



CUISINE D'AUTOMNE

Pour mon
diabète



CUISINE D'AUTOMNE

Pour mon
diabète



Découvrez au cœur de ce livret une sélection de **12 recettes** pour profiter pleinement des plaisirs gustatifs de l'automne !

Vous y retrouverez certains **fruits et légumes de saison** comme la courge, la châtaigne, la poire ou encore la mûre.



Consultez votre calendrier pour tous les connaître !



LES 3 ATOUTS

DES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON¹

1. LE GÔT

Manger de saison permet tout d'abord d'optimiser la **saveur** de vos fruits et légumes. En effet, la saisonnalité respecte leurs cycles naturels. S'ils sont cueillis au bon moment dans l'année, ils peuvent alors mûrir plus naturellement, ce qui renforcera leur goût.

En mangeant de saison, vous aurez aussi l'opportunité de découvrir de nouveaux fruits et légumes. Une belle manière de **varier votre alimentation** tout en vous faisant plaisir !

3. L'IMPACT ÉCOLOGIQUE

Contrairement aux fruits et légumes hors-saison, ceux de saison ne sont pas importés ou trop longuement gardés en chambre froide. Ils nécessitent donc **moins d'énergie** en transports et en stockage. En achetant des produits de saison, vous contribuerez alors à la **préservation de la planète**.

Que ce soit pour le plaisir, le porte-monnaie ou la planète : vous savez désormais pourquoi **privilégier les fruits et légumes de saison**. Maintenant, inspirez-vous des recettes à suivre et passez en cuisine !

2. LE COÛT

De manière générale, les fruits et légumes de saison vous coûteront **moins cher**. Le prix plus bas s'explique de 2 façons :

- **La production locale** : les fruits et légumes de saison peuvent être récoltés près de chez vous. Ainsi, ils n'ont pas besoin d'être stockés ou de voyager longtemps, ce qui abaissera leur prix.

- **Le climat adapté** : les fruits et légumes de saison sont cultivés selon les conditions météorologiques qui les entourent. Des infrastructures comme des serres chauffées ne sont donc pas nécessaires, et les dépenses sont alors réduites.

1. Santé Publique France, Pourquoi et comment manger de saison ?



ENTRÉES

VELOUTÉ POTIMARRON, BROCOLI & CHÈVRE



Pour 6 personnes

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 20 min

INGRÉDIENTS :

- 1 potimarron
- 1 brocoli
- 120 g de bûche de chèvre
- 1 gousse d'ail
- ½ oignon
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Quelques brins de persil
- Sel, poivre

PRÉPARATION :

1. Épluchez l'ail et l'oignon puis émincez-les finement.
2. Coupez le potimarron en 2, ôtez les pépins et la peau puis taillez-le en dés.
3. Lavez le brocoli et coupez-le en bouquets.
4. Dans une cocotte, faites revenir l'ail et l'oignon avec l'huile d'olive pendant 3 minutes. Ajoutez le potimarron et faites revenir encore 3 minutes.
5. Salez, poivrez avant d'ajouter de l'eau à hauteur. Couvrez et faites cuire 15 minutes à feu moyen.
6. Coupez la bûche de chèvre en petits morceaux.
7. Mixez le tout en ajoutant ¾ de la bûche de chèvre dans le mixeur.
8. Servez le velouté dans 6 bols puis parsemez-les avec les morceaux de chèvre restants. Décorez le tout de quelques brins de persil.



LE CONSEIL DIET' :

Le potimarron contient des caroténoïdes qui lui confèrent sa couleur orange. Ces pigments végétaux ont des propriétés antioxydantes : ils agissent comme un bouclier protecteur pour nos cellules.



