

Défi 100 Sucres

VOLUME 3 - SPÉCIAL DIABÈTE

20 recettes simples sans sucre ajouté







AU COMMENCEMENT, IL Y A EU UNE ANNÉE SANS SUCRE AJOUTÉ.

Un défi un peu fou qu'une chargée de projets de la mutualité Solidaris du territoire de Liège s'est lancé, supervisée par une diététicienne de la Clinique André Renard de Herstal.

Cette aventure a donné naissance à un premier livret de recettes, puis un deuxième pour enfin en arriver à cette troisième édition dédiée à un public diabétique.

Parce que cette maladie est une thématique fondamentale pour Solidaris en province de Liège.

Parce que nous avons la chance de pouvoir nous appuyer sur l'expertise de services pluridisciplinaires à travers le regard avisé de la convention diabétique de la Clinique André Renard.

Le Réseau Solidaris de Liège s'est lancé comme nouveau défi de faire de ce livret un outil de promotion à la santé ayant une utilité concrète dans la vie des patients diabétiques.

Ces 20 recettes tentent, ainsi, d'apporter de quoi agrémenter leurs repas de façon simple et rapide. Celles-ci sont extraites d'un site plus largement consacré à l'alimentation sans sucre ajouté. Bien qu'adaptées à tous les publics, elles ont été remaniées afin de répondre le plus possible aux problèmes que rencontrent les diabétiques.

MANGER QUOI ? ET PAS N'IMPORTE COMMENT !

Il nous semblait également important d'informer sur une question plus vaste : la lecture des étiquettes.

Quelle est la composition des produits que nous achetons ? Quels sont les points d'attention à vérifier ? Comment décoder les étiquettes et les termes complexes qui y figurent pour consommer de façon plus consciente et responsable ?

Ces questions et bien d'autres encore peuvent également être consultées sur le site :

www.defi100sucres.be





PLATS CHAUDS

Clafoutis chèvre tomates	7
Galettes végétariennes	8
Linguines aux légumes verts	11
Lasagne végétarienne	12
Saumon Thaï	15



PLATS FROIDS

Galettes courgette truite fumée	16
Pêches au poisson blanc	19
Salade de riz surimi pamplemousse rose	20
Salade de blé d'automne	23
Salade d'épeautre	24



POTAGES

Potage concombre	27
Soupe épaisse aux épinards et aux lentilles corail	28
Potage andalou	31
Potage courgettes menthe	32
Potage à l'oignon	35



DESSERTS ET COLLATIONS

Crumble de poires	36
Muffins myrtilles	39
Brownies haricots rouges	40
Tiramisu framboises	43
Carpaccio d'oranges	44



BIEN CHOISIR SES ALIMENTS

Étiquettes à la loupe	47
Une attention particulière pour les diabétiques	49
Bibliographie	53





CLAFOUTIS CHÈVRE TOMATES

Temps de préparation : 10 min | Temps de cuisson : 25-30 min

Ingrédients : pour 6 à 8 personnes

- 200 g de tomates cerises
- 3 échalotes hachées
- 1 fromage frais de chèvre (150 g)
- 250 g de ricotta
- 200 ml de lait 1/2 écrémé
- 6 œufs entiers
- 50 g de flocons d'avoine
- 1 c à s d'huile d'olive
- sel, poivre et basilic

Valeurs nutritionnelles

Par portion	230 Kcal
Glucides	+/- 15g
Protéines	+/- 15g
Lipides	+/- 12g

Recette :

1. Laver et couper les tomates en deux.
2. Faire fondre les échalotes dans l'huile à feu doux.
3. Ajouter les tomates et poursuivre la cuisson une dizaine de minutes.
4. Saler et poivrer.
5. Dans un saladier, fouetter les œufs. Incorporer ensuite la ricotta, le lait et les flocons d'avoine. Continuer à mélanger. Ajouter le fromage de chèvre, 1 c à s de basilic haché et le mélange tomates-échalotes.
6. Verser la préparation dans un moule chemisé de papier sulfurisé.
7. Enfourner 25 à 30 min dans un four à 180°.
8. Au moment de servir, décorer de feuilles de basilic.



GALETTES VÉGÉTARIENNES

Temps de préparation : 15 min | Temps de cuisson : 5 min

Ingrédients : pour 4 personnes

- 240 g de petits pois cuits
- 120 g de brocoli cuit
- 120 g de pois chiches en boîte
- 2 échalotes hachées
- 60 g de parmesan râpé
- 1 œuf
- 50 g de farine de sarrasin
- 1 c à s d'huile d'olive
- 1 c à s d'huile d'arachide
- 1 c à s de persil haché
- 1 c à s de menthe ciselée
- 1 c à s de graines de courge
- 1 c à s de graines de chia
- sel, poivre



Astuces :

- Présentez-la en hamburger végétarien
- Peut se manger froid en lunch
- Peut se congeler

Recette :

1. Dans un bol verser les petits pois, les brocolis, les pois chiches, les échalotes et mixer jusqu'à obtenir une pâte.
2. Incorporer ensuite l'œuf entier, la farine, le parmesan, les herbes et 1 c à s d'huile d'olive.
3. Mixer à nouveau : si la préparation est trop mouillée, ajouter un peu de farine et un peu d'eau si elle est trop sèche.
4. Terminer en incorporant les graines de courge et de chia.
5. Dans une poêle chaude, ajouter 1 c à s d'huile d'arachide.
6. Former des boules avec la préparation. Les déposer dans la poêle et les aplatir. Cuire 3 min de chaque côté.
7. Servir avec une salade au choix (roquette, mesclun, jeunes pousses...)







