

LIVRE DE RECETTES



Les données et les images sont simulées à titre d'illustration. Il ne s'agit pas de vraies données, ni de vrai(e)s patient(e)s ou professionnel(le)s de santé.



INTRODUCTION

Le diabète peut parfois donner l'impression d'être une maladie très « lourde à gérer ». Vous devez surveiller votre glycémie, suivre votre traitement et trouver le temps de faire de l'exercice. Il est également essentiel de bien manger. Mais à quoi ressemble une alimentation saine et comment être sûr(e) d'obtenir le juste équilibre entre les différents nutriments essentiels ?

Chaque personne est différente, c'est pourquoi, lorsque vous envisagez de suivre un régime, il est préférable de prendre un peu de temps pour comprendre les effets des différents aliments sur vous. Pour ce faire, vous pouvez noter dans un journal tout ce que vous mangez pendant une quinzaine de jours. Que vous souffriez d'un diabète de type 1 ou de type 2, sachez que votre glycémie risque d'atteindre un pic environ deux heures après le repas. Il s'agit donc du moment idéal pour analyser les résultats de votre capteur FreeStyle Libre et ajouter des notes à vos relevés.¹

Pour vous aider à démarrer, nous avons rassemblé quelques règles empiriques que vous pouvez utiliser pour structurer votre régime alimentaire. Il vous faudra peut-être les adapter une fois que vous aurez rempli votre journal alimentaire, mais elles devraient en tout cas vous aider à reconnaître le genre de choses auxquelles vous devez faire attention.

¹ Diabetes.co.uk, 2019. Pre and Post Meal Testing. [En ligne] disponible à l'adresse : <https://www.diabetes.co.uk/features/pre-and-post-meal-testing.html> [Consulté en juillet 2025].



L'AIDE-MÉMOIRE DIÉTÉTIQUE

Réduire les glucides : réduisez votre consommation de glucides ; n'exagérez pas, car un régime pauvre en glucides n'est pas toujours une bonne option. Gardez simplement à l'esprit que les glucides alimentaires augmentent en miroir le glucose circulant et que plus la teneur en glucides est élevée, plus l'impact sur celui-ci est important.²

Augmentez votre consommation de légumes : si vous contrôlez votre apport en glucides et que vous avez faim, essayez d'augmenter votre consommation de légumes frais.³

Les aliments entièrement préparés et faits maison s'imposent : bien sûr, il ne s'agit pas de ne jamais manger d'aliments transformés ou d'aller au restaurant avec des amis, mais il faut faire preuve de prudence. Lorsque vous cuisinez, vous maîtrisez la situation.⁴

Planifiez vos repas comme un vrai chef : peu d'entre nous font des choix alimentaires judicieux lorsqu'ils ont faim ou qu'ils disposent de peu de temps. Plus vous planifiez vos repas, plus il vous sera facile de respecter la ligne de conduite.⁵

L'art de la collation : les bons en-cas, intelligemment choisis, peuvent vous aider à tenir le coup entre les repas sans faire varier votre taux de glucose. Les fruits à coque et les graines sont une excellente solution, qui plus est facilement transportables.⁶

Privilégiez les fruits : le sucre contenu dans les fruits entiers n'est pas un sucre « gratuit » (ajouté) et donc les fruits constituent souvent une excellente alternative aux gâteaux gras et aux desserts sucrés. Vous n'êtes pas convaincu(e) ? Essayez notre délicieuse recette de pizza à la pastèque et constatez par vous-même !⁷

Au fil du temps, votre journal alimentaire vous aidera à peaufiner vos menus afin de mieux contrôler votre taux de glucose dans la plage. Les avantages liés à la planification des repas pour bien manger sont indéniables, mais même si nous savons que cela en vaut la peine, il peut parfois être difficile de trouver la motivation nécessaire. C'est pourquoi nous avons constitué cette sélection de recettes incontournables, soigneusement sélectionnées. Tous les plats sont riches en nutriments et pleins de saveur, vous pouvez donc être certain qu'ils vous combleront autant qu'ils vous rassasieront.