Valeurs nutritionnelles	Pour 100 g	Pour 1 portion
Valeur énergétique	297,7 kJ/ 71,7 kcal	655,8 kJ/ 158 kcal
Matières grasses	4,9 g	10,7 g
dont acides gras saturés	2 g	4,3 g
Glucides	3,4 g	7,4 g
dont sucres	1,8 g	4 g
Fibres alimentaires	1,3 g	2,8 g
Protéines	2,9 g	6,4 g
Sel	0,22 g	0,49 g



SOUPE DE CHÂTAIGNES, CROÛTONS & NOISETTES

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 25 min

INGRÉDIENTS :

- 200 g de châtaignes
- 1 oignon
- 30 g de noisettes
- 50 g de croûtons
- 150 ml de lait
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre



LE CONSEIL DIET' :

Les noisettes sont des fruits à coque, il est conseillé d'en consommer une petite poignée par jour pour les bonnes matières grasses qu'elles contiennent. En effet, elles apportent des acides gras insaturés dont la consommation est à privilégier par rapport aux acides gras saturés notamment en cas d'hypercholestérolémie.



PRÉPARATION :

1. Pelez l'oignon, coupez-le finement puis faites-le revenir dans une cocotte avec l'huile d'olive pendant quelques minutes
2. Émincez les châtaignes et ajoutez-les à l'oignon. Recouvrez la préparation d'eau. Salez et poivrez modérément, couvrez et laissez cuire 20 minutes à feu moyen.
3. Incorporez le lait avant de mixer le tout. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.
4. Dans une poêle, faites torréfier les noisettes à sec sur feu vif. Laissez-les refroidir avant de les concasser.
5. Servez la soupe parsemée de noisettes et accompagnée des croûtons. Dégustez aussitôt.



Valeurs nutritionnelles	Pour 100 g	Pour 1 portion
Valeur énergétique	513,6 kJ/ 123 kcal	959,2 kJ/ 229,8 kcal
Matières grasses	6,6 g	12,4 g
dont acides gras saturés	1,1 g	2 g
Glucides	12,3 g	22,9 g
dont sucres	2 g	3,7 g
Fibres alimentaires	2,1 g	3,9 g
Protéines	2,6 g	4,8 g
Sel	0,29 g	0,53 g

ŒUFS COCOTTE À LA FONDUE DE POIREAUX

Pour 2 personnes

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 25 min

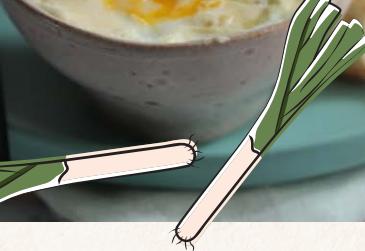
INGRÉDIENTS :

- 1 poireau
- 2 œufs
- 2 tranches de pain complet
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche
- Sel, poivre



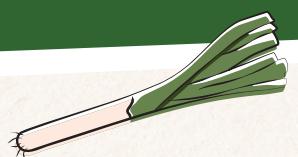
PRÉPARATION :

1. Nettoyez soigneusement le poireau et émincez-le finement.
2. Préchauffez le four à 180°C.
3. Dans une poêle, faites revenir à feu vif le poireau avec l'huile d'olive pendant 2 minutes en remuant.
4. Baissez ensuite à feu moyen, couvrez et laissez mijoter 10 minutes.
5. Lorsque les poireaux sont cuits, ajoutez la crème.
6. Répartissez les poireaux dans 2 ramequins puis cassez-y un œuf.
7. Salez, poivrez, et enfournez pour 12 minutes.
8. Pendant ce temps, faites toaster le pain.
9. Servez les œufs cocotte avec le pain tranché en mouillettes et dégustez aussitôt !



LE CONSEIL DIET' :

Les poireaux apportent des fibres qui participent au bien-être digestif et nous aident également à nous sentir rassasié. Enfin, les fibres permettent de ralentir le passage des glucides dans le sang et pour cette raison, il est recommandé d'en intégrer à chaque repas.



