Découvrez nos recettes végétariennes revisitées !

Il existe différentes manières de remplacer la viande ou le poisson, sans pour autant diminuer fortement l'apport en protéines, dont l'organisme a besoin et sans se ruiner !
Découvrez des alternatives de recettes végétariennes revisitées par Mélanie Mercier, diététicienne.

Nous régaler avec des recettes végétariennes simples et équilibrées, quel que soit son type de diabète, c'est possible. Le tofu, les légumes secs, les œufs et les aromates sont des alternatives intéressantes pour leurs apports nutritionnels.
Prenons ici l'exemple de quatre recettes estivales : brochettes de poulet parfumées, chakchouka, muffins tomates, chèvre, bacon et romarin, brick de sardines aux légumes, publiées sur notre site contenant originellement de la viande, de la charcuterie ou du poisson pour en faire des recettes végétariennes équilibrées rapidement, sans préparation ou coût supplémentaires ! Les valeurs nutritionnelles sont adaptées en conséquence.

Brochettes de tofu parfumées


Crédit photo : ©*poo et ©AI_images_for_people*

Le tofu nature peut remplacer la viande et/ ou le poisson dans toutes vos recettes ! À tester, pour la recette de Brochettes de poulet parfumées | Fédération Française des Diabétiques

- 600 g de filet de poulet tofu nature
- 3 gousses d'ail
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 4 cuillères à soupe de jus de citron
- 4 cuillères à soupe de yaourt brassé
- 2 cuillères à café de paprika fumé
- 2 cuillères à café de persil

- Poivre du moulin
- 1 pincée de sel
- 500 g de pommes de terre
- 800 g de courgettes

Préparation

1. Couper le tofu en dés. Dégermer et hacher les gousses d'ail finement.

2. Dans un saladier, mélanger le jus de citron, l'huile d'olive, l'ail, le persil, le poivre et le sel. Ajouter le tofu puis remuer pour bien enrober les dés de tofu dans la marinade. Couvrir le saladier et réserver au réfrigérateur au minimum 1 heure et jusqu' à 24 heures afin que le tofu s'imprègne bien de tous les arômes.

3. Laver les pommes de terre et les courgettes. Couper en rondelles et cuire dans l'eau bouillante 15 minutes. Egoutter, mixer en purée. Et réserver.

4. Enfiler les dés de tofu sur des pics à brochette préalablement mouillés. Faire cuire au barbecue ou au four (12 minutes à 180°C) ou dans une poêle antiadhésive (6 minutes).

5. Mélanger le yaourt et le paprika fumé, poivrer. Servir avec les brochettes et la purée.

Par portion :

Calories : 343
Protéines : 22 g
Glucides : 30 g
Lipides : 15 g

À retenir :

- Le tofu se prête merveilleusement bien aux recettes avec des marinades car il absorbe les saveurs (épices, bouillons, herbes aromatiques).
- Il n'apporte pas de glucides (comme la viande et le poisson) et apporte des protéines (14 %) graisses de meilleure qualité que les produits d'origine animale. Comptez 150 g de tofu par personne et consommez le 2 fois par semaine maximum.
- Le seitan, fait à partir de protéines de blé ou d'épeautre (dont le gluten) peut également être utilisé (100 g par personne), il faudra alors compter 7 g de glucides supplémentaires par portion.

Retrouvez tous les détails en cliquant ici : Brochettes de tofu parfumées.

Chakchouka végétarienne


Crédit photo : ©*Alexey*

Dans cette adaptation végétarienne de la recette : Chakchouka | Fédération Française des Diabétiques, les œufs remplacent les merguez.

- 8 œufs
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- ½ cuillère à café de ras-el-hanout
- 800 g de pulpe de tomate
- 800 g de courgettes
- 1 poivron rouge
- ¼ botte de coriandre
- 600 g de pois chiches égouttés

Préparation

1. Laver les courgettes et le poivron, épépiner le poivron et retirer la partie blanche. Couper les légumes en dés.

2. Éplucher et hacher l'échalote et l'ail. Faire chauffer l'huile d'olive dans un faitout et faire revenir l'échalote et l'ail. Ajouter le ras-el-hanout, mélanger.

3. Ajouter les dés de courgettes et de poivron et faire revenir 1 minute en remuant. Ajouter la pulpe de tomate, bien mélanger et cuire 30 minutes à feu doux en veillant à ce que ça n'accroche pas (ajouter un peu d'eau si nécessaire).

4. Rincer la coriandre et la ciseler. Égoutter et rincer les pois chiches, les ajouter dans le faitout et poursuivre la cuisson 2 minutes. Casser les œufs dans la chakchouka, couvrir pour les laisser « pocher » et servir la chakchouka parsemée de coriandre.

Par portion :

Calories : 383
Protéines : 30 g
Glucides : 32 g
Lipides : 15 g

À retenir :

- Les œufs sont une excellente source de protéines ! 2 œufs apportent en effet 12 g de protéines, contenant tous les acides aminés nécessaires à la constitution de nos muscles.
- Pratiques, rapides à cuisiner et peu onéreux, n'hésitez pas à les mettre au menu régulièrement.
- Privilégiez les œufs bio, ou ayant le label « Bleu Blanc Cœur » car les œufs contiennent dans ce cas des matières grasses de meilleure qualité (les oméga 3).
- En cas d'hypercholestérolémie, limitez votre consommation à 3 ou 4 œufs par semaine.