NOS RECETTES SONT PRÉSENTÉES DANS DES RUBRIQUES FACILES À CONSULTER FAITES VOTRE CHOIX :

- Rapide et facile (Pages 4 à 8)
- Les coups de cœur de la famille (Pages 9 à 15)
- Douceurs (Pages 16 à 18)
- Par régime alimentaire (végétarien/végétalien/sans gluten/sans produits laitiers)

² Fletcher, J., 2021. Everything to know about carbs and diabetes. [En ligne] Disponible à l'adresse : <https://www.medicalnewstoday.com/articles/carbs-and-diabetes> [Consulté en juillet 2025].

³ Kelly, E., 2020. The 16 Best Foods to Control Diabetes. [En ligne] Disponible à l'adresse : <https://www.healthline.com/nutrition/16-best-foods-for-diabetics> [Consulté en juillet 2025].

⁴ Tello, M. & Polak, R., 2018. Home cooking: Good for your health. [En ligne] Disponible à l'adresse : <https://www.health.harvard.edu/blog/home-cooking-good-for-your-health-2018081514449> [Consulté en juillet 2025].

⁵ Diabetes.co.uk, 2019. Diabetes Meal Planning. [En ligne] Disponible à l'adresse : <https://www.diabetes.co.uk/meal-planning.html> [Consulté en juillet 2025].

⁶ Diabetes.co.uk, 2019. Low Carb Snacks. [En ligne] Disponible à l'adresse : <https://www.diabetes.co.uk/food/low-carb-snacks.html> [Consulté en juillet 2025].

⁷ Diabetes UK, 2021. Fruit and Diabetes. [En ligne] Disponible à l'adresse : <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/enjoy-food/eating-with-diabetes/food-groups/fruit-and-diabetes> [Consulté en juillet 2025].



Aussi savoureuses que rapides, ces petites **omelettes** constituent une excellente option pour le déjeuner.

OMELETTE AU CHEDDAR ET AUX COURGETTES

RÉGIME ALIMENTAIRE : SANS GLUTEN ; VÉGÉTARIEN
IDÉAL POUR : LE DÉJEUNER OU LA COLLATION

Prêt en : 25 minutes

Portions : 4

Préchauffage du four : 230 °C

INGRÉDIENTS :

4 œufs

60 g de mozzarella sans matière grasse, finement râpée

2 c. à soupe de persil plat frais ciselé

¼ c. à café de poivre noir moulu

½ cuillère à café de sel

2 c. à café d'huile d'olive

340 g de courgettes, coupées en deux dans le sens de la longueur et découpées en rondelles

4 oignons verts, émincés

MÉTHODE :

1. Dans un bol de taille moyenne, mélanger au fouet les œufs, le fromage, la moitié du persil, le poivre et le sel. Mettre de côté.
2. Dans une poêle pouvant aller au four, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Ajouter les courgettes et les oignons verts ; laisser cuire pendant 5 à 8 minutes ou le temps nécessaire pour qu'ils soient tendres, en mélangeant fréquemment.
3. Verser le mélange d'œufs sur les légumes. Baisser le feu à moyen. À mesure que la préparation cuit, passer la spatule sur le bord de la poêle, pour soulever la préparation à base d'œufs de manière que la partie non cuite coule en dessous.
4. Laisser cuire et soulever les bords pendant 5 minutes, ou jusqu'à ce que le mélange d'œufs soit pratiquement cuit, mais que la surface soit encore liquide. Réduire le feu si nécessaire pour éviter que ça brûle.
5. Placer la poêle sur la grille dans le tiers supérieur du four. Laisser cuire pendant 5 minutes, ou jusqu'à ce que l'omelette soit compacte et que le dessus soit doré. Si vous le souhaitez, ajouter du persil en guise de garniture. Découper en morceaux. Servir chaud.

SAAG

RÉGIME ALIMENTAIRE : SANS GLUTEN ; VÉGÉTARIEN
IDÉAL POUR : LE DÉJEUNER

Ce plat ne demande pas beaucoup d'efforts, mais il est **riche en saveurs** : c'est exactement ce qu'il vous faut quand vous voulez manger sur le pouce.