LINGUINES AUX LÉGUMES VERTS

Préparation : 15 min | Cuisson : 15 min

Ingrédients : pour 4 personnes

- 300 g de linguines
- 750 g de courgettes
- 250 g de petits pois extra fins
- 60 g de parmesan râpé
- 1 c à s d'huile d'olive
- le jus d'1/2 citron
- ail en poudre, sel, poivre
- herbes fraîches ciselées : coriandre, persil, menthe ou basilic

Valeurs nutritionnelles

Par portion	+/- 450 Kcal
Glucides	+/- 70g
Protéines	+/- 20g
Lipides	+/- 10g
Fibres	+/- 10g

Recette :

1. Laver les courgettes. Les couper dans le sens de la longueur en lanières au couteau économe ou à la mandoline. Cuire dans une poêle avec l'huile d'olive.
2. Cuire les petits pois au four à micro-ondes (puissance maximum 5 à 7 min).
3. Les ajouter aux courgettes cuites.
4. Saler, poivrer et réserver au chaud.
5. Cuire les linguines à l'eau bouillante salée. Egoutter.
6. Dresser les assiettes en répartissant les pâtes et les légumes.
7. Napper de parmesan, d'un trait de jus de citron et d'herbes fraîches ciselées.



LASAGNE VÉGÉTARIENNE

Préparation : 15 min | Cuisson : 1 h 20 min

Ingrédients : pour 4 à 5 personnes

- +/- 250 g (poids cru) de « feuilles » de lasagne
- 2 boules de mozzarella
- 250 g de ricotta

Pour la sauce tomate :

- 200 g de haché végétarien (ex. Quorn, haché Veggie, Le Boucher Végétarien)
- 3 échalotes
- 1 c à s d'huile d'olive
- 3 boîtes de tomates pelées de 400 g
- herbes de Provence, sel, poivre



Astuces :

- Se garde 4 jours au frigo dans une boîte
- Peut se congeler

Recette :

1. Peler et hacher les échalotes. Les faire blondir dans l'huile. Ajouter le haché végétarien et les épices. Poursuivre la cuisson 5 min.
2. Verser le contenu des boîtes de tomates pelées. Laisser mijoter 1 heure environ.
3. Dans un plat à gratin, verser un peu de sauce tomate, couvrir de feuilles de lasagne, verser à nouveau de la sauce tomate et alterner les fromages (ricotta émiettée et tranches de mozzarella). Poursuivre l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.
4. Terminer avec une couche de sauce tomate et du fromage.
5. Cuire une vingtaine de minutes au four à 200 degrés. Vérifier la cuisson en piquant un couteau (il doit s'enfoncer facilement)







SAUMON THAÏ

Préparation : 10 min | Cuisson : 45 min

Ingrédients : pour 4 personnes

- 400 g de filets de saumon
- 200 g de grosses crevettes
- 1/2 chou chinois
- 3 carottes
- 100 g de germes de soja
- 1 poivron rouge
- 1 gros oignon jaune
- 150 g de champignons de Paris
- 3 échalotes hachées
- sel, poivre, gingembre frais ou en poudre
- huile d'arachide

Valeurs nutritionnelles

Par portion	290 Kcal
Glucides	+/- 16g
Protéines	+/- 34g
Lipides	+/- 10g
Fibres	+/- 7g

Recette :

1. Laver les légumes. Les détailler en rondelles, en petits tronçons ou en lamelles selon sa fantaisie.
2. Chauffer un peu d'huile d'arachide dans un wok. Faire fondre l'échalote puis ajouter les légumes. Laisser cuire selon consistance souhaitée (30 min environ). Saupoudrer de gingembre en poudre ou râper la racine fraîche, saler et poivrer.
3. Incorporer les grosses crevettes et poursuivre la cuisson pendant 5 min.
4. Chauffer un peu d'huile d'arachide dans un poêle antiadhésive et cuire le saumon (environ 10 min).
5. Servir avec du riz thaï (se référer aux indications sur l'emballage pour la cuisson).



GALETTES COURGETTE TRUITE FUMÉE

Préparation: 10 min | Cuisson: 5-10 min

Ingrédients: 4 personnes

- 2 courgettes
- 3 échalotes hachées
- 125 g de truite fumée
- 2 boules de mozzarella
- 50 g de son d'avoine
- 75 g de farine fermentante
- 4 œufs entiers
- 1 bouquet d'herbes fraîches (persil, menthe ou basilic) ciselées
- 1 citron vert
- sel, poivre
- huile d'arachide



Astuces:

