

HIELORA

CENTRES HOSPITALIERS UNIVERSITAIRES

DIABÈTE ET BARBECUE



L'éveil de l'été signifie bien souvent le retour des barbecues et des apéros !

Dans ce livret, vous trouverez plusieurs recettes qui vous permettront de partager un moment convivial et gourmand avec les personnes qui vous sont proches.

Chaque recette vous apportera une brève explication diététique sur le pourquoi des aliments choisis. Fibres, acides gras essentiels, antioxydants... sont autant d'éléments nutritionnellement importants pour vous aider à rester en bonne santé !



Ce symbole vous informe sur la quantité de glucides, donc de sucres, apportée par la recette. Elle est renseignée par personne.

Bon appétit !



TABLE DES MATIÈRES

APÉROS ET MISES EN BOUCHE

Verrine de tartare de courgettes, chèvre, coriandre et agrumes	5
Rillettes de maquereau maison	6
Tartinades	7 et 8

À TABLE

Grillades	9
Saumon aux herbes et rondelles de citron.....	9
Brochettes de dinde marinée au curry gingembre et miel.....	10
Légumes	11
Légumes grillés.....	11
Salade de chou blanc à la pomme et aux noisettes.....	12
Féculents	13
Patates douces sauce tahini.....	13
Salade de quinoa aux herbes et grenade.....	14

DESSERTS

Carpaccio de fruits d'été	15
Granité de framboises au basilic	16
Pana cotta à la mangue	17

SANTÉ

Mocktail (sans alcool)	18
Eau aromatisée	19

Apéros

et mises en bouche



VERRINE DE TARTARE DE COURGETTES, CHÈVRE, CORIANDRE ET AGRUMES

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 2 courgettes
- 1 citron non traité
- 175g de fromage de chèvre
- Une dizaine de graines de coriandre
- 2 gousses d'ail
- 6 càs d'huile d'olive
- Une dizaine de feuille de coriandre
- Sel et poivre



Crédit photo : © www.femmeactuelle.fr

PRÉPARATION

1. Lavez les courgettes et coupez-les en dés
2. Faites cuire ceux-ci pendant 3 minutes à la vapeur et laissez refroidir
3. Coupez le citron en deux. Prélevez le zeste d'une moitié et pressez l'autre
4. Faites griller les graines de coriandre et écrasez-les. Puis émincez les gousses d'ail
5. Emiettez dans un saladier le fromage de chèvre
6. Ensuite ajoutez dans celui-ci l'huile, le jus de citron pressé, les graines de coriandres écrasées, le sel et le poivre. Mélangez le tout
7. Ajoutez les dés de courgettes et le zeste de citron
8. Laissez reposer la préparation 30 minutes au frigo
9. Pour le service, versez la préparation dans des verrines et décorez de feuilles de coriandre ciselées.



BON À SAVOIR

Cette recette met en avant un légume de saison (juin-septembre), la courgette. Apportant peu de glucides, elle permet une mise en bouche rafraîchissante. Elle est également une bonne source de fibres. Une touche de gourmandise est apportée par le fromage de chèvre, apportant peu de matière grasse.

Cette verrine dégustée en apéro n'influencera pas votre glycémie car elle n'apporte pas de glucides !

RILLETES DE MAQUEREAU MAISON



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1 boîte de maquereaux à l'huile (125g)
- 2 petits-suisse (2x60g)
- 1 càs de moutarde à l'ancienne
- Poivre
- Une botte d'aneth, quelques gouttes de citron
- Piment d'Espelette

PRÉPARATION

1. Mélangez les ingrédients dans un bol
2. Épicez selon vos préférences.



Credit photo : © www.femmeactuelle.fr



Credit photo : © Nurra/Cuisine actuelle



BON À SAVOIR

Le maquereau est un poisson riche en **acides gras essentiels** de type oméga 3.

Les acides gras oméga 3 favorisent une **diminution de la tension artérielle** chez les personnes souffrant d'hypertension artérielle.

Vous pouvez utiliser cette rilette avec des feuilles de chicons comme accompagnement.

TZATZIKI MAISON



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1/2 concombre
- 200 g de yaourt grec
- 1/2 gousse d'ail
- 1 càc d'huile d'olive
- 1 càs de vinaigre de vin
- Poivre
- Sel

PRÉPARATION

1. Coupez le concombre en deux morceaux
2. Taillez une moitié en lamelles de 2 mm à l'aide d'une mandoline et râpez l'autre moitié dans un bol
3. Epluchez l'ail puis mélangez-le avec le concombre râpé. Ajoutez ensuite le yaourt grec, l'huile d'olive et le vinaigre. Réservez au frais
4. Pour servir, roulez les lamelles de concombre et déposez le mélange de concombre bien frais dans le plat de votre choix.



