Roche

MON LIVRET DE RECETTES

POUR ÉQUILIBRER MES REPAS TOUT EN ME FAISANT PLAISIR

Recettes issues de l'application Phil

Ce livre de recettes vous est proposé par Roche Diabetes Care France.

MANGER ~~MOINS~~ ET ~~RESTREINT~~.
BIEN SAIN

DIABÈTE ET NUTRITION
UN ENGAGEMENT POUR ROCHE DIABETES CARE FRANCE

Face aux idées reçues en matière de nutrition, les interrogations des personnes qui ont un diabète restent nombreuses. Parce que l'alimentation joue un rôle primordial dans la gestion et l'équilibre de la maladie, Roche Diabetes Care France est engagée depuis plusieurs années pour faciliter le quotidien des patients. Cet engagement passe notamment par la mise en place des services innovants destinés aux personnes diabétiques.
L'objectif ? Faire en sorte que, diabétique ou pas, l'alimentation ne soit plus toujours synonyme de restriction ni de privation mais, au contraire, qu'elle permette d'allier les notions de plaisir, de convivialité et de santé.
Le diabète n'empêche pas de rester gourmand et curieux de nouvelles saveurs, au contraire ! C'est pourquoi nous vous proposons de découvrir, à travers ce livre, des plats originaux et savoureux qui raviront petits et grands.

Alors bonne lecture et bon appétit !
- L'équipe Roche Diabetes Care France -

Sommaire

Introduction p.6-9

Pyramide alimentaire p.6
Grands principes p.7
de l'alimentation

Entrées p.10-33

Râgout de lentilles p.11
Soupe à l'oignon p.13
Salade de chou kale p.15
avec des carottes et du quinoa
Rillettes de maquereau p.17
Soupe de celeri et chataigne .. p.19
Velouté de lentilles vertes p.21
au cumin
Salade de lentilles vertes p.23
saumon fumé et pomme
Houmous de fèves p.25
Falafels de haricots rouges..... p.27
Salade à la mexicaine p.29
Soupe de butternut..... p.31
Galettes de quinoa..... p.33
aux carottes

Plats p.34-53

Bol de brocolis et quinoa p.35
avec du piment, des raisins secs
et du saumon poêlé
Poulet p.37
avec choux de Bruxelles et quinoa
rouge
Filet de saumon..... p.39
avec des choux de Bruxelles et riz complet
Salade de quinoa..... p.41
aux carottes, blanc de poulet,
orange, et gingembre
Fricassée de saumon p.43
au chou-fleur et à la coriandre et au
citron vert
Spaghettis au pesto..... p.45
au poulet et des champignons
Œuf au plat p.47
au sésame edamame, quinoa et
graines de sésame
Crevettes à l'ail p.49
avec patates douces et quinoa
Taco au cabillaud et Pico de Gallo p.51
avec salade de chou rouge
One Pot Dahl..... p.53

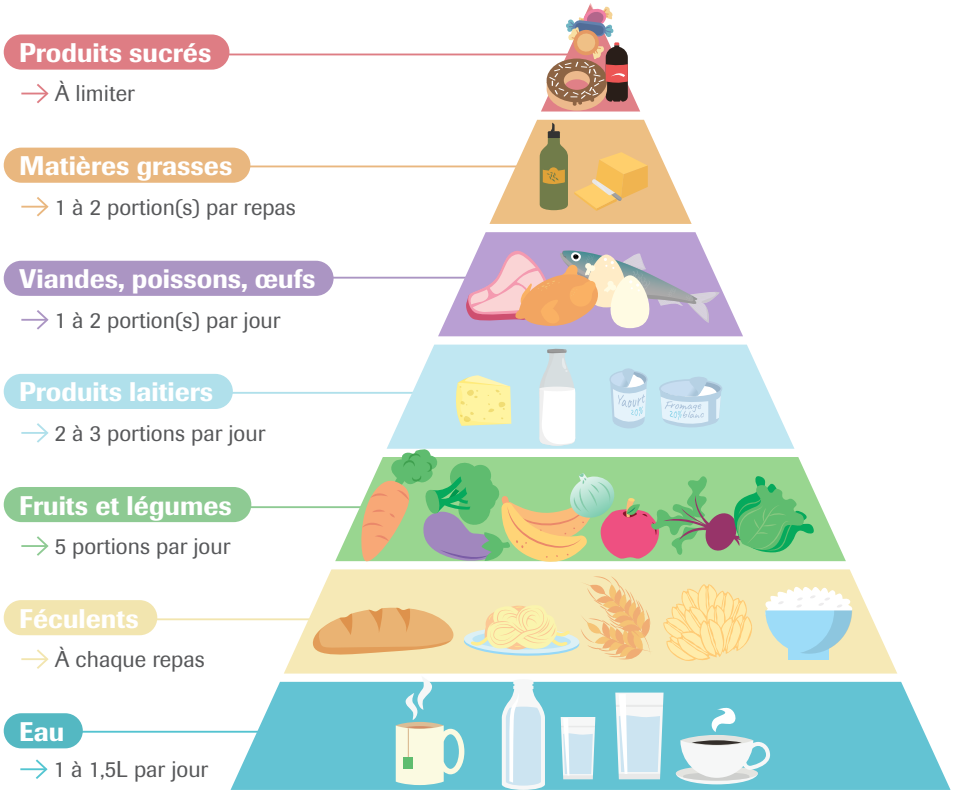
Desserts p.54-77

Tartare de fruits frais..... p.55
au yaourt
Crêpes à l'avoine p.57
Muffins à l'avoine p.59
Cake chocolat poire p.61
Brownie aux haricots rouges .. p.63
Far breton..... p.65
Pancakes light, facile p.67
Fromage blanc..... p.69
à la compotée de fruits
Tartare de fruits..... p.71
au citron vert
Crème au café sans oeuf p.73
Crumble aux pommes p.75
au miel
Verrine de yaourt p.77
aux pommes

En savoir plus p.78-80

L'application PHIL p.78
Nos contacts p.80

La pyramide alimentaire



Les principes de mon alimentation

La diététique tient une part essentielle dans le traitement du diabète de type 2, pour éviter une prise de poids et une hausse des glycémies. Elle doit être poursuivie même quand le traitement est modifié avec des comprimés ou de l'insuline. C'est donc une habitude à maintenir tout au long de la vie.

J'ai besoin d'un apport en sucre (glucides)

Les sucres, ou glucides, contrairement à une idée reçue, doivent être au menu, avec des apports réguliers.

Ils sont le carburant de nos muscles et de notre cerveau. Trop les réduire conduit souvent à consommer trop de graisses. Le traitement médicamenteux, la réduction des graisses et l'activité physique en permettront une bonne utilisation.

En pratique :

- J'ai des apports en glucides réguliers pour obtenir des résultats glycémiques plus stables
- Je choisis de préférence des aliments riches en fibres tel que féculents, pain multi céréales, légumes, fruits
- Je privilégie des desserts et entremets lactés **peu gras**
- J'évite les excès de sucreries sous forme de pâtisseries, boissons sucrées et confiseries

Mes besoins journaliers :

2 portions de féculents cuits (300g)

6 tranches de pain

2 portions de légumes (400g)

2 à 3 portions de fruits (300g)

2 à 3 produits laitiers

COMITÉ DE RÉDACTION :
S. HALIMI, PY. BENHAMOU, A. RUEFF
Source : HAS. Prévention et dépistage du diabète de type 2 et des maladies liées au diabète. Octobre 2014

Je réduis les graisses (lipides)

En priorité réduire les quantités, car **l'excès de graisses est le principal responsable des glycémies élevées**. En effet, les graisses nuisent à l'efficacité de l'insuline et elles ont un impact sur le taux de sucre dans le sang.

Les repas trop gras induisent directement des glycémies élevées et, à la longue, entretiennent l'excès de poids qui aggrave le manque d'efficacité de l'insuline.

Bon à savoir

En excès, les graisses d'origine animale, dites saturées, favorisent les accidents cardio-vasculaires.
À l'inverse, la plupart des graisses d'origine végétale, dites insaturées, ont un effet bénéfique. Mais elles sont caloriques donc à consommer en quantité raisonnable.

En pratique :

- → Je réduis les graisses d'assaisonnement et de cuisson
- → Je limite les quantités et la fréquence de consommation d'aliments riches en graisses
- → Je maintiens un équilibre entre les graisses animales et végétales
- → J'adapte mes recettes en cuisinant moins gras

Mes besoins journaliers :

Les besoins en lipides nécessaires pour un adulte sont couverts par la consommation de :

1 à 2 portion(s) de 30g de fromage

1 à 2 portion(s) de 100g de viande, poisson ou œufs

10g de beurre

2 cuillères à soupe d'huile (de préférence huile de colza éventuellement associée à l'huile d'olive)

J'ai besoin d'un apport en protéines (protides)

Mes besoins journaliers :

Les besoins en protéines nécessaires pour un adulte sont couverts par la consommation de :

100 à 200 grammes de viande ou poisson ou équivalent (éviter les charcuteries riches en graisses, voir ci-dessus)

3 à 4 produits laitiers en préférant les laitages : yaourts et fromages blancs de 0 à 20 % plutôt que les fromages « secs » riches en graisses.

