



CUISINE D'ÉTÉ

Pour mon
diabète



CUISINE D'ÉTÉ

Pour mon
diabète



Découvrez au cœur de ce livret une sélection de **12 recettes estivales gorgées de soleil et pleines de gourmandise**. Des recettes idéales pour vous régaler tout au long de l'été !

Vous y retrouverez certains **fruits et légumes de saison** comme la courgette, la tomate, le melon ou encore la pêche.



Consultez votre calendrier pour tous les connaître !



LES 3 ATOUTS

DES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON¹

1. LE GOÛT

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 !

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.

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 !



ENTRÉES

GASPACHO VERT



Pour 4 personnes

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 10 min

INGRÉDIENTS :

- 1 concombre
- 1 poivron vert
- 1 oignon
- 1 yaourt nature
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 1 gousse d'ail
- 1 pincée de piment d'Espelette
- Quelques feuilles de menthe fraîche
- Sel

PRÉPARATION :

1. Pelez le concombre et coupez-le en gros dés.
2. Epluchez l'oignon et ciselez-le.
3. Lavez le poivron et coupez-le en 2 pour ôter les pépins. Taillez-le en lanières.
4. Dans une poêle antiadhésive, faites revenir le poivron et l'oignon dans l'huile d'olive avec la gousse d'ail pendant 5 minutes. Baissez le feu et poursuivez la cuisson encore 5 minutes. Salez et assaisonnez de piment d'Espelette puis réservez.
5. A l'aide d'un robot ou d'un blender, mixez le concombre et les légumes cuits avec le yaourt et la moitié de la menthe. Rectifiez l'assaisonnement si besoin puis réservez au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.
6. Servez la soupe bien froide. Parsemez-la des feuilles de menthe fraîche restantes et d'un trait de vinaigre balsamique.



LE CONSEIL DIET' :

Le poivron est source de fibres, qui sont un des piliers d'une alimentation équilibrée. Il est aussi riche en vitamine C qui participe au fonctionnement du système immunitaire et à réduire la fatigue. Grâce à ses atouts nutritionnels, ce gaspacho peut se servir en apéritif. Ce peut être une alternative aux boissons sucrées et/ou alcoolisées mais aussi aux traditionnels biscuits apéritifs.

Valeurs nutritionnelles	Pour 100 g	Pour 1 portion
Valeur énergétique	278 kJ/ 67 kcal	480,9 kJ/ 115,9 kcal
Matières grasses	4,7 g	8,2 g
dont acides gras saturés	0,9 g	1,5 g
Glucides	3,5 g	6 g
dont sucres	2,7 g	4,7 g
Fibres alimentaires	1 g	1,7 g
Protéines	1,5 g	2,5 g
Sel	0,17 g	0,29 g

VERRINES DE TOMATES, COURGETTES & BASILIC

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 20 min

INGRÉDIENTS :

- 3 tomates
- 1 courgette
- 1 oignon nouveau
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- Quelques feuilles de basilic
- Sel, poivre

PRÉPARATION :

1. Lavez les tomates, coupez-les en 2 et épépinez-les. Taillez-les en petits dés.
2. Lavez la courgette, coupez-la dans la longueur. À l'aide d'un économe, prélevez quelques tagliatelles de courgette et réservez.
3. Otez ensuite les pépins de la courgette puis taillez-la en petits dés.
4. Emincez très finement l'oignon nouveau et le basilic.
5. Pelez et hachez l'ail.
6. Dans un saladier, mélangez les tomates, la courgette, l'oignon, le basilic et l'ail écrasé. Assaisonnez avec le vinaigre balsamique et l'huile d'olive, mélangez délicatement et réservez au frais au moins une heure.
7. Dressez le mélange dans des verrines individuelles décorées de feuilles de basilic, des tagliatelles de courgettes réservées et servez aussitôt.

LE CONSEIL DIET' :

Lorsqu'elle est crue, la courgette est source de vitamine C. Une bonne raison de la consommer sous cette forme. Dans cette recette, on conserve la peau des courgettes. Si elle contient une partie des vitamines et des minéraux, elle apporte surtout des fibres qui participent à la satiété.

