

Les fiches pratiques de la Maison

N° 8

« Diabète »

Repas de fête et d'exception



Maison de la Nutrition et du Diabète

24, rue de la Donelière 35000 Rennes

Tél : 02 99 41 83 78 – Mail : administration@mnd35.fr

www.mnd35.fr

Comment concilier plaisir et santé ? !

- Il est plus facile de gérer ce genre de repas au restaurant où vous êtes libre de choisir votre menu, plutôt que chez des amis où le choix n'est pas toujours possible (essayez, pourquoi pas, de composer le menu avec la maîtresse de maison).
- Evitez de reproduire les excès trop souvent (une fois par semaine). Si c'était le cas, prévoyez une alimentation plus légère (en limitant les matières grasses) pour les repas précédents et les repas suivants.

Repas décalé dans le temps

A l'heure habituelle du repas :

- ① Vous attendez l'arrivée du repas sur la table pour faire votre injection ou prendre vos médicaments.
- ② Faites un test glycémique :
 - Votre glycémie est plutôt basse : vous pouvez faire une collation glucidique afin de patienter sans risquer une hypoglycémie.
 - Votre glycémie est normale ou haute : vous pouvez faire une collation non glucidique (crudités, fromages...) si vous avez faim !

L'apéritif

Les boissons sans alcool :

- Préférez les jus de fruits, les jus de légumes, les boissons « light », les cocktails sans alcool...
- En accompagnement, consommez plutôt des petits légumes, et essayez d'éviter la charcuterie, les cacahuètes, les gâteaux apéritifs...

Les boissons avec alcool :

- Préférez les cocktails à base de gin, vodka ou whisky (ce sont des alcools moins caloriques) additionnés d'eau gazeuse, de jus de fruits ou de soda « light », le pastis très dilué...
- N'oubliez pas que **l'alcool seul à jeun peut entraîner une hypoglycémie**. Il est indispensable pour la prévenir de « grignoter » des amuse-gueules contenant des glucides (toasts, biscuits salés, morceaux de fruits frais, fruits séchés...).



L'entrée

→ Evitez autant que possible tout ce qui est à base de pâte (feuilletée, brisée...), vous trouverez facilement les glucides avec l'accompagnement de pain.

→ Ne « saucez » pas trop, évitez de beurrer le pain...
Sachez-vous réserver pour la suite... !



Le plat

→ Les aliments à limiter sont les corps gras et les sauces : demandez, autant que possible, que la sauce soit mise à part.

→ Ajustez la quantité de féculents (riz, pâtes, pommes de terre, aliments à base de farine...), que vous allez consommer à celle prise avant et celle que vous souhaitez prendre après !

Le fromage et le dessert

→ Faites-vous plaisir avec 1 portion de fromage (camembert, brie, autres fromages à pâte molle) sans vous resservir.

→ Préférez si possible une salade de fruits frais, 2 boules de sorbet ou de glace, 1 petite part de gâteau au chocolat, un feuilleté ou une pâtisserie.



Idées d'amuse-bouche

Variété de légumes crus

- Bouquets de chou fleur, ou de brocolis
- Radis, champignons de Paris
- Bâtonnets de carotte, de concombre
- Tomates cerise, dés de poivrons

Accompagnés de sauces légères

(voir idées de recettes sur la fiche pratique « épices et aromates »)

Fruits

- Dés de melon ou pastèque
- Morceaux d'ananas, de mangue
- Pétales de pomme séchées

Barquettes de légumes (pour 20 pièces environ)

→ Pommes de terre au chèvre :



Faire cuire 5 pommes de terre à chair ferme avec leur peau dans de l'eau salée, puis couper les en rondelles. Les garnir de chèvre frais (150 g). Décorer avec un peu de ciboulette ciselée...

→ Concombres à la grecque :



Canneler un concombre avec un couteau à zester. Le couper en rondelles (1 cm d'épaisseur). Déposer sur chacune une cuillerée à café de tzatziki (au rayon frais). Décorer avec un brin d'aneth.

→ Endives aux crevettes :



Garnir 20 feuilles d'endives de 150 g de tomates confites (en bocal) et de 350 g de grosses crevettes roses décortiquées.

→ Endives fromagères :



Mélanger 100 g de fromage ail et fines herbes avec 200 g de fromage blanc nature et un filet de jus de citron. Garnir 20 feuilles d'endives et décorer avec un cerneau de noix ou une ½ olive noire.

→ Gondoles de radis noir :



Découper 20 fines tranches de radis noir. Déposer sur chacune du pâté de foie ou un mélange au roquefort parsemé de poivre et baies concassées. Maintenir en gondoles à l'aide de piques en bois.

Brochettes (pour 20 mini-brochettes environ)

→ Dinde – Ananas :



Couper 250 g d'escalope de dinde sautée en gros dés. Saler, poivrer, saupoudrer de 2 cuillères à café de curry. Couper des rondelles d'ananas (1/2 boîte) en morceaux et un poivron rouge en petits carrés. Enfiler le tout sur des piques en bois.



→ A l'italienne :



Couper 200 g de mozzarella en cubes. Les arroser d'un filet d'huile d'olive et saupoudrer d'origan. Laisser macérer 1 h. Les alterner sur des piques en bois avec 40 tomates cerise, 20 filets d'anchois roulés et un ½ poivron vert (coupé en dés).



→ Fromage - raisin :



Couper 250 g de gouda en une quarantaine de petits cubes. Les alterner avec les grains de 2 grappes de raisin blanc et noir sur des piques en bois.