Moins je bois d'alcool, mieux c'est !

L'alcool est riche en calories, responsables d'une prise de poids et donc d'élévation de la glycémie et d'une hausse du taux des triglycérides (graisses dans le sang fréquemment en excès chez les personnes diabétiques de type 2).

En pratique :

- → Dans une journée, je peux m'autoriser un à deux verres, mais pas plus, et pas tous les jours !

J'ai quand même le droit de me faire plaisir ?

Les entorses sont permises !

Il n'est pas dangereux d'avoir ponctuellement une glycémie élevée. Dans les heures qui suivent un repas riche en glucides, on constatera une hausse de la glycémie, encore plus tardive et prolongée si le repas est, aussi, riche en graisses. Pour réduire cette hausse et sa durée, il est conseillé d'aller se promener après le repas et de bouger plusieurs fois par semaine. Cela permettra d'améliorer l'efficacité au long cours de la prise en charge de son diabète.

En pratique :

- → J'évite de consommer des sucreries isolément dans l'après-midi car elles sont néfastes pour les glycémies
- → J'évite de cumuler les écarts dans un même repas. Par exemple, ce sera fromage ou dessert si le repas est déjà riche en graisses
- → J'évite de faire plusieurs écarts par semaine
- → J'évite de modifier mes doses habituelles de médicaments dans le but de me permettre de manger plus ; sauf accord du médecin

Bon à savoir

Avec un traitement par comprimés, on peut décaler l'heure du repas. Il faut les prendre simplement au moment du repas. Avec de l'insuline, cela dépend du type d'insuline et de l'horaire du repas. Demandez conseil à votre médecin.

Notes :

Valeurs nutritionnelles (pour 100g)

	Calories	Protéines	Sucre	Glucides
	130 kcal	6,3 g	1,6 g	18 g
Fibres	**Sodium**	**Graisses**	**Graisses saturées**	**Cholestérol**
3.8 g	40 mg	4,2 g	0,6 g	0 mg

Le poids d'une portion est estimé à 388.55 g

ENTRÉES

Râgout de lentilles

Ingrédients :

350 g de lentilles corail
4 tomates
4 c.à.s d'huile d'olive
1 oignon
1 c.à.c de curcuma en poudre
1 c.à.s de concentré de tomates
4 gousses d'ail
1 céleri
1 bouquet de persil frais
1 pincée de sel
1 bouquet de coriandre
1 c.à.c de paprika doux
1 c.à.c de cumin moulu
1 c.à.c de gingembre frais
1 pincée de poivre noir

- Dans la cocotte, faites chauffer l'huile d'olive avec les épices et les gousses d'ail écrasées.
- Ajoutez l'oignon émincé, les tomates coupées en morceaux, la cuillère à soupe de concentré de tomate et la branche de céleri coupée en petits tronçons.
- Rincez les lentilles, ajoutez les à la cocotte et recouvrez d'eau à hauteur.
- Fermez la cocotte et laissez cuire 20 à 25 minutes.

Dégustez !

Notes :

Valeurs nutritionnelles (pour 100g)

	Calories	Protéines	Sucre	Glucides
	71 kcal	3 g	2,5 g	9,8 g
Fibres	**Sodium**	**Graisses**	**Graisses saturées**	**Cholestérol**
0,9 g	240 mg	1,7 g	0,9 g	4,9 mg

Le poids d'une portion est estimé à 573,99 g

Soupe à l'oignon

Ingrédients :

800 g d'oignon
2 brins de thym frais
1 feuille de laurier
1 l de bouillon
10 cl de porto
1 gousse d'ail
1 baguette
100 g emmental

- Emincez les oignons et faites-les revenir dans une poêle avec un filet d'huile.
- Lorsqu'ils sont translucides, ajoutez du sel et du poivre et poursuivez la cuisson 3 minutes
- Versez ensuite un peu d'eau. Remuez en mélangeant sans arrêt avec une spatule jusqu'à ce que le liquide soit réduit.
- Renouvelez cette opération 5 ou 6 fois jusqu'à ce que les oignons soient bien caramélisés.
- Incorporez le bouillon, le thym et le laurier. Couvrez et poursuivez la cuisson 30 minutes.
- Enlevez la feuille de laurier, et mixez la moitié de la soupe à l'aide d'un mixeur plongeant.
- Mélangez les deux préparations ensemble (ajoutez un peu d'eau au besoin, selon la texture désirée)
- Incorporez le Porto, goûtez et rectifiez l'assaisonnement au besoin, et répartissez dans vos bols de service.
- Préchauffez le grill du four.
- Coupez le pain en tranches d'environ 2cm d'épaisseur.
- Frottez-le à l'ail, disposez 2 à 3 tranches sur chaque soupe et couvrez le tout de fromage râpé.
- Faites gratiner quelques minutes sous le grill du four.

Il peut être tentant de réduire le temps de cuisson des oignons, mais plus vous laisserez confire vos oignons, meilleure votre soupe sera ! Si vous n'avez pas de Porto, vous pouvez ajouter un peu de bière ou de vin, en cours de cuisson, pour rehausser les saveurs.

Dégustez !

Notes :

Valeurs nutritionnelles (pour 100g)

	Calories	Protéines	Sucre	Glucides
	89 kcal	2,6 g	4,7 g	15 g
Fibres	**Sodium**	**Graisses**	**Graisses saturées**	**Cholestérol**
3 g	260 mg	2,5 g	0,3 g	0 mg

Le poids d'une portion est estimé à 251,49 g

ENTRÉES

Salade de chou kale

avec des carottes et du quinoa

Ingrédients :

2 carottes
1 c.à.s d'huile d'olive
1/4 citron
1 c.à.c de sel
2 pincées de poivre noir
2 bouquets de chou kale
30 g de canneberges séchées
1/2 orange
110 g de quinoa rouge
310 ml d'eau

- Ajoutez l'eau, le quinoa et le sel dans une casserole et portez à ébullition.
- Réduisez le feu, couvrir et laissez mijoter 15 minutes.
- Transférez dans un bol.
- Ajoutez le jus de citron et l'huile. Faites monter avec une fourchette.
- Préchauffez le four à 220 °C.
- Mélangez les carottes avec l'huile et le sel. Assaisonnez.
- Cuisez au four pendant 15 minutes.
- Lavez et séchez le chou kale.
- Mélangez les ingrédients.

Dégustez !

Notes :

Valeurs nutritionnelles (pour 100g)

	Calories	Protéines	Sucre	Glucides
	165 kcal	13 g	0,7 g	12 g
Fibres	**Sodium**	**Graisses**	**Graisses saturées**	**Cholestérol**
2,9 g	270 mg	7,1 g	1,6 g	28 mg

Le poids d'une portion est estimé à 62,84 g

ENTRÉES

Rillettes de maquereau

Ingrédients :

15 g d'échalotes
125 g de haricots blancs en boîte
1 c.à.c d'estragon frais
1 c.à.s de moutarde à l'ancienne
95 g de filet de maquereau en conserve
sel et 2 pincées de poivre noir

- Égouttez les haricots blancs.
- Versez les haricots blancs dans le bol du mixer avec l'échalote émincée, jusqu'à obtenir une crème épaisse.
- Ajoutez-y la moutarde à l'ancienne et l'estragon frais haché, mélangez pour homogénéiser la préparation.
- Ajoutez les filets de maquereaux égouttés à la préparation précédente, écrasez grossièrement à la fourchette.
- Salez légèrement, poivrez. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.
- Réservez au réfrigérateur jusqu'au moment de la dégustation.
- Dégustez sur des tartines de pain grillé.

Dégustez !

Notes :

Valeurs nutritionnelles (pour 100g)

	Calories	Protéines	Sucre	Glucides
	66 kcal	1,4 g	0 g	6 g
Fibres	**Sodium**	**Graisses**	**Graisses saturées**	**Cholestérol**
0,7 g	300 mg	4,4 g	1,8 g	8,4 mg

Le poids d'une portion est estimé à 489,84 g

50 min

4

ENTRÉES

Soupe de céleri et châtaignes

Ingrédients :

750 ml de bouillon de poule
1 céléri-rave
200 g de châtaignes
15 g de beurre demi-sel
1 c.à.c de poivre noir
1 c.à.c de sel
12 noix
100 ml de crème liquide

- Portez à ébullition le bouillon de volaille.
- Ajoutez le céleri épluché et coupé en morceaux ainsi que les châtaignes.
- Laissez cuire 25 min à couvert sur feu doux.
- Concassez les châtaignes. Faites-les revenir 5 min à la poêle dans le beurre sur feu doux.
- Ajoutez les noix grossièrement hachées. Mélangez 1 min et réservez.
- Mixez la soupe. Allongez de crème.
- Salez, poivrez. Réchauffez à feu doux.
- Versez dans des bols.
- Parsemez des miettes de châtaignes et noix.
- Terminez par un tour de moulin à poivre.