- En apéro faites des galettes plus petites
- Peut se congeler

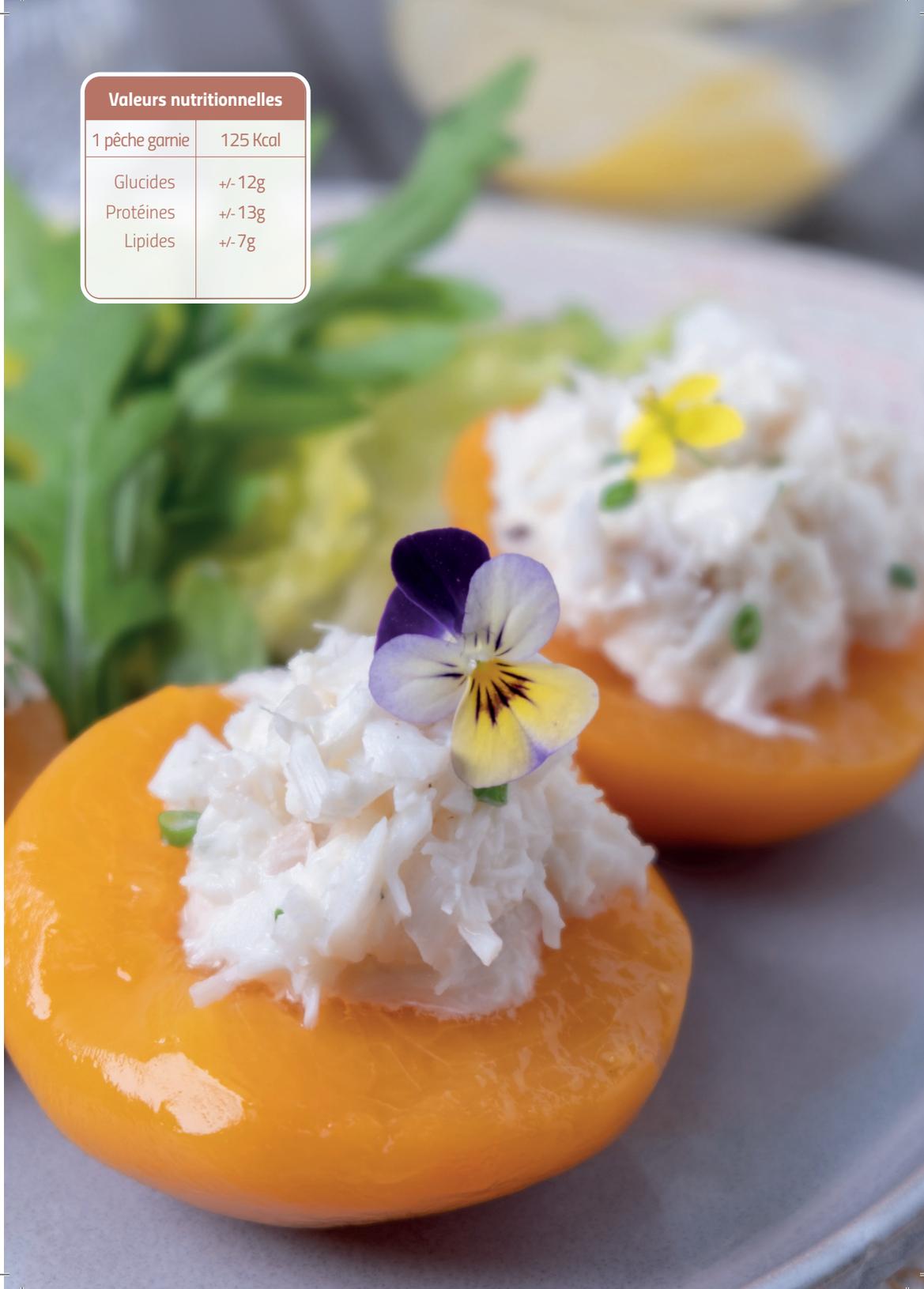
Recette:

1. Laver et râper les courgettes. Faire cuire 5 min au micro-ondes puissance maximum. Laisser refroidir.
2. Dans un bol, fouetter les 4 œufs entiers. Ajouter la farine et le son d'avoine. Fouetter à nouveau. Incorporer successivement les herbes, les échalotes, la mozzarella, les courgettes et la truite émiettée.
3. Poivrer et saler si nécessaire.
4. Si la préparation est trop < mouillée > ajouter de la farine ou du son: le mélange doit être < collant >.
5. Chauffer un peu d'huile d'arachide dans une poêle antiadhésive et déposer la préparation en 8 petits tas. Retourner quand la galette est bien consistante.
6. Au moment de servir, décorer d'herbes fraîches et de citron vert.
7. Servir avec une salade de saison (rouge, verte, croquante: feuille de chêne, Batavia, Romaine, iceberg, laitue, mâche, roquette)



Valeurs nutritionnelles

1 pêche garnie	125 Kcal
Glucides	+/- 12g
Protéines	+/- 13g
Lipides	+/- 7g





PÊCHES AU POISSON BLANC

Préparation : 10 min | Cuisson : 10 min

Ingrédients : pour 2 personnes

- 6 demi pêches en conserve
- 500 g de poisson blanc (cabillaud, colin, lieu)
- salade de blé
- salade gourmande

Sauce :

- 2 c à s de fromage blanc
- 1/2 c à s de mayonnaise
- ciboulette ciselée
- persil haché
- jus de citron
- sel et poivre

Court-bouillon :

- 1 l eau
- bouquet garni thym persil
- oignon
- carotte
- jus de citron
- sel et poivre



Astuce :

S'il vous reste du poisson d'un autre plat, n'hésitez pas à l'utiliser pour cette recette

Recette :

1. Cuire le poisson au court-bouillon (réunir les ingrédients dans 1 l d'eau, porter à ébullition puis maintenir à feu doux) pendant une dizaine de minutes.
2. Laisser refroidir. Égoutter et émietter à la fourchette dans un plat.
3. Ajouter le fromage blanc, la mayonnaise, la ciboulette, le persil. Saler et poivrer selon le goût, rectifier d'un trait de jus de citron.
4. Farcir les pêches.
5. Faire un lit avec les salades dans la lunch box et déposer les pêches.



