



LES RECETTES DE LA MAISON

Tome 1

Rédition 2021



Maison de la Nutrition et du Diabète

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 2003 et 2004). Il est fait pour prolonger le travail débuté lors des ateliers cuisine ou des ateliers diététiques, et permettre à chacun d'avoir des repères concrets dans la vie quotidienne.

Ce livret de recettes, ainsi que les ateliers cuisine et les ateliers diététiques de la Maison du Diabète, existent grâce au travail et au talent des diététiciennes.

*Toute l'équipe de la Maison du Diabète
vous souhaite un bon appétit !*

Recettes écrites par les diététiciennes :
Mme Annie ERUSSARD, Mme Valérie SAMAMA,
Mme Nathalie JAUPITRE et Mlle Aude DEZALLEUX.

Mise en page : Mme Camille RIGAUDEAU

SOMMAIRE



REPERES (les protéines, les lipides et les glucides) p 6



LES ENTREES

Les salades

- **Salades au fromage :**
 - Puits de concombre au chèvre p 7
 - Pousses d'épinards et chèvre chaud p 8
 - Tomates au fromage blanc..... p 8
- **Salades de légumes :**
 - Salade de tagliatelles vertes p 9
 - Haricots verts à la niçoise..... p 9
 - Carottes râpées à l'israélienne p 10
 - Salade de céréale aux poivron et olives noires p 10
 - Salade de mâche, betterave et pignons..... p 11
 - Duo de crudités..... p 11
 - 🌿 Choux fleur à la mayonnaise..... p 12
- **Salades sucrées salées :**
 - Salade de concombre et orange p 12
 - 🌿 Méli-mélo printanier p 13
 - 🌿 Betteraves à l'orientale..... p 13
 - Salade aux 2 pommes..... p 14
 - Salade d'endives, pommes et orange p 14
 - Carottes râpées à l'ananas..... p 15
- **Salades avec viande, poisson ou crustacés :**
 - Piémontaise allégée p 15
 - 🌿 Salade au blanc de poulet p 16
 - Salade norvégienne p 17
 - 🌿 Salade de lentilles au hareng p 17
 - Salade Iceberg au saumon et agrumes p 18
 - Salade nordique aux kiwis..... p 18

Les soupes

Gaspacho.....	p 19
Soupe glacée de concombre.....	p 20
Soupe « cé koi donc? ».....	p 20
☞ Crème de champignons.....	p 21
Soupe de pois cassés.....	p 21
Soupe de brocolis.....	p 22
☞ Soupe de lentilles corail.....	p 22



LES PLATS


Les viandes

▪ Bœuf :	
☞ Yabrak.....	p 23
Bœuf braisé aux bâtonnets de carottes.....	p 24
Goulasch à la hongroise.....	p 24
▪ Volaille :	
Sauté de dinde à l'orange et aux pruneaux.....	p 25
Escalope de dinde aux champignons.....	p 25
Dinde en goulasch.....	p 26
Poulet à la grecque.....	p 26
Escalope de volaille moelleuse.....	p 27
Poulet au citron et au raisin.....	p 27
Croûte aux poireaux.....	p 28
▪ Agneau :	
Sauté d'agneau aux 5 épices.....	p 29
▪ Veau :	
Blanquette de veau.....	p 29
▪ Porc :	
Carré de porc en croûte de chapelure.....	p 30
Médaille de porc aux endives.....	p 30




Les poissons

▪ Saumon :	
☞ Papillote de saumon en feuilles de chou.....	p 31
Terrine de saumon aux herbes.....	p 32
Pain de poisson.....	p 32
▪ Thon :	
☞ Thon à la bohémienne.....	p 33
Risotto au thon.....	p 33
▪ Cabillaud :	
Papillote de cabillaud à la concassée d'olive.....	p 34
Filet de cabillaud à la sauce moutarde.....	p 34

▪ **Divers filets de poisson blanc:**

 Brandade de poisson	p 35
Brochettes de poisson	p 35
Lieu noir au poivron rouge	p 36
Filet de merlan gratiné au chèvre frais	p 36

Les p'tits plats complets et rapides

 Quiche sans pâte	p 37
Flan de carottes et courgettes	p 37
Courgettes farcies	p 38
 Tomates farcies	p 38
 Pizza	p 39





LES LEGUMES

Carottes et poireaux braisés	p 40
Courgettes à l'italienne	p 41
Purée Crécy	p 41
Fondue de poireaux	p 42
Purée de lentilles corail	p 42
Tian de pommes de terre à la provençale	p 43
Gratin de riz aux courgettes	p 44
Tian de légumes	p 45
Gâteau de courgettes aux pignons	p 46
Gratin de chou-fleur	p 46
Fondue de poireaux et tagliatelles de carottes	p 47
Jardinière de légumes	p 47
Tarte au chou vert	p 48






