



LES RECETTES DE LA MAISON

Tome 3



Prix de vente : 6 €

Bien s'alimenter, garder ou retrouver le plaisir de repas agréables et de bonnes recettes, tout en prenant soin de sa santé, c'est l'objectif que nous nous étions fixés en créant les ateliers cuisine.

Ce recueil reprend les nombreuses recettes qui ont été créées et mises en œuvre pour ces ateliers (années 2007 et 2008). Il est fait pour prolonger le travail débuté lors des ateliers cuisine ou des rencontres autour de l'alimentation, et permettre à chacun d'avoir des repères concrets dans la vie quotidienne.

Ce livret de recettes, ainsi que les ateliers cuisine et les rencontres autour de l'alimentation de la Maison du diabète, existent grâce au soutien financier de nos partenaires (tel que la CPAM d'Ille-et-Vilaine), au travail et au talent des diététiciennes.

*Toute l'équipe de la Maison du diabète,
de la nutrition et du risque vasculaire,
vous souhaite un bon appétit !*

Recettes écrites par l'équipe de diététiciennes :

Aude DEZALLEUX-SALMON, Annie ERUSSARD,
Isabelle LEBERRE, Maïté LEPROVOST, Ena PATCHE,
Emilie PECHA Valérie SAMAMA, Nathalie THOMAS.

Mise en page :

Sophie KERZERHO et Camille RIGAUDEAU

SOMMAIRE



LES ENTREES – page 12

LES SALADES

Salades de légumes et crudités

Salade d'avocat, champignon et pamplemousse.....	p 13
Salade de saison sauce échalote.....	p 14
Bouchée de courgettes.....	p 15
Carpaccio de légumes.....	p 16
Duo d'haricots.....	p 17
Tartine d'été à la tomate.....	p 18

Salades sucrées salées

Carottes râpées à l'orange.....	p 19
Salade d'automne.....	p 20
Salade d'ananas.....	p 21

Salades avec céréales

Gâteau de quinoa aux légumes.....	p 22
Taboulé de quinoa aux câpres.....	p 23

Salades avec viande, poisson ou crustacés

Aumônière de poissons fumés.....	p 24
Salade de concombre et saumon fumé.....	p 25
Salade fraîcheur.....	p 26

Salades au fromage

Barquettes d'endives au fromage.....	p 27
Guacamole et Tzatziki avec craquelins.....	p 28
Salade de mâche, petits pois et chèvre.....	p 29
Salade d'épinards au parmesan.....	p 30
Salade grecque.....	p 31

LES SOUPES

Velouté de pois chiche	P 32
Soupe de melon	p 33
Velouté d'asperge	p 34
Velouté de céleri au potiron.....	p 35



LES PLATS – page 36

LES VIANDES

Volaille

Paupiette de poulet à l'artichaut et à la tomate	p 37
Poule au pot et ses légumes	p 38
Colombo de poulet	p 39
Poulet kedjenou.....	p 40

Porc

Côte de porc au cidre	p 41
Filet mignon aux poivrons et sésame grillé	p 42
Potée au chou et pommes de terre.....	p 43
Ragoût de porc	p 44

Boeuf

Couscous boulettes	p 45
Couscous express	p 47
Boulettes de bœuf « kefta ».....	p 48
Gratin d'aubergines au bœuf	p 49
Moussaka.....	p 50
Lasagnes à la bolognaise	p 51

Lapin

Tajine de lapin aux abricots et aux figues	p 52
--	------

Canard

Filet de canard aux clémentines de Corse.....	p 53
---	------

LES POISSONS

Gratin de poisson aux épinards.....	p 54
Filet de poisson au four sauce moutarde.....	p 55
Blanquette de cabillaud	p 56
Saumon façon grand-mère	p 57
Filet de poisson, sauce hollandaise légère.....	p 58



LES LEGUMES – page 59

LES LEGUMES

Purée de céleri	p 60
Rizotto végétarien aux petits légumes	p 61
Clafoutis aux haricots verts.....	p 62
Ratatouille niçoise.....	p 63
Brocolis fleurettes	p 64
Flan de pommes de terre et de céleri.....	p 65
Courgettes farcies	p 65

LES CEREALES ET LEGUMINEUSES

Riz basmati et lentilles corail	p 67
Emincé de fenouil et boulghour	p 68
Consommé de pois d'Angole	p 69



LES P'TITS PLATS – p age 70

Pain de thon express	p 70
Curry de pois au potiron.....	p 71
Cake au crabe	p 72
Cake aux courgettes et chèvre	p 73
Terrine de poivron au chèvre	p 74
Timbale milanaise.....	p 75



