

HIELORA

CENTRES HOSPITALIERS UNIVERSITAIRES

DIABÈTE ET APÉRO



Les personnes diabétiques peuvent profiter d'un apéritif sans compromettre leur santé. En choisissant des aliments à faible IG et en évitant les aliments sucrés et riches en glucides, il est possible de créer des apéritifs délicieux et sains.

TABLE DES MATIÈRES

APÉROS ENTRE AMIS

Légumes coupés et houmous / tzatziki / guacamole	4-5
Feuilles de chicon avec du thon au fromage frais et œuf dur	6
Verrines poivron-concombre-fromage frais	7
Verrines feta mangue crevette	8
Brochettes tomates mozzarella basilic	9
Verrines saumon fumé - fromage frais - aneth	10
Verrines de crevettes, mangue et citron vert	10
Cake au chèvre et noix	11
Roulés de filet de poulet, fromage et fines herbes	12
Pois chiches grillés au four	12
Cake aux olives	13

LES BOISSONS

Eau aromatisée au concombre, citron et menthe	14
Eau aromatisée à l'orange	14
Eau aromatisée à la framboise et au citron vert.....	14
Mocktail à la menthe et au concombre	15
Mocktail à la pêche et au gingembre	16

Apéros entre amis



LÉGUMES COUPÉS ET HOUMOUS / TZATZIKI / GUACAMOLE

INGRÉDIENTS

- 300 g de pois chiche égouttés
- 3 càs de tahini
- 1/2 citron
- 2 gousses d'ail
- 3 càs d'huile d'olive
- 1 càs cumin
- 1 càc sel



PRÉPARATION

1. Mixez légèrement les pois chiches en ajoutant un peu d'eau.
2. Ajoutez le tahini, le jus de citron, l'ail, le cumin ainsi que le sel et continuer de mixer en incorporant l'huile d'olive jusqu'à obtenir une texture homogène et crémeuse.

PRÉPARATION DU TZATZIKI

INGRÉDIENTS

- 1 concombre
- 350 g de yaourt grec entier
- 1 càs d'huile d'olive
- 1 càs de jus de citron
- 2 càc de menthe ou d'aneth
- 2 gousses d'ail
- Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Pelez le concombre et coupez-le en petits morceaux.
2. Mélangez le yaourt, l'huile d'olive, le jus de citron, le sel, le poivre, l'aneth ou la menthe ainsi que l'ail dans le saladier. Ajoutez ensuite les morceaux de concombre.
3. Laissez le saladier 1 heure au frigo.

PRÉPARATION DU GUACAMOLE

INGRÉDIENTS

- 2 avocats mûrs
- 1/2 oignon rouge
- 1 tomate
- 1/2 citron vert
- Coriandre fraîche
- Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Épluchez les avocats et retirez le noyau.
2. Dans un bol, écrasez la chair des avocats à l'aide d'une fourchette jusqu'à obtenir une texture lisse.
3. Épluchez et hachez finement l'oignon rouge et ajoutez-le à la préparation.
4. Épépinez la tomate et coupez-la en petits dés. Ajoutez-la à la préparation.
5. Pressez le jus du citron vert et ajoutez-le à la préparation.
6. Ajoutez-y la coriandre fraîche hachée finement.
7. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût.
8. Mélangez bien tous les ingrédients ensemble.
9. Servez immédiatement ou conservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Vous n'avez plus qu'à tremper vos légumes dans le houmous / tzatziki / guacamole.



FEUILLES DE CHICON AVEC DU THON AU FROMAGE FRAIS ET ŒUF DUR

INGRÉDIENTS

- 1 boîte de thon
- 1/4 tasse de fromage frais
- 2 œufs durs
- 2 càs de jus de citron
- 1/4 càc de sel
- 1/4 càc de poivre
- 2 chicons
- Feuilles de persil frais pour garnir

PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélangez le thon, le fromage frais, les œufs durs en morceaux, le jus de citron, le sel et le poivre.
2. Coupez les chicons en deux dans le sens de la longueur et retirez le cœur.
3. Garnissez chaque demi-chicon avec une cuillère à soupe du mélange de thon.
4. Garnissez de feuilles de persil frais et servez immédiatement.



