

RETROUVEZ NOS RECETTES
ET MENUS ÉQUILIBRÉS SUR NOTRE SITE :
www.federationdesdiabetiques.org



Fédération Française
des Diabétiques

FÉDÉRATION FRANÇAISE DES DIABÉTIQUES

88, rue de la Roquette | CS 20013 | 75544 Paris cedex 11
Tél. : 01 40 09 24 25 | E-mail : dons@federationdesdiabetiques.org

Conception : alteriade • Photo DR : Africa Studio

30
recettes

POUR UNE
ALIMENTATION
PLAISIR & SANTÉ !



Fédération Française
des Diabétiques



4 Les entrées

14 Les plats



24 Les desserts

SOMMAIRE

Des recettes de Mélanie Mercier, Diététicienne-nutritionniste.

- Les entrées -

Gaspacho de concombre	4	Huitres chaudes gratinées	8
Flan brocoli-bleu	5	Caviar d'aubergines	9
Velouté de céleri, truite fumée	6	Salade fraîcheur	10
Terrine de courgettes froides	7	Verrines aux petits pois	11
		Croustillants de canard	12
		Verrines océane	13

- Les plats -

Soupe coco crevettes	14	Poulet sauce cacao	19
Quinoa façon risotto printanier à la truite fumée	15	Tarte aux légumes à la polenta	20
Lasagnes aux blettes et au chèvre	16	Pita à l'agneau et tzatziki	21
Truite aux amandes, purée onctueuse	17	Dinde rôtie, purée de potimarron	22
Crumble de poireaux au merlu	18	Aiguillettes de canard miel-orange	23

- Les desserts -

Pommes au four	24	Tarte au fromage blanc	29
Verrine poire spéculos	25	Muffins aux mûres	30
Abricots aux amandes et ricotta	26	Nuage à la clémentine	31
Biscuit banano-chocolat	27	Tiramisu aux fraises	32
Crème mangue banane	28	Charlotte aux poires, noix et chocolat	33

Les entrées



GASPACHO DE CONCOMBRE

PAR PORTION

Calories : 59 - Protéines : 3g - Glucides : 5g - Lipides : 3g
Gras : ●○○○ - Sucre : ●○○○

INGRÉDIENTS :

- 1 grand concombre
- 10 feuilles de menthe
- 2 yaourts nature brassés
- ½ jus de citron
- 1 petite gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de xérès
- Sel, poivre

PRÉPARATION :

- 1** Laver le concombre, le couper en deux, retirer les grains et le couper en cubes.
- 2** Ciseler la menthe, éplucher, dégermer et hacher l'ail.
- 3** Mixer le concombre, les yaourts, la gousse d'ail, la menthe, le vinaigre, poivrer

FLAN BROCOLI-BLEU

PAR PORTION

Calories : 59 - Protéines : 3g
Glucides : 5g - Lipides : 3g
Gras : ●○○○ - Sucre : ●○○○

INGRÉDIENTS :

- 600g de brocoli
- 120g de fromage bleu
- 5 œufs
- 50cl de lait écrémé
- 1 cuillère à soupe de farine complète ou de sarrasin
- 10cl de lait concentré demi-écrémé non sucré

PRÉPARATION :

- 1** Laver les fleurettes de brocoli, les cuire 12 minutes dans l'eau bouillante et égoutter.
- 2** Dans une jatte, casser et battre les œufs.
- 3** Ajouter la farine en mélangeant au fouet puis le lait et le lait concentré.



- 4** Couper le fromage en petits cubes et l'incorporer au mélange œuf-lait.
- 5** Disposer les fleurettes de brocoli dans un plat à gratin, les couper finement, recouvrir de la préparation au bleu et enfourner 35 min à 200°C.



VELOUTÉ DE CÉLERI, TRUITE FUMÉE

PAR PORTION

Calories : 145 - Protéines : 10g - Glucides : 15g - Lipides : 5g
Gras : ○○○○ - Sucre : ●○○○

INGRÉDIENTS :

- 800g de céleri rave
- 200g de pomme de terre
- 1 oignon
- 100ml de lait concentré non sucré
- 200g de truite fumée

PRÉPARATION :

- 1 Laver, éplucher et couper en morceaux la pomme de terre et le céleri. Éplucher et ciseler l'oignon.

- 2 Disposer dans une cocotte, couvrir d'eau à hauteur, porter rapidement à ébullition et cuire 15 min. Égoutter en gardant de l'eau de cuisson. Mixer en ajoutant le lait concentré et 300 ml d'eau de cuisson, pour obtenir la consistance d'un velouté assez épais. Ajouter une pincée de sel, du poivre.
- 3 Couper la truite fumée en lanières, les disposer sur le velouté, poivrer et servir.