SALADE DE RIZ SURIMI PAMPLEMOUSSE ROSE

Préparation : 10 min

Ingrédients pour 1 personne

- sauce légère (fromage blanc, mayonnaise allégée, jus de citron, sel, poivre)
- roquette
- 150 g de riz complet cuit
- 5 bâtonnets de surimi

- 3 radis
- 1 pamplemousse rose
- basilic



Astuce :

N'hésitez pas, utilisez le reste d'un riz déjà cuit

Recette :

1. Peler le pamplemousse à vif. Le détailler en cubes.
2. Découper le surimi en tronçons et les radis en lamelles.
3. Dans une assiette creuse, faire un lit avec la roquette.
4. Déposer le riz cuit au centre. Former une couronne extérieure avec le pamplemousse rose et le surimi. Répéter l'opération au centre avec les rondelles de radis.
5. Décorer avec du basilic







SALADE DE BLÉ D'AUTOMNE

Préparation : 10 min (hors cuisson du blé)

Ingrédients : pour 1 personne

- 60g de blé cru (poids cru)
- 7 radis
- 8 tomates cerises
- 1/4 de concombre
- 1 pomme
- 3 noix
- 1 boîte de sardines au naturel
- 1 citron
- herbes aromatiques au choix
- 1 c à s d'huile de colza

Valeurs nutritionnelles

Par portion	575 Kcal
Glucides	+/- 54g
Protéines	+/- 22g
Lipides	+/- 30g

Recette :

1. Cuire le blé selon l'instruction de l'emballage. Laisser refroidir.
2. Laver les légumes et les découper selon son envie.
3. Peler et découper la pomme et l'arroser de jus de citron.
4. Disposer le blé dans une lunch box et répartir les légumes et la pomme.
5. Déposer les sardines au milieu.
6. Ajouter le persil ou la ciboulette et l'huile de colza.



SALADE D'ÉPEAUTRE

Préparation: 10 min (hors cuisson épeautre)

Ingrédients: pour 1 personne

- 80 g d'épeautre (poids cru)
- 1 poignée de roquette
- 5 tomates cerises
- 1/4 de poivron rouge
- 5 raisins blancs
- 5 raisins rouges
- 1 boule de mozzarella
- 1/2 citron vert
- 1 c à s d'huile de colza
- oignons de printemps ou ciboulette
- sel, poivre



Astuce:

Servir nappé de sauce

Recette:

1. Cuire l'épeautre selon les instructions, égoutter et laisser refroidir.
2. Laver les légumes et les raisins pour les découper selon votre envie.
3. Disposer l'épeautre dans une lunch box ou un plat.
4. Répartir les légumes, les raisins, la mozzarella.
5. Réaliser une sauce avec le jus de citron, l'oignon ou la ciboulette ciselée, sel, poivre.







POTAGE CONCOMBRE

Préparation : 15 min | Cuisson : 15 min

Ingrédients : pour 4 personnes

- 2 oignons jaunes
- 1 poireau
- 1 concombre
- 1 courgette moyenne
- 1/2 pied de céleri français (céleri branche)
- persil plat
- sel, poivre

Valeurs nutritionnelles

Par portion	86 Kcal
Glucides	+/- 18g
Protéines	+/- 3g
Lipides	+/- 0,5g



Astuce :

Verser un peu de crème dans le bol ou l'assiette au moment de servir

Recette:

1. Éplucher les oignons.
2. Découper tous les légumes en morceaux.
3. Les laver puis les rassembler dans une marmite.
4. Couvrir d'eau et saler.
5. Cuire une quinzaine de minutes, de préférence à la marmite à pression.
6. Juste avant de mixer, ajouter le persil plat ciselé.