BON À SAVOIR

Cette préparation vous permettra d'introduire dans votre alimentation des produits laitiers naturellement pauvres en glucides tout en apportant une note festive.

TARTINADE DE CAROTTES AU FROMAGE FRAIS



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 2 petites carottes
- 100 g de fromage frais type Saint-Moret ou Philadelphia
- Quelques graines de cumin suivant votre goût
- Poivre de Cayenne
- Sel
- Jus de citron vert

PRÉPARATION

1. Epluchez les carottes et coupez-les en bâtonnets
2. Mixez les bâtonnets à l'aide d'un robot mixeur
3. Ajoutez dans le mixeur le fromage frais avec le jus de citron vert, les graines de cumin et les épices
4. Mixez de nouveau la préparation
5. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Pensez à privilégier les épices au détriment du sel.

Conseil : préparer cette tartinade 3 heures avant sa dégustation pour plus d'explosion de saveurs.



BON À SAVOIR

Cette préparation vous permettra d'introduire dans votre alimentation des produits laitiers naturellement pauvres en glucides tout en apportant une note festive.

A table : grillades, légumes et féculents

SAUMON AUX HERBES ET RONDELLES DE CITRON



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 700 g de filet de saumon avec peau
- Un bouquet de thym et romarin
- 3 citrons non traités
- Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Commencez par laver, sécher et effeuiller le thym et le romarin
2. Coupez les citrons en rondelles
3. Disposez-les sur une grille de barbecue les unes à côté des autres
4. Placez ensuite les filets de saumon sur les rondelles de citron
5. Décorez le tout de thym et de romarin, salez et poivrez
6. Couvrez la préparation avec une feuille de papier sulfurisé et laissez cuire une dizaine de minutes
7. Servez le tout bien chaud.



BON À SAVOIR

Cette recette parfumée vous apportera des acides gras essentiels ! En effet, le saumon étant un poisson gras, il est source d'acides gras de type oméga 3.

Thym et romarin sont des aromates qui vous permettront de donner du goût à votre préparation sans ajouter de sel.

Ce mélange d'acides gras essentiels et sa pauvreté en sel permettent de vous préserver des maladies cardiovasculaires.

BROCHETTES DE DINDE MARINÉES AU CURRY GINGEMBRE ET MIEL



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 500g de filet de dinde

Pour la marinade

- 1 càs de gingembre râpé
- 1 càs de curry moulu
- 1 càs de miel
- 1 càs de jus de citron
- 4 càs d'huile de colza
- 1 gousse d'ail
- Sel et poivre



PRÉPARATION

1. Coupez les filets de dinde en morceaux
2. Pelez et hachez la gousse d'ail
3. Mélangez ensuite les éléments de la marinade dans un bol
4. Disposez les filets de dinde en morceaux dans un plat
5. Arrosez le tout avec la marinade
6. Laissez reposer la préparation pendant 3 heures au frigo
7. Formez ensuite les brochettes.



BON À SAVOIR

Les filets de dinde font partie de la catégorie des viandes blanches et sont donc naturellement pauvres en acides gras saturés. Cette recette colorée vous aidera à garder un taux de cholestérol bas tout en vous faisant découvrir de nouvelles saveurs !

LÉGUMES GRILLÉS



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1 botte de jeunes oignons
- 1 fenouil
- 1 petite botte d'asperges vertes
- 4 grosses aubergines
- 1 tête d'ail
- 5 cas d'huile d'olive
- Sel, poivre et herbes de provence

PRÉPARATION

1. Nettoyez les légumes
2. Coupez le fenouil en lanières
3. Coupez les aubergines en rondelles
4. Pelez et hachez la gousse d'ail
5. Disposez le tout sur une plaque de barbecue. Ajoutez les asperges et les jeunes oignons
6. Arrosez le tout avec l'huile d'olive, ajoutez les épices, salez et poivrez.



BON À SAVOIR

Les légumes colorés sont de saison ! Pauvres en glucides, ils sont par ailleurs une source importante d'antioxydants. Ceux-ci sont primordiaux dans notre alimentation notamment pour la prévention des maladies cardio-vasculaires.

SALADE DE CHOU BLANC À LA POMME ET AUX NOISETTES



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1/4 de chou blanc
- 2 pommes granny Smith
- 40 g de noisettes
- 1 oignon rouge
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 2 jeunes oignons
- 3 càs de mayonnaise
- 1 càs de fromage blanc
- 1 càs de moutarde
- Poivre, sel



Crédit photo : © www.yummix.fr

PRÉPARATION

1. Râpez le chou blanc et coupez les pommes en tranches. Hachez grossièrement les noisettes. Coupez l'oignon rouge, l'échalote, l'ail et les jeunes oignons
2. Mélangez tous les ingrédients et assaisonnez
3. Finissez la salade de chou blanc avec quelques noisettes et les lanières de jeunes oignons.