Prêt en : 15 minutes

Portions : 4

INGRÉDIENTS :

450 g de jeunes pousses d'épinards
 60 ml d'eau
 1 c. à café d'huile d'olive
 1 tomate moyenne, coupée en morceaux
 1 c. à café d'ail en poudre
 1 c. à café d'oignon en poudre
 1 c. à café de garam masala
 ½ c. à café de curcuma
 1 c. à café de gingembre frais finement haché
 ¼ c. à café de sel
 175 ml de lait



MÉTHODE :

1. Dans une grande poêle, faire sauter les épinards avec 60 ml d'eau à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'ils soient mous. Retirer les épinards cuits de la poêle et les laisser refroidir.
2. Dans la même poêle, ajouter l'huile d'olive et réduire le feu à moyen, puis ajouter la tomate, l'ail en poudre, l'oignon en poudre, le garam masala, le curcuma, le gingembre et le sel.
3. Remuer et faire cuire pendant 5 minutes, ou jusqu'à ce que la tomate soit molle.
4. À l'aide du dos d'une cuillère en bois, écraser la tomate au fond de la casserole pour la décomposer.
5. Lorsque les épinards ont complètement refroidi, les égoutter et les hacher à l'aide d'un couteau.
6. Rajouter les épinards hachés dans la poêle avec le mélange de tomates, bien mélanger et faire chauffer.
7. Réduire à feu doux. Ajouter du lait à la préparation, bien mélanger et faire cuire pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que la préparation soit bien chaude. Servir le tout immédiatement.





Une recette appétissante
pour utiliser les restes
de **patates douces**.

PURÉE GOURMANDE DE PATATES DOUCES

RÉGIME ALIMENTAIRE : SANS GLUTEN ; SANS PRODUITS LAITIERS ; VÉGÉTARIEN ; VÉGÉTALIEN
IDÉAL POUR : LE DÉJEUNER OU UN DÎNER LÉGER

Prêt en : 15 minutes

Portions : 4

INGRÉDIENTS :

1 ½ c. à café d'huile de colza

250 g de champignons frais
coupés en lamelles

1 petit oignon doux, coupé
en quatre et finement émincé

Une pincée de cumin moulu

Une pincée de coriandre moulue

450 g de purée de patates douces
conservée au réfrigérateur (environ
4 petites patates douces, cuites et pelées)

MÉTHODE :

1. Dans une grande poêle à revêtement antiadhésif, faire chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter l'oignon et les champignons dans la poêle ; faire cuire pendant 8 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement dorés, en remuant de temps en temps.
2. Ajouter le cumin, la coriandre et les patates douces à la préparation à base de champignons. Faire cuire et remuer jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

SALADE TACO

RÉGIME ALIMENTAIRE : SANS GLUTEN
IDÉAL POUR : LE DÎNER

Prêt en : 25 minutes

Portions : 4

INGRÉDIENTS :

230 g de dinde hachée
(viande maigre à 93 %)

1,5 l de laitue romaine

350 g de tomates concassées

250 g de haricots noirs en conserve à faible teneur en sodium, rincés et égouttés

120 g de cheddar râpé pauvre en matières grasses

500 g de chips tortilla sans blé

4 c. à soupe de crème fraîche allégée

2 c. à s. de sauce tex-mex

2 c. à café d'assaisonnement pour tacos à teneur réduite en sodium

2 c. à s. d'huile d'olive



MÉTHODE :

1. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
2. Ajouter la dinde et l'émietter à l'aide d'une spatule. Faire cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée.
3. Ajouter l'assaisonnement pour tacos et faire revenir pendant encore 5 minutes jusqu'à ce que la viande soit parfaitement cuite. Mettre la laitue dans un saladier et garnir de dinde, de tomates, de haricots, de fromage et de chips.
4. Servir accompagné de crème aigre et de sauce tex-mex.

Une explosion de **couleurs et de saveurs**,
cette salade est aussi bonne
à déguster qu'elle en a l'air.