SALADE BETTERAVE, POIRE, FETA & ROQUETTE

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 min

INGRÉDIENTS :

- 2 betteraves cuites
- 1 poire mûre
- 125 g de feta
- ¼ d'oignon rouge
- 75 g de roquette
- 2 cuillères à café d'huile de noix
- 1 cuillère à café de vinaigre
- 1 cuillère à café de moutarde
- Sel, poivre

PRÉPARATION :

1. Pelez les betteraves cuites et coupez-les en lamelles.
2. Épluchez et émincez la poire en lamelles.
3. Ciselez très finement l'oignon rouge.
4. Préparez la vinaigrette : versez la moutarde dans un bol et mélangez avec l'huile d'olive et le vinaigre. Salez et poivrez.
5. Dressez la roquette sur des assiettes, ajoutez les betteraves, la poire, l'oignon puis émiettez la feta sur le dessus.
6. Ajoutez la vinaigrette et servez. Bon appétit !



LE CONSEIL DIET' :

Les betteraves sont des légumes particulièrement sucrés. En les intégrant dans une recette complète apportant des fibres avec la roquette et des protéines et des matières grasses avec la feta, on apporte un complexe de nutriments qui ralentissent l'absorption des sucres par l'organisme.

Valeurs nutritionnelles	Pour 100 g	Pour 1 portion
Valeur énergétique	439,7 kJ/ 105,7 kcal	678,2 kJ/ 163 kcal
Matières grasses	6,6 g	10,2 g
dont acides gras saturés	3,1 g	4,8 g
Glucides	6 g	9,3 g
dont sucres	5,4 g	8,3 g
Fibres alimentaires	1,8 g	2,8 g
Protéines	4,1 g	6,3 g
Sel	0,84 g	1,29 g



PLATS

POULET AU CURRY & ENDIVES

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 30 min

INGRÉDIENTS :

- 4 escalopes de poulet
- 200 g de semoule
- 600 g d'endives
- 1 pomme
- 200 ml de crème liquide
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ½ cuillère à café de curry
- Sel, poivre



PRÉPARATION :

1. Taillez les escalopes en dés.
2. Nettoyez les endives, ôtez le cône amer et coupez-les en lamelles de 2 cm.
3. Épluchez la pomme et taillez-la en dés.
4. Faites bouillir de l'eau. Dans un saladier, versez le même volume de semoule et d'eau bouillante. Salez et ajoutez une cuillère à soupe d'huile d'olive et laissez gonfler.
5. Dans une poêle, faites revenir le poulet avec une cuillère à soupe d'huile d'olive sur feu vif pendant 5 minutes. Réservez.
6. Dans la même poêle, faites fondre les endives et les pommes à feu doux avec l'huile d'olive restante. Salez légèrement pour leur faire rendre leur eau.
7. Une fois les endives cuites, ajoutez le poulet et le curry. Rectifiez l'assaisonnement si besoin. Ajoutez la crème, poursuivez la cuisson 5 minutes.
8. Pendant ce temps, égrainez la semoule puis faites-la chauffer 3 minutes au micro-ondes.
9. Servez le poulet accompagné de la semoule.

Valeurs nutritionnelles	Pour 100 g	Pour 1 portion
Valeur énergétique	662,6 kJ/ 158,1 kcal	2773,8 kJ/ 661,7 kcal
Matières grasses	7,2 g	30 g
dont acides gras saturés	3,2 g	13,3 g
Glucides	11,3 g	47,3 g
dont sucre	2,5 g	10,4 g
Fibres alimentaires	0,7 g	3 g
Protéines	11,3 g	47,4 g
Sel	0,11 g	0,5 g

LE CONSEIL DIET' :

Dans cette recette, on ajoute une pomme pour adoucir l'amertume des endives. La pomme se marie très bien au curry et apporte une note exotique sucrée-salée à la recette. Cette alliance fera apprécier les endives à ceux qui ont l'habitude de les bouder.



