légèrement broyé

1 cuillerée à soupe d'huile d'olive

CRÈME AU CITRON VERT

**4 cuillerées à soupe de crème fraîche
légère**

zeste râpé et jus d'un demi-citron vert

**2 cuillerées à soupe d'herbes
aromatiques hachées**

POUR SERVIR

**un pain italien (ciabatta) coupé
en deux dans la longueur puis dans
l'épaisseur pour obtenir 4 morceaux
1 gousse d'ail coupée en deux**

DONNÉES NUTRITIONNELLES

IG : MOYEN

- Kcal – 337
- Protéines – 30 g
- Hydrates de carbone
– 22 g
- Graisses – 15 g

L'AVIS DU NUTRITIONNISTE

La sardine est un poisson gras, riche en vitamines liposolubles et en acides gras oméga-3, qui contribuent à prévenir les maladies cardiovasculaires.



Temps de préparation : 10 minutes

mousse de maquereau fumé

1 Mettez les filets de maquereau, le fromage frais, la sauce au raifort et la crème fraîche dans le bol mélangeur d'un robot ménager et mixez jusqu'à obtention d'une mousse onctueuse.

2 Servez avec des toasts chauds.

**200 g de filets de maquereau fumé,
sans la peau**

**200 g de fromage frais à tartiner allégé
ou 0 %**

1 cuillerée à soupe de sauce au raifort

**2 cuillerées à soupe de crème fraîche
légère**

toasts chauds, pour servir

DONNÉES NUTRITIONNELLES

IG : MOYEN

- Kcal – 274
- Protéines – 14 g
- Hydrates de carbone
– 3 g
- Graisses – 19 g

L'AVIS DU NUTRITIONNISTE

Le fromage frais allégé, pauvre en matières grasses, est idéal pour confectionner des mousses.

pain irlandais

1 Tamisez ensemble les deux farines, le bicarbonate de soude et la crème de tartre, puis incorporez le beurre et pétrissez le tout jusqu'à obtention d'un mélange qui ressemble à de fines miettes.

2 Incorporez rapidement le babeurre et mélangez jusqu'à obtention d'une pâte molle.

3 Posez la pâte sur un plan de travail légèrement fariné et pétrissez jusqu'à ce qu'elle soit bien souple.

4 Façonnez la pâte en un rond et posez-la sur une plaque de four légèrement farinée. Dessinez une croix au couteau sur le dessus, saupoudrez d'un peu de farine puis faites cuire la pâte 25-30 minutes dans un four préchauffé à 200 °C/Therm. 6.

250 g de farine complète

200 g de farine blanche

½ cuillerée à café de bicarbonate

de soude

½ cuillerée à café de crème de tartre

(dans les magasins de produits

diététiques)

25 g de beurre

30 cl de babeurre ou de lait écrémé

DONNÉES NUTRITIONNELLES

V Convient aux végétariens

IG : MOYEN

Par miche :

● Kcal – 1752

● Protéines – 60 g

● Hydrates de carbone

– 330 g

● Graisses – 30 g

L'AVIS DU NUTRITIONNISTE

La farine complète, issue de la mouture du grain de blé entier, est riche en fibres.



glossaire

Acides gras Oméga-3 Acides gras essentiels qui diminuent les risques de maladies cardiovasculaires. Présents dans les poissons gras tels que le flétan, la truite, le saumon, la sardine et le hareng.

Anthocyanines Pigments rouge, bleu et violet présents dans les fruits rouges, qui jouent un rôle antioxydant.

Antioxydants Substances qui neutralisent les radicaux libres – susceptibles d'endommager les cellules – de l'organisme. Les vitamines C et E, les caroténoïdes et les sels minéraux tels que le sélénium sont des antioxydants.

Bêta-carotène Pigment orangé ou jaune présent dans les fruits et les légumes, qui joue un rôle antioxydant; il est converti en vitamine A dans l'organisme.

Broméline Enzyme présente dans l'ananas qui favorise la digestion des protéines.

Calories Voir Énergie.

Caroténoïdes Pigments rouge, jaune et orangé présents dans les fruits et légumes qui jouent un rôle antioxydant et sont convertis en vitamine A par l'organisme.

Cholestérol Type de graisses présent dans certains aliments comme le foie, les œufs et les fruits de mer. Un taux élevé de cholestérol sanguin augmente le risque de maladie cardiovasculaire. Une alimentation riche en graisses saturées, l'excès de poids et le manque d'activité physique contribuent plus que la consommation d'aliments riches en cholestérol à augmenter le taux de cholestérol sanguin.