Dégustez !

Notes :

Valeurs nutritionnelles (pour 100g)

	Calories	Protéines	Sucre	Glucides
	76 kcal	4 g	2,3 g	14 g
Fibres	**Sodium**	**Graisses**	**Graisses saturées**	**Cholestérol**
3,9 g	400 mg	0,5 g	0 g	0 mg

Le poids d'une portion est estimé à 337,77 g

25 h

6

ENTRÉES

Velouté de lentilles vertes

au cumin

Ingrédients :

250 g de lentilles vertes
4 carottes
3 pommes de terre
2 oignons jaunes
2 cubes de bouillon de légumes
20 cl decrème de soja
5 g de cumin moulu
1 c.à.c de sel
1 c.à.c de poivre noir

- La veille, faites tremper les lentilles 24h dans un saladier d'eau.
- Rincez les lentilles et les cuire dans l'eau bouillante pendant 50 min. Réservez.
- Taillez les carottes et les pommes de terre en dés et faites les cuire dans l'eau bouillante (30 mn pour les carottes, 20 mn pour les pommes).
- Dans une sauteuse, faites revenir les oignons émincés.
- Ajoutez les carottes, les pommes de terre, les lentilles, les cubes de bouillon de légumes, la crème soja et un peu d'eau.
- Versez le tout dans le bol du blender et mixez !
- Goûtez et ajustez l'assaisonnement si nécessaire.

Dégustez !

Notes :

Valeurs nutritionnelles (pour 100g)

	Calories	Protéines	Sucre	Glucides
	150 kcal	5,5 g	4,5 g	14 g
Fibres	**Sodium**	**Graisses**	**Graisses saturées**	**Cholestérol**
4,4 g	50 mg	8,3 g	2 g	1,5 mg

Le poids d'une portion est estimé à 302,03 g

Salade de lentilles vertes

saumon fumé et pomme

Ingrédients :

100 g de lentilles vertes
2 tranches de saumon fumé
1 pomme
3 c.à.s d'huile d'olive
2 c.à.s de lait de coco
1 c.à.c d'aneth

- Rincez les lentilles et les faire cuire dans deux fois leur volume d'eau une bonne vingtaine de minutes (elles doivent rester fermes).
- Coupez le saumon en lamelles et la pomme en petits dés.
- Préparez l'assaisonnement en mélangeant tous les ingrédients et en poivrant généreusement.
- Dans un saladier disposez les lentilles refroidies, le saumon et la pomme, arrosez avec l'assaisonnement,
- Mélangez et servez aussitôt.

Dégustez !

Notes :

Valeurs nutritionnelles (pour 100g)

	Calories	Protéines	Sucre	Glucides
	164 kcal	7,3 g	1,6 g	18 g
Fibres	**Sodium**	**Graisses**	**Graisses saturées**	**Cholestérol**
4,9 g	210 mg	7,3 g	1,2 g	2 mg

Le poids d'une portion est estimé à 165,48 g

ENTRÉES

Houmous de fèves

Ingrédients :

1000 g de févettes
1 jeune pousse d'ail
5 c.à.s d'huile d'olive extra vierge
3 c.à.s de fromage blanc
1 c.à.s de tahini
5 feuilles de sauge ananas
10 feuilles de menthe
2 brins de persil
Sel et poivre noir

- Cuisez les fèves écossées 2 à 3 min dans l'eau bouillante puis stoppez la cuisson dans de l'eau glacée.
- Ensuite enlevez la deuxieme peau.
- Ajoutez les ingrédients restants dans le blender...
- .. et mixez. Rectifiez avec plus d'huile d'olive ou plus de fromage blanc si besoin.

Dégustez !

Notes :

Valeurs nutritionnelles (pour 100g)

	Calories	Protéines	Sucre	Glucides
	114 kcal	7,3 g	1,7 g	21 g
Fibres	**Sodium**	**Graisses**	**Graisses saturées**	**Cholestérol**
6,3 g	140 mg	0,6 g	0 g	0 mg

Le poids d'une portion est estimé à 233,55 g

ENTRÉES

Falafels de haricots rouges

Ingrédients :

1 oignon rouge
1 carotte
1/2 c.à.c de sel fin
5 c.à.s de farine de pois chiche
1 c.à.c de paprika doux
2 c.à.c de persil
270 g de haricots rouges

- Épluchez et coupez l'oignon rouge et la carotte en gros morceaux.
- Mélangez le sel fin, la farine de pois chiche, le paprika doux, le persil haché et les haricots rouges.
- Formez des petites boules de 3 cm de diamètre avec vos mains.
- Disposez les sur une plaque allant au four et recouverte de papier sulfurisé.
- Aplatissez les très légèrement avec votre pouce.
- Enfournez 20 minutes à 200 degrés.

Dégustez !

Notes :

Valeurs nutritionnelles (pour 100g)

	Calories	Protéines	Sucre	Glucides
	105 kcal	7,6 g	0 g	4,8 g
Fibres	**Sodium**	**Graisses**	**Graisses saturées**	**Cholestérol**
3,1 g	280 mg	6,7 g	1 g	62 mg

Le poids d'une portion est estimé à 355,19 g

ENTRÉES

Salade à la mexicaine

Ingrédients :

3 avocats
20 crevettes roses
Piment d'espelette
1 citron
Coriandre

- Coupez les avocats en cubes.
- Ajoutez les crevettes cuites et épluchées.
- Assaisonnez avec le jus de citron, du sel, du piment et de la coriandre fraîche (lavée et coupée).

Dégustez !

Notes :

Valeurs nutritionnelles (pour 100g)

	Calories	Protéines	Sucre	Glucides
	114 kcal	2,2 g	2,3 g	16 g
Fibres	**Sodium**	**Graisses**	**Graisses saturées**	**Cholestérol**
2,7 g	80 mg	5,3 g	0,5 g	0 mg

Le poids d'une portion est estimé à 241,09 g

1 h 05

4

ENTRÉES

Soupe de butternut

Ingrédients :

600 g de courge butternut
2 carottes
4 c.à.s de poudre de noisette
2 c.à.s d'huile de noisette
1 tige de thym frais
80 g de croûtons
1 pincée de sel
1 pincée de poivre noir

- Epluchez et coupez la butternut et les carottes en gros morceaux.
- Faites les cuire dans une cocotte en les recouvrant d'eau salée et en y ajoutant une branche de thym pendant 45 minutes à feu doux
- Retirez la branche de thym, ajoutez la poudre de noisette et l'huile de noisette. Mixez.
- Servez immédiatement avec des croûtons.

Dégustez !

Notes :

Valeurs nutritionnelles (pour 100g)

	Calories	Protéines	Sucre	Glucides
	114 kcal	5,3 g	1,9 g	15 g
Fibres	**Sodium**	**Graisses**	**Graisses saturées**	**Cholestérol**
2,5 g	140 mg	3,7 g	1,3 g	33 mg

Le poids d'une portion est estimé à 178,47 g

ENTRÉES

Galettes de quinoa

aux carottes

Ingrédients :

200 g de carottes râpées
100 g de quinoa
40 g de fromage râpé
1 œuf
1 c.à.s de farine
1 bouquet de persil

- Dans un bol, mélangez les carottes râpées avec le quinoa cuit, le fromage, l'oeuf, la farine et le persil. Salez, poivrez.
- Dans une poêle bien chaude avec un filet d'huile d'olive, faites cuire des petites galettes de votre préparation.
- Attendez qu'elles soient bien dorées sur la première face avant de les retourner (environ 2-3 minutes par face).
- Dégustez chaud avec une salade et une sauce au choix (yaourt, tomates etc.).