JJAVIA / AdobeStock

TERRINE DE COURGETTES FROIDE

PAR PORTION

Calories : 197 - Protéines : 10g
Glucides : 10g - Lipides : 13g
Gras : ●●○○ - Sucre : ○○○○

INGRÉDIENTS :

- 1 kg de courgettes
- 250g d'oignons nouveaux
- 3 œufs
- 1 biscotte au blé complet
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 150g de chèvre frais (à 11 % de matières grasses)
- 6 feuilles de menthe fraîche
- 6 feuilles de basilic frais
- Poivre du moulin, sel

PRÉPARATION :

- 1 Préchauffer le four th.6 (180 °C). Laver les courgettes et les détailler en fines tranches.
- 2 Éplucher et émincer les oignons. Faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une poêle, puis



faire revenir les courgettes et les oignons 10 min à feu doux à découvert (il faut que l'eau des courgettes s'évapore). Égoutter et réserver.

- 3 Réduire la biscotte en chapelure. Battre les œufs dans une jatte et ajouter le sel, le poivre, les herbes lavées et hachées.
- 4 Ajouter les courgettes, la chapelure, le chèvre frais.
- 5 Dans un moule à cake en silicone (ou à défaut, un moule à cake huilé), verser la préparation et enfourner 45 min. Réserver au réfrigérateur jusqu'au lendemain.
- 6 Servir coupé en tranches avec un coulis de tomates froid.



yasuhiro amano / AdobeStock

HUITRES CHAUDES GRATINÉES

PAR PORTION

Calories : 78 - Protéines : 6g - Glucides : 0g - Lipides : 6g
Gras : ●○○○ - Sucre : ○○○○

INGRÉDIENTS :

- 2 douzaines d'huîtres (n°2 ou n°3)
- 1 grosse échalote
- 100g de comté râpé (ou autre fromage à pâte dure)
- Poivre du moulin

PRÉPARATION :

- 1 Ouvrir les huîtres, les réserver au frais. Préchauffer le four en position grill.
- 2 Éplucher l'échalote, l'émincer finement et la faire revenir

dans une petite poêle anti-adhésive. Ajouter un peu d'eau si nécessaire.

- 3 Verser un lit de gros sel sur la lèchefrite. Vider l'eau des huîtres et déposer ces dernières sur le gros sel.
- 4 Parsemer l'échalote émincée sur les huîtres et le fromage. Poivrer généreusement.
- 5 Placer la lèchefrite à 10 cm du grill et faire cuire 2 min.

Anna Kurzaeva / AdobeStock



CAVIAR D'AUBERGINES

PAR PORTION

Calories : 65 - Protéines : 3g - Glucides : 8,5g - Lipides : 2g
Gras : ○○○○ - Sucre : ○○○○

INGRÉDIENTS :

- 1 grosse aubergine ou 2 petites
- 1 grosse gousse d'ail
- 1 yaourt à la grecque
- Poivre du moulin, sel
- Une petite botte de coriandre ou de persil

PRÉPARATION :

- 1 Lavez l'aubergine.
- 2 Dégermez la gousse d'ail et coupez-la en petits morceaux
- 3 Fendez l'aubergine par endroit et insérez-y les

morceaux d'ail.

- 4 Enveloppez l'aubergine dans une feuille de papier sulfurisé puis dans une feuille de papier aluminium.
- 5 Enfouissez pour 45 min de cuisson, l'aubergine est cuite lorsqu'elle est moelleuse et rend un peu de liquide.
- 6 Retirez le pédoncule de l'aubergine ainsi que la peau puis mixez la chair avec la coriandre.
- 7 Ajoutez le yaourt, salez, poivrez puis réservez au frais.

SALADE FRAICHEUR

PAR PORTION

Calories : 140 - Protéines : 55 g - Glucides : 9 g - Lipides : 9 g
Gras : ●○○○ - Sucre : ●○○○

INGRÉDIENTS :

- 1 botte d'asperges blanches (ou, à défaut, 1 bocal)
- 1 bocal de cœur de palmier (250g poids net égoutté)
- 2 petits pomelos roses
- 30g de pignons de pin
- 1 cuillère à café de moutarde
- ½ citron
- 1 cuillère à soupe d'huile de colza
- Poivre du moulin
- Piment d'Espelette

PRÉPARATION :

- 1 Épluchez la partie fibreuse des asperges (du dessous de la pointe jusqu'à l'extrémité) avec un économiseur.
- 2 Plongez-les dans l'eau bouillante salée puis laissez-

les cuire une vingtaine de minutes.

- 3 Coupez les asperges en petits tronçons, ainsi que les cœurs de palmier.
- 4 Mélangez-les puis ajoutez les quartiers de pamplemousse.
- 5 Dans un petit bol, mêlez le jus du demi-citron, la moutarde et l'huile de colza. Ajoutez du poivre et une pincée de piment d'Espelette.
- 6 Ajoutez la vinaigrette à la salade fraîcheur et réservez au frais 15 min minimum.
- 7 Dans une poêle anti-adhésive, faites dorer les pignons de pin à sec puis en parsemez sur la salade et servez sans attendre.