TARTE AUX BLETTES & SAUMON

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 45 min

Temps de cuisson : 30 min

INGRÉDIENTS :

- 200 g de farine complète
- 100 g de beurre mou
- 1 botte de blettes
- 200 g de filet de saumon
- 2 œufs
- 150 ml de lait
- Sel, poivre



PRÉPARATION :

1. Dans un saladier, versez la farine complète, le beurre mou et le sel puis mélangez du bout des doigts jusqu'à l'obtention d'une texture sablée. Ajoutez 50 ml d'eau progressivement et travaillez la pâte jusqu'à ce que la texture devienne homogène. Laissez reposer 30 minutes au réfrigérateur.
2. Préchauffez le four à 180°C.
3. Taillez le saumon en lamelles.
4. Lavez les blettes et émincez-les.
5. Faites cuire les blettes à la vapeur pendant 10 minutes puis égouttez-les dans une passoire en les pressant pour éliminer un maximum d'eau.
6. Dans un saladier, mélangez les œufs et le lait. Salez et poivrez.
7. Étalez la pâte dans un moule à tarte.
8. Garnissez la tarte avec les blettes, répartissez les lamelles de saumon sur le dessus et versez l'appareil sur la garniture.
9. Enfournez pour 30 minutes.
10. Dégustez la tarte chaude ou légèrement refroidie. Vous pouvez l'accompagner d'une salade verte.

Valeurs nutritionnelles	Pour 100 g	Pour 1 portion
Valeur énergétique	655,8 kJ/ 157 kcal	2216,6 kJ/ 530,8 kcal
Matières grasses	8,9 g	30 g
dont acides gras saturés	4,8 g	16,2 g
Glucides	10,6 g	35,9 g
dont sucre	1,2 g	4,2 g
Fibres alimentaires	2,6 g	8,9 g
Protéines	6,9 g	23,5 g
Sel	0,25 g	0,83 g

LE CONSEIL DIET' :

Le saumon est une très bonne source d'oméga 3. Ces acides gras insaturés interviennent dans de nombreuses fonctions de l'organisme et il est essentiel de les apporter par l'alimentation car l'organisme ne peut pas les fabriquer.



BUTTERNUT FARCI À LA BOLOGNAISE



Pour 2 personnes

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 50 min

INGRÉDIENTS :

- 1 courge butternut
- 150 g de viande hachée
- 1 boîte de tomates concassées
- 1 oignon
- 60 g de feta
- 1 cuillère à café d'herbes de Provence
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café de zaatar (optionnel)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Quelques brins de persil
- Sel, poivre



LE CONSEIL DIET' :

Vous pouvez décliner cette recette de multiples façons. Pourquoi ne pas en réaliser une à base de poisson, avec un reste de viande ou encore une farce végétale. Vous pouvez par exemple remplacer la viande hachée par un mélange de riz et de lentilles ou encore de quinoa et champignons.

PRÉPARATION :

- Préchauffez le four à 200°C.
- Lavez et coupez la courge en deux et ôtez les graines.
- Posez les deux parties sur un plat face coupée vers le haut. Huilez la chair de la courge à l'aide d'un pinceau, salez, poivrez et enfournez pour 20 minutes.
- Pelez l'oignon et ciselez-le finement.
- Pendant ce temps, faites chauffer l'huile dans une poêle. Ajoutez l'oignon émincé et laissez colorer 3 minutes à feu moyen.
- Ajoutez la viande puis les herbes et les épices puis faites revenir tout en mélangeant régulièrement.
- Ajoutez la sauce tomate et laissez cuire sur feu doux pendant 15 minutes.
- Sortez les courges du four, garnissez-les avec la sauce bolognaise. Parsemez-les de feta émiettée.
- Enfournez à nouveau 10 minutes. Parsemez de persil frais et dégustez aussitôt.

Valeurs nutritionnelles

	Pour 100 g	Pour 1 portion
Valeur énergétique	370,4 kJ/ 88,9 kcal	2351,4 kJ/ 564,4 kcal
Matières grasses	5 g	31,6 g
dont acides gras saturés	1,6 g	10,2 g
Glucides	4,5 g	28,5 g
dont sucres	2,3 g	14,9 g
Fibres alimentaires	2,3 g	14,4 g
Protéines	4,9 g	31,1 g
Sel	0,26 g	1,62 g

PIZZA DE CHOU-FLEUR FAÇON REINE



Pour 2 personnes

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 35 min

INGRÉDIENTS :

