

# CUISINE D'HIVER

Pour mon  
diabète

# CUISINE D'HIVER

Pour mon  
diabète



Découvrez au cœur de ce livret une sélection de **12 recettes hivernales** réconfortantes et gourmandes.

Vous y retrouverez certains **fruits et légumes de saison** comme le chou-fleur, la butternut, la betterave ou encore la pomme.



## LES 3 ATOUTS

### DES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON<sup>1</sup>

#### 1. LE GÔT

Manger de saison permet tout d'abord d'optimiser la **savouren**ce 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

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

# ENTRÉES



## NUGGETS DE CHOU-FLEUR AVEC SA SAUCE AU YAOURT



Pour 4 personnes

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 35 min

### INGRÉDIENTS :

- ½ chou-fleur
- 50 g de sauce tomate
- 1 pincée de paprika
- 1 pincée de curry
- 20 g d'huile d'olive
- 100 g de flocons d'avoine
- Sel, poivre

### Sauce :

- 1 yaourt
- Le jus d'un demi-citron
- Quelques brins de coriandre

### PRÉPARATION :

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Prélevez les bouquets de chou-fleur et lavez-les. Faites-les cuire à la vapeur pendant 15 minutes.
3. Mixez les flocons d'avoine avec le paprika et le curry.
4. Plongez les bouquets de chou-fleur dans la sauce tomate puis dans les flocons d'avoine mixés. Déposez-les ensuite sur une plaque de four recouverte de papier cuisson huilé.
5. Enfournez pour 10 minutes puis retournez-les et enfournez de nouveau 10 minutes.
6. Pendant la cuisson, préparez la sauce en mélangeant le yaourt, le zeste et le jus de citron avec la coriandre hachée.
7. Dégustez les nuggets de chou-fleur avec la sauce au yaourt.



### LE CONSEIL DIET' :

Cette recette sans friture peut très bien se déguster en apéritif. Elle permet aux enfants comme aux adultes d'apprécier le chou-fleur tout en proposant une alternative végétale et saine aux nuggets classiques.

**Le chou-fleur est source de vitamines B6 et B9 qui contribuent notamment à réduire la fatigue.**

Valeurs nutritionnelles	Pour 100 g	Pour 1 portion
<b>Valeur énergétique</b>	413,1 kJ/ 98,7 kcal	788 kJ/ 188,3 kcal
<b>Matières grasses</b> dont acides gras saturés	4,3 g 0,8 g	8,2 g 1,5 g
<b>Glucides</b> dont sucres	9,8 g 1,9 g	18,8 g 3,7 g
<b>Fibres alimentaires</b>	2,7 g	5,2 g
<b>Protéines</b>	3,6 g	6,8 g
<b>Sel</b>	0,18 g	0,34 g

# VELOUTÉ DE POTIMARRON ET CHORIZO

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 40 min

## INGRÉDIENTS :

- 1 potimarron
- 2 pommes de terre
- 1 oignon
- 100 g de chorizo
- 2 cuillères à café de graines de courge
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre ou piment d'Espelette



## LE CONSEIL DIET' :

La peau du potimarron est digeste, vous pouvez très bien la conserver et ainsi gagner du temps !

Pour une déclinaison végétarienne, remplacez le chorizo par du parmesan. Confectionnez des tuiles que vous poserez sur le dessus du velouté. Pour les réaliser, passez quelques minutes au grill des petits tas de parmesan râpé que vous aurez disposés sur une plaque recouverte de papier cuisson.



## PRÉPARATION :

- Pelez, épépinez et coupez le potimarron en morceaux. Pelez et émincez l'oignon. Epluchez et taillez les pommes de terre en cubes.
- Taillez le chorizo en petits dés.
- Faites revenir l'oignon et 1/3 du chorizo pendant 5 minutes dans un faitout avec l'huile d'olive. Ajoutez le potimarron et faites-le revenir encore 5 minutes. Ajoutez les pommes de terre et versez de l'eau à hauteur. Assaisonnez, portez à ébullition et laissez cuire pendant 25 minutes à couvert avant de mixer.
- Faites dorer le chorizo restant 5 minutes dans une poêle antiadhésive avant de le déposer sur un papier absorbant.
- Versez la soupe dans des bols, parsemez des dés de chorizo puis ajoutez quelques graines de courge et du piment d'Espelette selon votre goût.
- Dégustez aussitôt.