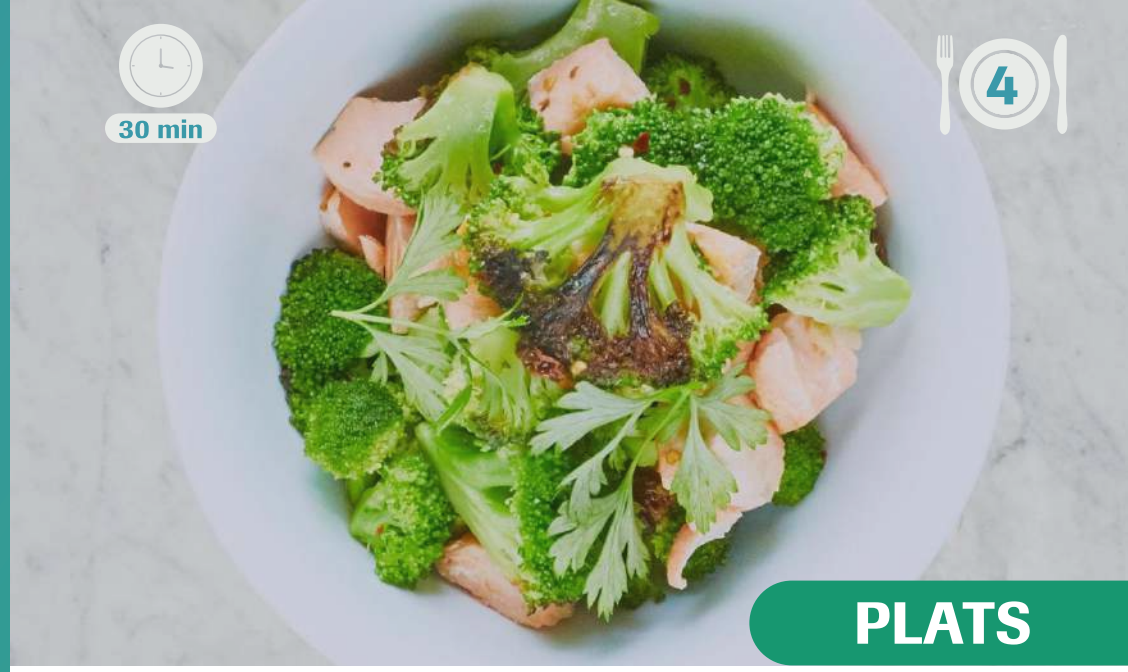
Dégustez !

Notes :

Valeurs nutritionnelles (pour 100g)

	Calories	Protéines	Sucre	Glucides
	138 kcal	11 g	2,6 g	9,7 g
Fibres	**Sodium**	**Graisses**	**Graisses saturées**	**Cholestérol**
1,4 g	340 mg	6,5 g	0,9 g	25 mg

Le poids d'une portion est estimé à 369,79 g



30 min

4

PLATS

Bol de brocolis et quinoa

avec du piment, des raisins secs et du saumon poêlé

Ingrédients :

680 g de saumon
3 c.à.s d'huile d'olive
2 c.à.c de sel
2 pincées de poivre noir
2 têtes de brocoli
1 pincée de flocons de piment
3 gousses d'ail
1/2 citron
45 g de raisins sans pépins
120 ml de bouillon de légumes
110 g de quinoa rouge
310 ml d'eau
2 brins de thym frais

- Mélangez tous les ingrédients dans une grande casserole et portez à ébullition.
- Chauffez une casserole à feu vif pendant 2 minutes.
- Ajoutez l'huile et le saumon, faites cuire pendant 4 minutes ou jusqu'à obtenir une coloration dorée.
- Assaisonnez à mi-cuisson.
- Retirez du feu Réduisez le feu, couvrez et laissez mijoter 15 minutes..
- Retirez l'ail et le thym.
- Égrainez avec une fourchette.
- Préparez les ingrédients. Réservez la moitié de l'ail.
- Chauffez la casserole à feu vif pendant 2 minutes.
- Ajoutez les ingrédients et faites cuire pendant 2 à 3 minutes
- Ajoutez tous les ingrédients dans la poêle avec les brocolis.
- Couvrez et faites cuire pendant 4 minutes.
- Assaisonnez les brocolis. Remuez pour mélanger.
- Servez sur de la semoule de chou-fleur.

Dégustez !

Notes :

Valeurs nutritionnelles (pour 100g)

	Calories	Protéines	Sucre	Glucides
	121 kcal	13 g	1 g	9,3 g
Fibres	**Sodium**	**Graisses**	**Graisses saturées**	**Cholestérol**
2,1 g	380 mg	3,8 g	0,7 g	39 mg

Le poids d'une portion est estimé à 330,64 g

46 min

4

PLATS

Poulet

avec choux de Bruxelles et quinoa rouge

Ingrédients :

4 blancs de poulet
2 c.à.c de sel
2 c.à.s d'huile d'olive
2 pincées de poivre noir
450 g de choux de Bruxelles
110 g de quinoa rouge
310 ml d'eau
1 gousse d'ail
2 brins de thym frais

- Préchauffez le four à 220 °C.
- Assaisonnez le poulet.
- Cuisez pendant 22 à 28 minutes, puis laissez reposer* pendant 5 minutes.
- Mélangez tous les ingrédients dans une grande casserole et portez à ébullition.
- Mélangez les choux de Bruxelles et l'huile sur une plaque de cuisson à rebords.
- Assaisonnez avec du sel et du poivre.
- Cuisez au four pendant 18 minutes.
- Réduisez le feu, couvrez et laissez mijoter 15 minutes.
- Retirez l'ail et le thym.
- Égrainez avec une fourchette.

Dégustez !

Notes :

Valeurs nutritionnelles (pour 100g)

	Calories	Protéines	Sucre	Glucides
	124 kcal	9,9 g	0,9 g	10 g
Fibres	**Sodium**	**Graisses**	**Graisses saturées**	**Cholestérol**
2 g	340 mg	4,9 g	0,8 g	22 mg

Le poids d'une portion est estimé à 425,84 g

PLATS

Filet de saumon

avec des choux de Bruxelles et riz complet

Ingrédients :

450 g de saumon
2 pincées de poivre noir
2 2/3 c.à.s d'huile d'olive
1 1/2 c.à.c de sel
450 g de choux de Bruxelles
1 gousses d'ail
120 g de riz complet long
310 ml d'eau
1/2 bouquet de thym frais

- Mélangez tous les ingrédients dans une grande casserole et portez à ébullition.
- Préchauffez le four à 220 °C
- Ajoutez le riz et réduisez le feu, laissez mijoter pendant 40 minutes.
- Laissez reposer pendant 10 minutes.
- Retirez l'ail et le thym. Séparez les grains de riz à l'aide d'une fourchette.
- Mélangez les choux de Bruxelles et l'huile sur une plaque de cuisson.
- Assaisonnez avec du sel et du poivre.
- Cuisez au four pendant 18 minutes.
- Assaisonnez le saumon.
- Cuisez pendant 10 à 15 minutes, puis laissez reposer pendant 5 minutes.

Dégustez !

Notes :

Valeurs nutritionnelles (pour 100g)

	Calories	Protéines	Sucre	Glucides
	126 kcal	12 g	2,1 g	9,7 g
Fibres	**Sodium**	**Graisses**	**Graisses saturées**	**Cholestérol**
1,7 g	300 mg	4,7 g	0,8 g	35 mg

Le poids d'une portion est estimé à 337,6 g

PLATS

Salade de quinoa

aux carottes, blanc de poulet, orange et gingembre

Ingrédients :

4 blancs de poulet
3 c.à.s d'huile d'olive
1/2 c.à.c de sel et 2 pincées de poivre noir
2 brins de thym frais
120 ml de bouillon de légumes
110 g de quinoa rouge
1/2 orange
2 c.à.c de gingembre frais
2 c.à.s de ciboulette
1 gousse d'ail
310 ml d'eau
3 carottes

- Mélangez tous les ingrédients dans une grande casserole et portez à ébullition.
- Réduisez le feu, couvrir et laisser mijoter 15 minutes.
- Retirez l'ail et le thym.
- Égrainez avec une fourchette.
- Chauffez la casserole à feu vif pendant 2 minutes.
- Ajoutez l'huile d'olive et le poulet en tranches.
- Faites cuire pendant 6 minutes ou jusqu'à obtenir une coloration dorée. Assaisonnez à mi-cuisson.
- Préparez les ingrédients.
- Chauffez la casserole à feu vif pendant 2 minutes.
- Ajoutez l'huile et les carottes dans la poêle. Faites cuire pendant 3 minutes.
- Ajoutez le gingembre, le zeste et le jus d'orange et le bouillon de légumes dans la poêle avec les carottes.
- Couvrez et faites cuire pendant 5 minutes.
- Assaisonnez et ajoutez la ciboulette.
- Mélangez.
- Servez sur du quinoa.