SOUPE ÉPAISSE AUX ÉPINARDS ET AUX LENTILLES CORAIL

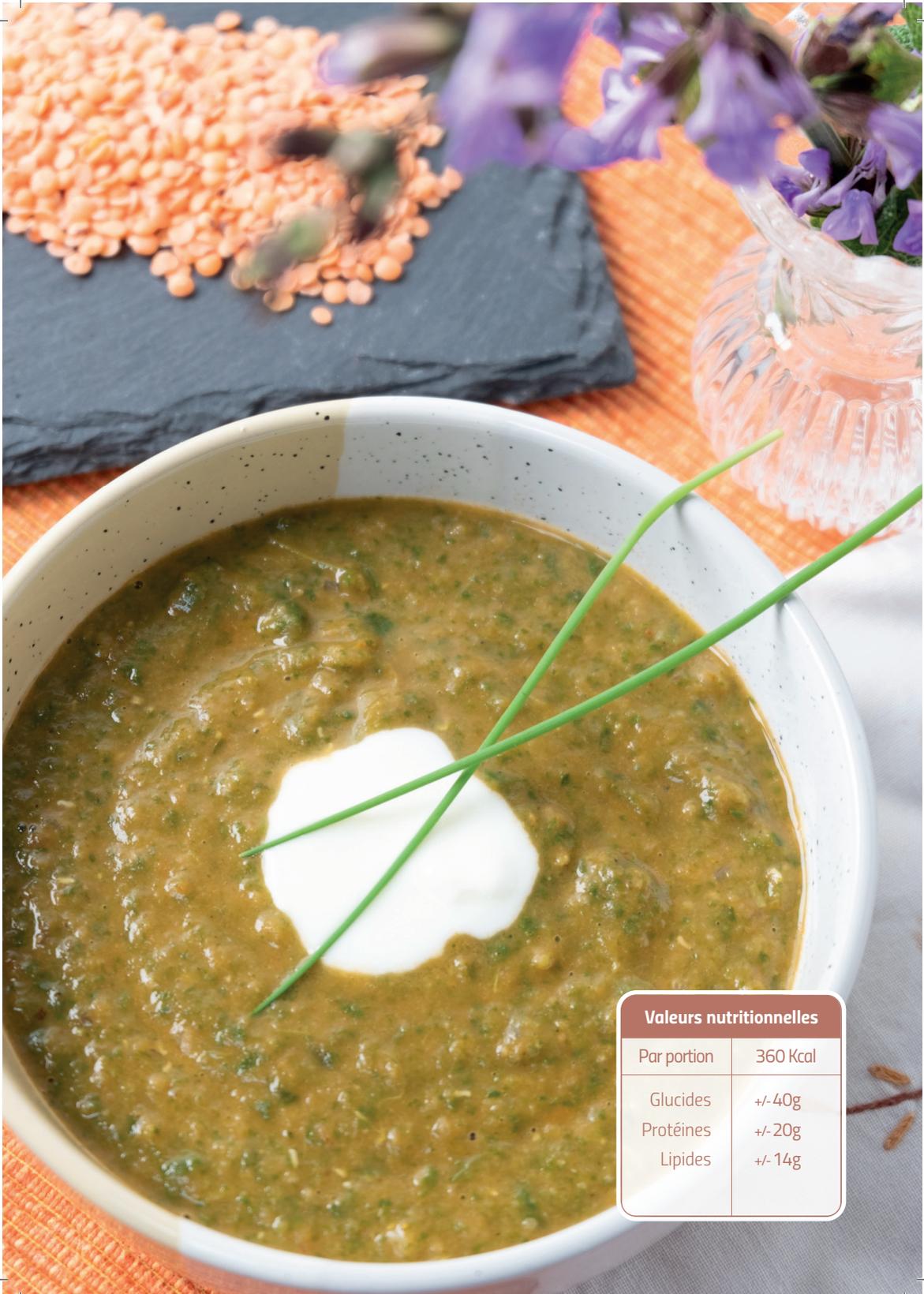
Préparation : 15 min | Cuisson : 20 min

Ingrédients pour 4 personnes :

- 200 g de lentilles corail
- 2 c à s d'huile de tournesol
- 1 gros oignon finement haché
- 2 gousses d'ail écrasées
- 2,5 cm de gingembre frais râpé
- 1 c à s de curry
- 300 ml de bouillon
- 1 boîte de tomates concassées
- 100 g d'épinard frais
- coriandre fraîche ciselée + un peu pour servir
- 100 ml lait de coco
- 4 yaourts natures
- sel, poivre

Recette :

1. Verser les lentilles dans 900 ml d'eau froide et porter à ébullition. Ecumer au fur et à mesure. Baisser le feu et laisser mijoter 10 min jusqu'à ce que les lentilles commencent à se défaire. Retirer du feu et couvrir.
2. Faire blondir l'oignon haché avec une c à s d'huile dans une casserole. Ajouter l'ail et le gingembre, faire revenir pendant 2 min.
3. Ajouter le curry en poudre et le poivre moulu.
4. Ajouter le bouillon, les lentilles avec leur eau de cuisson, les tomates concassées, l'épinard, la coriandre et du sel. Couvrir et cuire à feu doux 5 min avant d'ajouter le lait de coco.
5. Mixer la soupe avec un mixeur plongeant. Verser dans 4 bols en ajoutant 1 c à s de yaourt dans chaque bol. Saupoudrer de coriandre ciselée.



Valeurs nutritionnelles	
Par portion	360 Kcal
Glucides	+/- 40g
Protéines	+/- 20g
Lipides	+/- 14g





POTAGE ANDALOU

Préparation : 15 min | Cuisson : 20 min

Ingrédients : pour 4 personnes

- 600 g de tomates bien mûres (ou 1 boîte de tomates pelées)
- 2 oignons rouges
- 1/2 poivron vert
- 1/2 poivron rouge
- 1 concombre
- 1 branche de céleri
- sel, poivre, cubes de bouillon
- coriandre (ou autre herbe fraîche ciselée)

Valeurs nutritionnelles

Par portion	55 Kcal
Glucides	+/- 10g
Protéines	+/- 20g
Lipides	+/- 1g

Recette :

1. Laver et couper les légumes en petits morceaux.
2. Les mettre dans une casserole (les plus durs au fond).
3. Couvrir d'eau (adapter le volume en fonction de l'épaisseur souhaitée).
4. Saler et poivrer.
5. Laisser cuire 20 min, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
6. Mixer le potage.
7. Rectifier éventuellement l'assaisonnement.
8. Servir parsemé de coriandre (ou autre).



POTAGE COURGETTES MENTHE

Préparation : 15 min | Cuisson : 20 min

Ingrédients : pour 4 personnes

- 2 courgettes
- 2 poireaux
- 4 branches de céleri
- 2 gousses d'ail
- 2 oignons rouges
- 50 cl de bouillon de légumes
- 10 feuilles de menthe fraîche
- 1 c à s soupe d'huile d'olive
- 3 c à s de fromage blanc
- sel, poivre

Valeurs nutritionnelles

Par portion	160 Kcal
Glucides	+/- 40g
Protéines	+/- 7g
Lipides	+/- 14g

Recette :

1. Laver, éplucher et découper les courgettes.
2. Dans une casserole, faire fondre à feu doux l'ail et les échalotes avec l'huile d'olive.
3. Ajouter les dés de courgettes au bouillon.
4. Laisser mijoter 20 min à couvert.
5. Hors du feu, incorporer la menthe ciselée.
6. Mixer le potage, puis ajouter le fromage blanc.
7. Rectifier éventuellement l'assaisonnement.
8. Laisser refroidir avant de laisser reposer au moins 1h au réfrigérateur.
9. Servir dans des verres ou des petits bols.







POTAGE À L'OIGNON

Préparation : 15 min | Cuisson : 20 min

Ingrédients : pour 4 personnes

- 1,5 kg d'oignons
- 3 courgettes épluchées
- 150 g de céleri rave
- sel, poivre
- persil ciselé



Astuce :

Ajoutez du gruyère râpé selon votre goût

Valeurs nutritionnelles

Par portion sans gruyère	100 Kcal
Glucides	+/- 20g
Protéines	+/- 4g
Lipides	+/- 0,5g

Recette :

1. Laver et découper les légumes en petits morceaux.
2. Les mettre dans une casserole.
3. Couvrir d'eau (adapter le volume en fonction de l'épaisseur souhaitée).
4. Saler et poivrer.
5. Laisser cuire 20 min, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
6. Mixer le potage.
7. Rectifier éventuellement l'assaisonnement.
8. Servir parsemé de persil et éventuellement de gruyère râpé.