# HOUMOUS DE PATATE DOUCE ET POIS CHICHES

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 30 min

## INGRÉDIENTS :

- 200 g de patate douce
- 200 g de pois chiches en conserve
- 3 citrons verts
- 1/2 cuillère à café de coriandre en poudre
- 1/2 cuillère à café de cumin
- 1/2 cuillère à café de piment d'Espelette
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Quelques brins de coriandre fraîche

## PRÉPARATION :

- Préchauffez le four à 200°C.
- Épluchez, lavez et coupez la patate douce en morceaux. Dans un saladier, mélangez les morceaux avec les 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et le sel avant de les déposer sur une plaque recouverte de papier cuisson. Enfournez pendant 30 minutes.
- Égouttez les pois-chiches.
- Lorsque les patates douces sont cuites, versez-les avec les pois chiches, le jus de 2 citrons, le cumin, le piment d'Espelette et la coriandre en poudre dans le bol d'un robot puis mixez le tout jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Ajoutez un peu d'eau si besoin.
- Dressez le houmous dans des petits bols, parsemez de coriandre fraîche et répartissez l'huile d'olive restante. Servez accompagné de quartiers de citron.
- Dégustez accompagné de bâtonnets de crudités (carotte, concombre, céleri-branche) et/ou de tranches de pain complet toasté.



Valeurs nutritionnelles	Pour 100 g	Pour 1 portion
<b>Valeur énergétique</b>	440,1 kJ/105,6 kcal	991 kJ/237,8 kcal
<b>Matières grasses</b>	5,6 g	12,7 g
dont acides gras saturés	1,6 g	3,6 g
<b>Glucides</b>	8,5 g	19,2 g
dont sucres	3,3 g	7,5 g
<b>Fibres alimentaires</b>	2,7 g	6 g
<b>Protéines</b>	3,7 g	8,3 g
<b>Sel</b>	0,36 g	0,82 g

## LE CONSEIL DIET' :

Ce houmous peut se déguster en entrée comme en apéritif. Il apporte des fibres qui participent au transit, aident à vous sentir rassasié et permettent de limiter le pic hyperglycémique après le repas.



# SOUPE DE PANAIS, POMMES DE TERRE ET NOISETTES GRILLÉES

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 10 min

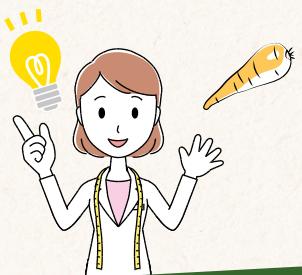
Temps de cuisson : 35 min

## INGRÉDIENTS :

- 400 g de panais
- 2 pommes de terre moyenne
- 1 oignon
- 2 grosses poignées de noisettes
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

## PRÉPARATION :

1. Pelez et émincez l'oignon. Epluchez, lavez et taillez en gros morceaux les pommes de terre et les panais.
2. Dans une cocotte, faites revenir l'oignon avec l'huile d'olive pendant 5 minutes. Ajoutez les panais et les pommes de terre puis faites revenir encore 5 minutes. Versez de l'eau à hauteur puis assaisonnez. Portez à ébullition et laissez cuire pendant 25 minutes à couvert.
3. Mixez jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et rectifiez l'assaisonnement.
4. Torréfiez les noisettes dans une poêle antiadhésive quelques minutes à feu moyen. Hors du feu, concassez-les grossièrement.
5. Au moment de déguster, servez la soupe dans des assiettes creuses, parsemée de noisettes concassées.



## LE CONSEIL DIET' :

Le panais fait partie des légumes oubliés mais connaît un retour en grâce avec son goût doux et subtilement sucré. Il a l'avantage d'apporter des fibres et de la vitamine E qui protège nos cellules du stress oxydatif. Quant à la noisette, elle apporte des acides gras insaturés qui sont à favoriser par rapport aux graisses saturées.

Valeurs nutritionnelles	Pour 100 g	Pour 1 portion
<b>Valeur énergétique</b>	474,1 kJ/ 113,5 kcal	1020,5 kJ/ 244,3 kcal
<b>Matières grasses</b> dont acides gras saturés	5,2 g 0,6 g	11,3 g 1,4 g
<b>Glucides</b> dont sucres	13,1 g 3,2 g	28,2 g 6,9 g
<b>Fibres alimentaires</b>	3 g	6,5 g
<b>Protéines</b>	2,1 g	4,5 g
<b>Sel</b>	0,09 g	0,19 g



# TAGLIATELLES BUTTERNUT ET CHÈVRE



Pour 2 personnes

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 30 min

## INGRÉDIENTS :

- 200 g de tagliatelles
- ½ courge butternut
- 100 g de fromage de chèvre frais
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 40 g de pignons de pin
- Sel, poivre



## LE CONSEIL DIET' :

Privilégiez des tagliatelles semi-complètes, elles apporteront davantage de fibres.