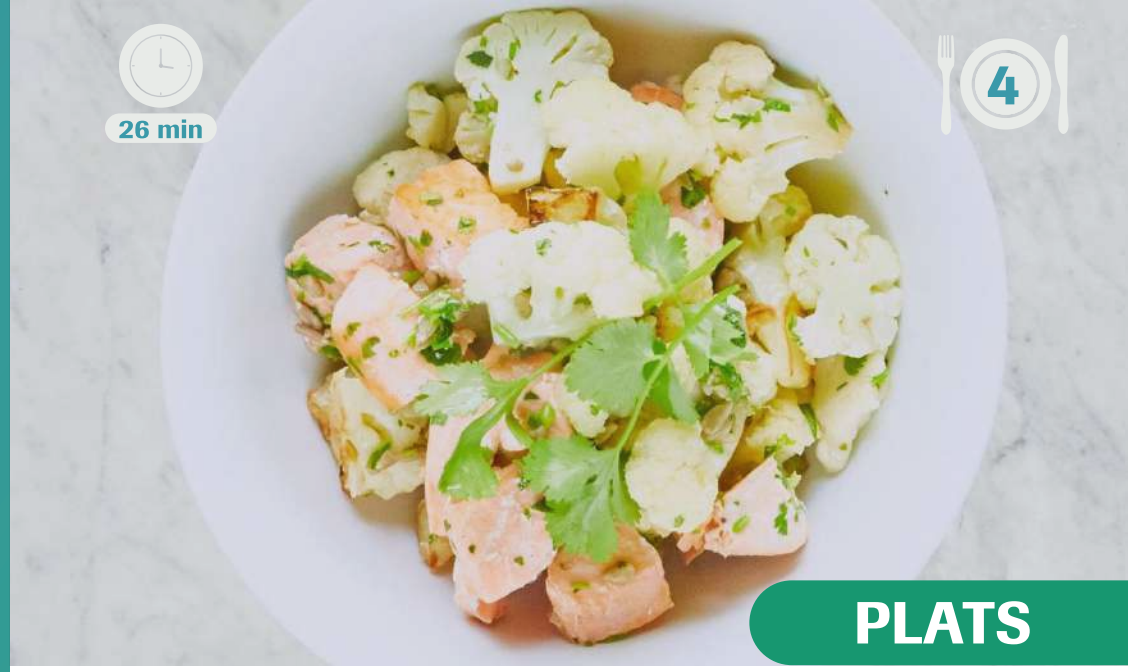
Dégustez !

Notes :

Valeurs nutritionnelles (pour 100g)

	Calories	Protéines	Sucre	Glucides
	92 kcal	8,6 g	1,2 g	3,5 g
Fibres	**Sodium**	**Graisses**	**Graisses saturées**	**Cholestérol**
1,3 g	180 mg	5,2 g	0,8 g	20 mg

Le poids d'une portion est estimé à 467,32 g



PLATS

Fricassée de saumon et chou-fleur

à la coriandre et au citron vert

Ingrédients :

- 680 g de saumon
- 3 c.à.s d'huile d'olive
- 1 c.à.c de sel
- 1 pincée de poivre noir
- 1 tête de chou-fleur
- 8 g de coriandre
- 0,9 g de flocons de piment
- 150 ml de bouillon de légumes
- 18 g de graines de tournesol
- 1 citron vert
- 5 ml de sauce poisson

- Faites chauffer une casserole à feu vif pendant 2 minutes.
- Ajoutez l'huile et le saumon, faites cuire pendant 4 minutes ou jusqu'à obtenir une coloration dorée. Assaisonnez à mi-cuisson.
- Retirez du feu.
- Préparez les ingrédients.
- Chauffez la casserole à feu vif pendant 2 minutes.
- Ajoutez l'huile et le chou-fleur, faites cuire pendant 3 minutes.
- Ajoutez le bouillon, couvrez et faites cuire 5 minutes.
- Ajoutez les ingrédients dans la poêle avec le chou-fleur.
- Agrémentez de coriandre, et remuez bien
- Mélangez le tout.

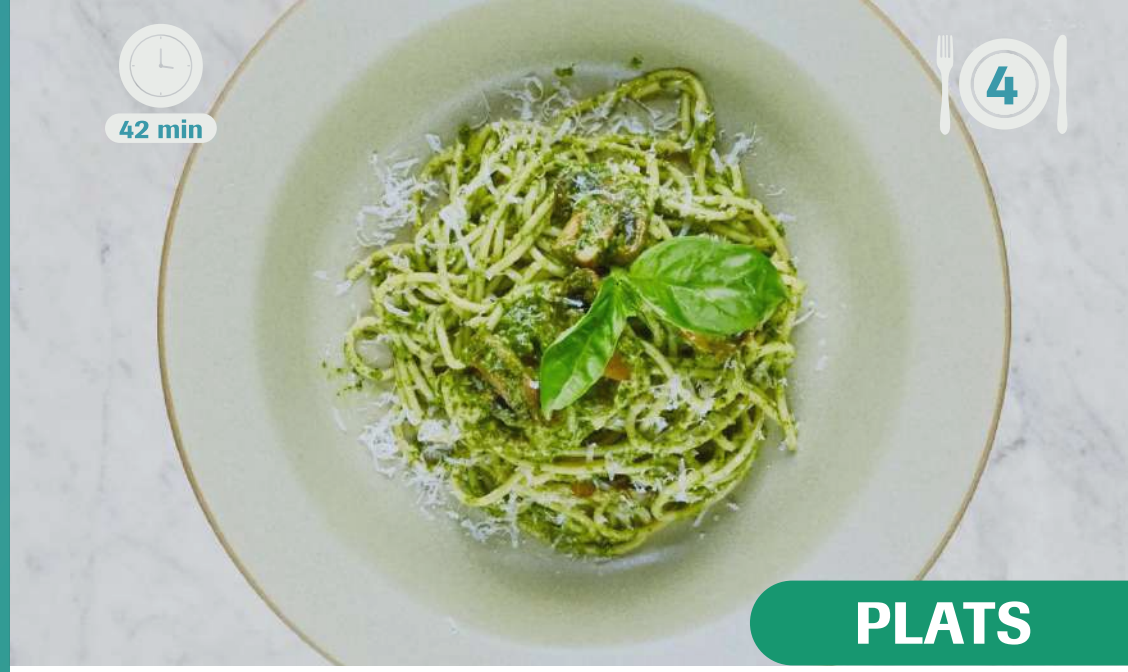
Dégustez !

Notes :

Valeurs nutritionnelles (pour 100g)

	Calories	Protéines	Sucre	Glucides
	190 kcal	12 g	0 g	13 g
Fibres	**Sodium**	**Graisses**	**Graisses saturées**	**Cholestérol**
1,5 g	10 mg	10 g	1,6 g	29 mg

Le poids d'une portion est estimé à 419,8 g



42 min

4

PLATS

Spaghettis au pesto

au poulet et aux champignons

Ingrédients :

4 blancs de poulet
1/8 c.à.s d'huile d'olive
1 c.à.c de sel
35 g de pignons de pin
2 pincées de poivre noir
230 g de spaghetti
4 gousses d'ail
20 g de parmesan râpé
1/2 bouquet de thym frais
2 feuilles de laurier
1 bouquet de basilic frais
450 g de champignons de Paris

- Préchauffez le four à 220 °C.
- Préparez les ingrédients.
- Placez tous les ingrédients dans un mixeur ou un robot culinaire. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
- Préparez les ingrédients.
- Arrosez les champignons avec de l'huile d'olive et mélangez avec le reste des ingrédients.
- Cuisez au four pendant 20 à 25 minutes.
- Portez une grande casserole d'eau à ébullition; ajoutez du sel.
- Faites cuire les spaghetti jusqu'à ce qu'ils soient al dente, c'est-à-dire fermes mais pas mous.
- Chauffez la casserole à feu vif pendant 2 minutes.
- Ajoutez l'huile d'olive et le poulet en tranches.
- Faites cuire pendant 6 minutes ou jusqu'à obtenir une coloration dorée. Assaisonnez à mi-cuisson.

Dégustez !

Notes :

Valeurs nutritionnelles (pour 100g)

	Calories	Protéines	Sucre	Glucides
	157 kcal	10 g	1,5 g	11 g
Fibres	**Sodium**	**Graisses**	**Graisses saturées**	**Cholestérol**
4 g	110 mg	8,7 g	1,4 g	52 mg

Le poids d'une portion est estimé à 386,88 g

28 min

4

PLATS

Œuf au plat

au sésame, edamame, quinoa et graines de sésame

Ingrédients :

4 œufs
40 ml d'huile de sésame
2 cébettes
310 g d'edamame
3 gousses d'ail
1 pincée de poivre noir
1/2 c.à.c de sel
110 g de quinoa rouge
310 ml d'eau
2 brins de thym frais
30 g de graines de sésame grillées non salées
Oignons nouveaux

- Mélangez tous les ingrédients dans une grande casserole et portez à ébullition.
- Réduisez le feu, couvrez et laissez mijoter 15 minutes.
- Retirez l'ail et le thym.
- Égrainez avec une fourchette.
- Ajoutez des graines à feu moyen-vif pendant 2 minutes ou jusqu'à obtenir une coloration dorée. (sans huile !)
- Chauffez une petite poêle à feu moyen pendant une minute. Ajoutez de l'huile et des œufs.
- Faites frire jusqu'à ce que les œufs soient à votre goût. Retirez du feu.
- Ajoutez les oignons nouveaux dans la poêle et les faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient cuits à point, pendant environ 30 secondes. Déposez les oignons nouveaux sur les œufs et arrosez de sauce soja.
- Mettez à chauffer une poêle à feu moyen pendant 1 minute.
- Cuisez en remuant, laissez les saveurs se dégager pendant 30 secondes.
- Ajoutez l'edamame et laissez chauffer pendant 1 à 2 minutes. Assaisonnez à votre goût.