Complications Le diabète peut entraîner des complications dont des maladies cardiovasculaires (infarctus et problèmes circulatoires pouvant conduire à l'amputation), les néphropathies (détérioration des vaisseaux sanguins du rein pouvant provoquer une insuffisance rénale), les neuropathies (entraînant une détérioration des nerfs) et la rétinopathie (détérioration des vaisseaux sanguins à l'arrière de l'œil pouvant provoquer la cécité).

Diabète de type 1 Également appelé diabète insulino-dépendant. Se développe lorsque l'organisme stoppe sa production d'insuline. Plus courant chez les jeunes.

Diabète de type 2 Également appelé diabète non insulino-dépendant. Se développe lorsque l'organisme est incapable de produire suffisamment d'insuline, ou lorsque l'insuline qu'il produit ne travaille pas correctement. Plus courant chez les personnes plus âgées.

Diététicien Professionnel qui peut donner un avis personnalisé sur l'alimentation d'une personne en fonction de ses besoins et de son mode de vie.

Énergie En terme d'alimentation, le mot fait référence au combustible qu'un aliment fournit à l'organisme. L'énergie se mesure généralement en kilocalories (Kcal).

Enzymes Protéines spécialisées qui contrôlent les réactions chimiques dans l'organisme. Elles jouent un rôle très important, du contrôle de la décomposition des aliments dans les intestins à l'envoi de messages à l'intérieur des cellules.

Féculeux Aliments tels que les pommes de terre, le riz, les pâtes, le pain et les céréales.

Fibres Composants inassimilables des hydrates de carbone permettant de maintenir les intestins en bonne santé.

Fibres solubles Présentes dans avoine, légumineuses, fruits et légumes, les fibres solubles permettent aux personnes diabétiques de contrôler le taux de glucose sanguin et de réduire le taux de graisses dans le sang.

Flavonoïdes Nutriments qui jouent un rôle antioxydant.

Folate Une des vitamines B. Se trouve dans un grand nombre d'aliments dont les légumes verts feuillus, les oléagineux, les céréales et le foie.

Fructo-oligosaccharide Fibre présente dans les aliments qui favorise la croissance d'une bactérie saine dans les intestins.

Génétique Étude des caractères héréditaires.

Glucose Sucre simple présent dans certains aliments sucrés et également issu de la décomposition des féculents lors de la digestion. Le glucose sanguin fournit de l'énergie aux muscles et aux organes du corps.

Glycogène Forme sous laquelle le glucose est stocké dans l'organisme.

Graisses insaturées Graisses présentes dans les poissons gras, légumes et huiles végétales, qui se divisent en graisses mono-insaturées et poly-insaturées.

Graisses mono-insaturées Type de graisses insaturées présentes dans les huiles d'olive et de colza, les fruits oléagineux et les avocats.

Graisses poly-insaturées Graisses présentes dans les poissons gras, l'huile de tournesol, l'huile de maïs, l'huile de carthame ainsi que dans une grande variété de margarines.

Graisses saturées Graisses présentes dans les viandes grasses et les produits laitiers entiers comme le lait, le fromage et la crème non allégés. Une alimentation riche en graisses saturées augmente le taux de cholestérol dans le sang et favorise l'apparition de maladies cardiovasculaires.

Hydrates de carbone Sucres et féculents (glucides) présents dans les aliments.

Hyperglycémie Taux anormalement élevé de sucre ou de glucose dans le sang provoquant une soif et une miction accrues ainsi que des vomissements. Elle peut parfois entraîner un coma diabétique. L'hyperglycémie se traite par une injection d'insuline qui aura pour effet de diminuer le taux de glucose sanguin pour le ramener à proximité de la normale (4-7 mmol/l).

Hypoglycémie Taux de glucose sanguin anormalement faible susceptible de provoquer confusion, tremblements, sueurs froides, maux de tête ainsi que des troubles du comportement.

L'hypoglycémie se traite en mangeant ou en buvant immédiatement du sucre sous n'importe quelle forme afin de ramener le taux de glucose sanguin à des valeurs proches de la normale.

Index glycémique (IG) Manière de classer les aliments contenant des hydrates de carbone, c'est-à-dire le pain et le sucre. Les aliments à IG élevé font rapidement augmenter le taux de glucose sanguin alors que les aliments à faible IG le font augmenter plus lentement et permettent de le contrôler plus facilement si vous souffrez de diabète.

Insuline Hormone produite par le pancréas qui active l'utilisation du glucose dans l'organisme et permet de maintenir le glucose sanguin à un taux normal.