VERRINES AUX PETITS POIS

PAR PORTION

Calories : 101 - Protéines : 7 g
Glucides : 7 g - Lipides : 5 g
Gras : ○○○○ - Sucre : ○○○○

INGRÉDIENTS :

- 300g de petits pois écosés (frais ou surgelés)
- 40g de chèvre frais
- 4 brins de ciboulette
- 1 cuillère à soupe de fromage blanc à 3,2% MG
- 1 endive
- 8 radis roses
- 1 cuillère à soupe d'huile de noix
- Poivre du moulin, sel

PRÉPARATION :

- 1 Lavez les radis, l'endive et la ciboulette. Dans une casserole, faites chauffer de l'eau jusqu'à ébullition et mettez-y les petits pois.
- 2 Faites cuire pendant 15 min puis égouttez en conservant un peu d'eau de cuisson (l'équivalent de 4 cuillères à soupe).
- 3 Mixez finement les petits pois en ajoutant l'eau de cuisson. Salez, poivrez puis ajoutez le fromage blanc. Réservez au frais.
- 4 Détaillez l'endive en petits morceaux et coupez les radis en fines lamelles. Ciselez la ciboulette.
- 5 Mélangez bien les endives, les radis, la ciboulette avec l'huile de noix, poivrez.
- 6 Dans chaque verrine disposez au fond le mélange endives-radis-ciboulette puis recouvrez de la crème de petits pois. Parsemez avec le chèvre frais et quelques brins de ciboulette puis servez.



CROUSTILLANT DE CANARD

PAR PORTION

Calories : 268 - Protéines : 17 g

Glucides : 5 g - Lipides : 20 g

Gras : ●●○○ - Sucre : ○○○○

INGRÉDIENTS :

- 3 cuisses de canard confites
- 4 feuilles de brick
- 2 petits pomelos roses
- 12 cerneaux de noix
- 3 échalotes
- Ciboulette
- Jeunes pousses de salade (roquette, mâche)
- Poivre du moulin, sel

PRÉPARATION :

- 1 Préchauffez le four Th.7 (210°C), garnissez la plaque de cuisson d'une feuille de papier sulfurisé.
- 2 Concassez les cerneaux de noix et émincez les échalotes. Retirez le gras visible des cuisses.
- 3 Dans une poêle anti-adhésive, mettez les cuisses de canards confites et laissez fondre le gras doucement.



IStock

4 Retirez les morceaux, retirez-leur la peau et efflochez-les. Réservez dans un saladier.

5 Dans la poêle, faites blondir les échalotes à feu doux, puis ajoutez-les au canard effloché, avec les noix et la ciboulette ciselée. Salez et poivrez.

6 Pliez une feuille de brick en deux, placez de la farce au canard sur un côté puis repliez de façon à former un triangle. Répétez l'opération pour les 3 autres feuilles.

7 Placez les bricks sur la plaque du four puis faites cuire 15 min (en retournant à mi-cuisson).

8 Dans quatre assiettes disposez des feuilles de salade, puis mélangez les ingrédients de la vinaigrette.

9 Placez un triangle joliment dans votre assiette puis mettez la vinaigrette au moment de servir (pour ne pas « cuire » la salade).



margouillat photo / IStock

VERRINES OCÉANES

PAR PORTION

Calories : 120 - Protéines : 10 g - Glucides : 7 g - Lipides : 5,5 g

Gras : ○○○○ - Sucre : ○○○○

INGRÉDIENTS :

- 4 tranches de truite fumée
- ½ pamplemousse
- 100 g de fromage blanc à 3,2 % MG
- 1 petite boîte d'asperges vertes égouttées
- Piment d'Espelette
- 1 galette de sarrasin
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Poivre du moulin, sel, aneth

PRÉPARATION :

1 Mixez le fromage blanc et les asperges. Ajoutez du sel, du poivre, du piment d'Espelette et de l'aneth.

2 Dans quatre verrines, disposez la moitié de la truite fumée coupée en morceaux. Nappez de crème au fromage blanc et à l'asperge. Ajoutez des morceaux de pamplemousse puis répétez l'opération une deuxième fois pour terminer les verrines. Placez au frais au moins 1 h.

3 Au moment de servir, découpez à l'emporte-pièce des formes dans la galette de sarrasin. Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive puis placez les galettes de sarrasin pour les dorer et réalisez des tuiles croustillantes qui accompagneront les verrines.

Les plats

SOUPE COCO CREVETTES

PAR PORTION

Calories : 430 - Protéines : 28 g - Glucides : 45 g - Lipides : 15 g
Gras : ●○○○ - Sucre : ●●○○

INGRÉDIENTS :

- 600g de crevettes crues ou cuites
- 250ml de lait de coco
- 200g de Nouilles soba
- 1 cuillère à café de curry
- 1 échalote
- 2 carottes
- 2 poireaux
- Coriandre, sel

PRÉPARATION :

- 1 Faire bouillir 600ml d'eau. Décortiquer les crevettes, laver et émincer les poireaux. Laver, éplucher et râper les carottes. Éplucher et ciseler l'échalote.