LES DESSERTS – page 76

LES FRUITS

Compote de pommes meringuée	p 77
Salade d'oranges à la cannelle	p 78
Pomme cuite façon grand-mère	p 79
Duo d'insolite	p 80
Glace express à la banane	p 80
Pomme fourrée à l'amande	p 81
Halwa à la carotte	p 82
Clafoutis de cerises	p 83
Pêche soufflée à la cannelle	p 84
Clémentines à la badiane	p 85
Gratin de poires au citron	p 86
Poire à la cannelle	p 87
Fondant de pommes au tofu	p 88

LES PATISSERIES

Tarte à la crème de châtaigne	p 89
Cake à l'amande	p 90
Crumble biscuité de poires au sésame	p 91
Flan à l'ananas	p 92

LES LAITAGES

Milk shake aux fruits	p 93
Crème ménagère au chocolat	p 94
Crème mousseuse au café	p 95
Sabayon de muscat aux fraises	p 96
Blanc manger coco et son coulis de fruits rouges	p 97
Riz au lait d'amande	p 98

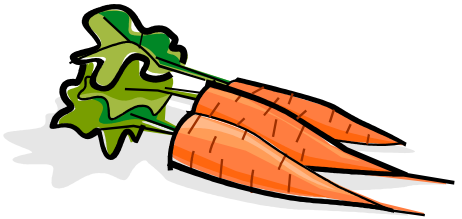
EXEMPLES DE RECETTES QUE VOUS POUVEZ TROUVER DANS CE LIVRET :

SALADE DE CAROTTES RAPEES A L'ORANGE

Préparation : 10 min - Réfrigération : 30 min

Ingrédients pour 4 personnes :

- 3 carottes moyennes
- 1 poignée de raisins secs bruns (Moelleux comme la variété sultanine)
- 2 oranges à jus



Valeur nutritionnelle par portion :

Protéines : peu - Lipides : 0 g - Glucides : 15 g - soit 60 kCal

- 1** Eplucher et laver les carottes. Les râper finement.
- 2** Presser les oranges en jus. Ajouter le jus aux carottes râpées sans assaisonner (ni sel, ni poivre, ni huile) et bien mélanger.
- 3** Présenter dans de belles coupes transparentes et décorer avec les raisins secs. Placer au frais avant de servir.

Variante : ce plat peut être servit en dessert comme au Maroc !

MOUSSAKA



Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 kg d'aubergines
- 2 oignons
- 500 g de viande hachée
- 1 boîte de concentré de tomate
- 2 c. à s. d'huile d'olive

Sauce blanche :

- $\frac{1}{2}$ l de lait
- 100 g de fromage
- chapelure
- 2 c. à s. de maïzena
- 1 jaune d'œuf

Valeur nutritionnelle par portion :

Protéines : 28 g - Lipides : 12 g - Glucides : 8 g - soit 264 kcal

1 Faire rissoler la viande et les oignons dans 1 c à s d'huile d'olive. Ajouter le concentré de tomates dilué dans 100 ml d'eau, du sel et du poivre. Laisser mijoter jusqu'à absorption du liquide. Puis mettre de côté à refroidir. Ajouter les œufs.

2 Laver les aubergines et les couper en tranches de 1 cm d'épaisseur dans le sens de la longueur. La peau peut-être conservée, elle apporte une légère amertume. Les disposer à plat sur la plaque ou la grille du four, saler légèrement. Cuire 15 minutes.

3 Préparer la béchamel : mettre à bouillir les $\frac{3}{4}$ du lait et garder le reste de lait froid pour diluer la maïzena. Ajouter la maïzena diluée et laisser épaissir tout en remuant. Ajouter hors du feu, le jaune d'œuf, le sel, le poivre et la noix de muscade.

4 Préparer la moussaka : étaler au pinceau 1 petite c à s d'huile d'olive dans le fond et les bords d'un plat à gratin. Alternner une couche d'aubergines puis une petite couche de viande hachée.

5 Déposer la sauce blanche, le fromage râpé et un peu de chapelure. Cuire au four chaud 20 min et terminer sous le grill pour faire gratiner le fromage.

COMPOTE DE POMMES MERINGUEE



Ingrédients pour 6 personnes :

Pour la meringue :

- 3 blancs d'œufs
- 100 g de sucre glace
- 1 pincée de sel

Pour la compote :

- 8 pommes de variétés différentes
- 1 c. à c. de cannelle

Valeur nutritionnelle par portion :

Protéines : peu - Lipides : 0 g - Glucides : 40 g - soit 218 kcal

- 1** Laver les pommes. Les épépiner et les couper en morceaux. Les faire cuire dans une casserole avec un peu d'eau.
- 2** Pendant la cuisson, utiliser un fouet pour mélanger les pommes. En fin de cuisson, ajouter la cannelle et mélanger une dernière fois le tout.
- 3** Monter les blancs en neige avec le sel. Ajouter d'abord 1 cuillerée de sucre puis quand ils sont fermes, incorporer le reste du sucre en pluie.
- 4** Pour chaque convive, répartir la compote dans les ramequins puis ajouter la meringue.
- 5** Passer le tout au four 10 min sur position grill.