BON À SAVOIR

Les noisettes appartiennent à la famille des fruits oléagineux et sont une source d'acides gras polyinsaturés ainsi que d'acides gras oméga 3.

Une consommation journalière de ces fruits permet d'augmenter votre taux de bon cholestérol ! Il est conseillé d'en introduire une poignée de manière quotidienne.

PATATES DOUCES SAUCE TAHINI



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 2 patates douces (500g)
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet de persil plat
- 4 càs d'huile d'olive
- 2 càs pignons de pin

Pour la sauce

- 100 g de yaourt grec
- 6 càs de tahini*
- 1 pincée de sel
- 3 càs de jus de citron
- 1 bouquet de coriandre
- 1 poignée de pignons de pin



Credit photo : © www.byacbyou.com

PRÉPARATION

1. Emballez les patates douces dans de l'aluminium et fermez soigneusement. Placez-les 30 à 35 minutes sous le couvercle du barbecue.
2. Dans un bol, mélangez le yaourt grec, le jus de citron le sel et les épices tahini.
3. Faites griller les pignons de pin pendant 5 minutes. Ensuite mixez-les.
4. Rincez la coriandre et hachez grossièrement l'entièreté du bouquet
5. Ajoutez ensuite les pignons de pin mixés et le bouquet haché dans le bol avec le reste de la préparation.
6. Retirez les patates douces de l'aluminium et coupez-les en deux, dans le sens de la longueur. Grillez-les brièvement au barbecue. Nappez-les avec la sauce tahini.



BON À SAVOIR

La patate douce a un indice glycémique plus faible que la pomme de terre et contient également moins de glucides malgré son goût plus sucré.

*Le tahini ou tahin est une purée de graines de sésame broyées utilisée fréquemment pour préparer le houmous et les fallafels. Il contient de la sésamine qui est un antioxydant aux propriétés anti-inflammatoires. (! à consommer avec modération)

SALADE DE QUINOA AUX HERBES ET À LA GRENADE



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 200 g de quinoa cru
- 1 citron jaune non traité
- 1 pomme verte
- 2 tomates
- 1 concombre
- 2 jeunes oignons
- 1 grenade
- 4 càs d'huile de maïs
- 2 càs de vinaigre de cidre
- 1 càs de miel liquide
- 50 g de graines de tournesol
- 1 càs de menthe ciselée
- 2 càs de ciboulette ciselée
- 2 càs de persil ciselé
- Sel et poivre



PRÉPARATION

1. Lavez soigneusement le quinoa à l'eau claire, puis faites-le cuire à l'eau bouillante, en suivant les instructions sur l'emballage
2. Une fois la cuisson réalisée, réservez
3. Lavez la pomme et coupez-la en dés. Ensuite, pressez un citron pour en extraire le jus et utilisez le pour arroser vos dés de pomme
4. Lavez ensuite les tomates et le concombre. Découpez le tout en dés
5. Nettoyez ensuite les jeunes oignons et émincez-les
6. Videz la grenade à l'aide d'une cuillère pour en récupérer les graines
7. Reprenez le quinoa préalablement réservé après cuisson. Ajoutez-y l'huile, le vinaigre, le miel, le sel et le poivre. Ajoutez ensuite les dés de pomme et de légumes ainsi que les jeunes oignons émincés.
8. Terminez la préparation en y ajoutant les graines de grenade ainsi que la menthe et la ciboulette ciselées
9. Servez le tout bien froid.



BON À SAVOIR

Le quinoa est un féculent peu connu et utilisé. Pourtant il est une source de fibres qui sont indispensables à un bon contrôle de votre diabète et/ ou de votre cholestérol.

Ayant un index glycémique bas, il vous permettra de découvrir de nouvelles saveurs tout en gardant un bon contrôle glycémique.

Desserts



CARPACCIO DE FRUITS D'ÉTÉ

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1/2 melon
- 1 tranche de pastèque de 4 cm
- 2 nectarines
- 2 abricots
- 300 g de fraises
- 1 branche de menthe fraîche
- 1 citron



PRÉPARATION

1. Lavez tous les fruits
2. Pelez et égrenez le melon
3. Tranchez finement la pastèque
4. Pelez les nectarines et les abricots, puis après avoir ôté les noyaux, les découper en fines tranches
5. Répartissez les fruits sur une assiette par personne en alternant les couleurs
6. Mixez les fraises citronnées afin d'obtenir un coulis
7. Servir les assiettes garnies avec des feuilles de menthe lavées et épongées
8. Servir le coulis en saucière



BON À SAVOIR

Tout comme les légumes colorés, plus les fruits sont riches en couleurs plus ils apportent des antioxydants. Sources de vitamines et de fibres, ce dessert vous permettra de terminer votre barbecue sur une touche rafraichissante et sucrée.