Isoflavone Substance chimique végétale présente dans les germes de soja qui provoque des effets semblables à ceux de l'œstrogène et contribue à soulager les symptômes de la ménopause, à diminuer le taux de cholestérol et à soigner certains cancers.

Lycopène Pigment rouge présent dans les tomates qui joue un rôle antioxydant.

Pancréas Glande où est produite l'insuline, située juste derrière l'estomac.

Polyphénols Antioxydants naturels présents dans les olives, le vin rouge et les fruits oléagineux.

Protéines Composées d'acides aminés, elles sont un composant essentiel des tissus de l'organisme, des enzymes et des hormones; les protéines font fonction d'agents de transport dans le sang et les fluides corporels.

Sodium Nutriment essentiel que nous trouvons surtout dans le sel présent dans des aliments comme le pain, les aliments en conserve ou emballés, où lorsqu'il est ajouté pour parfumer. Seules de petites quantités sont nécessaires pour se maintenir en bonne santé. L'excès de sodium entraîne une hausse de la tension artérielle.

Substances chimiques végétales Préviennent l'apparition de maladies cardiovasculaires.

Taux de glucose sanguin Quantité de glucose présente dans le flux sanguin d'un individu à un moment précis.

index

- a** acide gras mono-insaturé 54, 79
acides gras omega-3
agneau
agneau à la menthe et rôtis de pommes de terre 90
agneau poêlé aux flageolets 60
alcool 11, 13, 25
ananas poêlé au gingembre 108
antioxydant 40, 67, 82, 96, 104, 112, 123
asperges au parmesan 98
aubergine
 aubergines à la mozzarella et au pesto 103
 salade chaude d'aubergines 96
avoine
 crumble de fruits rouges 107
- b** bacon
 champignons farcis à l'ail et aux épinards 102
 salade de tomates au bacon et aux épinards 95
 tortilla espagnole 74
bêta-carotène 82, 90, 99
biryani aux légumes 39
blinis au saumon fumé et sauce à l'aneth 134
boeuf
 boeuf thaï et salade de nouilles 50
 burgers à la mozzarella 129
 steaks en sandwiches 124
broméline 108
- c** calcium 48
cancer 67
caroténoïde 128
céréales 14-15
champignons farcis à l'ail et aux épinards 102
cheesecakes à la framboise et au citron vert 112
chili à l'avocat 54
cholestérol 28, 43, 70, 78, 79, 104
citron vert
 cheesecakes à la framboise et au citron vert 112
 ciabattas à la sardine 136
champignon
 champignons farcis à l'ail et aux épinards 102
 risotto aux champignons 38
 tortilla espagnole 74
conseils d'approvisionnement 23-24
contrôle du poids 10, 13
courge, potiron
 gratin de courge 99
 soupe de courge à la noix de coco 94
couscous
 couscous et légumes grillés 40
 tajine de poulet et couscous aux fruits 42
crevettes
 pâtes aux crevettes et à la menthe 28
 soupe de la mer 83
 soupe de nouilles aux crevettes 46
 tartines aux crevettes thaï
croquettes de haricots aux herbes 56
curry
 curry de légumes 106
 curry de poulet thaï et riz aux agrumes 35
- d** diabète 8-11
 gestion du diabète 9-11
 hypoglycémie 11
 insulino-dépendant 9
 non insulino-dépendant 9
 symptômes 9
 types de diabète 9
- e** épinards
 champignons farcis à l'ail et aux épinards 102
 pâtes à la tomate, aux épinards et à la ricotta 31
 salade de haricots aux épinards et aux foies de volaille 55
 salade de tomates au bacon et aux épinards 95
étiquetage de produit 24
exercice physique 10
- f** fajitas au poulet 130
familles d'aliments 14-15
féculent 16-19
fer 55, 56, 64
feuilletés aux pommes de terre 76
fibre 98, 104, 107, 116
figues à la ricotta et au jambon de Parme 107
flavonol 70
- foie
 foie de veau poêlé et purée à la sauge 86
 salade de haricots aux épinards et aux foies de volaille 55
folate 43, 90
framboise
 cheesecakes à la framboise et au citron vert
fruits 13, 14-15, 93
 crumble de fruits rouges 107
 milk-shakes géants 116
 salade de fruits tropicale 110
fromage 104
 asperges au parmesan 98
 aubergines à la mozzarella et au pesto 103
 burgers à la mozzarella 129
 figues à la ricotta et au jambon de Parme
 pâtes aux épinards, à la tomate et à la ricotta 31
 risotto au saumon fumé 36
 salade de tomates au bacon et aux épinards 95
 tartine au bleu et à la poire 128
- g** glucose
 contrôle de l'insuline 8
 taux de glucose sanguin 9, 11
graisse (dans l'alimentation) 10, 13, 14-15, 22
graisse saturée 13
granité de pastèque 111
gratin de courge 99
- h** haricot 53
 chili à l'avocat 54
 pâté de haricots 58
 ragoût de saucisses aux haricots 59
 salade de haricots aux épinards et aux foies de volaille 55
 salade de haricots au thon 62
 salade indienne 66
haricot rouge
 chili à l'avocat 54
hydrate de carbone 13, 16-19
hypoglycémie 11
- i** index glycémique 13, 16-19