- 500 g de fleurettes de chou-fleur
- 1 œuf
- 125 g de mozzarella
- 100 g de champignons de Paris
- 75 g de dés de jambon
- 100 g de sauce tomate
- Quelques feuilles de basilic
- Sel, poivre

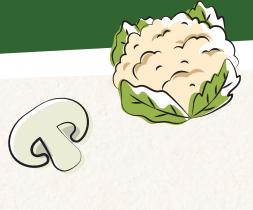


PRÉPARATION :

- Préchauffez le four à 200°C.
- Mixez les fleurettes de chou-fleur. Ajoutez les œufs, le sel et le poivre.
- Étalez la pâte obtenue dans un moule à tarte et enfournez 20 minutes.
- Pendant ce temps, taillez les champignons en fines lamelles et faites-les revenir à la poêle pendant 5 minutes avec une cuillère à soupe d'huile d'olive.
- Coupez la mozzarella en tranches.
- Sortez la pâte du four, étalez la sauce tomate. Disposez les champignons, les dés de jambon, la mozzarella et le basilic.
- Enfournez 10 minutes. Sortez la pizza de chou-fleur du four, parsemez-la des feuilles de basilic puis dégustez aussitôt.

LE CONSEIL DIET' :

Le chou-fleur permet de remplacer la farine dans une recette de pâte à pizza classique. En plus d'apporter de l'originalité au plat, il permet un apport en fibres, en vitamines et en minéraux. Laissez libre cours à votre créativité : vous pouvez aussi utiliser de la courgette ou de la betterave comme base de votre pâte à pizza.





DESSERTS

POIRE POCHÉE, CRUMBLE DE NOISETTES



Pour 2 personnes

Temps de préparation : 45 min

Temps de cuisson : 30 min

INGRÉDIENTS :

- 2 poires
- 30 g de farine
- 25 g de beurre mou
- 20 g de poudre de noisettes
- 15 g de noisettes
- 2 cuillères à soupe de sirop d'érable
- ½ gousse de vanille
- 1 cuillère à café de cannelle

PRÉPARATION :

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Épluchez les poires sans en enlever la tige.
3. Versez ½ litre d'eau dans une casserole d'eau, ajoutez la gousse de vanille et la cannelle. Couvrez et portez à ébullition. Ajoutez les poires puis poursuivez la cuisson à feu doux pendant 20 minutes. Egouttez les poires et réservez.
4. Dans un saladier, mélangez le beurre, la farine, le sirop d'érable et la poudre de noisettes. Mélangez du bout des doigts pour obtenir une préparation homogène.
5. Concassez les noisettes, ajoutez-les au crumble.
6. Dans des petits ramequins, placez la poire au centre et ajoutez le crumble.
7. Enfournez 30 minutes. Laissez tiédir avant de déguster.



LE CONSEIL DIET' :

Vous souhaitez allier plaisir et équilibre nutritionnel ? La poire pochée et son crumble de noisettes vous permettent d'associer un apport en fruit et en oléagineux. Vous pouvez également remplacer les noisettes par des noix ou des amandes selon vos préférences.



Valeurs nutritionnelles	Pour 100 g	Pour 1 portion
Valeur énergétique	1116,4 kJ / 268,2 kcal	1381,5 kJ / 3319 kcal
Matières grasses	16,7 g	20,7 g
dont acides gras saturés	6,3 g	7,8 g
Glucides	24 g	29,7 g
dont sucres	13,2 g	16,4 g
Fibres alimentaires	4 g	4,9 g
Protéines	3,5 g	4,3 g
Sel	0,01 g	0,01 g

PANNA COTTA AUX CLÉMENTINES



Pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 10 min

INGRÉDIENTS :

- 3 clémentines
- 40 g de sucre roux
- 250 ml de crème liquide
- 150 ml de lait
- 3 feuilles de gélatine
- Quelques feuilles de menthe



LE CONSEIL DIET' :

Afin de limiter les apports en matières grasses de cette recette, une partie de la crème a été remplacée par du lait. Et pourquoi ne pas opter pour une version 100 % végétale ? Pour cela il suffit de remplacer le lait et la crème par du lait de coco et la gélatine par de l'agar-agar. Une variante bien utile en cas d'intolérance au lactose.