CRUMBLE DE POIRES

Préparation : 15 min | Cuisson : 20 min

Ingrédients : pour 6 personnes

- 4 poires (ex: Conférence, Comice, Beurré Hardy)
- 1 à 2 c à c de gingembre moulu
- 4 c à s de farine
- 4 c à s de flocons d'avoine
- 60g de margarine à cuire
- 4 c à s d'amandes effilées
- 4 c à c de sucralose (édulcorant)
- 4 c à s de tagatose (édulcorant)
- arôme de vanille
- 1 pincée de sel



Remarque :

Le tagatose permet de texturer le crumble alors que les édulcorants de synthèse rendent les aliments moins moelleux.

Recette :

1. Laver et éplucher les poires. Les couper en fines tranches (à l'économe) et les placer dans le fond d'un plat.
2. Saupoudrer de 4 c à c de gingembre moulu, de 4 c à c d'édulcorant (ex. sucralose) et de 4 gouttes d'arôme de vanille
3. Malaxer la farine, les flocons d'avoine, la margarine, le sel et 4 c à s de tagatose dans un bol jusqu'à obtenir un sablage.
4. Ajouter les amandes effilées au mélange et continuer à malaxer.
5. Recouvrir les poires avec ce mélange et enfourner pendant 15 à 20 min à une température de 180°C.





Valeurs nutritionnelles

Par portion	90 Kcal
Glucides	+/- 12g
Protéines	+/- 2g
Lipides	+/- 4g



MUFFINS MYRTILLES

Préparation : 15 min | Cuisson : 25 min

Ingrédients : pour 12 muffins

- 30 g d'huile de colza
- 120 g de farine fermentante
- 2 g de bicarbonate alimentaire
- 150 g de fromage blanc entier
- 40 g de tagatose
- 1 œuf
- 100 g de myrtilles surgelées



Astuce :

S'il vous reste du fromage blanc, utilisez-le dans une soupe, une salade ou faites-en une sauce froide.

Recette :

1. Mélanger l'œuf et le tagatose au fouet puis ajouter l'huile.
2. Incorporer progressivement le fromage blanc.
3. Mélanger la farine, le bicarbonate et les myrtilles décongelées.
4. Remplir les moules à muffins aux 2/3.
5. Enfourner à four préchauffé 170°C durant 15 à 20 min.
6. Vérifier la cuisson avec une pointe de couteau et en surveillant la coloration (si nécessaire, baisser la température).



BROWNIES HARICOTS ROUGES

Préparation : 10-15 min | Cuisson : 25-30 min

Ingrédients : pour 4 personnes

- 1 boîte (400 g) de haricots rouges
- 100 g de poudre de cacao sans sucre
- 60 g de tagatose
- 3 œufs
- 2 c à s d'huile de colza
- 75 g de noix
- 1 sachet (5 g) de levure chimique
(ou 1 c à c de bicarbonate de soude et
1 c à c de vinaigre pour l'activer)

Valeurs nutritionnelles

Par portion	200 Kcal
Glucides	+/- 13g
Protéines	+/- 10g
Lipides	+/- 12g

Recette :

1. Egoutter et rincer les haricots.
2. Mixer les ingrédients à l'exception des noix jusqu'à obtenir une pâte lisse. Ajouter alors au mélange les noix grossièrement concassées.
3. Chemiser un moule avec du papier sulfurisé avant d'y verser la pâte.
4. Cuire 25 à 30 min dans un four préchauffé à 180° (vérifier la cuisson en piquant avec une pointe de couteau).
5. Laisser refroidir avant de démouler.





Valeurs nutritionnelles

Par portion 255 Kcal

Glucides +/- 25g

Protéines +/- 5g

Lipides +/- 15g



TIRAMISU FRAMBOISES

Préparation: 25-30 min

Ingrédients : pour 8 personnes

- 2 œufs
- aspartame en poudre (+/- 7 g)
- 5 gouttes d'essence de vanille
- 250 g de mascarpone
- 32 boudoirs
- 500 g de framboises (fraîches ou surgelées)
- jus d' 1/2 citron



Astuce :

Ajoutez du cacao amer sur le tiramisu selon votre goût

Recette :

1. Réserver une cinquantaine de framboises. Verser les autres dans le bol d'un blender, additionner du jus d'1/2 citron. Mixer jusqu'à obtention d'un coulis. Edulcorer selon son goût. Passer au chinois pour éliminer les pépins résiduels.
2. Séparer les jaunes d'œufs et réserver les blancs.
3. Fouetter les jaunes d'œufs, l'aspartame et l'essence de vanille jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
4. Ajouter le mascarpone et fouetter à nouveau.
5. Batta les blancs en neige ferme avec une pointe de couteau de sel (ils monteront plus facilement). Les incorporer délicatement dans le mélange jaunes d'œufs/mascarpone.
6. Déposer 2 biscuits cassés en morceaux dans le fond de la verrine. Couvrir successivement de coulis et du mélange de mascarpone.
7. Renouveler l'opération.
8. Saupoudrer de cacao et décorer de framboises.



CARPACCIO D'ORANGES

Préparation: 10 min

Ingrédients : pour 4 personnes

- 5 oranges : selon la saison, opter pour un mix navels-sanguines
- 1 citron jaune
- 1 filet d'huile d'olive
- 2 c à s de miel doux (ex. acacia - lavande)
- poivre rouge ou baies roses

En entrée, ajouter :

- 1 oignon rouge
- paprika
- sel
- cerfeuil



Astuce :

Cette recette peut être réalisée avec de l'ananas selon la saison

Recette en plat :

1. Presser et réserver le jus d'une orange et d'un citron.
2. Ajouter 2 c à s d'huile d'olive, 2 c à c de miel, les baies écrasées au pilon dans un mortier (ou le poivre rouge du moulin).
3. Peler les oranges à vif et les tailler en tranches fines
4. Disposer les tranches d'orange sur les assiettes.
5. Napper de sauce et laisser reposer au frais une vingtaine de minutes.

