

5 RECETTES

SÉCIALES DIABÈTE



eat's OK
by Pharmacodietetics®

SOMMAIRE

Chers Eat's Okers,

Nous vous avons concocté ce petit livre de recettes adaptées aux problématiques liées au diabète. Il vous donnera des idées de repas sains et délicieux.

Quelles que soient vos restrictions alimentaires, il est toujours possible de prendre plaisir à cuisiner et à manger ! Suivez le guide !



Grégory Guilbert
Pharmacien et
CEO de Pharmacodietetics



Caroline Melkonian
Responsable Diététique
chez Pharmacodietetics

2 LES ALIMENTS À PRIVILÉGIER

3 LES ALIMENTS À LIMITER

4 LASAGNES AUX BLETTES ET AU SAUMON

7 FUSILLIS À LA PANCETTA ET AUX
TOMATES SÉCHÉES

10 BRANDADE À LA CAROTTE

14 HACHIS DE HADDOCK, POMME DE TERRE
ET POIREAUX

17 YAOURT À LA SALSA DE FRUITS



LES ALIMENTS À PRIVILÉGIER

Pensez à consommer de préférence des fruits à faible indice glycémique (pastèque, framboise, pomme...)



Fruits

Source de :

- vitamines
- minéraux
- fibres
- antioxydants



Légumes

Riche en :

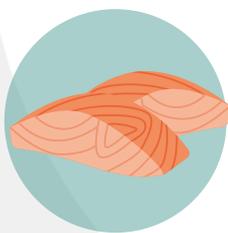
- vitamines
- minéraux
- fibres
- antioxydants



Bon gras

Riche en :

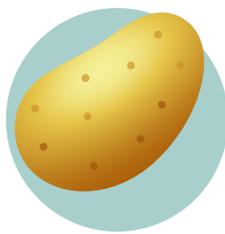
- oméga 3



Poissons

Riche en :

- oméga 3



Féculents

Riche en :

- fibres
- protéines



Eau

Riche en :

- minéraux

À consommer modérément en cas de diabète. Pensez également à ne pas trop les cuire (ex : pâtes al dente)

LES ALIMENTS À LIMITER



Produits sucrés

Source de :

- glucides simples

Index glycémique élevé



Viennoiserie

Riche en :

- glucides
- lipides

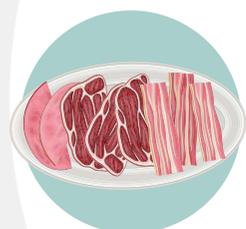
Le sodium favorise
l'absorption du sucre
dans le sang



Produits salés

Riche en :

- sodium



Charcuterie

Riche en :

- sodium
- lipides



Alcool

Riche en :

- excitant



Sodas

Riche en :

- sucres
- sodium

LASAGNES AUX BLETTES ET AU SAUMON



Temps de préparation : **15 min.** Temps de cuisson : **30 min.**

Bienfaits des aliments

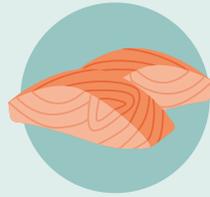


Lasagne

Source de :

- glucides complexes
- fibres

Index glycémique bas



Saumon

Riche en :

- protéines de bonnes qualités
- vitamine D et B12
- oméga 3



Ricotta

Source de :

- calcium
- protéines

Faiblement calorique



Blette

Riche en :

- fibres
- vitamine K
- Peu calorique



Farine

Source de :

- glucides complexes
- protéines végétales
- gluten



Beurre

Source de :

- lipides
- vitamine A
- vitamine D



Lait demi écrémé

Riche en :

- eau
- calcium
- protéines



Gruyère

Source de :

- calcium
- protéines
- vitamine D

LASAGNES AUX BLETTES ET AU SAUMON



Temps de préparation : **15min.** Temps de cuisson : **30 min.**



Ingrédients

- 3 feuilles de **lasagne**
- 200 gr de **saumon frais**
- 100 gr de **ricotta**
- 150 gr de **blettes**
- 10 gr de **farine**
- 10 gr de **beurre**
- 100 ml de **lait demi-écrémé**
- 20 gr de **gruyère rapé**
- 1 pincée de **muscade, de sel et de poivre**