- 2 Ajouter le lait de coco et le curry à l'eau bouillante. Y plonger les carottes, les poireaux et l'échalote et laisser frémir 6 min.
- 3 Si les crevettes sont crues, les ajouter ici et cuire 2 min.
- 4 Ajouter 1 pincée de sel et les nouilles soba puis cuire encore 3 min (ajouter également les crevettes si elles sont déjà cuites).
- 5 Servir chaud dans des assiettes creuses, parsemer de coriandre.

QUINOA FAÇON RISOTTO PRINTANIER À LA TRUITE FUMÉE

PAR PORTION

Calories : 342 - Protéines : 20 g
Glucides : 43 g - Lipides : 10 g
Gras : ○○○○ - Sucre : ●●○○

INGRÉDIENTS :

- 250 g de quinoa
- 1 botte d'asperges
- 2 cuillères à soupe de fromage blanc à 3% de matières grasses
- 1 échalote
- 200 g de pousses d'épinard
- 120 g de truite fumée
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

PRÉPARATION :

- 1 Faire bouillir 1L d'eau dans une casserole. Laver, couper les pieds et éplucher la partie basse des asperges.
- 2 Les couper en tronçons et les plonger dans l'eau bouillante 6 min, à l'exception des pointes, à ajouter à mi-cuisson et à cuire 3 min.

- 3 Éplucher et émincer l'échalote. Laver les pousses d'épinards. Couper les tranches de truite fumée en lanières.
- 4 Égoutter les asperges en conservant le liquide de cuisson. Laisser frémir celui-ci.
- 5 Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile d'olive et y faire revenir l'échalote et le quinoa pendant 1 min, en remuant.
- 6 Verser du bouillon d'asperges à hauteur. Cuire à petits frémissements, en remuant régulièrement et répéter l'opération jusqu'à ce que le quinoa soit cuit mais encore légèrement croquant (au bout de 10 min environ).
- 7 Ajouter les pousses d'épinards, les asperges, une demie louche de bouillon et le fromage blanc dans la sauteuse, mélanger délicatement au quinoa. Dresser dans les assiettes, poivrer et ajouter des lanières de truite avant de déguster.



bebroproduction / AdobeStock



lucky elephant / AdobeStock

LASAGNES AUX BLETTES ET AU CHÈVRE

PAR PORTION

**Calories : 415 - Protéines : 20g Glu-
cides : 50g - Lipides : 15g**
Gras : ●○○○ - Sucre : ●●●○

INGRÉDIENTS :

- 12 feuilles de lasagne
« sèches » sans pré cuisson
- 1 kg de blettes
- 1 gousse d'ail
- 300g de chèvre frais
- 200g de fromage blanc
à 0 % MG
- 25 cl de coulis de tomate
- 1 échalote
- 2 cuillères à soupe
d'huile d'olive

PRÉPARATION :

- 1 Préchauffer le four à 200°C.
- 2 Laver les blettes, découper les côtes en petits dés et ciseler les feuilles.
- 3 Placer les côtes dans un plat, ajouter 3 cuillères à soupe d'eau, couvrir de film alimentaire et faire cuire 5 min à puissance maximale.



Liubaska / AdobeStock

- 4 Éplucher l'ail et l'échalote. Dégermer, hacher l'ail et ciseler l'échalote.
- 5 Faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une casserole. Faire blondir l'échalote puis ajouter le coulis de tomate. Laisser réduire à feu doux 10 min en remuant. Faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle et faire revenir l'ail avec les feuilles de blettes pendant 2 min. Ajouter les côtes et laisser cuire encore 3 min.
- 6 Disposer une feuille de papier sulfurisé dans un plat à gratin. Mélanger le chèvre frais au fromage blanc et aux blettes, poivrer et saler.

- 7 Disposer 4 feuilles de lasagne au fond du plat, recouvrir de la moitié de la préparation blettes-chèvre. Disposer à nouveau 4 feuilles de lasagne puis la préparation aux blettes. Recouvrir des 4 feuilles de lasagne et napper de sauce tomate. Enfourner 25 min.



Barbara Pheby / AdobeStock

TRUITE AUX AMANDES, PURÉE ONCTUEUSE

PAR PORTION

Calories : 357 - Protéines : 28g - Glucides : 32g - Lipides : 13g
Gras : ●○○○ - Sucre : ●●○○

INGRÉDIENTS :

- 6 pavés de truite
de 100g chacun
- 50g d'amandes effilées
- 3kg d'épinards
- 400g de pommes de terre
- 40cl de lait concentré
demi-écrémé non sucré
- 1 cuillère à soupe
d'huile d'olive

PRÉPARATION :

- 1 Laver soigneusement les épinards, les égoutter et les déposer dans une sauteuse (procédez petit à petit), faire cuire 10 min à feu doux. Égoutter.