Recette en entrée, ajoutez :

1. Pour la version. < entrée >, peler et couper les oignons en rondelles avant de défaire les anneaux.
2. Servir avec du cerfeuil (facultatif).



Valeurs nutritionnelles

Par portion 150 Kcal

Glucides +/- 24g

Protéines +/- 2g

Lipides +/- 5g



BIEN CHOISIR SES ALIMENTS

Étiquettes à la loupe



SCANNER LE QR CODE
POUR EN SAVOIR +

La date de durabilité minimale (à consommer de préférence avant...) signifie que le produit peut encore être consommé si la date est dépassée.

Il existe aussi, une date limite de consommation. Au-delà de laquelle l'aliment ne doit plus être consommé (risque pour la santé).

Le Nutriscore permet de se faire une idée sur le produit. Plus le Nutriscore tend vers le <E> moins il est bon pour la santé car plus riche en sel, graisses ou sucres.

Le label bio signifie que le produit ne contient pas de pesticides. Il existe plusieurs types de labels.

C'est ce qu'on appelle une allégation alimentaire : une qualité que l'on donne à un produit pour le vendre plus facilement mais qui n'est pas toujours véridique en matière de santé.

Cela représente le pourcentage du nombre de calories conseillées pour une journée.

Le sigle du recyclage signifie que la boîte peut être recyclée et donc mise dans votre sachet PMC.



Ce sont les calories apportées par les protéines, les glucides et les matières grasses. Ces Kcal se calculent pour 100 gr, 100 ml ou par portion.

Les acides gras saturés doivent être consommés en petite quantité car ils augmentent le « mauvais cholestérol » qui rend la circulation du sang plus difficile.

Les glucides, ce sont les sucres. Il existe des glucides complexes qui se digèrent plus lentement et des glucides simples qui se trouvent dans tout ce qui a un goût sucré.

Les fibres régulent le transit intestinal, elles diminuent le cholestérol et la glycémie.

Les protéines aident à renforcer les muscles. On les retrouve principalement dans la viande, les oeufs, le poisson, les produits laitiers et certaines légumineuses comme les lentilles.

Le sel est parfois appelé « sodium ». Il faut y faire attention dans les plats préparés qui en contiennent souvent beaucoup. Pour votre santé, ne pas dépasser 6 g de sel par jour.

A consommer de préférence avant le : 10/01/24

Valeurs nutritionnelles moyennes pour	100ml	250ml (11.4 bols)	% des AR par bol/m
Energie	178kJ 43kcal	445kJ 106kcal	- 5%
Matières grasses dont acides gras saturés	1.9g 0.6g	4.9g 1.5g	7% 7%
Glucides dont sucres	5.2g 1.3g	1.3g 3.3g	5% 4%
Fibres alimentaires	0.8g	2.0g	-
Protéines	0.7g	1.8g	4%
Sel	0.67g	1.7g	28%

Ingédients : Eau, poireaux, céleri, pomme de terre, huile de colza, lait écrémé, beurre de cuisine, sel, petit pois, courgettes, oignons, arômes naturels (contient du lait). Peut contenir des traces de blé (gluten) et oeufs.

N° Cristal : 09 69 32 06 91
APPEL NON SURTAXE

NUTRI-SCORE
A B C D E



40181 700982

Parfois il existe des ingrédients « mystères » : E100, E600, E900...

Ce sont souvent des ingrédients chimiques peu recommandés pour la santé. Il en existe d'autres d'origine naturelle comme le E260 qui désigne le vinaigre et le E330 qui désigne l'acide citrique (citron).

Les allergènes sont souvent mis en gras.

Vous trouverez souvent un numéro de téléphone pour alerter la marque en cas de problème avec le produit (allergie non indiquée, réactions alimentaires ou problème avec le contenant).



Une attention particulière pour les diabétiques

Comme pour les personnes non diabétiques, les repas doivent tendre le plus possible vers l'équilibre alimentaire.

COMMENT ?

En mangeant varié et dans des quantités adaptées à vos besoins. Mais aussi en faisant attention à la quantité et la qualité des sucres et graisses. L'étiquette sur les produits que vous achetez, qui mentionne les informations nutritionnelles, est très utile pour connaître la composition de ce que vous mangez. Ces informations concernent 100 gr ou 100 ml du produit.

LES CALORIES

C'est une unité de mesure concernant la valeur énergétique de l'aliment. Elle est exprimée en Kilocalories (Kcal) ou en Kilojoules (Kj). Il faut compter 42 Kjoules pour 1 kcalorie. En général, les étiquettes indiquent un apport de 2000 Kcal par jour pour un individu moyen. En fait, cela varie en fonction des personnes. Si vous êtes une femme ou un homme, un enfant ou un adulte, grand ou petit, que vous pratiquiez de l'exercice physique ou pas, cela influencera le nombre de calories que vous pouvez consommer par jour.



LES MATIÈRES GRASSES

Appelées aussi lipides, les matières grasses sont une réserve d'énergie pour le corps. Elles sont reprises dans le tableau des valeurs nutritionnelles sur le produit. Vous y trouverez également les acides gras saturés. Ils sont déconseillés pour la santé, car ils augmentent le « mauvais cholestérol ». Celui-ci rend difficile la circulation sanguine et peut même boucher les artères, ce qui provoque des maladies cardio-vasculaires.