Dégustez !

Notes :

Valeurs nutritionnelles (pour 100g)

	Calories	Protéines	Sucre	Glucides
	192 kcal	10 g	1,5 g	17 g
Fibres	**Sodium**	**Graisses**	**Graisses saturées**	**Cholestérol**
1,8 g	290 mg	9,6 g	1,5 g	51 mg

Le poids d'une portion est estimé à 305,38 g

48 min

4

PLATS

Crevettes à l'ail

avec patates douces et quinoa

Ingrédients :

1 pincée de flocons de piment
11 gousses d'ail
3 c.à.c de gingembre frais
310 ml d'eau
4 c.à.s d'huile de sésame
10 ml de sauce soja
450 g de crevettes
2 brins de thym frais
2 patates douces
120 ml de bouillon de légumes
4 cébettes
1 pincée de poivre noir
1/2 c.à.c de sel
110 g de quinoa rouge

- Préparez les ingrédients.
- Faites chauffer une poêle à feu moyen pendant 1 minute. Ajoutez l'huile et les patates douces.
- Faites cuire et remuez jusqu'à ce qu'elles commencent à ramollir, 8-10 minutes.
- Ajoutez le bouillon, le gingembre et l'ail. Faites mijoter environ 10 minutes, jusqu'à ce que le bouillon s'évapore et que les pommes de terre soient tendres et dorées. Assaisonnez.
- Mélangez tous les ingrédients dans une grande casserole et portez à ébullition.
- Réduisez le feu, couvrez et laissez mijoter 15 minutes.
- Retirez l'ail et le thym.
- Égrainez avec une fourchette.
- Préparez les ingrédients. Faites chauffer une poêle à feu moyen pendant 1 minute.
- Ajoutez l'huile, l'ail, le gingembre et les flocons de poivrons rouges. Cuisez et remuez pendant 30 secondes pour que les ingrédients libèrent leurs parfums.
- Ajoutez les crevettes. Augmentez le feu à moyen-vif et faites revenir 2 à 3 minutes jusqu'à ce que les crevettes blanchissent, en remuant.
- Versez la sauce soja, et mélanger pour imprégner les crevettes.

Dégustez !

Notes :

Valeurs nutritionnelles (pour 100g)

	Calories	Protéines	Sucre	Glucides
	96 kcal	6,5 g	1,7 g	9 g
Fibres	**Sodium**	**Graisses**	**Graisses saturées**	**Cholestérol**
2,1 g	290 mg	4,4 g	0,6 g	14 mg

Le poids d'une portion est estimé à 479,82 g

31 min

4

PLATS

Taco au cabillaud et Pico de Gallo

avec salade de chou rouge

Ingrédients :

- 1/4 bouquet de coriandre
- 570 g de filet de flétan
- 1/2 citron vert
- 8 g de piment en poudre
- 12 g de sel
- 1/2 oignon jaune
- 1 g de poivre noir
- 4 tomates
- 1/4 chou rouge
- 8 tortillas de maïs
- 5 c.à.s d'huile d'olive
- 1 piment vert

- Préchauffez le four à 220 °C.
- Mettez tous les ingrédients dans un saladier. Bien mélanger.
- Arrosez le flétan d'un filet d'huile sur la plaque de cuisson.
- Assaisonnez avec le reste des ingrédients.
- Enfournez pendant 12 à 15 minutes.
- Mettez tous les ingrédients dans un bol. Mélangez soigneusement.
- Enveloppez les tortillas dans un torchon. Chauffez au micro-ondes pendant 1 à 2 minutes.

Dégustez !

Notes :

Valeurs nutritionnelles (pour 100g)

	Calories	Protéines	Sucre	Glucides
	138 kcal	7,5 g	1,8 g	22 g
Fibres	**Sodium**	**Graisses**	**Graisses saturées**	**Cholestérol**
4,2 g	10 mg	3,1 g	2,1 g	0 mg

Le poids d'une portion est estimé à 298,7 g

PLATS

One Pot Dahl

Ingrédients :

160 g de lentilles corail
1 oignon
1 c.à.c de curcuma en poudre
1 c.à.c de cumin moulu
28 g de gingembre frais
2 tomates
60 ml de lait de coco
1/2 bouquet de coriandre
1 c.à.c de poudre de curry

- Emincez l'oignon, épluchez et râpez le gingembre, coupez la tomate en dés.
- Placez dans votre cocotte l'oignon, les épices, le gingembre, les lentilles, trois fois le volume des lentilles en eau, du sel et du poivre.
- Portez à ébullition, incorporez la tomate coupée en dés, réduisez le feu et couvrez. Laissez mijoter 10 minutes.
- Coupez le feu. Ajoutez de la coriandre fraîche ciselée dans les lentilles et disposez quelques dés de tomate fraîche et un trait de lait de coco sur le dessus.
- C'est prêt !
- Si vous avez le temps, faites revenir votre oignon dans la cocotte avec un filet d'huile et les épices avant de procéder au reste de la recette. Faire revenir les épices à secs rehausse les saveurs.

Ce plat se sert tel quel, avec du riz et des pains naans.

Pour une version non végétarienne, vous pouvez ajouter quelques crevettes ou des dés de poulet au moment où vous versez les lentilles. Pour les plus courageux, saupoudrez le tout de lamelles de piment frais et de graines de cumin torréfiées et de quelques noix de cajou.

Dégustez !

Notes :

Valeurs nutritionnelles (pour 100g)

	Calories	Protéines	Sucre	Glucides
	60 kcal	1,3 g	8,9 g	13 g
Fibres	**Sodium**	**Graisses**	**Graisses saturées**	**Cholestérol**
1,6 g	10 mg	1 g	0,5 g	3,3 mg

Le poids d'une portion est estimé à 247,08 g

20 min

4

DESSERTS

Tartare de fruits frais

au yaourt

Ingrédients :

2 citrons verts
2 pommes granny smith
15 cl de jus de pomme
2 kiwis
2 pots de yaourt nature
2 c.à.s de sirop d'érable

- Préparez la marinade de fruits. Lavez et brossez le citron vert. Prélevez ses zestes et son jus.
- Lavez et coupez les pommes en petits dés. Epluchez et coupez les kiwis en petits dés.
- Dans un saladier, disposez les fruits coupés, versez le jus du citron vert et le jus de pommes. mélangez bien et mettez au frais 45 mn.
- Préparez la sauce au yaourt : dans un ramequin, versez les yaourts, ajoutez les zestes du citron vert et le sirop d'agave. Mélangez.
- Dans des verrines, mettez au fond une première couche de fruits, du jus de la marinade, ajoutez la sauce au yaourt, puis recouvrez de fruits.
- Servir aussitôt.

Dégustez !

Notes :

Valeurs nutritionnelles (pour 100g)

	Calories	Protéines	Sucre	Glucides
	204 kcal	13 g	5,8 g	32 g
Fibres	**Sodium**	**Graisses**	**Graisses saturées**	**Cholestérol**
6,7 g	40 mg	4,5 g	1 g	73 mg

Le poids d'une portion est estimé à 64,23 g

44 min

12

DESSERTS

Crêpes à l'avoine

Ingrédients :

150 g d'avoine
50 g de fécule de maïs
20 cl d'eau gazeuse
3 œufs
2 c.à.s d'arôme naturel de rose
3 c.à.s de sirop de sucre de canne
Huile de coco

- Mixez l'avoine. Mélangez avec la fécule.
- Ajoutez le levain, l'eau gazeuse, les œufs l'arôme et plus ou moins de sirop de canne en fonction de vos goûts.
- Laissez reposer au moins 30 minutes la pâte. Faites chauffez la poêle, huilez la, puis versez une louche de pâte.
- Laissez cuire quelques minutes, puis retournez la crêpe pour faire cuire l'autre face. Fais de même avec toute la pâte.
- NB : les levains ne sont pas tous les mêmes et réagissent tous différemment. Donc au besoin, ajoutez un petit peu d'eau.