- 2 Éplucher et laver les pommes de terre. Les couper en dés et les cuire 15 min dans l'eau bouillante.
- 3 Dans une grande poêle sans matière grasse, faire dorer les amandes effilées quelques instants, en ne cessant de remuer. Elles ne doivent pas noircir. Les réserver.
- 4 Dans la même poêle, faire chauffer l'huile d'olive et faire dorer les pavés de truite 2 min de chaque côté.
- 5 Servir les pavés de truite avec la purée, parsemer d'amandes effilées, saler légèrement, poivrer et déguster.

CRUMBLE DE POIREAUX AU MERLU

PAR PORTION

Calories : 343 - Protéines : 35g
Glucides : 35g - Lipides : 7g
Gras : ●●○○ - Sucre : ●●○○

INGRÉDIENTS :

- 600 g de merlu (ou autre poisson blanc)
- 600 g de poireaux
- 180 g de quinoa
- 20 g de parmesan râpé
- 20 g de cacahuètes

PRÉPARATION :

- 1** Cuire le quinoa 10 min dans l'eau bouillante.
- 2** Émincer finement les poireaux, les rincer longuement sous l'eau froide et les faire revenir dans une poêle avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Mélanger, ajouter 10cl d'eau, couvrir à l'aide d'un papier

cuisson et cuire pendant 10 min à feu moyen.

- 3** Concasser grossièrement les cacahuètes, les mélanger avec le parmesan, le quinoa égoutté et étaler en fine couche ce crumble sur la plaque du four recouverte de papier cuisson. Enfourner 5 min à 180°C, jusqu'à ce que le crumble soit doré.
- 4** Déposer le poisson sur la plaque du four, à côté du crumble, saler, poivrer et poursuivre la cuisson 8 min.
- 5** Servir la fondue de poireaux avec le poisson et déposer par-dessus le crumble de quinoa.

POULET SAUCE CACAO

PAR PORTION

Calories : 367 - Protéines : 32g - Glucides : 35g - Lipides : 12g
Gras : ●○○○ - Sucre : ●●○○

INGRÉDIENTS :

- 4 filets de poulet
- 400g de tomates pelées
- 20 g de raisins secs
- 20 g d'amandes effilées
- 3 cuillères à soupe rase de cacao amer en poudre
- 2 cuillères à café de coriandre en poudre
- 1 petite pointe de couteau de piment de Cayenne
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 2 clous de girofle
- 1 pincée de cannelle
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 150 g de riz sauvage
- Poivre du moulin, sel

PRÉPARATION :

- 1** Cuire le riz dans l'eau bouillante 40 min.
- 2** Peler et émincer les oignons et les gousses d'ail.

- 3** Couper les filets de poulet en 6 morceaux. Les faire revenir dans une cocotte avec une cuillère d'huile d'olive. Ajouter la cannelle, la coriandre, les clous de girofle et le piment.
- 4** Une fois doré, réserver le poulet avec les épices. Ajouter une cuillère d'huile d'olive dans la cocotte puis faire suer les oignons et les gousses d'ail.
- 5** Remettre le poulet et les épices puis ajouter les tomates pelées, les raisins secs et une pincée de sel. Couvrir et laisser mijoter à feu doux 20 min.
- 6** 5 min avant la fin de la cuisson du poulet aux épices, retirer le couvercle et ajouter le cacao amer à la sauce en remuant.

- 7** Faire dorer les amandes effilées dans une poêle sans matière grasse. Servir le poulet au cacao avec le riz, parsemer d'amandes effilées, poivrer et déguster !

TARTE AUX LÉGUMES À LA POLENTA

PAR PORTION

Calories : 328 - Protéines : 15 g
Glucides : 40 g - Lipides : 12 g
Gras : ○○○○ - Sucre : ●●●○

INGRÉDIENTS :

- 200 g de polenta
- 1 échalote
- 250 ml de coulis de tomates au naturel
- 400 g de champignons de Paris
- 200 g d'épinards frais
- 200 g de chèvre frais
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Origan
- Poivre du moulin, sel

PRÉPARATION :

- 1 Faire bouillir 1 litre d'eau et préchauffer le four à 200°C.
- 2 Ciseler l'échalote et la faire revenir avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, ajouter le

coulis de tomates, une pincée de sel et l'origan puis laisser réduire à feu doux 10 min.

- 3 Verser la polenta en pluie dans l'eau bouillante et remuer au fouet 5 min. Verser ensuite la polenta cuite dans un plat à tarte préalablement huilé et l'étaler.
- 4 Laver les épinards et les champignons puis émincer finement les champignons. Napper la polenta de sauce tomate à l'origan, étaler les champignons, les épinards puis le chèvre frais.
- 5 Poivrer et enfourner la tarte 15 min (il est possible de la couvrir de papier cuisson si elle se dessèche).