Valeurs nutritionnelles	Pour 100 g	Pour 1 portion
Valeur énergétique	280,1 kJ/ 67,6 kcal	432 kJ/ 104,2 kcal
Matières grasses	5,1 g	7,9 g
dont acides gras saturés	0,8 g	1,2 g
Glucides	3,3 g	5,1 g
dont sucres	2,7 g	4,1 g
Fibres alimentaires	1,3 g	1,9 g
Protéines	1,1 g	1,7 g
Sel	0,18 g	0,28 g

PIZZETTES D'AUBERGINES

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 30 min

INGRÉDIENTS :

- 1 aubergine
- 100 g de sauce tomate
- ¼ d'oignon rouge
- 1 boule de Mozzarella
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 brin de basilic
- 1 pincée d'herbes de Provence
- Sel, poivre

PRÉPARATION :

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Pelez l'oignon rouge et ciselez-le très finement.
3. Lavez puis coupez les aubergines en rondelles régulières d'environ 1 cm d'épaisseur.
4. Disposez-les sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier cuisson.
5. Salez légèrement les aubergines, arrosez-les avec l'huile d'olive et enfournez 10 minutes pour les précuire.
6. Sortez les aubergines du four, étalez une cuillère de sauce tomate sur chaque rondelle et répartissez l'oignon rouge ciselé.
7. Tranchez la mozzarella avant de la répartir sur les aubergines et parsemez d'herbes de Provence. Enfourez pendant 20 minutes.
8. Sortez les aubergines du four, poivrez à votre goût, parsemez de feuilles de basilic et dégustez aussitôt.

LE CONSEIL DIET' :

Les aubergines cuites sont sources de potassium qui contribue au maintien d'une pression sanguine normale. Une bonne raison de les mettre à l'honneur à la belle saison. Vous pouvez décliner de multiples façons la garniture de ces pizzettes : champignons, poivrons, oignons, dés de jambon, etc.

Valeurs nutritionnelles	Pour 100 g	Pour 1 portion
Valeur énergétique	603,7 kJ/ 145,7 kcal	746,3 kJ/ 180,1 kcal
Matières grasses	11,6 g	14,3 g
dont acides gras saturés	4 g	5 g
Glucides	4 g	4,9 g
dont sucres	3 g	3,7 g
Fibres alimentaires	2,6 g	3,2 g
Protéines	5,1 g	6,3 g
Sel	0,59 g	0,73 g

SALADE DE PÊCHES RÔTIES, CONCOMBRE & FETA

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 10 min

INGRÉDIENTS :

- 4 pêches
- 1 concombre
- 80 g de feta
- 2 cuillères à soupe de graines de courge
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Le jus d'un citron
- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 cuillère à café de miel
- Quelques feuilles de menthe
- Sel, poivre

PRÉPARATION :

1. Torréfiez les graines de courge dans une poêle à sec sur feu moyen pendant quelques petites minutes puis réservez-les.
2. Eplucher le concombre, coupez-le en 2 dans le sens de la longueur et ôtez-en les pépins. Tranchez finement les 2 moitiés.
3. Mélangez dans un bol à l'aide d'un fouet la moutarde, le jus de citron, l'huile d'olive et le miel. Salez et poivrez modérément.
4. Lavez les pêches et coupez-les en quartiers. Faites griller les quartiers de pêche dans une poêle, avec une cuillère à soupe d'huile, 3 minutes de chaque côté.
5. Coupez la feta en gros dés.
6. Versez tous les ingrédients dans un grand saladier, ajoutez la vinaigrette et les graines torréfiées puis mélangez délicatement. Décorez des feuilles de menthe et dégustez rapidement.



LE CONSEIL DIET' :

On n'y pense pas suffisamment mais les fruits s'intègrent très bien dans les salades de crudités. L'absorption des sucres contenus dans les pêches rôties est ralentie par les fibres et les matières grasses contenues dans cette salade.