LASAGNES AUX BLETTES ET AU SAUMON

Préparation

1- Préparer les ingrédients

- Préchauffer le four à 180°C.
- Enlever la peau du **saumon** et le couper en dés.
- Laver les **blettes** et les blanchir quelques minutes dans l'**eau bouillante**. Les passer ensuite sous l'**eau froide**, bien les égoutter et les couper en morceaux.
- Dans un saladier, mélanger les dés de **saumon**, les morceaux de **blettes**, la **ricotta**, le **sel** et le **poivre**.
- Dans une casserole, faire fondre le **beurre** puis ajouter la **farine**. Laisser dorer une ou deux minutes puis ajouter le **lait**. Bien délayer et faire **épaissir**. **Saler, poivrer** et ajouter de la **muscade**.



2- Monter les lasagnes

- Dans un petit **plat à gratin**, déposer une **feuille de lasagne** dans le fond.
- Déposer la moitié de la farce au **saumon**, recouvrir d'une **feuille de lasagne** puis étaler le reste de **farce**. Recouvrir d'une dernière **feuille de lasagne**.
- Répartir la **béchamel** sur les lasagnes. Parsemer de **gruyère râpé**.



3- Disposer

- **Enfourner** pendant 30 minutes.
- **Déguster** chaud.



Évitez de trop cuire la
pâte à lasagne et
privilégiez une cuisson
al dente

FUSILLIS À LA PANCETTA ET AUX TOMATES SÉCHÉES



Temps de préparation : **5 min.** Temps de cuisson : **15 min.** Temps de repos : **5 min.**

Bienfaits des aliments



Fusilli

Source de :

- glucides complexes
- fibres

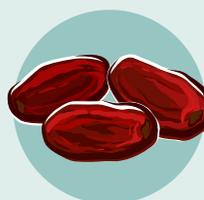
Index glycémique bas



Mozzarella

Riche en :

- calcium
- protéines
- eau



Tomate séchée

Riche en :

- fibres
- potassium
- antioxydants



Pancetta

Source de :

- protéines
- lipides
- fer hémique



Oignon

Source de :

- fibres
- antioxydants

Peu calorique



Roquette

Riche en :

- fibres
- vitamine K

Peu calorique



Basilic

Source de :

- vitamine K
- fibres
- antioxydants

FUSILLIS À LA PANCETTA ET AUX TOMATES SÉCHÉES



Temps de préparation : **5 min.** Temps de cuisson : **15 min.** Temps de repos : **5 min.**



Ingrédients

- 120 gr de **fusillis**
- 120 gr de **mozzarella**
- 70 gr de **tomates séchées à l'huile**
- 50 gr de **pancetta**
- 1/2 **oignon**
- 1/2 **cube de bouillon de volaille**
- 30 gr de **roquette**
- 375 ml d' **eau**
- 1 pincée de **poivre**
- Quelques feuilles de **basilic**

FUSILLIS À LA PANCETTA ET AUX TOMATES SÉCHÉES

Préparation

1- Préparer les ingrédients

- Couper la **mozzarella** en dés.
- Couper la **pancetta** en lamelles.
- Emincer **l'oignon**.



2- Mélanger l'ensemble

- Dans une casserole, déposer les **fusillis**, la **mozzarella**, les **tomates séchées**, la **pancetta**, **l'oignon**, le **cube de bouillon**, les feuilles de **basilic**, la pincée de **poivre** et **l'eau**.



3- Laisser cuire

- Laisser cuire **15 minutes** à feu moyen en **remuant** régulièrement.
- A la fin, il doit rester **2 cm de liquide** de cuisson dans le fond de la casserole.



4- Reposer et déguster

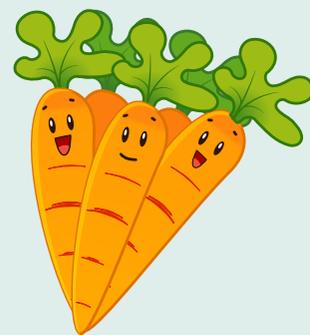
- Laisser **reposer** 5 minutes à couvert pour que la **sauce épaississe**.
- Servir immédiatement.



Évitez de trop cuire les
fusilli et privilégiez
une cuisson al dente

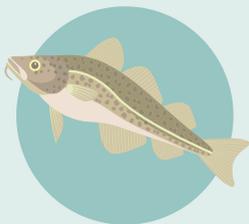
BRANDADE

À LA CAROTTE



Temps de préparation : 20min. Temps de cuisson : 40 min.