GRANITÉ DE FRAMBOISES AU BASILIC



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 400 g de framboises
- 50 g de sucre de canne
- 6 brins de basilic
- Un filet d'huile de pépin de raisins ou de colza

PRÉPARATION

1. Lavez et ciselez les brins de basilic
2. Mixez les framboises avec le sucre, l'huile et une partie du basilic ciselé
3. Versez le coulis obtenu dans un plat large et peu profond. Placez au congélateur pour 1h.
4. Grattez les cristaux de glace formés sur les bords à l'aide d'une fourchette.
5. Remettez au congélateur pour 3h, en grattant le granité trois fois, jusqu'à ce que toute la préparation soit prise en paillettes de glace.
6. Servez le granité dans des petites verrines, parsemé de feuilles de basilic ciselées.



BON À SAVOIR

Naturellement pauvres en glucides, riches en eau, en antioxydants et en vitamines, les framboises vous permettent de savourer une boisson fruitée en limitant les montées de glycémies.

Les huiles de pépin de raisins et de colza sont des huiles neutres qui permettent dans cette recette de rehausser le goût du basilic.

PANNA COTTA À LA MANGUE



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 250 g de mangue ou d'un autre fruit au choix
- 1 gousse de vanille fendue
- 40 cl de crème liquide 15 % MG
- 2 feuilles de gélatine
- Feuilles de menthe fraîche

PRÉPARATION

1. Faites tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide.
2. Faites chauffer la crème avec la gousse de vanille fendue. Quand le mélange frémit, retirez du feu. Egouttez ou essorez les feuilles de gélatine. Retirez la gousse de vanille de la crème et ajoutez la gélatine en mélangeant pour qu'elle fonde. Filtrez le mélange et versez dans des moules individuels en silicone et mettre au frais.
3. Mixez la moitié des fruits et passez le coulis au chinois. Coupez l'autre moitié des fruits en très petit morceaux.
4. Pour servir, démoulez la panna cotta, versez le colis de fruits dessus et parsemez le tout de fruits coupés en petits morceaux. Vous pouvez agrémenter avec des feuilles de menthe.



BON À SAVOIR

La consommation d'un fruit accompagné d'un produit laitier permet de limiter l'impact que celui-ci pourrait avoir sur votre glycémie.

La mangue est un fruit exotique naturellement riche en vitamine C.

Santé !

MOCKTAIL (SANS ALCOOL)



INGRÉDIENTS POUR 1 MOCKTAIL

- 1/2 citron vert
- 3 glaçons ou 1/2 tasse de glace pilée
- 15 cl de soda sans sucre ou eau aromatisée (plate ou pétillante)
- 4 feuilles de menthe fraîche

PRÉPARATION

1. Dans un verre à cocktail, mettez 4 feuilles de menthe fraîche, une couche de glace pilée ou 3 glaçons, 1/4 de citron vert et 15 cl de soda sans sucre ou d'eau aromatisée.
2. Ecraser l'ensemble avec une cuillère et ajouter le reste des feuilles de menthe et des tranches de citron vert pour la décoration.



BON À SAVOIR

Privilégiez l'utilisation d'eau aromatisée, maison ou préparée, afin d'éviter une consommation de boissons industrielles édulcorées. Même si celles-ci n'ont pas d'impact sur votre diabète, elles entretiennent un goût sucré et encouragent au grignotage !

EAU AROMATISÉE



INGRÉDIENT POUR UNE CARAFE DE 1,5L

- Eau plate ou pétillante 1,5 L
- 3 citrons verts
- Quelques rondelles de concombre
- 4-5 glaçons
- Quelques baies de genévrier
- Feuilles de menthe

PRÉPARATION

1. Coupez les citrons verts et le concombre en rondelles
2. Dans une carafe, ajoutez l'eau, les glaçons, les fruits, le concombre, les feuilles de menthe et les baies de genévrier.
3. Réservez au frigo et servez frais. Ajoutez une rondelle de citron sur le bord du verre pour décorer.



BON À SAVOIR

Privilégiez les fruits et légumes bio (ou bien lavés) afin d'éviter les pesticides.

contacts



DIÉTÉTICIENNES ENDOCRINOLOGIE

.....

.....

.....

