

Recettes équilibrées

## pour le diabétique

### Pois chiche au thon

300g de pois chiche en conserve  
300g de thon au naturel en conserve  
3 oignons verts hachés fin  
1 côte de céleri hachée fin  
10ml d'huile d'olive  
3 c à s de jus de citron  
Le zeste de ½ citron râpé  
2 c à s de persil frais haché  
1 c à s d'aneth frais haché  
Sel, poivre  
2 gousses d'ail écrasées  
¼ de c à c de moutarde

Egoutter les pois chiche et le thon, les mettre dans un saladier et y ajouter les échalotes et le céleri. Mélanger dans un mixeur l'huile, le jus de citron et le zeste, l'aneth, le persil, le sel, le poivre, l'ail et la moutarde. Puis verser ce mélange sur les pois chiche et le thon.

### Quinoa aux légumes et champignons

Pour 4 personnes

300g de quinoa  
250g de champignons de Paris  
1 carotte  
1 blanc de poireaux  
1 branche de céleri  
2 oignons  
2 c à s de persil plat haché  
30g de cerneaux de noix  
2 c à s d'huile de colza  
Sel, poivre

Eplucher le blanc de poireaux, la carotte et les oignons, gratter la branche de céleri. Emincer finement ces légumes. Laver le quinoa. Mixer grossièrement les cerneaux de noix.

Faire chauffer l'huile à feu moyen dans une cocotte à fond épais. Y faire revenir les oignons 5 min en remuant puis le poireau, la carotte et le céleri aussi 5 min.

Ajouter le quinoa et le tourner 2 ou 3 min afin qu'il s'imprègne d'huile. Verser 1L d'eau, porter à ébullition, saler, poivrer et laisser cuire doucement 15 min. Le quinoa est cuit lorsqu'il libère son petit germe blanc. Retirer éventuellement l'excédent d'eau de la cocotte.

Incorporer le persil et les cerneaux de noix, rectifier au besoin l'assaisonnement et servir sans attendre.

### Salade de litchis, kiwis, mangues et amandes

Pour 4 personnes

300g de litchis  
3 kiwis  
1 mangue  
1 branche de menthe poivrée  
30g d'amandes  
Le jus d'une belle orange

Effeuiller la menthe et la laisser macérer 20min dans le jus d'orange tiède.

Fendre la coque des litchis en pressant avec les doigts, les peler et les dénoyauter. Couper la mangue en deux en passant la lame d'un couteau près du noyau, le retirer, peler chaque moitié de la mangue et couper la pulpe en dés.

Peler les kiwis et les couper en rondelles. Mettre tous ces fruits dans une jatte ainsi que les amandes. Filtrer le jus d'orange et le verser sur la salade. Bien mélanger et laisser macérer au frais 30min avant de servir.



# Vitalrest



La lettre d'information  
**en Diététique et Nutrition** N°13 - AVRIL 2010  
à l'attention des établissements médico-sociaux

## L'édito... Spécial diabète

**De nombreuses questions et croyances sont soulevées lorsque l'on parle du régime diabétique.**

**Le diabétique ne peut pas manger tous les fruits, de desserts...**

**Voici tout d'abord des recommandations pour tous les diabétiques qui doivent faire attention à leurs cœur et artères. Afin de varier au maximum son alimentation, le diabétique doit utiliser les équivalences.**

**Il doit intégrer dans son alimentation un maximum de fibres dont je vous donne quelques recettes.**

Claire LOUREIRO  
Diététicienne Vitalrest

### Je suis diabétique et je dois protéger mon système cardio vasculaire

**Les facteurs qui ralentissent l'absorption des glucides et qui ont donc une influence sur la glycémie :**

- **La cuisson des aliments** : un riz gluant sera plus vite absorbé qu'un riz peu cuit
- **La teneur en fibres** : les fibres ralentissent la digestion, donc un repas riches en légumes fera moins élever la glycémie
- **La composition du repas** : les lipides et protéines ralentissent la digestion
- **Le type d'aliments glucidiques** : simples ou complexes
- **La texture des aliments** : la purée est absorbée plus rapidement que des pommes de terre vapeurs

**Pour équilibrer ma glycémie, j'opte pour une alimentation qui permet de ralentir l'absorption du sucre :**

- Je privilégie les sucres complexes (sucres lents)
- Je choisis des féculents complets : riz complet, pâtes complètes...
- Je privilégie le pain complet, aux céréales

- Je mange régulièrement des légumes secs : 1 fois/semaine
- Je consomme des légumes à chaque repas (fibres)
- Je mange les pâtes al dente
- J'évite les textures vite absorbées : moulinée, purée...
- Je n'oublie pas d'accompagner mon repas de viande ou poisson, produit laitier et d'une cuillère à soupe d'huile.
- J'évite la consommation de sucres simples (rapides) surtout en dehors des repas