CREVETTES CURRY

COCO

RÉGIME ALIMENTAIRE : SANS GLUTEN
IDÉAL POUR : LE DÎNER

Prêt en : 35 minutes

Portions : 4

INGRÉDIENTS :

⅔ c. à café d'huile de colza
 1 oignon moyen, finement haché
 1 petit poivron rouge, épépiné et coupé en morceaux
 2 gousses d'ail coupées en petits morceaux
 1 petit piment jalapeno, épépiné et coupé en petits morceaux
 1⅓ c. à soupe de curry en poudre
 ⅔ c. à café de cumin moulu
 ⅔ c. à café de coriandre moulue
 1/6 c. à café de cardamome moulue
 225 ml de lait concentré écrémé
 40 ml de lait de coco non sucré
 450 g de grosses crevettes, décortiquées et déveinées
 1⅓ c. à soupe de jus de citron vert
 ⅔ c. à soupe de fécule de maïs pur
 45 g de coriandre fraîche hachée
 Sel et poivre selon vos goûts

MÉTHODE :

1. Faire chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen. Ajouter l'oignon et le poivron, en remuant de temps en temps, pendant 5 minutes.
2. Ajouter l'ail, le piment jalapeno, le curry, le cumin, la coriandre et la cardamome et laisser cuire encore 2 minutes.
3. Baisser le feu et ajouter le lait concentré écrémé et le lait de coco. Porter doucement à ébullition et remuer pendant 5 minutes.
4. Ajouter les crevettes et faire cuire, sans couvercle, jusqu'à ce que les crevettes soient roses et cuites comme il faut, ce qui devrait prendre environ 10 à 12 minutes.
5. Mélanger le jus de citron vert et la fécule de maïs dans un petit bol ; remuer jusqu'à obtenir un mélange homogène.
6. Ajouter au mélange à base de crevettes et laisser cuire, en remuant constamment jusqu'à ce que la préparation s'épaississe, pendant environ 2 minutes.
7. Incorporer la coriandre et assaisonner de sel et de poivre.

Ce curry crémeux et légèrement épicé est parfait pour un **dîner en milieu de semaine.**

TOURTE AU POULET

AVEC SA GARNITURE DE CHOU-FLEUR

Prêt en : 2 heures

Portions : 4

Préchauffage du four : 220 °C

INGRÉDIENTS :

330 g de blanc de poulet

80 g de petits pois

80 g de champignons

⅔ boîte (198 g) de velouté de champignons à teneur réduite en matières grasses et en sodium

170 g de maïs

1700 g de céleri coupé en lamelles

80 g d'oignon haché

2 c. à soupe de persil frais haché

1⅓ c. à café de thym frais haché

1/6 c. à café de poivre moulu

190 g de chou-fleur frais

45 g de parmesan râpé

40 g de chapelure panko de blé entier

1⅓ c. à soupe de beurre non salé, fondu

IDÉAL POUR : LE DÎNER

MÉTHODE :

1. Ajouter le poulet dans le faitout et le recouvrir d'eau froide. Porter à ébullition pendant 1 heure ou jusqu'à ce que le poulet soit entièrement cuit et ne soit plus rosé.
2. Émincer le poulet.
3. Mélanger le poulet, les petits pois, les champignons, le velouté de champignons, le maïs, le céleri, l'oignon, le persil, le thym et le poivre dans un grand récipient.
4. Déposez le mélange de poulet dans un moule à tarte profond de 22 cm.
5. Après avoir lavé et bien séché le chou-fleur, enlevé toutes les feuilles et coupé le chou-fleur en morceaux, le passer au robot culinaire pour obtenir du riz de chou-fleur.
6. Mélanger le chou-fleur, le parmesan, la chapelure et le beurre fondu dans un bol de taille moyenne.
7. Ajouter la garniture sur la préparation à base de poulet.
8. Faire cuire la tourte au four jusqu'à ce que la garniture soit bien chaude et dorée, ce qui devrait prendre environ 40 minutes. Laisser reposer 10 minutes avant de servir et agrémenter de persil.

Cette délicieuse et généreuse tourte sera très **appréciée en hiver**.





PICADILLO À LA MIJOTEUSE

RÉGIME ALIMENTAIRE : SANS PRODUITS LAITIERS ; SANS GLUTEN
IDÉAL POUR : LE DÎNER

Prêt en : 4 heures 40 minutes,
ou plus si nécessaire

Portions : 4

Préchauffage du four : 220 °C

INGRÉDIENTS :

½ c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge

450 g de bœuf haché
(viande maigre à 90 % ou plus)