- insuline
 - contrôle du glucose 8
 - types de diabète 9
- isoflavone 64
- j** jambon
 - toasts œuf-jambon-tomate 126
- jambon de Parme
 - figues à la ricotta et au jambon de Parme
 - salade de lentilles au jambon grillé 64
- l** légumes 13, 14-15, 93
 - biryani aux légumes 39
 - couscous et légumes grillés 40
 - curry de légumes 106
- légumineuses 13, 53
- lentilles 53
 - salade de lentilles aux croustillants de jambon 64
- lycopène 67
- m** magnésium 48
 - maladie cardio-vasculaire 75, 108, 136
 - milk-shake pêche melba 116
 - milk-shake tropical 116
 - mousse de maquereau fumé 137
 - muffins au haddock et à l'œuf poché 133
- n**ectarines grillées, crème à la vanille et à la menthe 114
- nouilles
 - bœuf thaï et salade de nouilles 50
 - nouilles au saumon teriyaki 48
 - soupe de nouilles aux crevettes 46
- nutrition 12-25
- o** œufs
 - muffins au haddock et à l'œuf poché 133
- p** pain 14-15, 119
 - burgers à la mozzarella 129
 - ciabattas à la sardine 136
 - pâté de maquereau fumé sur toast 137
 - irlandais 138
 - salade italienne 123
 - sandwiches au poulet grillé 132
 - steaks en sandwichs 124
- tartines variées 128
- toasts œuf-jambon-tomate 126
- pancréas 8
- pâtes
 - boulettes de porc et spaghettis à la sauce tomate 30
 - pâtes aux crevettes et à la menthe 28
 - pâtes aux épinards, à la tomate et à la ricotta 31
 - pâtes aux herbes et tomates au four 32
- pâté
 - pâté de haricots 58
- pita
 - pitass aux pois chiches 67
 - pitass farcies de poulet aux agrumes 122
- planification des menus 20-21
- poire
 - filet de porc aux poires et aux pommes de terre 88
 - tartines au bleu et à la poire 128
- pois chiche
 - pitass aux pois chiches 67
 - salade aux falafels 68
 - salade marocaine aux tomates et aux pois chiches 70
 - tortillas à l'hoummos 120
- poisson 14-15
 - soupe de la mer 83
- poivron
 - croquettes de saumon à la sauce tomate 82
 - fajitas au poulet 130
 - tartines variées 128
- polyphénol 123
- pomme de terre
 - agneau à la menthe et röstis de pommes de terre 90
 - croquettes de saumon à la sauce tomate 82
 - feuilletés aux pommes de terre 76
 - filet de porc aux poires et aux pommes de terre 88
 - foie de veau poêlé et purée à la sauge 86
 - pommes au saumon et aux herbes 80
 - poulet au citron et pommes de terre à l'ail 84
 - salade de la Méditerranée 85
- salade de pommes de terre et de maquereau fumé 79
- tortilla espagnole 74
- velouté de pommes de terre aux poireaux 75
- pommes à l'ail et à la pancetta 78
- porc
 - boulettes de porc et spaghettis à la sauce tomate 30
 - filet de porc aux poires et aux pommes de terre 88
- potassium 43, 104
- poulet
 - curry de poulet thaï et riz aux agrumes 35
 - fajitas au poulet 130
 - sandwiches au poulet grillé 132
 - pitass au poulet et aux agrumes 122
 - poulet au citron et pommes de terre à l'ail 84
 - salade d'orge perlé et poulet au gril 44
 - tajine de poulet et couscous aux fruits 42
- produits laitiers 14-15
- protéines 14-15, 64
- r** repas à l'extérieur 25
- riz
 - biryani aux légumes 39
 - curry de poulet thaï et riz aux agrumes 35
 - risotto aux champignons 38
 - risotto au saumon fumé 36
 - salade de riz sauvage à l'orange 34
- s** salade
 - bœuf thaï et salade de nouilles 50
 - salade chaude d'aubergines 96
 - salade de boulgour et tomates rôties 43
 - salade estivale 100
 - salade aux falafels 68
 - salade de haricots aux épinards et aux foies de volaille 55
 - salade de haricots au thon 62
 - salade indienne 66
 - salade italienne 123
 - salade de lentilles aux croustillants de jambon 64
 - salade de la Méditerranée 85