**Pour protéger mon cœur et mes artères :**

- **Sur les tartines** : utiliser une margarine molle sans matières grasses hydrogénées : Fruit d'or oméga 3, St Hubert oméga 3, Pro-activ
- **À froid** : Utiliser de l'huile de colza (ou noix) ou un mélange d'huile comme « isio protect » pour assaisonner vos salades (1 cuillère à café par personne)
- **À chaud** : Utiliser de l'huile d'olive pour vos cuissons : à la poêle ou à la cocotte (ou de l'arachide si vous n'aimez pas la saveur de l'olive), limitez-vous à 1 càc /plat /personne.
- **Pour les fritures** (maximum 1 fois / 15J) utiliser de l'huile d'arachide
- **Privilégier le poisson** 3 fois / semaine, dont 1 fois un poisson gras, et limiter les viandes grasses

**Je choisis les morceaux de viande les plus maigres :**

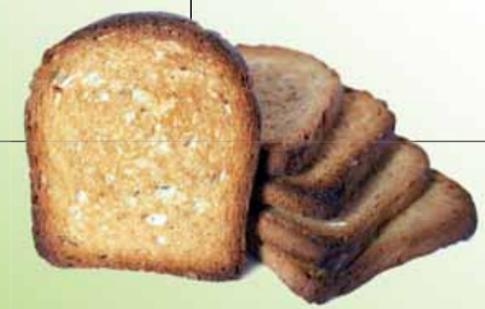
- **Bœuf** : Rumsteck, tendre de tranche, steak haché 5%MG, Filet, faux filet, aiguillette, gîte, noix, araignée, plat de tranche, bavette, flanchet, hampe, bifteck, jumeau, collier (bourguignon).
- **Veau** : Noix, filet, escalope, jarret
- **Porc** : Noix, Filet, filet mignon, côte 1ère, jambon, jarret, jambonneau
- **Volaille** : Poulet, dinde, pintade, canard, caille (SANS LA PEAU)
- **Abats** : Cœur, foie, rognons, tripes (sans sauces), gésiers, ris (morceaux riches en cholestérol)
- **Charcuterie** : Jambon cuit et cru sans la couenne, bacon, viande des Grisons
- **Divers** : Lapin, cheval, gibier

# Équivalences glucidiques



**30g de glucides complexes (ou sucres)**  
*de temps en temps*

<ul style="list-style-type: none"> <li>= 45g de céréales non sucrées type Special K, Fitness, Corn flakes, All Bran.</li> <li>= 3 poignées moyennes de céréales nature</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>= 150g de féculents cuits</li> <li>= 3 pommes de terre moyennes</li> <li>= 4 c à soupe de riz, de pâtes, de semoule cuit</li> <li>= 60g cru de riz, semoule, pâtes, lentilles</li> <li>= 150g de lentilles, haricots secs, pois chiches</li> <li>= 150g de patate douce, igname</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>= 60g de pain</li> <li>= ¼ de baguette</li> <li>= 3 tranches de pain complet prétranché</li> <li>= 4 biscottes ou 6 cracottes ou 4 wasa</li> <li>= 1,5 grande tranche de pain de mie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>= 15 frites*</li> <li>= 1 barquette individuelle de raviolis, lasagnes (200g)*</li> <li>= ¼ pizza surgelée* ou 1 pizza individuelle (100g)*</li> <li>= 1 croque-monsieur* ou un hot dog* ou 1 feuilleté*</li> <li>= 1 croissant* ou 1 gaufre nature</li> <li>= 3 fines crêpes</li> <li>= 1 tartelette*</li> <li>= 1 éclair*</li> <li>= 1 tranche de cake* ou de quatre quart*</li> </ul>
---	---	--	---



*\*Attention, ces aliments sont également riches en lipides (graisses)*

**1 portion de fruit = 20g de glucides**  
*de temps en temps*

<ul style="list-style-type: none"> <li>= 250g de fruits peu sucrés</li> <li>= 1 barquette de fraises ou de framboises, ou de mûres ou de cassis ou de groseille)</li> <li>= 1/8 de pastèque</li> <li>= ¼ de melon</li> <li>= ½ pamplemousse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>= 150g de fruits moyennement sucrés</li> <li>= 1 pomme</li> <li>= 1 orange</li> <li>= 1 poire</li> <li>= 2 mandarines</li> <li>= 2 petits kiwis ou 1 gros</li> <li>= 3 petits abricots</li> <li>= 1 pêche</li> <li>= 1 nectarine</li> <li>= ¼ ananas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>= 100g de fruits très sucrés</li> <li>= 10 grains de raisins (= 1 grappe de la taille d'un poing)</li> <li>= 12 cerises</li> <li>= 3 figes</li> <li>= 10 litchis</li> <li>= ½ mangue</li> <li>= 1 petite banane</li> <li>= 8 à 10 mirabelles</li> <li>= 4 à 5 reines-claude</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>= 1 yaourt aux fruits ou une crème dessert</li> <li>= 2 boules de glace* ou de sorbet ou un esquimau*</li> <li>= 1 ramequin de mousse au chocolat* ou de crème caramel (100g)</li> <li>= 1 ramequin de semoule ou de riz au lait (100g)</li> <li>= 2 madeleines* ou 4 petits sablés ou petits beurre*</li> <li>= 8 petits carrés de chocolat*</li> </ul>
--	--	---	---

*\*Attention, ces aliments sont également riches en lipides (graisses)*