55 g de saucisse de poulet cuite
de type chorizo, coupée en dés

½ c. à soupe de piment en poudre

1 c. à café de graines de cumin,
grossièrement hachées

½ c. à café d'origan séché

¼ c. à café de cannelle moulue

60 ml d'eau

1 c. à soupe de concentré de tomates

1 c. à soupe de vinaigre de vin rouge

250 g d'oignon coupés en dés

250 g de piments Cubanelle
ou Anaheim épépinés et hachés

125 g de maïs surgelé, décongelé

60 g d'olives vertes dénoyautées
et coupées en morceaux

3 gousses d'ail coupées en petits
morceaux

400 g de tomates en conserve,
coupées en dés

½ c. à café (pincée) de sel,
ou selon les goûts

Poivre du moulin au goût

MÉTHODE :

1. Faire chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen-vif. Ajouter la viande de bœuf et la saucisse, en l'émiettant à l'aide d'une cuillère en bois, pendant 5 à 6 minutes. Si nécessaire, transvaser dans une passoire et égoutter le surplus de graisse, puis remettre dans la poêle.
2. Ajouter le piment en poudre, le cumin, l'origan et la cannelle ; faire cuire à feu moyen-vif en remuant pendant 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que le mélange soit parfumé.
3. Verser l'eau, le concentré de tomates et le vinaigre en remuant jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.
4. Transférer le mélange de viande dans une mijoteuse de 5,5 à 7 litres. Incorporer l'oignon, les poivrons, le maïs, les olives, les tomates et l'ail.
5. Recouvrir et faire cuire à feu vif pendant 4 heures ou à feu doux pendant 7 à 8 heures.
6. Remuer le picadillo pour le mélanger. Saler et poivrer.

Ce plat sud-américain très populaire peut mijoter pendant que vous travaillez, **pour être ensuite** dégusté à la fin de la journée.





JAMBALAYA AUX SAUCISSES ET CREVETTES

Prêt en : 1 heure 15 minutes

Portions : 4

INGRÉDIENTS :

225 g de petites crevettes, décortiquées et déveinées
 225 g de haricots à œil noir secs
 1l (4 tasses) d'eau froide
 225 g de cuisses de poulet sans peau, désossées, coupées en tout petits morceaux
 110 g de saucisse de type andouille
 2 c. à café d'huile d'olive
 125 g d'oignon haché
 125 g de céleri haché
 125 g de poivron vert haché
 60 g de concentré de tomates sans sel ajouté
 410 g (de tomates concassées sans sel, non égouttées)
 250 ml de bouillon de poulet à faible teneur en sodium
 1 cuillère à soupe de mélange d'épices Cajun sans sel
 500 g de riz brun cuit et chaud
 Des oignons verts, finement tranchés sur le dessus (facultatif pour la garniture)
 Du persil frais ciselé (facultatif pour la garniture)
 ½ c. à café de sauce piquante vendue en bouteille (facultatif)

RÉGIME ALIMENTAIRE : SANS PRODUITS LAITIERS ;
 SANS GLUTEN
IDÉAL POUR : LE DÎNER

MÉTHODE :

1. Dans une marmite avec couvercle, porter à ébullition les haricots à œil noir et l'eau ; baisser le feu. Laisser frémir à couvert pendant 45 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres, puis égoutter.
2. Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon blanc, le céleri et le poivron et faire cuire 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres, en remuant de temps en temps.
3. Ajouter le poulet et la saucisse ; faire cuire en remuant pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer.
4. Incorporer le concentré de tomates et continuer la cuisson pendant 2 minutes.
5. Incorporer les tomates, le bouillon, le mélange d'épices cajun et les haricots à œil noir cuits. Porter à ébullition.
6. Incorporer les crevettes et laisser mijoter pendant 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que la chair des crevettes soit opaque. Servir le jambalaya sur du riz. Agrémenter d'oignons verts, de persil et de sauce piquante, selon les goûts.

Ce jambalaya traditionnel est très **apprécié** : il suffit de rajouter ou de diminuer les épices selon les goûts de chacun.