Astuce : vous pouvez manger ces crêpes nature ou en y ajoutant un topping (ici chocolat noir 65% Ethiquable + framboises surgelées Toupargel).

Dégustez !

Notes :

Valeurs nutritionnelles (pour 100g)

	Calories	Protéines	Sucre	Glucides
	234 kcal	7,2 g	4,4 g	32 g
Fibres	**Sodium**	**Graisses**	**Graisses saturées**	**Cholestérol**
7,8 g	200 mg	9,9 g	2 g	39 mg

Le poids d'une portion est estimé à 136,88 g

Muffins à l'avoine

Ingrédients :

80 g de margarine végétale
20 g sucre de coco
1 sachet de levure chimique
1/2 c.à.c de vanille en poudre
3 pots de yaourt soja
2 œufs
70 g avoine
200 g de farine complète
100 g de mélange de graines

- Dans un récipient, réduisez en pommade la margarine avec le sucre de coco.
- Ajoutez la vanille en poudre, les yaourts de soja, les œufs et mélangez.
- Incorporez la farine, les flocons d'avoine, le mélange de graines et la poudre à lever.
- Préchauffez le four th.6 (180°)
- Mettez des caissettes dans des moules à muffins individuels et verser la préparation.
- Parsemez sur le dessus des graines et enfournez Laissez cuire environ 35 minutes.
- Quand les muffins sont cuits, sortez les du four. Retirez les muffins des moules et laissez refroidir avant de les ranger.
- Muffins complets pour un bon petit déjeuner !.

Dégustez !

Notes :

Valeurs nutritionnelles (pour 100g)

	Calories	Protéines	Sucre	Glucides
	168 kcal	3 g	12 g	27 g
Fibres	**Sodium**	**Graisses**	**Graisses saturées**	**Cholestérol**
2,6 g	50 mg	5,9 g	2 g	25 mg

Le poids d'une portion est estimé à 265,01 g

50 min

6

DESSERTS

Cake chocolat poire

Ingrédients :

210 g de farine	70 g de sucre	5 cl d'huile	80 g de chocolat noir
15 cl de lait	2 œufs	6 g de levure chimique	5 poires

- Mélangez tous ces ingrédients (farine, lait, huile, sucre, oeufs, levure) jusqu'à obtenir une pâte lisse.
- Coupez en pépites moyennes le chocolat pâtissier et ajoutez les à la pâte.
- Épluchez les 5 petites poires et épépinez les (ou les couper en deux pour les épépiner) Adaptez le nombre de poires selon le moule.
- Placez une feuille de papier sulfurisé dans le moule à cake. Puis mettez les poires entières épépinées, alignées dans la longueur du moule.
- Versez la pâte sur les poires, et mettre au four à 180 degrés pendant 35 minutes (à adapter selon la puissance du four pour le 2nd essai).

Dégustez !

Notes :

Valeurs nutritionnelles (pour 100g)

	Calories	Protéines	Sucre	Glucides
	223 kcal	7,6 g	12 g	29 g
Fibres	**Sodium**	**Graisses**	**Graisses saturées**	**Cholestérol**
6 g	190 mg	8,8 g	4,7 g	38 mg

Le poids d'une portion est estimé à 169,19 g

Brownie

aux haricots rouges

Ingrédients :

200 g de chocolat noir
240 g d'haricots rouges
50 ml de lait d'amande
50 g de sucre de coco
1 c.à.c de bicarbonate de soude
1 c.à.c de levure chimique
2 œufs

- Faites fondre le chocolat au bain-marie. Mixez les haricots préalablement égouttés et bien rincés, avec le lait.
- Ajoutez le sucre et les oeufs et remixez. Videz le mélange qui est dans le mixeur dans le chocolat fondu et tiédi.
- Ajoutez la levure et le bicarbonate, mélangez bien jusqu'à ce que la pâte épaississe un peu. Étalez la pâte dans un petit moule à brownie.
- Enfournez à 180 degrés pour 25-30 minutes selon les fours.
- Parsemez de chocolat fondu et de tout ce que vous aimez : noix, noisettes, pépites de chocolat etc.

Conseil en plus : laissez le gâteau refroidir ou placez-le au frais pour avoir un gâteau qui ne s'émiette pas trop à la coupe.

Dégustez !

Notes :

Valeurs nutritionnelles (pour 100g)

	Calories	Protéines	Sucre	Glucides
	161 kcal	4,4 g	18 g	29 g
Fibres	**Sodium**	**Graisses**	**Graisses saturées**	**Cholestérol**
1,4 g	90 mg	3 g	1,4 g	54 mg

Le poids d'une portion est estimé à 254,43 g

50 min

6

DESSERTS

Far breton

Ingrédients :

125 g de farine
125 g de sucre
750 ml de lait entier
2 sachets de sucre vanillé
1 pincée de sel
3 c.à.s de rhum ambré
1/2 sachet de levure chimique
4 œufs
250 g de pruneau d'Agen

- Préchauffez votre four à 240°C.
- Versez la farine dans un saladier, y mélanger le sucre, le sucre vanillé, le sel et la levure.
- Creusez un puits au centre, y placer les oeufs.
- Tournez le mélange avec une cuillère en bois en commençant par le centre et en incorporant petit à petit la farine.
- A côté, faites chauffer le lait avec le rhum et les pruneaux.
- Versez lentement ce mélange sur la pâte en tournant vivement le mélange et en laissant venir les pruneaux en dernier.
- Versez le tout dans un moule à manqué beurré et enfournez. Laissez cuire 10 min à 240°C puis baissez la température à 200°C pour encore 30 min.
- Laissez tiédir avant de démouler, vous pouvez déguster !

Dégustez !

Notes :

Valeurs nutritionnelles (pour 100g)

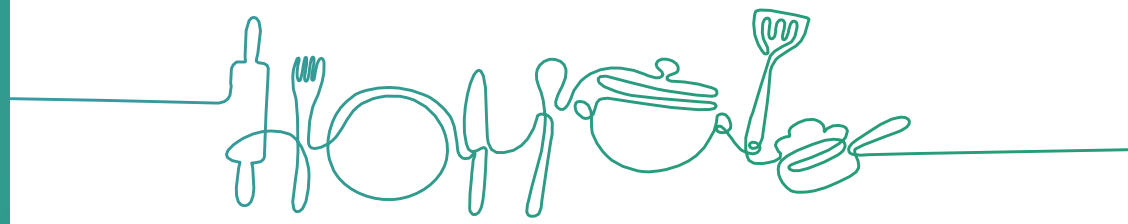
	Calories	Protéines	Sucre	Glucides
	179 kcal	7,2 g	4,8 g	29 g
Fibres	**Sodium**	**Graisses**	**Graisses saturées**	**Cholestérol**
1 g	190 mg	3,6 g	1,4 g	93 mg

Le poids d'une portion est estimé à 83,93 g

Pancakes light, facile

Ingrédients :

130 g de farine
2 œufs
50 g de compote de pommes sans sucres ajoutés
1/2 sachet de levure chimique
1 pot de yaourt nature
1 sachet de sucre vanillé



- Mélangez tous les ingrédients dans un bol, d'abord la farine, la levure et le sucre vanillé, puis les oeufs, le yaourt et la compote.
- Formez ensuite dans une poêle de beaux pancakes, et dégustez (si envie) avec des fruits (fraise, myrtille, ...) ou du sirop d'érable.
- Cette recette vous donnera entre 10 et 18 pancakes (selon la taille).

Dégustez !

Notes :

Valeurs nutritionnelles (pour 100g)

	Calories	Protéines	Sucre	Glucides
	113 kcal	2,2 g	12 g	17 g
Fibres	**Sodium**	**Graisses**	**Graisses saturées**	**Cholestérol**
2 g	30 mg	4,6 g	2,1 g	13 mg

Le poids d'une portion est estimé à 464,6 g

Fromage blanc

à la compotée de fruits

Ingrédients :

- 200 g de fromage blanc
- 2 pommes
- 1 poire
- 20 g de raisins secs
- 20 g de noix
- 1 c.à.s de jus de citron
- 2 c.à.s de miel
- 10 g de beurre

- Epluchez et coupez les pommes et la poire en lamelles.
- Dans une poêle bien chaude, faites fondre le beurre. Ajoutez les fruits et laissez cuire sur feu vif 2 minutes.
- Baissez le feu et incorporez les raisins secs, les noix concassées, le jus de citron, et le miel. Poursuivez la cuisson 2 minutes.
- Coupez le feu et laissez reposer le tout 5 minutes.
- Dans deux verrines, disposez un lit de fromage blanc. Ajoutez sur le dessus quelques fruits poêlés avec leur jus de cuisson.
- Dégustez sans plus attendre !

Dégustez !