Valeurs nutritionnelles	Pour 100 g	Pour 1 portion
Valeur énergétique	511,3 kJ/ 123,3 kcal	1108,3 kJ/267,2kcal
Matières grasses	9,2 g	20 g
dont acides gras saturés	2,4 g	5,3 g
Glucides	5,8 g	12,5 g
dont sucres	5,1 g	11 g
Fibres alimentaires	1,3 g	2,8 g
Protéines	3,2 g	6,9 g
Sel	0,39 g	0,85 g



PLATS

BROCHETTES DE POULET MARINÉ & LÉGUMES D'ÉTÉ

Pour 2 personnes

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 50 min

INGRÉDIENTS :

- 200 g de filet de poulet
- 2 pommes de terre moyennes
- ½ courgette
- 1 poivron rouge
- ½ oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- Le jus d'un citron
- 1 yaourt
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Quelques brins de ciboulette
- 2 branches de thym
- 1 pincée de paprika
- Sel, poivre

PRÉPARATION :

1. Dans un récipient versez le jus de citron, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, le thym et le romarin. Ajoutez le filet de poulet coupé en morceaux.
2. Coupez le demi oignon en 4. Lavez et épépinez les poivrons puis coupez-les en gros carrés. Lavez la courgette et taillez-la en rondelles.
3. Ajoutez les légumes à la marinade et réservez la préparation au réfrigérateur pendant 12 à 24 heures.
4. Dressez les brochettes en intercalant les légumes avec le poulet. Faites ensuite cuire les brochettes de poulet aux légumes sur une grille de barbecue.
5. Préchauffez le four à 200°C.
6. Lavez les pommes de terre et fendez-les en fines lamelles sans aller jusqu'au bout.
7. Dans un bol, mélangez l'huile d'olive, le paprika, une pincée de sel et de poivre. Badigeonnez-en les pommes de terre et enfournez pour 40 minutes.
8. Pendant ce temps, préparez la sauce en mélangeant le yaourt, une gousse d'ail écrasée et la ciboulette ciselée.
9. Servez les brochettes accompagnées des pommes de terre et de la sauce au yaourt.



LE CONSEIL DIET' :

Cette recette allie les féculents qui permettent de se sentir rassasié et les légumes qui apportent des fibres, des vitamines et des minéraux. Intégrer les légumes aux brochettes de viande est un bon moyen d'inciter les plus récalcitrants à en consommer.



Valeurs nutritionnelles	Pour 100 g	Pour 1 portion
Valeur énergétique	464,9 kJ/ 111 kcal	2447,9 kJ/ 584,5 kcal
Matières grasses	5,1 g	26,6 g
dont acides gras saturés	0,9 g	5 g
Glucides	76 g	40,2 g
dont sucres	2 g	10,4 g
Fibres alimentaires	1,7 g	8,7 g
Protéines	7,5 g	39,3 g
Sel	0,15 g	0,81 g

TABOULÉ DE BOULGHOUR À L'ORIENTALE

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 30 min

INGRÉDIENTS :

- 100 g boulghour
- 2 tomates
- 1 concombre
- 1 oignon nouveau
- 1 poivron
- 1 petite boîte de pois-chiches
- 1 botte de persil
- 1 cuillère à café de cumin
- Le jus d'un citron
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

PRÉPARATION :

1. Mesurez le volume de boulghour, versez-le dans un saladier et ajoutez le même volume d'eau. Ajoutez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, le cumin, une pincée de sel et de poivre. Laissez-le gonfler 30 minutes.
2. Égrenez délicatement le boulghour avec une grande fourchette pour décoller les grains.
3. Lavez les tomates, le poivron et le concombre, épépinez-les et taillez-les en petits dés.
4. Coupez l'oignon nouveau en fines lamelles.
5. Lavez le persil et hachez-le finement.
6. Rincez les pois-chiches et égouttez-les.
7. Mélangez délicatement tous ces ingrédients avec le boulghour et assaisonnez avec le sel, le poivre, le jus de citron et l'huile d'olive restante.
8. Réservez au minimum une heure au réfrigérateur pour servir bien frais.



Valeurs nutritionnelles	Pour 100 g	Pour 1 portion
Valeur énergétique	574 kJ/ 137,6 kcal	1452,3 kJ/ 348 kcal
Matières grasses	7 g	17,6 g
dont acides gras saturés	1 g	2,6 g
Glucides	12,8 g	32,5 g
dont sucres	2 g	5 g
Fibres alimentaires	3,5 g	8,8 g
Protéines	3,6 g	9,1 g
Sel	0,26 g	0,66 g

LE CONSEIL DIET' :

Ce taboulé est un plat végétarien complet. En effet, l'association de céréales avec le boughour et de légumineuses avec les pois chiches permet d'apporter les protéines dont nos muscles ont besoin.