BROCHETTES DE POULET ADOBO

RÉGIME ALIMENTAIRE : SANS GLUTEN ; SANS PRODUITS LAITIERS
IDÉAL POUR : UN DÎNER PLUS LÉGER

Prêt en : 45 minutes

Portions : 4

INGRÉDIENTS :

3 cuillères à soupe de jus de citron,
séparées

2 gousses d'ail, pelées et coupées
en petits morceaux

2 c. à café d'origan déshydraté

1 c. à café de paprika

¾ de c. à café de sel

½ c. à café de cannelle moulue

½ c. à café de cumin moulu

½ c. à café de poivre du moulin

450 g de blancs de poulet sans
os et sans peau, dégraissés
et découpés en petits morceaux

1 gros oignon rouge, pelé, coupé
en quatre et en plusieurs couches

2 c. à café d'huile d'olive extra vierge

MÉTHODE :

1. Mélanger 1 cuillère à soupe de jus de citron, l'ail, l'origan, le paprika, le sel, le cumin, la cannelle et le poivre dans un bol de taille moyenne. Ajouter le poulet et mélanger pour bien le recouvrir.
2. Recouvrir d'un film plastique et laisser mariner au réfrigérateur pendant au moins 20 minutes ou pendant 2 heures au maximum.
3. Mélanger l'huile et les 2 cuillères à soupe de jus de citron restantes dans un petit bol. Mettre de côté.
4. Faire préchauffer le gril à température moyenne-élevée.
5. Embrocher les morceaux de poulet et d'oignon alternativement sur 4 ou 8 brochettes. Huiler la grille du gril.
6. Faire griller les brochettes en les retournant de temps en temps et en badigeonnant le côté cuit avec le mélange d'huile et de citron qui a été préparé. Continuer jusqu'à ce que la viande soit dorée et bien cuite - cela devrait prendre 6 à 7 minutes. Servir immédiatement avec des quartiers de citron.

Les enfants adoreront se régaler
avec ces **brochettes au goût acidulé**
qu'ils s'en lècheront les doigts.

PILAF DE LENTILLES ROUGES, QUINOA ET GRAINES DE LIN

RÉGIME ALIMENTAIRE : SANS PRODUITS LAITIERS ; SANS GLUTEN ; VÉGÉTARIEN (FACULTATIF) ; VÉGÉTALIEN (FACULTATIF)
IDÉAL POUR : LE DÎNER

Prêt en : 45 minutes

Portions : 4

INGRÉDIENTS :

55 g de lentilles rouges sèches
 55 g de quinoa
 4/5 c. à soupe d'huile d'olive
 55 g d'échalotes finement hachées
 2 gousses d'ail coupées en petits morceaux
 1 1/2 c. à soupe de graines de lin
 330 ml de bouillon de poulet à faible teneur en sodium (ou de bouillon de légumes pour les végétaliens/végétariens)
 1 poivron rouge ou vert de taille moyenne, haché
 4/5 cuillères à café de thym frais écrasé

MÉTHODE :

1. Rincer et égoutter les lentilles et le quinoa séparément.
2. Dans une casserole de taille moyenne, faire chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les échalotes et l'ail ; faire cuire et remuer pendant 3 minutes.
3. Ajouter le quinoa et les graines de lin ; faire cuire et remuer pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que le quinoa soit légèrement doré.
4. Ajouter les lentilles et le bouillon.
5. Porter à ébullition, recouvrir et baisser le feu. Laisser mijoter pendant 15 minutes.
6. Incorporer le poivron et le thym.
7. Recouvrir et faire cuire encore 5 minutes, ou jusqu'à ce que le quinoa et les lentilles soient bien tendres. Laisser reposer à couvert pendant 5 minutes.
8. Si vous le souhaitez, décorer avec des branches de thym.

Ce pilaf réchauffant est composé de légumineuses qui vous permettront, à vous et à votre famille, d'être **rassasiés plus longtemps**.



Cette **salade polyvalente** peut servir de déjeuner consistant, de dîner léger ou d'accompagnement coloré.

TABOULÉ

RÉGIME ALIMENTAIRE : SANS PRODUITS LAITIERS ; VÉGÉTARIEN ; VÉGÉTALIEN
IDÉAL POUR : LE DÉJEUNER, UN DÎNER LÉGER OU UN ACCOMPAGNEMENT

Prêt en : 1 heure 10 minutes

Portions : 4

INGRÉDIENTS :

60 g de boulghour sec
 120 ml d'eau bouillante
 250 g de persil haché
 60 g de menthe hachée
 5 tomates coupées en morceaux
 1 oignon haché
 2 c. à café d'huile d'olive
 1 citron, avec son jus
 Une pincée de sel

MÉTHODE :

1. Mettre le boulghour dans un petit saladier. Ajouter l'eau bouillante, mélanger et recouvrir d'une serviette ; laisser reposer pendant 1 heure. Retirer l'excédent d'eau.
2. Mélanger le persil, la menthe, les tomates, l'oignon, l'huile d'olive, le jus de citron et une pincée de sel. Ajouter le boulghour, bien mélanger et servir.