LES DESSERTS




Les pâtisseries

Crumble pomme-fraise	p 49
Tarte belle-hélène	p 50
Tarte au fromage blanc	p 51
Pain perdu de grand-mère aux fruits	p 51
Far aux pruneaux	p 52
Semoule aux fruits d'été	p 52
 Clafoutis aux 3 fruits	p 53
 Charlotte aux poires sauce chocolat	p 53

Les fruits

Soupe de fraises.....	p 54
Salade d'orange à la cannelle.....	p 54
Papillote de fruits à la gousse de vanille.....	p 55
 Aumônière de poire.....	p 55
Compote d'automne à l'abricot.....	p 56
 Coupe aux fruits de saison.....	p 56
Mousse aux fruits d'hiver.....	p 57
Poire pochée et son coulis.....	p 57
Timbale de fraises aux litchis.....	p 58
Mousse glacée express à la framboise.....	p 58
Gratin de fruits.....	p 59
 Mousse d'ananas.....	p 59


Les laitages

Faiselle et soupe de fruits.....	p 60
Faiselle aux poires rôties.....	p 60
Riz à l'amande.....	p 61
 Coupe fraîcheur.....	p 61
Crème persane.....	p 62
 Flan d'œuf à la poudre d'amande.....	p 62
 Crème ménagère au chocolat.....	p 63
Melon surprise.....	p 63



EXEMPLES DE MENUS

Printemps / été.....	p 64
Automne.....	p 66
Hiver.....	p 67

 = indique les recettes à petit prix ...

EXEMPLES DE RECETTES QUE VOUS POUVEZ TROUVER DANS CE LIVRET :

Soupe de lentilles corail

Ingrédients pour 4 personnes :

- 200g de lentilles corail
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 200ml de purée de tomates
- 1 poireau
- 2 c à soupe d'huile d'olive
- eau 3 fois le volume des lentilles
- 1 pincée de gingembre
- 1 pincée de curry
- 2 pincées de cumin

Valeur nutritionnelle pour 1 pers:

- protéines: 13g
- Lipides: 5g
- Glucides: 40g
- Valeur énergétique: 250 kCal



- ❶ Hacher l'oignon . Laver et couper finement le poireau.
- ❷ Faire bouillir l'eau salée dans une grande casserole. Y plonger les lentilles, le poireau , la tomate, l'huile, l'oignon, l'ail et le curry.
- ❸ Laisser cuire durant 30 min à feu moyen, jusqu'à ce que les lentilles soient réduites en purée.
- ❹ Mixer . Ajouter le gingembre et le cumin. Saler au besoin et servir.

Yabrak

Ingrédients pour 4 personnes :

- 250 g steak haché à 5% de M.G.
- 100 g de riz rond
- 2 oignons
- 10 feuilles de menthe
- 1 boîte de tomates pelées
- 4 gousses d'ail
- 1 salade romaine ou batavia
- 1 c à c rase de mélange 4 épices
- 1 c à c de coriandre en poudre
- 2 pincées de cumin en poudre



Valeur nutritionnelle pour 1 pers:

- protéines: 17g
- Lipides: 8g
- Glucides: 20g
- Valeur énergétique: 220 kCal

❶ Laver la salade en conservant les feuilles entières. Les blanchir 1 min à la vapeur ou dans une grande casserole d'eau bouillante. Les laisser s'égoutter sur une assiette. Les séparer avec du papier absorbant.

❷ Hacher très finement les oignons et l'ail.

❸ Mélanger à la main dans saladier: la viande hachée, le riz cru, les oignons et l'ail. Ajouter la menthe ciselée puis les épices. Malaxer pour obtenir une farce homogène.

❹ Mise en forme des yabraks : mettre une poignée de farce dans une feuille de salade, bien replier la feuille pour qu'elle soit hermétique. Eventuellement la piquer avec un bâtonnet de bois pour la maintenir fermée.

❺ Dans un autocuiseur, verser 2 c à s d'huile d'olive, ajouter les tomates pelées, puis placer les yabraks par-dessus. Recouvrir d'eau salée. Fermer l'autocuiseur, cuisson 10 minutes après le début de la rotation de la soupape (le temps de cuire le riz).

Crème ménagère au chocolat

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1/2 litre de lait
- 20 à 30g de maïzena (2 c à s)
- 40g de chocolat noir à cuire (8 carrés)
- 30g de sucre (3 c à s rases)



Valeur nutritionnelle pour 1 pers:

- protéines: 5g
- Lipides: 5g
- Glucides: 25g
- Valeur énergétique: 165 kCal

- ❶ Délayer la maïzena avec une petite quantité de lait.
- ❷ Faire chauffer le reste du lait dans une casserole.
- ❸ Découper les carrés de chocolat, les placer dans un bol. Les recouvrir de lait chaud pour qu'ils fondent.
- ❹ Verser le mélange maïzena + lait et le sucre dans la casserole de lait chaud. Faire cuire sans cesser de remuer jusqu'à l'ébullition.
- ❺ Ajouter hors du feu le chocolat ramolli dans le mélange précédent. Laisser cuire 1 à 2 minutes.
- ❻ Mettre en ramequins et laisser refroidir.