



## Diabète : découvrez nos idées de recette

L'équilibre alimentaire fait partie du traitement du diabète, au même titre que l'activité physique et le traitement médicamenteux. En prenant de nouvelles habitudes, il est possible de concilier au quotidien plaisir et équilibre alimentaire. Vous trouverez ci-jointes les recettes d'un menu complet (entrée, plat et dessert), gourmand et facile à faire, particulièrement adapté à l'alimentation des personnes ayant un diabète\*. Ce menu a été spécialement élaboré par la Chef Monique SALERA, dijonnaise, et Mélanie MERCIER, diététicienne-nutritionniste, durant les Rencontres gourmandes de la Foire internationale et gastronomique 2016 de Dijon.

POUR 4 PERSONNES

### Entrée p.2

*Cocktail d'agrumes  
aux crevettes bouquets roses*

### Plat p.3

*Pavés de lieu jaune rôti  
sur une étuvée de légumes*

### Dessert p.4

*Yaourt au lait de Brebis  
ou de chèvre parfumé  
au miel toutes fleurs*

\* Valeur nutritionnelle pour l'ensemble du menu accompagné d'une tranche de pain de 40g : 44g de protéines, 63g de glucides et 24g de lipides, 644 calories.

### Bien vivre avec le diabète, ça s'apprend !

Pour vous aider à adopter les bons réflexes, consultez le site internet [www.ameli-sophia.fr](http://www.ameli-sophia.fr).

Plusieurs services sont également proposés en Côte-d'Or pour vous accompagner et vous informer sur votre diabète en complément du suivi de votre médecin (service sophia, ateliers d'éducation thérapeutique, groupes de parole et d'échanges...).



>> Pour en savoir plus, consultez le dépliant « Diabète : trouvez l'accompagnement qui vous convient en Côte-d'Or », disponible sur [ameli.fr](http://ameli.fr) (rubrique « votre caisse »), ou auprès de votre médecin, de l'Assurance Maladie ou de l'association française des diabétiques.

Remerciements à Mélanie MERCIER, diététicienne-nutritionniste à Nogent Sur Marne (Tél. 07 83 45 74 83 et [www.mymonitordiet.fr](http://www.mymonitordiet.fr)), et Monique SALERA « L'Atelier de Monique SALERA et sa table gourmande » à Longvic (Tél. 03 80 66 31 70 / 06 09 23 75 66 et [monique.salera@wanadoo.fr](mailto:monique.salera@wanadoo.fr))





## ENTRÉE

# Cocktail d'agrumes aux crevettes bouquet rose

## ingrédients

### Pour 4 personnes :

- 2 pomelos
- 2 oranges
- 20 crevettes bouquets (moyennes)
- 1 citron
- ¼ poivron vert
- ¼ poivron rouge
- 2 endives
- 1 bouquet de ciboulette ciselée
- Sel – poivre
- 1 cuillère à soupe d'huile de colza

### Valeur nutritionnelle (par portion) :

13g de protéines  
21g de glucides  
3g de lipides  
163 calories

## recette

1. Peler 1 pomelos et 1 orange à vif et lever les quartiers.

Presser la deuxième orange, le pomelos et le citron, le sel et le poivre, bien mélanger l'ensemble et mettre en attente.

Décortiquer les bouquets roses.

Ciseler les feuilles d'endives.

Tailler les poivrons en fines lanières.

2. Mélanger les endives, les poivrons et la ciboulette dans un saladier.

3. Dresser sur les assiettes en intercalant les couleurs : 3 quartiers d'oranges, 3 quartiers de pomelos, 3 crevettes, mettre au centre la chiffonnade d'endives aux poivrons et arroser l'ensemble de l'assiette avec le jus d'agrumes mis en attente.



Recette équilibrée particulièrement adaptée aux personnes ayant un diabète, réalisée le 5 novembre 2016 à la Foire internationale et gastronomique de Dijon.