BISCUITS À LA FARINE DE CHÂTAIGNE, AUX NOIX & AUX ÉPICES



Pour 8 personnes

Temps de préparation : 15 min

Temps de congélation : 5h

INGRÉDIENTS :

- 100 g de farine complète
- 60 g de farine de châtaigne
- 60 g de sucre roux
- 650 g de compote de pommes sans sucres ajoutés
- 2 cuillères à café de 5 épices
- 80 g de cerneaux de noix
- 70 g de beurre
- 1 œuf



Valeurs nutritionnelles

	Pour 100 g	Pour 1 portion
Valeur énergétique	728,7 kJ/ 175,8 kcal	1104 kJ/ 266,3 kcal
Matières grasses	13,1 g	19,8 g
dont acides gras saturés	9,1 g	13,8 g
Glucides	10,8 g	16,3 g
dont sucres	10,5 g	15,9 g
Fibres alimentaires	0,5 g	0,8 g
Protéines	3 g	4,5 g
Sel	0,07 g	0,1 g

Valeurs nutritionnelles

	Pour 100 g	Pour 1 portion
Valeur énergétique	1001,9 kJ/ 239,5 kcal	1352,5 kJ/ 323,3 kcal
Matières grasses	11,2 g	15,1 g
dont acides gras saturés	4,3 g	5,8 g
Glucides	29 g	39,2 g
dont sucres	16,6 g	22,4 g
Fibres alimentaires	4,1 g	5,6 g
Protéines	3,2 g	4,3 g
Sel	0,03 g	0,04 g

LE CONSEIL DIET' :

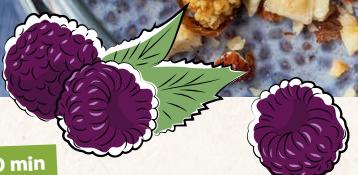
Ces biscuits peuvent se déguster en dessert mais également au petit déjeuner ou en collation accompagnés d'un produit laitier (lait, yaourt...). En plus de son goût caractéristique, la farine de châtaigne apporte davantage de fibres que la farine complète.



CHIA PUDDING À LA MÛRE

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 10 min



INGRÉDIENTS :

- 125 g de mûres
- 240 ml de lait d'amande
- 30 g de graines de chia
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable
- 2 cuillères à soupe d'amandes effilées



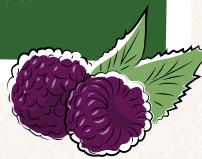
PRÉPARATION :

1. Dans un saladier, écrasez les mûres à l'aide d'une fourchette jusqu'à obtenir une purée. Prenez soin de réserver 8 mûres pour la décoration.
2. Ajoutez les graines de chia, le lait et le sirop d'érable. Mélangez et répartissez le mélange dans 4 verrines. Réservez au réfrigérateur pendant 12h.
3. Faites torréfier les amandes effilées à la poêle.
4. Au moment de déguster, parsemez les amandes sur les verrines de chia pudding et déposez les mûres restantes sur le dessus.

LE CONSEIL DIET' :

Le chia pudding présente de nombreux avantages. Il est rapide à réaliser et ne nécessite pas de cuisson. Les graines de chia apportent des oméga 3, ces précieux acides gras insaturés qui participent à la santé cardiovasculaire mais surtout des fibres qui vont réguler le transit et aider à ralentir l'absorption des sucres.

Valeurs nutritionnelles	Pour 100 g	Pour 1 portion
Valeur énergétique	424,7 kJ/ 102,5 kcal	456,5 kJ/ 110,2 kcal
Matières grasses dont acides gras saturés	6,6 g 0,6 g	7,1 g 0,7 g
Glucides dont sucres	5,4 g 4,5 g	5,8 g 4,8 g
Fibres alimentaires	4,4 g	4,7 g
Protéines	3,1 g	3,3 g
Sel	0,03 g	0,04 g





FR23D100026 – Juillet 2023