PITA À L'AGNEAU ET TZATZIKI

PAR PORTION

Calories : 350 - Protéines : 25 g - Glucides : 45 g - Lipides : 10 g
Gras : ○○○○ - Sucre : ●●○○

INGRÉDIENTS :

- 4 pains pita complet
- 400 g de pavé de gigot d'agneau
- 2 concombres
- 2 yaourts natures brassés
- 5 feuilles de menthe
- 2 brins d'Aneth
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 carottes

PRÉPARATION :

- 1 Laver les concombres, les couper en deux et retirer la pulpe à l'aide d'une petite cuillère (à réserver pour un gaspacho par exemple). Couper les concombres en petits dés.
- 2 Rincer la menthe et l'aneth, les essuyer et les ciseler.
- 3 Préchauffer le four à 180°C. Mélanger les yaourts avec les herbes, ajouter 2 pincées de sel, du poivre. Ajouter les dés de concombre, l'ail, bien mélanger et réserver au frais.
- 4 Disposer l'agneau sur la plaque du four recouverte de papier cuisson et enfourner 5 min à 180°C. Disposer les pains pita sur la plaque du four et enfourner 3 min. Couper l'agneau en tranches.
- 5 Servir les pains pita avec les tranches d'agneau, les carottes râpées et le tzatziki, déguster aussitôt.



DINDE RÔTIE, PURÉE DE POTIMARRON

PAR PORTION

Calories : 320 - Protéines : 30g
Glucides : 15g - Lipides : 20g
Gras : ●●○○ - Sucre : ●○○○

INGRÉDIENTS :

- 1 dinde de 2,3 kg
- 2 carottes
- 1 poireau
- 1 bouquet garni
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 potimarron de 2 kg
- 2 cuillères à soupe d'huile de noisettes (ou de noix)
- Poivre du moulin, fleur de sel

PRÉPARATION :

- 1 Laver, éplucher et couper en morceaux les carottes. Couper et rincer le poireau.
- 2 Disposer la dinde, les légumes et le bouquet garni dans une cocotte, ajouter de l'eau à hauteur, porter à ébullition et cuire 1 h 15 à petits frémissements.



Victoria / AdobeStock

- 3 Préchauffer le four à 200°C. Égoutter la dinde, conserver 300 ml de bouillon (conserver le reste pour une soupe !).
- 4 Déposer la dinde dans un plat, la badigeonner d'huile d'olive avec un pinceau. Mettre du bouillon au fond du plat et enfourner la dinde 1 h, en la retournant et en l'arrosant de jus de cuisson toutes les 15 min.

- 5 Laver, éplucher et couper le potimarron. Le faire cuire dans une casserole d'eau bouillante pendant 10 min. Le mixer avec l'huile de noisettes, ajouter une pincée de fleur de sel.
- 6 Servir la dinde rôtie avec la purée de potimarron et le jus de dinde, ajouter une pincée de fleur de sel et poivre.

AIGUILLETES DE CANARD MIEL-ORANGE

PAR PORTION

Calories : 323 - Protéines : 27g
Glucides : 20g - Lipides : 15g
Gras : ●○○○ - Sucre : ●○○○

INGRÉDIENTS :

- 600g d'aiguillettes de canard coupées en morceaux
- 1 grosse orange à jus
- 1 grosse échalote
- 1 cuillère à soupe rase et demie de miel liquide
- 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol
- 10 noisettes
- Poivre du moulin, sel

PRÉPARATION :

- 1 Peler et hacher l'échalote. La faire revenir avec l'huile dans une sauteuse, à feu moyen. L'échalote doit devenir translucide. La réserver.
- 2 Dans une poêle anti-adhésive, faire dorer les noisettes. Les concasser grossièrement.



Viktorija / AdobeStock

- 3 Faire chauffer la même sauteuse et y faire revenir les morceaux de canard à feu vif, remuer pendant 5 minutes. Saler, poivrer, ajouter le jus de l'orange, du zeste, miel liquide et l'échalote. Laisser cuire encore 3 min. Au moment de servir, saupoudrer de noisettes grillées.
- 4 Faire chauffer le lait et l'eau avec de la noix de muscade.
- 5 Éplucher le panais, le couper en tranches. Les plonger dans le liquide bouillant, faire cuire 15 min jusqu'à ce que le panais soit tendre.
- 6 Égoutter le panais mais conserver le liquide de cuisson.
- 7 Mixer le panais en ajoutant du liquide pour obtenir la consistance désirée. Saler, poivrer et servir chaud.

Les desserts



POMME AU FOUR

PAR PORTION

Calories : 96 - Protéines : 0g - Glucides : 24g - Lipides : 0g

Gras : ○○○○ - Sucre : ●○○○

INGRÉDIENTS :

- 6 pommes de 200g
- ½ gousse de vanille

PRÉPARATION :

- 1 Laver les pommes, retirer le trognon et les placer dans un plat allant au four.

- 2 Fendre la gousse de vanille en deux, gratter les grains et les disposer dans les pommes.

- 3 Placer la gousse de vanille dans le plat, avec 2 cuillères à soupe d'eau.

