



# Prévention diabète

## IG Bas

**OBJECTIF : ADAPTER LES RECETTES  
POUR PREVENIR LE DIABETE DE TYPE 2 –  
CHOISIR DES INGREDIENTS A INDEX  
GLYCEMIQUE BAS**

## **ŒUF COCOTTE au brocoli et au chorizo** **6 à 8 personnes**

### **Ingrédients :**

- 2 brocolis
- 6 à 8 œufs
- 1 pincée de piment de Cayenne
- 1 cc ail en poudre
- 50g de chorizo
- Poivre en grains
- Pour les cocottes uniquement : huile de tournesol

### **Préparation :**

#### **Préchauffer le four à 180°C.**

1. Découper les bouquets de brocoli et les passer sous l'eau.

Dans une casserole, ajouter un fond d'eau , les bouquets de brocoli avec l'ail et le piment. Faire mijoter pendant 10 minutes environ (le brocoli doit être tendre). Retirer du feu, égoutter un maximum puis mixer à l'aide d'un mixeur. Réserver.

2. Découper le chorizo en petits dés, et le faire griller dans une poêle.
3. Huiler légèrement les cocottes, puis déposer le brocoli mixé au fond des cocottes. Creuser un petit trou au milieu de la préparation, agrémenter de quelques dés de chorizo grillé, et y casser 1 œuf entier. Poivrer sur le dessus.
4. Enfourner pour 15 minutes environ (selon la cuisson de l'œuf souhaitée).

#### **A déguster en sortant du four directement**

## **COLESLAW DE PANAIS**

### **4 personnes**

#### **Ingrédients :**

- 2 panais
- 200g de chou blanc
- 2 carottes
- 1 pomme verte Granny smith
- 1 jus de citron jaune
- Quelques brins de coriandre
- 200g de fromage blanc
- 2 jaunes d'œuf
- 2 cS rases de moutarde
- Sel et Poivre

#### **Préparation :**

Laver le chou et la pomme.

Couper la pomme en quatre et l'épépiner.

Eplucher les panais et les carottes.

Râper les légumes et la pomme, puis les citronner avec la moitié du jus obtenu.

Préparer la mayonnaise diététique :

Faire bouillir de l'eau, et cuire l'œuf pendant 8 minutes. Le passer sous l'eau froide immédiatement et récupérer le jaune (encore un peu coulant). Le mélanger avec le fromage blanc et la moutarde. Ajouter le jus de citron pressé et la coriandre hachée.

Mélanger tous les légumes et fruits avec la mayonnaise revisitée.

Servir frais.

## **LASAGNES DE CHOU VERT**

### **6 à 8 personnes**

#### **Ingrédients :**

##### POUR LA SAUCE:

- 1,2 kg de pulpe de tomate
- 1 petite boîte de concentré de tomates
- 4 cc de thym
- 4 cc d'herbes de Provinces
- 1 oignon
- 1 bouillon de légumes à l'huile d'olive
- Poivre

##### POUR LES LASAGNES:

- 300g de farine complète
- 100g de farine blanche
- 4 cc d'huile d'olive
- 150 mL d'eau (voire +)
- 1 chou vert
- 8 rondelles (<1cm) de buchette de chèvre
- 50 g de parmesan râpé
- 2 bouillons de légumes à l'huile d'olive
- Poivre

#### **Préparation :**

1.

##### Préparez la sauce :

Emincez l'oignon

Dans une sauteuse, disposez un fond d'eau et faites diluer 1 bouillon de légumes pendant quelques minutes avec l'oignon. Une fois l'oignon coloré, ajoutez la pulpe de tomate, le concentré de tomate, le thym, les herbes de Provinces, et le poivre. Faites mijoter 25 à 30 minutes à feu moyen avec un couvercle.

2.

Lavez et détaillez les feuilles du chou vert afin de les cuire (à feu moyen) dans une casserole d'eau dans lequel vous ajoutez 2 bouillons de légumes à l'huile d'olive. Compter environ 20 à 25 minutes de cuisson puis les égoutter et les déposer sur du papier absorbant jusqu'au montage des lasagnes.