Nous remplaçons la pomme de terre par du chou-fleur et nous ajoutons de la dinde hachée pour donner à ce grand classique une **nouvelle version équilibrée**.

HACHIS PARMENTIER

(tourte à la viande avec une croûte de purée de pommes de terre)

RÉGIME ALIMENTAIRE : SANS GLUTEN

IDÉAL POUR : LE DÎNER

Prêt en : 1 heure 20 minutes

Portions : 4

Préchauffage du four : 190 °C

INGRÉDIENTS :

1 chou-fleur de taille moyenne

1½ c. à soupe d'huile d'olive

1 petit oignon

80 gr (1/3 tasse) de cheddar râpé à faible teneur en matières grasses

4 carottes

375 g de dinde hachée

2/3 c. à soupe de ketchup

120 ml de bouillon de bœuf

Sel et poivre selon vos goûts

MÉTHODE :

1. Porter à ébullition une grande casserole d'eau salée. Ajouter le chou-fleur et le faire cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre mais encore ferme - cela prendra environ 15 minutes.
2. Égoutter et écraser.
3. Incorporer 1 c. à soupe d'huile d'olive, la moitié de l'oignon finement haché et 60 g de fromage râpé. Saler et poivrer selon vos goûts ; mettre de côté.
4. Porter à ébullition une grande casserole d'eau salée. Ajouter les carottes et les faire cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais encore fermes, ce qui devrait prendre environ 15 minutes.
5. Égoutter, écraser et mettre de côté.
6. Faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile dans une grande poêle à frire. Ajouter le reste de l'oignon et faire cuire jusqu'à ce qu'il soit clair.
7. Ajouter la dinde hachée et faire cuire jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée. Retirer l'excédent de graisse si nécessaire.
8. Ajouter le ketchup et le bouillon de bœuf. Porter à ébullition, baisser le feu et laisser mijoter pendant 5 minutes.
9. Répartir la dinde hachée en couche régulière au fond d'un plat à gratin.
10. Étaler une couche de purée de carottes. Recouvrir du mélange de purée de chou-fleur et saupoudrer le reste du fromage râpé.
11. Faire cuire au four pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que la tourte soit dorée.



Une recette amusante que **les enfants vont adorer**.
Pizzas Picasso, ça vous dit quelque chose ?

PIZZA À LA PASTÈQUE

RÉGIME ALIMENTAIRE : SANS GLUTEN ; VÉGÉTARIEN
IDÉAL POUR : LE DESSERT

Prêt en : 10 minutes

Portions : 4

INGRÉDIENTS :

125 g de yaourt nature allégé

1 c. à café de miel

¼ de c. à café d'extrait de vanille

2 tranches de pastèque (d'environ 2,5 cm d'épaisseur), coupées depuis le centre de la pastèque

160 g (⅔ tasse) de fraises coupées en tranches

125 g de mûres coupées en deux

2 cuillères à soupe de feuilles de menthe fraîches découpées

MÉTHODE :

1. Mélanger le yaourt, le miel et la vanille dans un petit bol.
2. Étaler le mélange de yaourt sur chaque tranche de pastèque.
3. Garnir de fraises, de mûres et de menthe.
4. Couper chaque tranche pour obtenir 4 quartiers.



