

Petits plats d'été à partager

*Par Latifa HAMIDOU,
Pharmacienne Diététicienne
Nutrithérapeute
Bénévole de notre AFD*



**Les "Ateliers - Partage" de l'AFD d'Aix-Pays de Provence
Eté 2021**



Petits plats d'été à partager

A midi, le soir, chez soi, dehors...



**Les "Ateliers - Partage" de l'AFD d'Aix-Pays de Provence
Eté 2021**



AFD

Association des Diabétiques
d'Aix - Pays de Provence

Le mot de la Présidente



«Petits plats d'été à partager» s'inscrit dans une série de fascicules que nous éditons depuis août 2020, notamment celui que nous venons de rééditer pour 2021: **«C'est l'été, gardons la forme!»**.

Cette fois-ci, Latifa HAMIDOU, professionnelle de santé et bénévole de notre AFD, nous propose en cette période estivale des recettes faciles à réaliser et qui conjuguent à la fois convivialité et simplicité.

Vous pourrez préparer ces petits plats sympathiques en famille ou avec des amis et même compléter votre cahier de cuisine en consultant notre site:



<https://afd13-aix.federationdesdiabetiques.org/les-actus>

Soignons ensemble notre qualité de vie!

Marie Laure LUMEDILUNA

**Les "Ateliers - Partage" de l'AFD d'Aix-Pays de Provence
Été 2021**



Bruschetta de tomates au saumon

Une recette de bruschetta facile et rapide à faire.

Une [bruschetta](#) avec comme garniture : tomate, ail, mozzarella, saumon et basilic, une belle tartine italienne pour l'apéritif ou pour une entrée !

La bruschetta peut être également servie comme plat principal, accompagné d'une petite salade verte.

Ingrédients

- Tranches de pain
- 1 gousse d'ail
- Tomates fraîches
- Mozzarella
- Saumon fumé
- Basilic
- huile d'olive

Recette de bruschetta de tomate au saumon

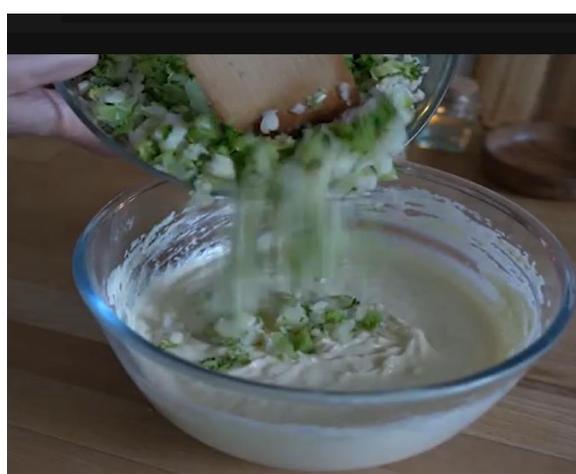
1. Préchauffer le four à 180 C
2. Faire griller les tranches de pain sous le grill du four pendant quelques minutes
3. Les frotter avec la gousse d'ail
4. Laver les tomates. Les couper en fines rondelles
5. Couper en morceaux la mozzarella
6. Poser les tranches de pain sur la grille du four et verser un peu d'huile d'olive sur ces tranches
7. Recouvrir de tomates, de mozzarella
8. Parsemer d'origan
9. Laisser dorer au four 10 à 12 minutes
10. A la sortie du four, disposer le saumon fumé sur chaque bruschetta

600 g de chou-fleur + brocoli (juste les fleurs)
600 g de fromage blanc à 0%
3 oeufs
75 g de maïzena
1 échalote
1 pincée de noix de muscade
Sel / poivre

GÂTEAU DE CHOU FLEUR & BROCOLI , recette très légère

Les "Ateliers - Partage" de l'AFD d'Aix-Pays de Provence
Été 2021





ur



Cuisson 45 mn à 180°C



1. Après avoir rincé les légumes, les râper afin d'obtenir une sorte de semoule (avec une râpe ou un mixeur).
2. Emincer l'échalote.
3. Casser et fouetter les 3 œufs dans un saladier.
4. Ajouter le fromage blanc à 0% avec les œufs. Bien mélanger.
5. Ajouter la maïzena, bien l'incorporer à la préparation afin d'éviter les grumeaux.
6. Assaisonner de sel, de poivre, de noix de muscade, de cumin.
7. Ajouter les légumes râpés, bien incorporer.