- salade marocaine aux tomates et aux pois chiches 70
- salade d'orge perlé et poulet au gril 44
- salade de pommes de terre et de maquereau fumé 79
- salade de riz sauvage à l'orange 34
- salade de tomates au bacon et aux épinards 95
- saumon
 - croquettes de saumon à la sauce tomate 82
 - nouilles au saumon teriyaki 48
 - poissons au saumon et aux herbes 80
 - voir également* saumon fumé
- sel 13, 84
- soupe
 - chili à l'avocat 54
 - soupe de courge à la noix de coco 94
 - soupe de la mer 83
 - soupe de nouilles aux crevettes 46
 - velouté de pommes de terre aux poireaux 75
- substance chimique végétale 75, 100
- sucré 11, 13, 14-15
- t** tartines variées 128
 - crevettes thaï 128
 - à la méditerranéenne 128
 - poire et bleu 128
- taux de glucose sanguin 9
- hypoglycémie 11
- index glycémique 16-19
- tomate
 - boulettes de porc et spaghettis à la sauce tomate 30
 - croquettes de saumon à la sauce tomate 82
 - pâtes aux herbes et tomates au four 32
 - pâtes à la tomate, aux épinards et à la ricotta 31
 - pitats fourrés aux pois chiches 67
 - ragoût de saucisses aux haricots 59
 - salade de boulgour et tomates rôties 43
- salade marocaine aux tomates et aux pois chiches 70
- tortilla espagnole 74
- tortilla à l'houmous 120
- truites en papillote et purée de haricots beurre 63
- V** viande 14-15
 - vitamine A 86, 99
 - vitamine C 56, 90, 100, 110, 128
 - vitamine E 123
- y** yaourt
 - nectarines grillées, crème à la vanille et à la menthe 114

remerciements

Direction éditoriale : Nicola Hill
 Direction de la publication : Sarah Ford
 Direction artistique : Joanna Bennett
 Fabrication : Viv Cracknell
 Photographies : William Reavell
 Styliste culinaire : Louise Tyler
 Conseil diététique : Norma McGough
 Index : Hilary Bird

Crédits photographiques :

Diabetes UK 24

Getty Telegraph 23 top

Octopus Publishing Group Limited/Stephen Conroy 19 bas/David Jordan 17 à droite, 19 au centre à droite/William Reavell 6-7, 8, 11, 12, 13, 14, 15 en haut, 15 en haut au centre, 15 au centre, 15 au centre au-dessous, 15 en bas, 16 en bas, 17 à gauche, 18, 19 à gauche, 19 en haut, 19 au centre 2, 19 en bas au centre, 20 en haut, 20 au centre, 20 en bas, 20 au centre au-dessous, 20 au centre au-dessous, 21 en haut, 21 en bas, 21 au centre au-dessous, 21 au centre au-dessous, 21 au centre 1, 21 au centre 2, 22, 23 en bas à droite, 25, 28-29, 31, 35, 39, 43, 47, 49, 51, 53, 54-55, 59, 63, 67, 71, 73, 74-75, 79, 83, 88-89, 91, 93, 94-95, 99, 103, 107, 111, 115, 117, 119, 120-121, 123, 127, 129, 133, 137/Gareth Sambridge 10 à droite/Ian Wallace 16 en haut, 23 en bas à gauche/Philip Webb 17 au centre, 19 au centre

Photodisc 9 à droite, 10 à gauche, 19 en haut au centre, 19 au centre 1

La cuisine rapide est une cuisine saine !

**Une sélection de délicieuses recettes,
faciles à cuisiner,
pour mieux contrôler votre diabète.**

**Plus de 60 recettes avec leur analyse nutritionnelle,
à réaliser en 30 minutes ou moins,
dont la soupe de courge à la noix de coco,
l'agneau poêlé aux flageolets et les cheesecakes
à la framboise et au citron vert.**

**Des renseignements pratiques sur la manière d'élaborer
un régime alimentaire équilibré en fonction de vos besoins
et de maintenir votre glucose sanguin
à un taux raisonnable.**

**Des menus raffinés pour composer chacun de vos repas,
des en-cas pour une personne aux déjeuners
et dîners réunissant plusieurs invités, amis ou famille.**