Notes :

Valeurs nutritionnelles (pour 100g)

	Calories	Protéines	Sucre	Glucides
	66 kcal	0,7 g	12 g	17 g
Fibres	**Sodium**	**Graisses**	**Graisses saturées**	**Cholestérol**
2,1 g	0 mg	0 g	0 g	0 mg

Le poids d'une portion est estimé à 208,77 g

DESSERTS

Tartare de fruits

au citron vert

Ingrédients :

1 mangue
1 banane
1 pomme
1 citron vert
1 c.à.s de sucre brun

- Prélevez le zeste du citron.
- Épluchez et coupez la mangue en petits dés. Faites de même avec la banane et la pomme.
- Placez les fruits dans un bol en veillant à bien arroser les dés de banane avec le jus de citron vert.
- Incorporez le sucre et les zestes et réservez au frais 30 minutes.
- A l'aide d'un cercle, disposez votre tartare de fruits sur vos assiettes. Arrosez le tout du jus donné par les fruits.
- Réservez au frais jusqu'à dégustation.

Dégustez !

Notes :

Valeurs nutritionnelles (pour 100g)

	Calories	Protéines	Sucre	Glucides
	83 kcal	3 g	14 g	18 g
Fibres	**Sodium**	**Graisses**	**Graisses saturées**	**Cholestérol**
0 g	40 mg	0 g	0 g	1,7 mg

Le poids d'une portion est estimé à 151,37 g

Crème au café sans oeuf

Ingrédients :

25 cl de lait écrémé
12 g de fécule de maïs
30 g de sucre brun
1 c.à.c de café lyophilisé

- Faites chauffer le lait dans une petite casserole.
- Mélangez la maïzena avec le sucre et le café, et versez une petite quantité de lait chaud sur le dessus pour dissoudre le tout.
- Versez le mélange dilué à base de maïzena dans la casserole contenant le reste du lait chaud et poursuivez la cuisson jusqu'à ce que la préparation épaississe légèrement.
- Versez dans 2 verrines et disposez au frais au moins 4h.
- Servez bien frais, nature ou avec quelques spéculos émiettés sur le dessus.

Dégustez !

Notes :

Valeurs nutritionnelles (pour 100g)

	Calories	Protéines	Sucre	Glucides
	149 kcal	1,7 g	16 g	25 g
Fibres	**Sodium**	**Graisses**	**Graisses saturées**	**Cholestérol**
2,6 g	0 mg	5 g	2,3 g	9,3 mg

Le poids d'une portion est estimé à 290,48 g

Crumble

aux pommes et au miel

Ingrédients :

4 pommes
50 g de beurre
4 c.à.s de miel
50 g de farine
50 g d'avoine
2 c.à.s de sucre muscovado
20 g de noisettes

- Préchauffez le four à 180°C.
- Epluchez et coupez les pommes en gros dés.
- Dans un bol, malaxez le beurre avec la farine, les flocons d'avoine, le sucre et les noisettes. Incorporez 2 cuillères à soupe de miel et mélangez de nouveau.
- Disposez les pommes dans un plat beurré. Ajoutez les 2 cuillères à soupe de miel restants et mélangez. Parsemez de crumble et enfournez 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que les fruits soient cuits et le crumble bien doré.
- Dégustez tiède ou froid avec une boule de glace, du yaourt, ou de la crème montée.

Dégustez !

Notes :

Valeurs nutritionnelles (pour 100g)

	Calories	Protéines	Sucre	Glucides
	107 kcal	2,9 g	13 g	16 g
Fibres	**Sodium**	**Graisses**	**Graisses saturées**	**Cholestérol**
3,6 g	30 mg	1,6 g	1,9 g	10 mg

Le poids d'une portion est estimé à 395,05 g

DESSERTS

Verrine de yaourt

aux pommes

Ingrédients :

400 g de yaourt Grec nature
4 pommes
20 g de beurre
100 g de sablé Breton
3 c.à.s de sirop d'érable
1 citron

- Epluchez et coupez 3 pommes en dés.
- Dans une poêle faites fondre le beurre. Lorsqu'il commence à mousser, faites revenir les pommes sur feu vif 30 secondes.
- Ajoutez le sirop d'érable et laissez caraméliser 3 minutes à feu moyen.
- Coupez le feu et incorporez les zestes de citron, ainsi qu'un filet de jus.
- Dans vos verrines, émiettez les biscuits. Rajoutez quelques cuillères généreuses de yaourt et disposez sur le dessus les pommes caramélisées.
- Décorez vos verrines avec quelques lamelles de pommes fraiches.

Dégustez !

Phil, une application adaptée à vos besoins et personnalisable

Gratuite et didactique, l'application Phil vous propose de faire de l'alimentation votre atout pour équilibrer votre diabète, en cuisinant régulièrement des repas adaptés à vos préférences et vos objectifs. Ainsi, Phil vous permet de :

- Avoir accès à plus de 1000 recettes adaptées au diabète de type 2 et sélectionnées par des diététiciens et diététiciennes. Les recettes peuvent être triées par type, repas, prix, difficulté, temps de préparation ou saison.

- Planifier vos repas en ajoutant les recettes choisies à un planning hebdomadaire ou mensuel.

- Générer la liste de courses associée, pour gagner en temps et en sérénité pendant les courses. Cette habitude fait également partie des bonnes pratiques pour limiter le gaspillage alimentaire.

- Connaître le score nutritionnel Innit de produits alimentaires, afin de choisir les plus adaptés aux objectifs visés.

- Bénéficier de nombreuses informations et de conseils sur la nutrition, la pathologie et le quotidien, rédigés avec des professionnels de santé, des diététiciens et des patients experts, pour un apprentissage progressif.

Le score Innit c'est quoi ?

En partenariat avec Innit, Phil vous accompagne pour vous aiguiller dans vos choix même pendant les courses. En scannant un produit alimentaire disposant d'un code-barres, vous découvrirez son score nutritionnel Innit. Compris entre 1 et 100, ce score est spécialement adapté au diabète de type 2 et à l'alimentation française. L'algorithme du score Innit a été validé par un comité d'experts scientifiques français indépendant.

APPLICATION DÉDIÉE AU

DIABÈTE TYPE 2

Roche

I PHIL GOOD*

- **Je cuisine** des recettes adaptées à mes goûts et à mon diabète
- **J'obtiens** des informations et des conseils personnalisés sur mon diabète
- **Je scanne et choisis** les meilleurs produits pendant mes courses
- **Je partage** mon rapport de données glycémiques avec mon professionnel de santé (connecté aux lecteurs Accu-Chek®**)

PHIL

Connectable aux lecteurs ACCU-CHEK®

C'est bon de se sentir bien accompagné

tu me suis?

Téléchargez l'application gratuitement en scannant le QR Code.

GET IT ON Google Play | Available on the App Store

Google Play et le logo Google Play sont des marques de Google Inc. Apple et le logo Apple sont des marques d'Apple Inc. déposées aux États-Unis et d'autres pays. App Store est une marque de service d'Apple Ic.

* Je me sens bien
** Vous voulez en savoir plus : regardez la vidéo de présentation sur notre chaîne YouTube Roche Diabetes Care France

9625232035 FR-2588
Roche Diabetes Care France - SAS au capital de 4 487 220 € – 2 avenue du Vercors, 38240 Meylan France – 800 418 493 R.C.S. Grenoble

Roche Diabetes Care France vous accompagne dans l'apprentissage du diabète en proposant des thèmatiques tels que la pathologie, l'autosurveillance glycémique, l'équilibre alimentaire, l'activité physique, les loisirs... La collection "Bien vivre" apporte des clés essentielles à la compréhension de la maladie.
Pour en savoir plus, demandez conseil à votre pharmacien.

RETROUVEZ PLUS D'INFORMATION SUR NOS RÉSEAUX SOCIAUX :

NOTRE PAGE FACEBOOK :

Sur notre page Facebook, pour rejoindre une communauté bienveillante de plus de 80 000 personnes touchées de près ou de loin par le diabète. Un partage d"expériences sur la vie quotidienne comme sur la pathologie pour vous permettre d'échanger et de mieux vivre avec le diabète.

NOTRE CHAÎNE YOUTUBE :

Sur notre chaîne YouTube, pour s'informer au travers de vidéos explicatives sur le diabète, les traitements et les solutions RocheDiabetes.

ROCHE DIABETES CARE FRANCE

s'engage à vos côtés quotidiennement pour vos besoins d'aujourd'hui et de demain.

Imprimé par Néagraphic - 73490 LA RAVOIRE

Roche Diabetes Care France
2, avenue du Vercors
38240 Meylan - France
SAS au capital de 4 487 220 €
800 418 493 R.C.S. Grenoble.

Réf. 9625232008 - FR - 2506