CLAFOUTIS COURGETTES, CHÈVRE & NOIX

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 20 min

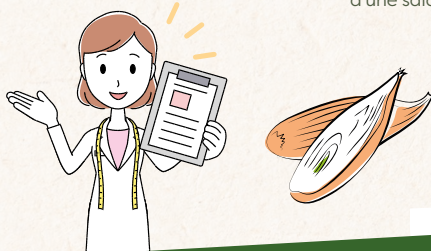
Temps de cuisson : 40 min

INGRÉDIENTS :

- 80 g de buche de chèvre
- 40 g de farine
- 160 ml de lait
- 1 courgette
- ½ oignon
- ½ échalote
- 2 œufs
- 2 poignées de noix
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 10 g de beurre
- Quelques feuilles de basilic
- Sel, poivre

PRÉPARATION :

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Lavez et coupez la courgette en rondelles.
3. Epluchez l'oignon et l'échalote avant de les ciseler finement.
4. Faites cuire les courgettes, l'oignon et l'échalote à la poêle avec une cuillère à soupe d'huile d'olive pendant 10 minutes à feu moyen.
5. Dans un saladier, mélangez les œufs, l'huile d'olive restante, le lait, la farine. Salez, poivrez. Ajoutez le chèvre coupé en cubes, le basilic ciselé et les noix concassées.
6. Versez le mélange de légumes dans le saladier.
7. Versez la préparation dans un moule préalablement beurré.
8. Enfourez 30 minutes. Dégustez le clafoutis tiède accompagné d'une salade verte.



LE CONSEIL DIET' :

Les noix de cette recette permettent d'apporter des acides gras essentiels : les oméga 3. Ces matières grasses insaturées sont à favoriser par rapport aux graisses saturées pour leur effet protecteur pour la fonction cardiovasculaire. Une petite poignée de noix est aussi une bonne option en collation.

Valeurs nutritionnelles	Pour 100 g	Pour 1 portion
Valeur énergétique	733,7 kJ/ 176,8 kcal	1397,7 kJ/ 336,8 kcal
Matières grasses	13,5 g	25,7 g
dont acides gras saturés	4 g	7,7 g
Glucides	6,8 g	13 g
dont sucres	2,2 g	4,2 g
Fibres alimentaires	1,3 g	2,5 g
Protéines	6,2 g	11,9 g
Sel	0,38 g	0,73 g

FRITTATA AUX BROCOLIS, TOMATES & POIVRONS

Pour 2 personnes

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 30 min

INGRÉDIENTS :

- 4 œufs
- 300 g de brocoli
- 2 poivrons rouges
- 100 g de tomates cerises
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 10 g de beurre
- Quelques brins de ciboulette
- Sel, poivre

PRÉPARATION :

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Taillez le brocoli en bouquets.
3. Pelez et hachez l'ail.
4. Lavez les poivrons, épépinez-les et coupez-les en petits dés.
5. Lavez les tomates cerises puis coupez-les en 2.
6. Dans une poêle huilée, faites suer l'ail dans l'huile d'olive sur feu moyen pendant 5 minutes.
7. Ajoutez les poivrons et les brocolis dans la poêle, faites cuire 5 minutes.
8. Rajoutez les tomates cerises, faites cuire encore 5 minutes.
9. Cassez les œufs dans un saladier, salez, poivrez.
10. Dans un plat beurré, versez les œufs battus et ajoutez la préparation brocoli-poivrons-tomates.
11. Enfourez pour 15 minutes.
12. Servez aussitôt parsemé de ciboulette ciselée.



Valeurs nutritionnelles	Pour 100 g	Pour 1 portion
Valeur énergétique	333,1 kJ/ 80,1 kcal	1552,2 kJ/ 373,3 kcal
Matières grasses	5,1 g	23,6 g
dont acides gras saturés	1,6 g	7,4 g
Glucides	3,1 g	14,6 g
dont sucres	2,6 g	12,3 g
Fibres alimentaires	1,3 g	6 g
Protéines	4,7 g	22,1 g
Sel	0,22 g	1,02 g

LE CONSEIL DIET' :

La qualité nutritionnelle de la frittata dépend des ingrédients choisis. Dans cette version, on fait la part belle aux légumes. Vous pouvez bien entendu la décliner de multiples manières mais limitez les versions au fromage ou avec de la charcuterie qui apportent beaucoup de sel et de graisses saturées.