MUFFINS AU SARRASIN, AUX MYRTILLES ET AU BUTTERNUT

RÉGIME ALIMENTAIRE : VÉGÉTARIEN

IDÉAL POUR : LE PETIT-DÉJEUNER OU UN EN-CAS RASSASANT

Prêt en : 1 heure 15 min

Portions : 12

Préchauffage du four : 200 °C

INGRÉDIENTS :

Spray de cuisson antiadhésif

320 g de farine tout usage

175 g de farine de sarrasin

60 g de sucre

1 ½ c. à café de levure chimique

1 c. à café de cannelle moulue

½ c. à café de bicarbonate de soude

½ c. à café de sel

2 œufs, légèrement battus

1 courge butternut

125 ml de lait écrémé

2 c. à s. d'huile d'olive

175 g de myrtilles

Saupoudrer de flocons d'avoine



MÉTHODE :

1. Couper la courge en deux dans le sens de la longueur, retirer les graines et badigeonner d'huile. Placer les deux moitiés, côté coupé vers le haut, sur une feuille de papier sulfurisé légèrement graissée. Faire rôtir la courge dans le four préchauffé pendant 45 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit tendre au toucher.
2. Mettre la courge dans un bol et l'écraser à la fourchette.
3. Mélanger la farine tout usage, la farine de sarrasin, le sucre, la levure chimique, la cannelle, le bicarbonate de soude et le sel dans un bol de taille moyenne. Faire un puits au centre du mélange de farine ; mettre de côté.
4. Mélanger les œufs, la courge, le lait et l'huile dans un autre bol.
5. Ajouter le mélange d'œufs en une seule fois au mélange de farine. Remuer jusqu'à ce que la pâte devienne liquide. La pâte doit présenter des grumeaux. Incorporer les myrtilles.
6. Tapisser un moule à muffins avec du papier sulfurisé et y déposer la pâte à l'aide d'une cuillère, en remplissant un peu moins de la moitié de chaque moule. Saupoudrer d'avoine.
7. Faire cuire au four pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les muffins soient légèrement dorés. Laisser refroidir dans les moules à muffins sur une grille pendant 5 minutes et servir chaud.

Ces muffins
appétissants
se dégustent
de préférence chauds,
à leur sortie du four,
et nous n'avons encore
trouvé personne
qui n'aime pas ces
muffins savoureux !

GÂTEAU AUX TROIS LAITS

RÉGIME ALIMENTAIRE : VÉGÉTARIEN
IDÉAL POUR : LE DESSERT

Prêt en : 4 heures ou plus si nécessaire

Portions : 20

Préchauffage du four : 180° C

INGRÉDIENTS :

250 g de farine tout usage
 125 g de farine blanche, de blé entier
 2 c. à café de levure chimique
 ½ c. à café de sel
 3 gros œufs, à température ambiante
 125 g (+ 1 c. à soupe) de sucre cristallisé
 2 c. à café d'extrait de vanille
 125 ml de lait demi-écrémé
 410 ml de lait condensé sucré allégé
 355 ml de lait concentré écrémé
 250 ml de crème chantilly épaisse

MÉTHODE :

1. Mélanger la farine tout usage, la farine de blé entier, la levure chimique et le sel dans un bol de taille moyenne. Battre les œufs, 125 g de sucre et la vanille à l'aide d'un batteur électrique à vitesse moyenne-élevée jusqu'à ce que le mélange soit léger et onctueux, ce qui prend environ 10 minutes.
2. Ajouter la moitié du mélange de farine ; mélanger à basse vitesse jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Ajouter le lait et le reste du mélange de farine ; mélanger jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
3. Appliquer le spray de cuisson sur le plat de cuisson en verre.
4. Répartir uniformément la pâte dans le plat à gâteau préparé.
5. Faire cuire le gâteau dans le four préchauffé jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré et qu'il reprenne sa forme lorsqu'on appuie légèrement dessus au centre, pendant 20 à 25 minutes. Laisser refroidir dans le plat sur une grille pendant 25 minutes.
6. Fouetter le lait condensé et le lait concentré dans un bol de taille moyenne.
7. Faire des trous partout sur le gâteau à l'aide de piques à brochettes.
8. Verser lentement le mélange de lait sur le gâteau et tout autour.
9. Recouvrir et mettre au réfrigérateur pendant au moins 2 heures ou 1 jour maximum.
10. Juste avant de servir, battre la crème dans un bol de taille moyenne à l'aide d'un batteur électrique jusqu'à ce qu'elle devienne molle.
11. Ajouter 1 c. à soupe du reste de sucre et continuer à battre jusqu'à obtention d'une consistance ferme.
12. Étaler la crème chantilly sur le gâteau.

Ce magnifique gâteau peut être préparé à l'avance, ce qui convient parfaitement pour des réceptions à la fois **conviviales et exceptionnelles.**