Les acides gras se trouvent dans les produits d'origine animale gras, comme la viande grasse, les charcuteries, les fromages gras, les pâtisseries, les biscuits, les plats préparés... Ils se cachent également dans l'huile de palme et l'huile de coco, pourtant d'origine végétale !

LES GLUCIDES

Ils sont source d'énergie rapide, de « carburant » pour le corps.
Appelés aussi « hydrates de carbone » ou « sucre », les glucides peuvent se trouver sous différentes formes.

LES GLUCIDES COMPLEXES	LES GLUCIDES SIMPLES
<p>Les glucides complexes, appelés aussi « sucres lents », sont de longues chaînes de molécules de sucres simples.</p> <p>Leur absorption via la digestion est plus lente. La glycémie (taux de sucre dans le sang) augmentera donc moins vite.</p> <p>Les glucides riches en fibres sont à privilégier.</p> <p>Exemple : les produits de base comme le riz, les pâtes, les pommes de terre, les lentilles...</p>	<p>Les glucides simples ou « sucres rapides » sont de petites molécules.</p> <p>On les retrouve dans le glucose, le saccharose, le fructose, le lactose... Il s'agit donc, de tout ce qui a un goût sucré.</p> <p>Ces aliments ont tendance à augmenter la glycémie, donc le sucre dans le sang.</p> <p>Exemple : le sucre dans le café, les pâtisseries, les bonbons, le chocolat, certains plats préparés, les fruits et les jus de fruits.</p>



Si vous êtes diabétique, il est conseillé de ne pas manger trop de sucres simples :
cela doit correspondre à un maximum de 10 % de la ration calorique journalière (**ici, 2000 Kcal**).

Ce qui représente un maximum de 50 gr de sucre par jour.

1 morceau de sucre = 5 gr, donc on y est vite !

LES ÉDULCORANTS

Ils sont une alternative au sucre à utiliser avec parcimonie. Ils donnent une saveur sucrée aux aliments.

Certains ont un pouvoir plus sucrant que le sucre de table (saccharose) .

Les édulcorants artificiels les plus utilisés sont l'aspartame (E 951), le cyclamate (E 952), l'isomalt (E 953), la saccharine (E 954) et le sucralose (E 955). Leur utilisation doit respecter la Dose Journalière Admissible (DJA). Attention donc à ne pas dépasser cette DJA !

Vous les trouverez dans les boissons light, desserts allégés, confiseries, faux sucres...

Il existe aussi des édulcorants naturels comme la plante Stévia, qui a un pouvoir sucrant 250 à 300 fois supérieur à celui du sucre !

Elle est de plus en plus utilisée.



LES PROTÉINES

Les protéines assurent de nombreuses fonctions dans le corps. Elles aident au renouvellement et à la croissance des cellules.

Elles ont un rôle de structure, notamment dans les muscles.

Les protéines sont soit d'origine animale, soit végétale



Vous les trouverez soit dans la viande, les poissons, les œufs, les fromages, soit dans les légumes et les légumineuses comme les lentilles, pois chiche...

Les protéines associées à un repas peuvent aider à diminuer la glycémie, car cela ralentit la digestion.

LE SEL

Vous le trouverez indiqué en gramme et parfois sous l'appellation « sodium » qui est un composant du sel.

Comme les sucres ajoutés, vous pouvez le trouver en grande quantité dans les aliments, surtout dans les plats préparés.

Le maximum recommandé pour la santé est de 6 grammes de sel par jour, ce qui est très vite atteint au cours d'une journée ! Certains aliments contiennent, à eux seuls, la quantité maximum de sel pour une journée (pizza).

LES FIBRES ALIMENTAIRES

Ce sont les résidus des aliments végétaux non transformés par la digestion.

Les fibres solubles ralentissent la vidange gastrique, prolongent le transit de l'intestin grêle et rendent les selles moins molles, ce qui contribue à la régularité intestinale.

Elles ont un effet positif pour la santé, en particulier chez les diabétiques, car elles diminuent le cholestérol, et réduisent la glycémie.

Vous les trouverez dans les aliments végétaux : fruits, légumes et céréales. Les fruits secs en sont particulièrement riches.

Bibliographie:

< Guide pour vos achats de nourriture > - Brochure de Promo Santé Solidaris Wallonie -2015

< Décrypter les étiquettes > - Rachel Frély, éd. Larousse - 2013

< Danger : additifs alimentaires, ce que cachent les étiquettes > - Hélène Barbier, éd.Trédaniel de Poche – 2011

< Comprendre l'étiquetage alimentaire >, extrait du site www.clcv.org, 2014

www.ecoconso.be

www.defi100sucres.be

Clinique André Renard

Graphisme: Maxime Jamouille

Coordination visuelle: Julie Missaire, chargée de communication

Recettes: Nicole Delfosse, diététicienne

Fondation Privée Réseau Solidaris

Photographie: Laurence Baeke, chargée de projets

Rédaction: Caroline Dirix, chargée de projets

Soralia

Étiquettes à la loupe: Dominique Baudart, chargée de Prévention et de Promotion Santé

Crédit photo de couverture

" Mariana Medvedeva " - www.unsplash.com/



Réduire la quantité de sucre dans notre alimentation quotidienne, par envie ou parce que l'on a un souci de santé, ce n'est pas toujours confortable.

Cela implique de changer ses habitudes alimentaires et c'est loin d'être simple. Il faut apprendre à lire les étiquettes et comprendre de quoi il est question...

Rendez-vous sur :

www.defi100sucres.be

www.facebook.com/defi100sucres



Editeur responsable Pierre Annet
Fondation Privée Réseau Solidarité

379, rue de la Boverie 4100 Seraing - Novembre 2023