A close-up photograph of a dish featuring sliced aubergines (eggplants) arranged in a fan shape. Each slice is filled with a mixture of sliced red tomatoes and white mozzarella cheese. The aubergines are dark purple on the outside and light green on the inside. The dish is presented in a light-colored, possibly ceramic, bowl. The lighting is bright, highlighting the textures of the vegetables and the melted cheese.

AUBERGINES EN EVENTAIL FARCIES DE TOMATE & MOZZARELLA



Laver l'aubergine et la couper dans le sens de la longueur.



Saupoudrer maintenant les surfaces de sel et laisser reposer l'aubergine pendant environ 30 minutes.



Couper la tomate et la mozzarella et les placer alternativement dans l'aubergine.



Mélanger maintenant le persil haché avec l'ail et étalez le mélange sur l'aubergine farcie. Arroser le tout d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre avant de cuire les aubergines farcies pendant 50 minutes à 180 °C en mode convection.

- 1 aubergine
- Sel et poivre
- 1 boule de mozzarella
- 1 tomate
- 1/2 bouquet de persil
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive



**AUBERGINES EN
EVENTAIL
FARCIES DE
JAMBON & DE
FROMAGE**

Il faut :

- 1 aubergine
- 2 tranches de jambon blanc
- 200 g de comté
- 1/2 bouquet de basilic
- 2 gousses d'ail
- 80 g de chapelure
- 100 ml d'huile d'olive
- Sel et poivre
- 50 g de parmesan



Couper l'aubergine en deux et faire plusieurs incisions dans le sens de la longueur.



Couper le jambon blanc et le fromage et puis les placer dans les incisions de l'aubergine.



Hacher le basilic et les gousses d'ail en petits morceaux et les mélanger avec la chapelure et la moitié de l'huile d'olive.
Saler et poivrer.



Étaler maintenant le mélange sur les demi-aubergines. Arroser les légumes farcis avec le reste de l'huile d'olive et saupoudrer de parmesan. Après 30 minutes à 180 °C, on peut déguster les aubergines.



SALADE GRILLEE TUNISIENNE

• Il faut:

- 2 poivrons verts
- 1 poivron rouge
- 2 tomates
- 1 oignon moyen
- 2 gousses d'ail
- Coriandre
- Olives noires
- Jus de citron
- Sel et poivre

1. Griller les poivrons, l'oignon et les tomates au four.
2. A la sortie, mettre les légumes dans un sac en plastique (une astuce pour les peler facilement) et laisser refroidir.
3. Nettoyer les poivrons, les tomates et l'oignon en ôtant la peau, les épépiner et les égoutter dans une passoire.
4. Les découper finement, puis ajouter l'ail haché finement.
5. Saler, poivrer, arroser de jus de citron et d'huile d'olive, saupoudrer de coriandre ciselée et laisser mariner.
6. Dresser dans une assiette, décorer avec des olives noires.



Et pour nous rafraîchir...

**Pourquoi pas un
thé glacé menthe citron?**

***Prêt en quelques minutes
chrono !***



1-Verser 1l d'eau dans une casserole 2-Faire chauffer pendant 5min sans monter en ébullition 3-Rincer l'équivalent de 2 bouquets de menthe fraîche 4-Retirer la casserole du feu, faire infuser 20g de thé vert en vrac ou 4 sachets de thé vert à la menthe pendant 3min 5-Ensuite,mettre les feuilles de menthe dans la casserole, recouvrir et laisser infuser pendant 1h. 6- 1h plus tard, mettre dans une carafe des glaçons + des rondelles de citron 7- Pour terminer, filtrer la préparation



Pour compléter votre information, consultez

- ➔ Le site fédéral : <https://www.federationdesdiabetiques.org/> et le dispositif « Slow Diabète »
- ➔ La "Banque de Ressources" évolutive que nous avons affichée sur notre site : <https://afd13-aix.federationdesdiabetiques.org/les-actus>



Nous restons à votre écoute :
« Allo AFD » : 06 47 59 59 11



AFD
Association des Diabétiques
d'Aix - Pays de Provence

14, Chemin de Saint Donat
13100 Aix-en-Provence
Mail : afd.aix@gmail.com



<https://www.facebook.com/afd13.diabetiques/>

Les "Ateliers - Partage" de l'AFD d'Aix-Pays de Provence
Eté 2021