DESSERTS

SORBET MELON MENTHE

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 25 min

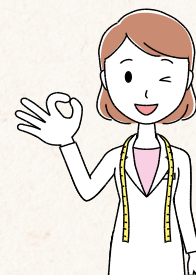
Temps de cuisson : 2h

INGRÉDIENTS :

- 1 melon
- 50 g de sucre glace
- ½ citron
- 1 blanc d'œuf
- 120 ml d'eau
- 1 brin de menthe fraîche

PRÉPARATION :

1. Coupez le melon, ôtez les pépins et prélevez la chair.
2. Dans un robot, mixez la chair du melon, le sucre glace, le jus de citron et la menthe fraîchement coupée.
3. Battez le blanc d'œuf en neige et incorporez-le dans le mélange mixé.
4. Versez le tout dans une sorbetière et faites glacer pendant 2 heures au minimum. Si vous ne disposez pas de sorbetière, versez la préparation dans un récipient, mettez-le au réfrigérateur et mélangez toutes les 30 minutes afin d'éviter que des cristaux de glace se forment.
5. Servez le sorbet décoré de feuilles de menthe.



LE CONSEIL DIET' :

Cette recette de sorbet a été allégée en sucre. Elle contient un blanc d'œuf battu en neige ferme, ce qui permet de servir le sorbet plus facilement dès la sortie du congélateur. Il est possible de remplacer le melon par un autre fruit.

Valeurs nutritionnelles	Pour 100 g	Pour 1 portion
Valeur énergétique	359,1 kJ/ 84,7 kcal	425 kJ/ 100,3 kcal
Matières grasses	0 g	0 g
dont acides gras saturés	0 g	0 g
Glucides	19,5 g	23,1 g
dont sucres	16,1 g	19,1 g
Fibres alimentaires	1,2 g	1,4 g
Protéines	1,5 g	1,7 g
Sel	0,07 g	0,08 g

CARRÉS AMANDE ABRICOTS



Pour 6 personnes

Temps de préparation : 10 min

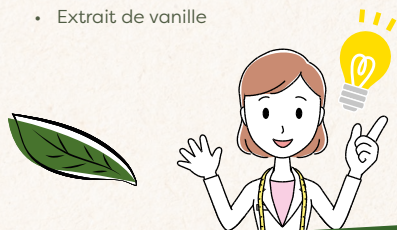
Temps de cuisson : 30 min

INGRÉDIENTS :

- 60 g de farine
- 60 g de poudre d'amande
- 100 g de compote de pommes
- 4 abricots
- 1 œuf
- 15 g de miel
- 5 g de beurre
- ½ sachet de levure chimique
- Extrait de vanille

PRÉPARATION :

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Dans un saladier, mélangez la farine, la poudre d'amande et la levure chimique.
3. Ajoutez la compote de pommes, l'œuf entier, l'extrait de vanille et le miel puis mélangez de nouveau jusqu'à l'obtention d'une texture homogène.
4. Versez la préparation dans un moule beurré.
5. Coupez les abricots en deux et disposez-les sur la pâte.
6. Enfouez 30 minutes de cuisson.
7. Laissez refroidir puis servez en petits carrés découpés.



LE CONSEIL DIET' :

Dans cette recette, la compote de pommes est utilisée comme une alternative au sucre pour allier plaisir et santé. Afin de limiter l'impact sur la glycémie de ce dessert, consommez-le après un plat apportant des fibres par le biais de légumes, de légumineuses ou de céréales complètes.