Retrouvez tous les détails en cliquant ici : Chakchouka végétarienne.

Muffins, tomates, chèvre et romarin



Crédit photo : ©*Dulemegapixel*

Cette recette est une alternative à celle comprenant du bacon : Muffins chèvre, tomates, bacon et romarin | Fédération Française des Diabétiques

Le bacon apportait dans cette recette une touche parfumée et salée, pouvant être remplacée par des tomates séchées (des câpres ou des olives auraient pu également être utilisés).

- 75 g de farine blanche
- 50 g de farine complète
- 500 ml de lait demi-écrémé
- 200 ml de bouillon de légumes

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 œufs
- 1 bûche de chèvre
- 2 petites tomates coupées en dés
- 4 pétales de tomates séchées, en dés
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 pointe de couteau de bicarbonate de soude
- Sel et poivre du moulin
- Romarin (ou thym ou herbes de Provence)

Préparation

1. Préchauffez le four à 180°C. Mélangez les farines, la levure, le bicarbonate, le sel et le poivre.

2. Dans un autre saladier, battez les œufs avec l'huile d'olive, le bouillon de légumes et le lait.

3. Versez progressivement ce mélange sur la farine en remuant doucement mais pas trop longuement.

4. Ajoutez alors les dés de tomates fraîches et séchées et le chèvre émietté. Mettez du romarin à votre convenance.

5. Versez la préparation dans 8 moules à muffins (sans les remplir au-delà des ¾ du moule).

6. Faites cuire 20 à 30 minutes.

Par portion :

Calories : 313
Protéines : 17 g
Glucides : 32 g
Lipides : 13 g

À retenir :

- La consommation de charcuterie est à limiter à 150 g par semaine maximum. Il existe aujourd'hui des alternatives végétales aux charcuteries : méfiez-vous toutefois de leur composition. Ce sont souvent des produits ultra-transformés, contenant de nombreux additifs.
- Occasionnellement, vous pouvez les utiliser en petite quantité dans les recettes mais elles ne doivent pas être utilisées au quotidien.

Retrouvez tous les détails en cliquant ici : Muffins, tomates, chèvre et romarin.

Brick aux légumes



Crédit photo : ©*Jérôme Rommé*

Vous souhaitez préparer cette recette de Brick de sardines aux légumes | Fédération Française des Diabétiques sans poisson ?

Vous pouvez remplacer cette source de protéine animale par des pois chiches.

- 800 g de courgettes
- 250 g d'aubergine
- 1 échalote
- 200 g de pois chiches égouttés
- 12 feuilles de brick
- 2 pincées de cumin
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de colza

Préparation :

1. Laver les courgettes et l'aubergine, et les couper en dés. Placer les aubergines dans un plat allant au micro-ondes, couvrir avec du film alimentaire et cuire 5 minutes.

2. Faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une grande casserole, faire suer l'échalote, ajouter les aubergines et les courgettes, ajouter le cumin et cuire 15 minutes à feu moyen. Préchauffer le four à 200°C.

3. Écraser les pois chiches à la fourchette. Mélanger avec les légumes.

4. Couper une feuille de brick en deux, mettre le côté rond vers le haut. Déposer 1 cuillère à soupe de farce aux légumes sur le bord inférieur gauche, rabattre la partie ronde vers le bas puis ramener le côté gauche pour former un triangle.

5. Répéter l'opération pour les autres feuilles. Les placer sur la plaque recouverte de papier sulfurisé et les badigeonner, à l'aide d'un pinceau, avec la cuillère à soupe d'huile de colza. Enfourner 10 minutes.

Par portion :

Calories: 270
Protéines : 9 g
Glucides : 45 g
Lipides : 6 g

À retenir :

• Les pois chiches appartiennent à la famille des légumes secs, tout comme les fèves, les haricots secs (blancs, noirs, rouges, etc.) et les lentilles.
• Ce sont d'excellentes sources de protéines, qu'il est recommandé de mettre au menu deux fois par semaine minimum.
• En plus d'apporter des protéines, ils contiennent des fibres et des glucides complexes digérés lentement qui garantissent un sentiment de satiété durable.
• Les légumes secs ne contiennent pas de matière grasse. Si vous ne consommez pas de poisson, il est bon de miser sur des huiles apportant des Oméga 3 (lin, colza, noix) afin de ne pas manquer de ce nutriment.

Retrouvez tous les détails en cliquant ici : Brick aux légumes.

Pour résumer :

- Retrouvez la recette de Brochettes de poulet parfumées et la version végétarienne : Brochettes de tofu parfumées ;
- La Chakchouka et la version végétarienne : Chakchouka végétarienne ;
- Les Muffins chèvre, tomates, bacon et romarin et la version végétarienne : Muffins, tomates, chèvre et romarin ;
- La recette de Brick de sardines aux légumes et la version végétarienne : Brick aux légumes.

Demandez conseil à votre médecin traitant, votre diabétologue ou à un diététicien pour vous aider à adapter votre alimentation.

Pour en savoir plus sur le végétarisme et le végétalisme, consultez notre article dédié ici.

Retrouvez nos conseils pour aller vers une alimentation saine et durable :
[Conseils essentiels pour une alimentation saine et durable] | Fédération Française des Diabétiques.

Découvrez d'autres idées de recettes végétariennes équilibrées : ici.

Crédit photo principale : ©*Chanelle Malambo- peopleimages.com*