Remerciements à Mélanie MERCIER, diététicienne-nutritionniste à Nogent Sur Marne (Tél. 07 83 45 74 83 et [www.mymonitordiet.fr](http://www.mymonitordiet.fr)), et Monique SALERA « L'Atelier de Monique SALERA et sa table gourmande » à Longvic (Tél. 03 80 66 31 70 / 06 09 23 75 66 et [monique.salera@wanadoo.fr](mailto:monique.salera@wanadoo.fr))





## PLAT

# Pavé de lieu jaune rôti sur une étuvée de légumes

## ingrédients

### Pour 4 personnes :

- 4 pavés de Lieu Jaune frais de 100g chacun
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Fleur de sel
- Poivre du moulin
- 100g de carottes
- 100g de champignons de Paris
- 100g d'oignons
- 100g de céleri boule
- Sel et poivre blanc
- 1 cuillère à café d'Estragon frais haché + 4 branches pour le décor

### Valeur nutritionnelle (par portion) :

17g de protéines, 6g de glucides,  
9g de lipides,  
173 Calories.

## recette

1. Tailler séparément les carottes en julienne, ainsi que les oignons et les champignons et le céleri.
2. Faire chauffer 2 cuillères d'huile d'olive dans une casserole et y faire revenir sans coloration les carottes et les oignons pendant 5 minutes, puis ajouter les champignons de Paris pendant 3 à 4 minutes. Prendre soin de bien remuer en cours de cuisson avec une spatule en bois afin d'éviter qu'ils n'attachent.
3. Saler, poivrer, ajouter la cuillerée d'Estragon, couvrir et laisser étuver 2 à 3 minutes. Enlever la casserole du feu le temps de cuire le Lieu Jaune.
4. **Cuisson du Lieu Jaune** : Préchauffer le four à 200°C. Enduire les pavés de Lieu Jaune avec l'huile d'olive restante et les déposer sur une plaque antiadhésive, saler à la fleur de sel et poivre du moulin. Enfournier pour 20 minutes de cuisson.
5. **Dressage** : Déposer l'étuvée de légumes au centre des assiettes et placer le pavé de Lieu Jaune à cheval sur les légumes. Poser une branche d'Estragon sur chaque Lieu Jaune et servir.



Recette équilibrée particulièrement adaptée aux personnes ayant un diabète, réalisée le 5 novembre 2016 à la Foire internationale et gastronomique de Dijon.

Remerciements à Mélanie MERCIER, diététicienne-nutritionniste à Nogent Sur Marne (Tél. 07 83 45 74 83 et [www.mymonitordiet.fr](http://www.mymonitordiet.fr)), et Monique SALERA « L'Atelier de Monique SALERA et sa table gourmande » à Longvic (Tél. 03 80 66 31 70 / 06 09 23 75 66 et [monique.salera@wanadoo.fr](mailto:monique.salera@wanadoo.fr))





## DESSERT

# Yaourt au lait de brebis ou de chèvre parfumé au miel

## ingrédients

### Pour 4 personnes :

- 4 Yaourts de Brebis ou de Chèvre au naturel
- 60g d'amandes mondées
- 1 cuillère à soupe de Miel toutes fleurs

### Valeur nutritionnelle (par portion) :

11g de protéines  
14g de glucides  
12g de lipides  
208 calories

## préparation

1. Râpez grossièrement les amandes et déposez-les sur une plaque à pâtisserie, puis faites-les dorer dans un four à 100°C en les remuant de temps en temps avec une spatule.

Laissez-les refroidir.

2. Versez le yaourt dans un saladier et fouettez-le afin de le lisser.

Ajoutez la cuillère de miel ainsi que les amandes et partagez en 4 portions



Recette équilibrée particulièrement adaptée aux personnes ayant un diabète, réalisée le 5 novembre 2016 à la Foire internationale et gastronomique de Dijon.

Remerciements à Mélanie MERCIER, diététicienne-nutritionniste à Nogent Sur Marne (Tél. 07 83 45 74 83 et [www.mymonitordiet.fr](http://www.mymonitordiet.fr)), et Monique SALERA « L'Atelier de Monique SALERA et sa table gourmande » à Longvic (Tél. 03 80 66 31 70 / 06 09 23 75 66 et [monique.salera@wanadoo.fr](mailto:monique.salera@wanadoo.fr))