Bienfaits des aliments



Cabillaud

Source de :

- protéines
- oméga 3

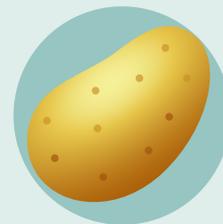
Peu calorique



Carotte

Source de :

- fibres
- bêta-carotène
- vitamine groupe B



Pomme de terre

Riche en :

- glucides complexes
- fibres
- potassium



Crème liquide

Source de :

- calcium
- protéines
- vitamine A



Huile d'olive

Riche en :

- oméga 9
- oméga 6
- vitamine E

CRUMBLE DE POTIRON

AU PARMESAN



Temps de préparation : 25min. Temps de cuisson : 40 min.

Bienfaits des aliments



Potiron

Source de :

- antioxydants
- bêta-carotène
- fibres



Oignon

Source de :

- antioxydants
- fibres

Peu calorique



Ail

Riche en :

- antioxydants
- vitamines C et B6



Poudre d'amandes

Source de :

- magnésium
- vitamines du groupe B
- protéines végétales



Muscade

Riche en :

- antioxydants
- cuivre
- zinc

CRUMBLE DE POTIRON AU PARMESAN



Temps de préparation : 25min. Temps de cuisson : 40 min.



Ingrédients

- 250 gr de **potiron**
- 1/2 **oignon**
- 1/2 **gousse d'ail**
- 15 gr de **beurre doux**
- 25 gr de **farine de blé**
- 20 gr de **farine de sarrasin**
- 10 gr de **poudre d'amandes**
- 35 gr de **parmesan**
- 20 gr de **beurre demi-sel**
- 1 pincée de **sel**
- 1 pincée de **poivre**
- 1 pincée de **muscade**

CRUMBLE DE POTIRON AU PARMESAN

Préparation

1- Préparer l'oignon et l'ail

- **Peler** l'oignon et l'ail et les **émincer** finement.
- Faire **chauffer** une poêle avec le beurre et faire **revenir** l'oignon et l'ail en **mélangeant** régulièrement.



2- Préparer le potiron

- **Peler** le potiron, le **couper en dés** et l'ajouter dans la poêle.
- **Assaisonner** avec le sel, le poivre et la muscade et laisser cuire à couvert pendant 10 minutes.
- **Préchauffer** le four à 180°C.
- **Répartir** le potiron poêlé dans 2 ramequins sans les remplir totalement.

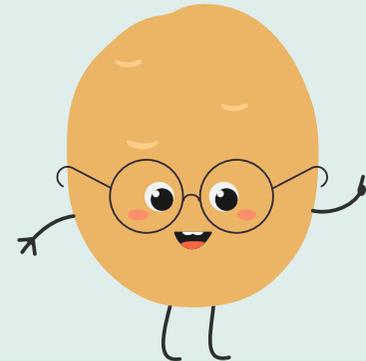


3- Préparer le crumble

- Dans un saladier, préparer le crumble en **sablant** entre les paumes des mains, le beurre demi-sel avec la farine de blé, la farine de sarrasin, la poudre d'amandes et le parmesan.
- **Répartir** le crumble sur la surface des ramequins.
- **Enfourner** 25 minutes et **déguster** chaud.



HACHIS DE HADDOCK, POMMES DE TERRES ET POIREAUX



Temps de préparation : **20 min.** Temps de cuisson : **50 min.**

Bienfaits des aliments

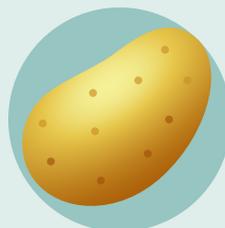


Haddock

Source de :

- protéines
- oméga 3

Peu calorique



Pomme de terre

Riche en :

- glucides complexes
- fibres
- potassium



Poireau

Source de :

- fibres
- vitamine C
- vitamine B9



Beurre

Source de :

- lipides
- vitamine A
- vitamine D

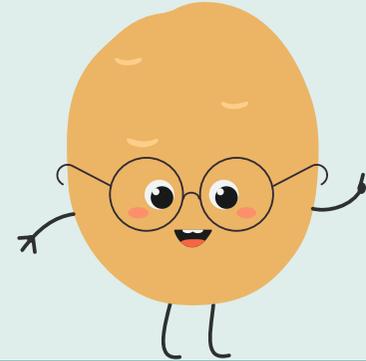


Lait demi écrémé

Source de :

- calcium
- protéines
- eau

HACHIS DE HADDOCK, POMMES DE TERRES ET POIREAUX



Temps de préparation : 20 min. Temps de cuisson : 50 min.