VERRINES POIVRON-CONCOMBRE-FROMAGE FRAIS

INGRÉDIENTS

- 200 g de fromage blanc 0%
- 1/2 concombre
- 1/2 poivron rouge
- 1/2 poivron jaune
- 1/2 citron
- 1 càs d'huile d'olive
- Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Épluchez le concombre et coupez-le en petits dés.
2. Épépinez les poivrons et coupez-les en petits dés.
3. Dans un bol, mélangez le fromage blanc avec le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre.
4. Dans chaque verrine, disposez une couche de concombre, de poivron rouge, de fromage blanc, de poivron jaune et une dernière couche de fromage blanc.
5. Répétez jusqu'à ce que vous ayez suffisamment de verrines.
6. Servez immédiatement.

VERRINES FETA MANGUE CREVETTE

INGRÉDIENTS

- 1 mangue mûre
- 200 g de crevettes décortiquées
- 200 g de feta
- 1/2 oignon rouge
- 1/2 citron vert
- 1/2 càc de sel
- 1/2 càc de poivre
- Coriandre fraîche pour garnir

PRÉPARATION

1. Découpez la mangue en petits cubes et hachez l'oignon rouge.
2. Dans un bol, mélangez les crevettes avec le jus de citron vert, le sel et le poivre.
3. Découpez la feta en petits cubes.
4. Dans chaque verrine, disposez une couche de mangue, de crevettes et de feta.



BROCHETTES TOMATES MOZZARELLA BASILIC

INGRÉDIENTS

- Tomates cerises
- Boules de mozzarella
- Feuilles de basilic frais
- Huile d'olive
- Vinaigre balsamique
- Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Lavez les tomates cerises et les feuilles de basilic.
2. Coupez les boules de mozzarella en petits cubes.
3. Sur chaque pique à brochette, enfiler une tomate cerise, un cube de mozzarella et une feuille de basilic.
4. Répétez jusqu'à ce que vous ayez suffisamment de brochettes.
5. Dans un petit bol, mélangez l'huile d'olive et le vinaigre balsamique pour faire une vinaigrette.
6. Badigeonnez chaque brochette de vinaigrette et saupoudrez de sel et de poivre.
7. Servez immédiatement ou réfrigérez jusqu'au moment de servir.



VERRINES SAUMON FUMÉ - FROMAGE FRAIS - ANETH

INGRÉDIENTS

- 200 g de saumon fumé
- 200 g de fromage frais
- 1/2 citron
- 1/2 bouquet d'aneth frais
- Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Hachez finement le saumon fumé et l'aneth.
2. Dans un bol, mélangez le fromage frais avec le jus de citron, l'aneth, le sel et le poivre.
3. Dans chaque verrine, disposez une couche de saumon fumé, de fromage frais et de saumon fumé.
4. Répétez jusqu'à ce que vous ayez suffisamment de verrines.
5. Garnissez chaque verrine d'aneth.

VERRINES DE CREVETTES, MANGUE ET CITRON VERT:

PRÉPARATION

1. Coupez une mangue en petits dés.
2. Mélangez les crevettes et la mangue dans un bol avec du jus de citron vert, de l'huile d'olive, du sel et du poivre.
3. Dans chaque verrine, déposez une couche de ce mélange, puis une cuillère à soupe de fromage frais et une feuille de menthe.



CAKE AU CHÈVRE ET NOIX

INGRÉDIENTS

- 150 g de farine
- 1 sachet de levure
- 3 œufs
- 60 ml d'huile
- 140 ml de lait
- 100 g de gruyère
- 200 g de chèvre
- 50 g de cerneaux de noix
- 50 g de raisins secs
- 1 pincée de sel et poivre

PRÉPARATION

1. Mélangez la farine, la levure, les œufs battus, l'huile, le lait et le gruyère.
2. Ajoutez les noix et les raisins puis le sel et le poivre.
3. Ajoutez en dernier le chèvre coupé en morceaux.
4. Faire cuire 25 à 30 minutes à 180°C.