3

##### Préparez la pâte à lasagnes complète

Au préalable, faire chauffer de l'eau avec une pincée de sel dans un faitout (+ couvercle)

Mélanger les deux farines et l'huile d'olive.

Incorporer 125 mL d'eau à température ambiante, puis les 25mL restants progressivement jusqu'à obtention d'une pâte ferme et lisse.

Étaler immédiatement au rouleau à pâtisserie, les découper en bandes à lasagnes, et les cuire à l'eau bouillante salée.

4. Mixez la sauce tomate.

5. Préchauffez votre four à 200°C (th.6) et montez les lasagnes.

Recouvrez le fond du plat à lasagnes d'un peu de sauce tomate. Déposez une première couche de pâte à lasagnes afin de bien recouvrir le plat. Disposez ensuite des feuilles de chou de la même manière, ajoutez du chèvre émietté sur le dessus et poivrez. Recouvrez généreusement de sauce tomate à l'aide d'une louche, et reproduisez l'opération dans le même ordre jusqu'à ce que les  $\frac{3}{4}$  de la hauteur du plat. Terminez par une couche de pâte et recouvrez-la de sauce tomate, des herbes de Provinces et du parmesan râpé.

Enfournez pour 15 minutes à 180°C jusqu'à ce que le dessus soit grillé.

4.

Servir bien chaud, avec une salade assaisonnée.

## **FLAN DE POIRE & CHOCOLAT NOIR**

### **Pour 8 à 10 personnes**

#### **Ingrédients :**

- 4 poires Williams
- 80g de chocolat noir à 85% cacao
- 100g d'amandes en poudre
- 40g de farine complète
- 3 œufs
- 200mL de lait de coco
- 125 (à 150) mL de lait demi-écrémé
- 30g de sirop d'agave

#### **Préparation :**

Préchauffer le four à 180°C.

Mélanger la farine complète et les amandes en poudre. Les tamiser.

Faire un puits dans le mélange farine-amandes, puis casser les œufs un par un et mélanger à l'aide d'une spatule. Verser ensuite le lait de coco, le lait et le sirop d'agave, en mélangeant à chaque ajout d'ingrédient.

Laver, éplucher et couper les poires en petits dés.

Râper le chocolat noir.

Ajouter les poires et le chocolat râpé dans la préparation précédente.

Remplir le moule en silicone légèrement humidifiés à l'eau froide. Enfourner pendant 30 à 35 minutes (selon la taille du moule).

Laisser refroidir avant de démouler.

## **MUFFIN COMPLET AUX POMMES ET A LA CANNELLE**

### **Pour 10 muffins environ**

#### **Ingrédients :**

- 50g de flocons d'avoine
- 100g de farine de blé complète
- 150mL de lait ½ écrémé (ou lait d'amandes sans sucres ajoutés)
- 1 œuf (ou 1cS de graines de chia préalablement gonflées dans de l'eau)
- 2 cc de cannelle en poudre
- 1 sachet de levure chimique
- 3 pommes « Reinette » (ou rouges)

#### **Préparation :**

Préchauffer le four à 180°C.

Mélanger la farine complète, la levure chimique et la cannelle.  
Ajouter le lait puis l'œuf battu.

Laver et peler les pommes.

Râper 2 pommes et les ajouter au mélange.

Découper 1 pomme en petits dés et les ajouter à la pâte pour finir (il est possible d'ajouter des myrtilles ou d'autres fruits frais coupés en cubes comme la poire).

Remplir les moules à muffins en silicone (de préférence pour faciliter le démoulage). Enfourner pendant 25 à 30 minutes.

Laisser tiédir avant de déguster.

# Et **BONNE** **DEGUSTATION !**

**Le mercredi 5 mars 2025**

**Pôle nutrition de Wittenheim**

**Avec Delphine FRANCK, votre diététicienne nutritionniste**