Ingrédients

- 200 gr de **haddock fumé**
- 125 ml de **lait demi écrémé**
- 125 ml d'**eau**
- 400 gr de **pommes de terre**
- 1 **poireau**
- 25 gr de **beurre**
- 1 pincée de **sel** et de **poivre**

HACHIS DE HADDOCK, POMMES DE TERRE ET POIREAUX

Préparation

1- Préparer les légumes

- Peler les **pommes de terre** et les couper en 4.
- Les rincer et les mettre dans une grande **casserole** d'eau froide.
- Porter à **ébullition**.
- Laver et couper le **poireau** en rondelles.
- Ajouter les rondelles avec les **pommes de terre** et cuire pendant **20 à 25 minutes**.
- Egoutter les **légumes** et les passer au **presse-purée**.
- Poivrer et saler légèrement et ajouter le **beurre** dans la préparation.



2- Préparer le poisson

- Faire pocher le **haddock** dans le **lait**, additionné de la même quantité **d'eau** pendant environ 20 minutes.
- **Egoutter** le haddock.



3- Réaliser le plat final

- Allumer le four à 180°C.
- **Beurrer** un moule à gratin.
- Disposer le haddock dans le plat en **l'effilochant**.
- Poivrer mais ne pas saler.
- Répartir la **purée** sur le poisson.
- Faire cuire pendant **30 minutes** puis faire **gratiner** pendant 5 minutes.
- Servir bien chaud.



YAOURT

À LA SALSA DE FRUITS



Temps de préparation : **25 min.** Temps de cuisson : **0 min.**

Bienfaits des aliments



Yaourt

Source de :

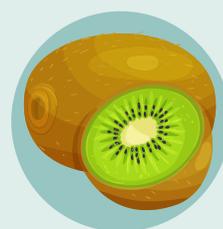
- calcium
- protéines
- vitamine D



Fraise

Riche en :

- vitamine C
- eau
- antioxydant



Kiwi

Riche en :

- vitamine C
- fibres
- vitamines B9



Sirop d'érable

Source de :

- glucides
- énergie

Index glycémique moyen

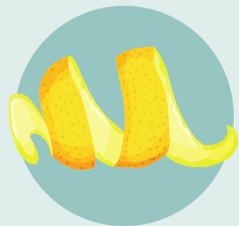


Menthe

Source de :

- vitamine C
- antioxydant

Peu calorique



Zeste de citron

Source de :

- vitamine C
- fibres
- antioxydant

YAOURT

À LA SALSA DE FRUITS



Temps de préparation : **25 min.** Temps de cuisson : **0 min.**



Ingrédients

- 200 gr de **yaourt à la grecque**
- 2c. à s. de **sirop d'érable**
- 6 **fraises**
- 2 **kiwis**
- Quelques feuilles de **menthe**
- 1/2 c. à c. de **zeste de citron**

YAOURT À LA SALSA DE FRUITS

Préparation

1- Préparer la salsa

- Couper les **fruits** en petits dés.
- Les déposer dans un **bol**.
- Ajouter les **feuilles de menthe** ciselées et les **zestes de citron**.



2- Préparer le yaourt

- Répartir le **yaourt** dans deux bols.
- Verser le **sirop d'érable**.



3- Servir

- Répartir le **mélange de fruits**. Possibilité de faire ça de manière esthétique.
- Déguster aussitôt.





Suivez-nous sur les réseaux sociaux !



Eats_OK-fr



Pharmacodietetics



@EatsOk1



@eatsok.fr



Eat's OK

www.eatsok.fr



Document gratuit à destination d'un usage personnel, ne peut en aucun cas être vendu ou utilisé à des fins commerciales

Copyright : Pharmacodietetics – service communication; août 2021; tous droits réservés.
Directeur de la publication : Grégory Guilbert