ROULÉS DE FILET DE POULET, FROMAGE ET FINES HERBES

INGRÉDIENTS

- 5 tranches de filet de poulet
- 1 pot de fromage ail et fines herbes

PRÉPARATION

1. Étalez le fromage sur la tranche de filet de poulet et roulez-la.
2. Coupez des morceaux de 2 cm et servez !



POIS CHICHES GRILLÉS AU FOUR

INGRÉDIENTS

- 250 g de pois chiches en boîte
- 2 càs d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- Sel, poivre et épices aux choix (paprika, etc.)

PRÉPARATION

1. Rincez les pois chiches et égouttez-les.
2. Couvrez la grille du four avec un papier cuisson et y verser les pois chiches assaisonnés.
3. Faire cuire au grill pendant 10-15 minutes. Ils doivent être croquants mais ne pas noircir.

CAKE AUX OLIVES

INGRÉDIENTS

- 200 g d'olives vertes dénoyautées
- 200 g de tomates
- 150 g de gruyère râpé
- 200 g de farine
- 4 œufs
- 100 ml d'huile
- 120 ml de lait
- 1 sachet de levure
- Sel et poivre



PRÉPARATION

1. Mélangez la farine, la levure, les œufs battus, l'huile, le lait et le gruyère.
2. Ajoutez les olives et les tomates coupées en dés.
3. Ajoutez en dernier le chèvre coupé en morceaux.
4. Faire cuire 40 à 45 minutes à 180°C.

Les boissons

EAU AROMATISÉE

AU CONCOMBRE, CITRON ET MENTHE

Vous aurez besoin de 1/2 concombre, 1/2 citron, 5-6 feuilles de menthe et 2 litres d'eau. Coupez le concombre et le citron en tranches, ajoutez-les dans une carafe avec les feuilles de menthe et remplissez d'eau. Laissez reposer au réfrigérateur pendant quelques heures pour que les saveurs se mélangent bien.

À L'ORANGE

Vous aurez besoin de 1 orange, 2 litres d'eau et des glaçons. Coupez l'orange en tranches et ajoutez-les dans une carafe. Versez l'eau sur les tranches d'orange et ajoutez des glaçons pour garder l'eau bien fraîche. Laissez reposer au réfrigérateur pendant au moins une heure pour que les saveurs se mélangent bien.

À LA FRAMBOISE ET AU CITRON VERT

Vous aurez besoin de 1 tasse de framboises, 1 citron vert, 2 litres d'eau et des glaçons. Écrasez les framboises à l'aide d'une fourchette et ajoutez-les dans une carafe. Coupez le citron vert en tranches et ajoutez-le dans la carafe. Versez l'eau sur les framboises et les tranches de citron vert, et ajoutez des glaçons pour garder l'eau bien fraîche. Laissez reposer au réfrigérateur pendant au moins une heure pour que les saveurs se mélangent bien.



MOCKTAIL À LA MENTHE ET AU CONCOMBRE

INGRÉDIENTS

- 1 concombre
- 1 citron vert
- 1/2 tasse de feuilles de menthe fraîche
- Eau gazeuse
- Glaçons

PRÉPARATION

1. Coupez le concombre en rondelles et le citron vert en quartiers.
2. Dans un grand verre, ajoutez les rondelles de concombre, les quartiers de citron vert et les feuilles de menthe.
3. Écrasez légèrement les ingrédients avec un pilon pour libérer les saveurs.
4. Ajoutez des glaçons et remplissez le verre avec de l'eau gazeuse.
5. Remuez doucement et servez frais.



MOCKTAIL À LA PÊCHE ET AU GINGEMBRE

INGRÉDIENTS

- 1 pêche
- 1/2 tasse d'eau gazeuse au gingembre
- 1/2 tasse d'eau pétillante
- Quelques feuilles de menthe
- Glaçons



PRÉPARATION

1. Coupez la pêche en petits morceaux.
2. Dans un grand verre, ajoutez les morceaux de pêche et les feuilles de menthe.
3. Ajoutez des glaçons et remplissez le verre avec l'eau gazeuse au gingembre et l'eau pétillante.
4. Remuez doucement et servez frais.

Notes

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.



Contacts



DIÉTÉTICIENNES ENDOCRINOLOGIE

.....

.....

.....