- 4 Enfourner 25 min à 180°C, en surveillant la cuisson.

olyana / AdobeStock

severga / AdobeStock



VERRINE POIRE SPÉCULOOS

PAR PORTION

Calories : 123 - Protéines : 4g

Glucides : 20g - Lipides : 3g

Gras : ○○○○ - Sucre : ●○○○

INGRÉDIENTS :

- 600g de poire
- 3 yaourts nature
- 2 concombres
- 4 biscuits spéculoos

PRÉPARATION :

- 1 Laver les poires et les couper en dés en récupérant le jus. Mélanger les yaourts avec le jus des poires.

- 2 Briser les biscuits. Dans des verres, disposer du yaourt puis des dés de poires et des miettes de spéculoos, recommencer à mettre du yaourt, des poires puis terminer par du biscuit. Servir immédiatement.



ABRICOTS AUX AMANDES ET RICOTTA

PAR PORTION

Calories : 156 - Protéines : 8g - Glucides : 14g - Lipides : 8g
 Gras : ●○○○ - Sucre : ●○○○

INGRÉDIENTS :

- 600g d'abricots
- 150g de ricotta
- 1 yaourt nature
- Vanille en poudre
- 20g d'amandes effilées

PRÉPARATION :

- 1** Laver les abricots, les dénoyauter et les couper en morceaux.
- 2** Placer les morceaux dans une casserole, cuire 20min en remuant de temps en temps, pour réaliser une compote.

- 3** Mélanger au fouet la ricotta avec le yaourt et les grains de vanille.
- 4** Dans une poêle, faire revenir les amandes effilées à sec, pendant quelques secondes en remuant sans cesse, jusqu'à coloration.
- 5** Déposer le mélange yaourt-ricotta dans des verrines. Napper de compote refroidie puis ajouter les amandes torréfiées.

BISCUIT BANANO-CHOCOLAT

PAR PORTION

Calories : 265 - Protéines : 8g
 Glucides : 20g - Lipides : 17g
 Gras : ●●●○ - Sucre : ●●○○

INGRÉDIENTS :

- 70g de poudre d'amande
- 1 gros œuf entier plein air
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 grosse banane de 250g
- 4 carrés de chocolat noir à 80 % minimum
- ½ cuillère à café de cacao amer

PRÉPARATION :

- 1** Préchauffer le four Thermostat 6 (180°C).
- 2** Dans une jatte, mélanger la poudre d'amande, le sucre vanillé, la poudre de cacao.



JacobVanHouten / iStock

- 3** Écraser la banane dans un saladier, ajouter l'œuf et bien mélanger. Incorporer cette préparation aux ingrédients secs puis bien mélanger.
- 4** Concasser les carrés de chocolat puis les ajouter à la pâte.
- 5** Verser celle-ci dans 8 moules en silicone ou former 8 ronds sur une feuille de papier sulfurisé puis faire cuire 10 min.
- 6** Laisser tiédir avant de déguster.



CRÈME MANGUE BANANE

PAR PORTION

Calories : 90 - Protéines : 2,8g
Glucides : 18g - Lipides : 0,7g
Gras : ●●○○ - Sucre : ○○○○

INGRÉDIENTS :

- 1 boîte de mangue au sirop léger
- 1 banane
- 1 gousse de vanille
- 2 feuilles de gélatine
- 100 ml de jus d'amande

PRÉPARATION :

- 1 La veille : égoutter et rincer les morceaux de mangue. Les mixer avec la banane jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.

- 2 Faire ramollir la gélatine dans de l'eau froide. Faire chauffer le jus d'amande avec la gousse de vanille coupée et grattée. Retirer du feu puis ajouter la gélatine.

- 3 Mélanger et ajouter aux fruits mixés

- 4 Répartir dans quatre verres et placer au frais jusqu'au lendemain.



TARTE AU FROMAGE BLANC

PAR PORTION

Calories : 261 - Protéines : 18g
Glucides : 27g - Lipides : 9g
Gras : ●○○○ - Sucre : ●●○○

INGRÉDIENTS :

- 500g de fromage blanc
- 4 œufs
- 40g de sucre fin
- 60g de farine type 55
- Quelques gouttes d'arôme de citron
- 1 pincée de cannelle en poudre

PRÉPARATION :

- 1 Casser les œufs en séparant les blancs des jaunes. Battre les jaunes avec le sucre semoule fin jusqu'à blanchiment.

- 2 Mélanger l'arôme et la cannelle dans le fromage blanc, puis incorporer le mélange dans les jaunes d'œufs avec la farine
- 3 Monter les blancs en neige et les incorporer délicatement.
- 4 Verser la pâte obtenue dans un moule à manqué chemisé avec du papier de cuisson et faire cuire au four à 160°C pendant 1 h.
- 5 Laisser refroidir avant de servir très frais.



fotoedu / AdobeStock

Almaje / iStock

MUFFINS AUX MÛRES

PAR PORTION

Calories : 292 - Protéines : 6 g - Glucides : 40 g - Lipides : 12 g
Gras : ●○○○ - Sucre : ●●●○

INGRÉDIENTS :

- 400 g de mûres
- 120 g de farine
- ½ sachet de levure chimique
- 1 œuf
- 40 g de sucre
- 40 g d'huile
- ½ gousse de vanille
- 80 ml de lait demi-écrémé

PRÉPARATION :

- 1** Dans un saladier, battre l'œuf avec le sucre, incorporer l'huile.
- 2** Dans un autre récipient, mélanger la farine et la levure. Incorporer le mélange farine levure au mélange liquide.

