

# Table des matières



## RECETTES GOURMANDES POUR LES DIABÉTIQUES 23

### Petits-déjeuners, en-cas et boissons

Muesli aux fruits frais	24
Muesli aux agrumes – Muesli fait maison	26
Porridge à la pomme et à la noix de coco	
Muesli énergétique au millet	27
Petits pains au basilic et au tofu	
Tartines au jambon de dinde	28
Toasts au fromage et aux abricots	
Tartine de fromage blanc à la pomme	29
Houmous au sésame	30
Caviar d'aubergine au paprika	
Purée de poivrons aux olives	31
Œufs brouillés à la courgette et aux fines herbes	
En-cas au fromage et aux légumes	32
Burger au crottin de Chavignol	
Barquettes de poivron au tsatsiki	33
Petits pains au jambon et aux radis blancs	
Tartare de hareng au pain complet	34
Lassi à la cardamome – Boisson aux légumes	36
Purée de pêches – Infusion à la vanille et au gingembre	37

## DIABÈTE 5

Diabète – un excès de sucre dans le sang	6
Le diabète maîtrisé – les axes du traitement	8
L'essentiel en résumé	9
Diabète de type 2	10
Questions fréquemment posées	11
Perdre du poids – et se sentir à nouveau plus léger	12
Glucides, portions et équivalences entre aliments	14
Index et charge glycémiques	
Comment interpréter ces indices	16
Alimentation au quotidien – savourer sans retenue	18
Questions fréquemment posées	19
Manger et boire – bien armé pour la journée	20

### Entrées et repas sur le pouce

Salade de haricots au thon	38
Salade d'endives au raisin sauce au fromage	
Salade tiède au chou frisé	40
Salade de pois chiches sauce aux fines herbes	
Taboulé aux carottes	42
Salade de carottes à l'orientale	44
Salade de légumes au yaourt	
Salade d'oranges aux oignons	45
Soupe aux lentilles rouges et à l'huile persillée	
Soupe de légumes à l'orge perlé	46
Soupe de topinambours – Soupe à l'oignon	48
Soupe de légumes à l'asiatique	
Soupe minute à la tomate	50

Salade de Trévisse braisée – Brocolis aux noix	52
Grillade de légumes à la provençale	
Chou-fleur sauce curry aux herbes	54
Fenouil et tomates au parmesan	
Épinards en branches sauce au sésame	56
Aubergine gratinée	
Gratin de chou-rave et de pommes de terre	58
Rouleaux de courgettes à la feta	
Pommes cuites à la sauge	60

## Plats principaux végétariens

Riz aux légumes et œufs mollets	62
Boulettes d'épinards à la sauce tomate	
Millet à la ratatouille de légumes	64
Roulades de chou pointu farcies au boulgour	66
Spaghettis au pesto aux graines de courge et fines herbes	
Cannellonis fourrés aux épinards	68
Pizza aux artichauts	70
Wok de légumes aux vermicelles chinois	
Légumes braisés au sabayon	72
Quiche au chou-rave	74
Riz aux lentilles et aux légumes	76

## Plats principaux à base de poisson

Maquereau en papillote	78
Flétan aux champignons grillés	
Cabillaud aux poireaux et à la tomate	80
Sandre en croûte de sésame	82
Dorade sébaste sauce aux olives et aux câpres	
Brochettes de poisson sauce citronnée	84
Ragoût d'aiglefin	86
Orge perlé aux poivrons et aux crevettes	
Filets de lieu noir aux légumes gratinés au fromage	88
Saumon et salade Waldorf	90
Perche et sa poêlée de légumes	
Cabillaud au court-bouillon	92

## Plats principaux à base de volaille

Poulet créole	94
Paupiettes de dinde	
Émincé de dinde au curry	96
Poulet à l'ananas	
Filet de dinde aux brocolis et aux noix	98
Poulet au citron	
Cuisse de dinde à la diable	100

## Plats principaux à base de viande

Lasagnes aux légumes et à la viande hachée	102
Fricadelles et légumes au four	104
Pâtes aux aubergines et au jambon cru	
Médallions de chevreuil en croûte aux fines herbes	106
Pilaf d'agneau aux épices	108

## Desserts et pâtisseries

Crêpes à la compote de quetsches	110
Gelée de fruits rouges sauce au yaourt	
Pêches marinées au fromage blanc	112
Coupe de pain d'épice aux griottes	
Poires pochées sauce chocolat	114
Oranges à l'orientale	
Fraises au tofu et à la glace	116
Gelée de framboises à la crème de noix de coco	
Muffins à l'orange et au yaourt	118
Croissants au fromage blanc et au pavot	120
Crumble aux pommes cuites à la cannelle	
Gâteau au fromage blanc et aux abricots	122

## POUR EN SAVOIR PLUS

Informations pratiques	125
Index des recettes	126