Valeurs nutritionnelles	Pour 100 g	Pour 1 portion
Valeur énergétique	1172,3 kJ/ 280,3 kcal	586,1 kJ/ 140,2 kcal
Matières grasses	13,6 g	6,8 g
dont acides gras saturés	2,2 g	1,1 g
Glucides	29,5 g	14,8 g
dont sucres	12,4 g	6,2 g
Fibres alimentaires	3,2 g	1,6 g
Protéines	8,5 g	4,2 g
Sel	0,07 g	0,04 g

TARTELETTES LÉGÈRES AUX FRUITS DES BOIS



Pour 4 personnes

Temps de préparation : 45 min

Temps de congélation : 20 min

INGRÉDIENTS :

Pour la pâte :

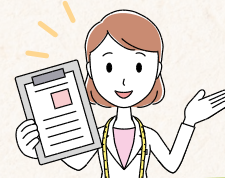
- 100 g de farine complète
- 50 g de beurre mou
- Sel

Pour la garniture :

- 100 g de fromage blanc
- 20 g de sucre
- 4 cuillères à soupe de gelée de framboise
- 50 g de fraises
- 50 g de framboises
- 50 g de mûres
- 50 g de myrtilles

PRÉPARATION :

1. Dans un saladier, versez la farine complète, le beurre mou et le sel.
2. Mélangez du bout des doigts jusqu'à l'obtention d'une texture sablée.
3. Ajoutez un demi verre d'eau progressivement, tout en continuant à travailler la pâte, jusqu'à obtenir une texture lisse et homogène. Laissez refroidir 30 minutes au réfrigérateur.
4. Préchauffez le four à 200°C.
5. Etalez la pâte dans 4 moules à tartelette. Piquez-la avec une fourchette et faites cuire 20 minutes. Laissez les fonds de tarte refroidir.
6. Mélangez le sucre et le fromage blanc puis répartissez le mélange au fond des tartelettes. Disposez les fruits rouges sur le dessus.
7. A l'aide d'un pinceau, recouvrez les fruits de gelée de framboise pour leur donner un aspect brillant.
8. Réservez au frais jusqu'au moment de déguster.



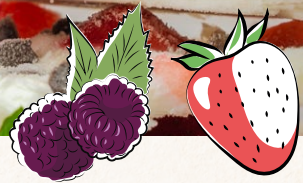
Valeurs nutritionnelles	Pour 100 g	Pour 1 portion
Valeur énergétique	887 kJ/ 211,5 kcal	1177,5 kJ/ 280,7 kcal
Matières grasses	8,9 g	11,8 g
dont acides gras saturés	5,7 g	7,5 g
Glucides	26,3 g	34,9 g
dont sucres	14,3 g	19 g
Fibres alimentaires	3,5 g	4,7 g
Protéines	4,2 g	5,6 g
Sel	0,22 g	0,29 g

LE CONSEIL DIET' :

Pour apporter des fibres et des minéraux, cette recette est réalisée avec une farine complète. La gelée de framboise ainsi que les proportions de fruits rouges peuvent être modifiées en fonction des fruits frais disponibles.



BARRES GLACÉES AU FROMAGE BLANC & FRUITS ROUGES



Pour 4 personnes

Temps de préparation : 5 min

Temps de cuisson : 2h

INGRÉDIENTS :

- 200 g de fruits rouges
- 3 yaourts à la grecque
- 2 cuillères à soupe de sirop d'érable

PRÉPARATION :

1. Dans un bol, mélangez les yaourts à la grecque et le sirop d'érable.
2. Sur une plaque à pâtisserie, déposez une feuille de papier cuisson. Étalez le yaourt grec en gardant une épaisseur de 1 à 2 cm.
3. Parsemez la préparation de fruits rouges.
4. Mettez la préparation au congélateur pendant 2 heures.
5. Découpez sous forme de barres et servez aussitôt.



Valeurs nutritionnelles	Pour 100 g	Pour 1 portion
Valeur énergétique	422,2 kJ/ 422,2 kcal	7071 kJ/ 170 kcal
Matières grasses	6,3 g	10,5 g
dont acides gras saturés	4,2 g	7 g
Glucides	7,2 g	12 g
dont sucres	6,7 g	11,2 g
Fibres alimentaires	1,6 g	2,7 g
Protéines	2,6 g	4,3 g
Sel	0,07 g	0,11 g

LE CONSEIL DIET' :

La quantité de sucre de cette recette est modérée. Vous pouvez remplacer le sirop d'érable par du miel ou encore du sucre de coco. Vous pouvez également agrémenter ces barres glacées d'amandes, de noix ou de noix qui contiennent de bons acides gras insaturés.