- 3** Ajouter le lait en alternance avec la farine jusqu'à l'obtention d'une pâte fluide.
- 4** Couper la gousse de vanille en deux dans le sens de la longueur, évider les graines à l'aide d'un couteau de cuisine et les incorporer à la pâte.
- 5** Rajouter les fruits. Verser la pâte dans des moules à muffins en silicone ou préalablement chemisés, les remplir aux $\frac{3}{4}$.
- 6** Faire cuire au four à mi-hauteur à 180°C pendant 20 à 30 min.
- 7** Démouler chaud, servir tiède ou froid.

NUAGE À LA CLÉMENTINE

PAR PORTION

Calories : 98 - Protéines : 5 g
Glucides : 15 g - Lipides : 2 g
Gras : ○○○○ - Sucre : ●○○○

INGRÉDIENTS :

- 300 g de fromage blanc à 3 % de MG
- 6 clémentines de 60 g chacune
- 3 blancs d'œuf (gros œufs extra frais)
- 20 g de sucre vanillé
- 10 g de sucre glace

PRÉPARATION :

- 1** Mélanger le fromage blanc et le sucre en vanillé.
- 2** Monter les blancs en neige ferme avec le sucre glace.



Les ajouter très délicatement au fromage blanc.

- 3** Laver une clémentine, prélever des zestes.
- 4** Éplucher ensuite toutes les clémentines, retirer le zeste (la membrane blanche entourant les quartiers).
- 5** Dans 6 coupes, dresser des quartiers de clémentines et recouvrir de la mousse de fromage blanc. Parsemer avec des zestes de clémentine et réserver au frais jusqu'au service.



TIRAMISU AUX FRAISES

PAR PORTION

Calories : 193 - Protéines : 7,5 g - Glucides : 28 g - Lipides : 3,8 g
 Gras : ○○○○ - Sucre : ●●●○

INGRÉDIENTS :

- 200 g de fraises
- 1 cuillère à café d'eau de fleur d'oranger (ou de rose)
- 8 biscuits à la cuillère ou de boudoirs
- 10 g de sucre de canne
- 2 sachets de sucre vanillé
- 150 g de ricotta
- 2 yaourts naturels (125g x2)

PRÉPARATION :

1 Laver les fraises, les équeuter, les couper en morceaux et les réserver. Dans un plat assez profond, mélanger 100 ml d'eau, l'eau de fleur d'oranger et le sucre de canne.

- 2** Tremper 4 biscuits rapidement dans ce sirop puis les disposer chacun dans un ramequin (les casser les en deux afin de recouvrir le fond).
- 3** Dans un saladier, bien mélanger le yaourt, la ricotta et le sucre vanillé. Répartir la moitié de ce mélange dans les ramequins puis couvrir d'un peu de fraises.
- 4** Renouveler les opérations : tremper les 4 derniers biscuits dans le sirop, les placer dans les ramequins, recouvrir de ricotta-yaourt puis de fraises.
- 5** Placer les ramequins 2 h au réfrigérateur et déguster.



CHARLOTTE AUX POIRES, NOIX ET CHOCOLAT

PAR PORTION

Calories : 376 - Protéines : 9 g - Glucides : 45 g - Lipides : 18 g
 Gras : ●●○○ - Sucre : ●●●●

INGRÉDIENTS :

- 250 g de biscuits à la cuiller
- 200 g de chocolat noir à fondre
- 6 blancs d'œufs
- 100 g de cerneaux de noix
- 460 g de poires au sirop (1 grande boîte égouttée)
- 1 tasse de café très léger
- Sucre glace pour le décor

PRÉPARATION :

- 1** Chemisez un moule à charlotte avec du film alimentaire.
- 2** Concassez au mortier les cerneaux de noix et réserver.
- 3** Faites fondre le chocolat noir.
- 4** Versez le café dans une assiette.

- 5** Tapissez le moule avec des biscuits à la cuillère trempés dans le café au préalable, en gardant pour le dessus.
- 6** Battez les blancs en neige. Incorporez le chocolat fondu et les noix concassées. Déposez une première couche de mousse au chocolat au fond du moule. Posez dessus une couche de poires au sirop égouttées.
- 7** Recommencez jusqu'à atteindre la hauteur des biscuits. Finissez par une couche de mousse puis une dernière de biscuits.
- 8** Recouvrez de film alimentaire et laissez reposer au réfrigérateur pendant 12 h. Démoulez et servez frais saupoudré de sucre glace.

MES RECETTES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....