Pour une recette à la fois végétale et plus légère, remplacez le fromage de chèvre par un yaourt de soja nature.



Valeurs nutritionnelles	Pour 100 g	Pour 1 portion
<b>Valeur énergétique</b>	846,4 kJ/ 202,5 kcal	3220,5 kJ/ 770,3 kcal
<b>Matières grasses</b>	9,2 g	34,9 g
dont acides gras saturés	2,6 g	9,7 g
<b>Glucides</b>	21,5 g	81,8 g
dont sucres	2,3 g	8,8 g
<b>Fibres alimentaires</b>	3,1 g	11,7 g
<b>Protéines</b>	6,8 g	25,9 g
<b>Sel</b>	0,2 g	0,78 g

# CHAKCHOUKA AUX POIS CHICHES, TOMATES ET ÉPINARDS



Pour 2 personnes

Temps de préparation : 5 min

Temps de cuisson : 15 min

## INGRÉDIENTS :

- 2 œufs
- 200 g de pois chiches en conserve
- 1 conserve de tomates pelées
- 100 g de pousses d'épinard
- 1 oignon
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 brins de coriandre fraîche
- 1 pincée de cumin
- Sel, poivre



## PRÉPARATION :

- Pelez et émincez l'oignon. Coupez les tomates en morceaux si elles sont entières.
- Faites revenir l'oignon dans une poêle avec l'huile d'olive.
- Versez dans la poêle les tomates et le cumin puis mélangez et faites cuire pendant 10 minutes à feu moyen. Ajoutez les pousses d'épinard et poursuivez la cuisson pendant 2 minutes.
- Egouttez les pois chiches et parsemez-les sur le dessus.
- Cassez les œufs sur le mélange. Laissez cuire jusqu'à ce que le blanc ne soit plus translucide.
- Dégustez aussitôt parsemé de coriandre fraîche.

## LE CONSEIL DIET' :

Vous trouverez une bonne partie des ingrédients de cette recette tout simplement dans vos placards. Vous pouvez également remplacer les pois chiches par du pain complet et les épinards par des poivrons frais ou en conserve.



# TARTE TATIN AUX ENDIVES AIGUILLETTES DE POULET & SAUCE MOUTARDE À L'ANCIENNE

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 60 min

## INGRÉDIENTS :

- 6 endives
- 1 pâte feuilletée
- 400 g d'aiguillettes de poulet
- 50 g de miel
- 20 g de beurre
- 10 cl de crème légère
- 1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

## PRÉPARATION :

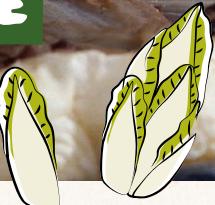
1. Préchauffez le four à 230°C.
2. Préparez les endives en ôtant le pédoncule et les premières feuilles si elles sont abîmées. Coupez-les en 4 dans la hauteur.
3. Faites dorer les endives avec l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive tout en les retournant souvent. Assaisonnez. Ajoutez le miel et continuez la cuisson jusqu'à ce que les endives soient caramélisées et ne rendent plus d'eau. Réservez la poêle pour la cuisson des aiguillettes.
4. Beurrez un moule à tarte et rangez-y les endives en les serrant les unes contre les autres. Étalez la pâte feuilletée sur le dessus et rentrez le surplus de pâte à l'intérieur du moule.
5. Enfournez pour 30 minutes environ jusqu'à ce que la pâte soit dorée. Sortez la tarte du four et laissez-la reposer 5 mn avant de la démouler et de la retourner sur un plat.
6. Dans la poêle qui aura servi aux endives, faites revenir les aiguillettes pendant 10 minutes sur feu moyen. Versez la crème sur le dessus, ajoutez la moutarde et poursuivez la cuisson 3 minutes.
7. Dégustez les aiguillettes accompagnées de la tarte tatin aux endives.



## LE CONSEIL DIET' :

Vous pouvez tout à fait réaliser cette tarte avec une pâte brisée maison confectionnée avec une farine complète. Elle apportera davantage de fibres.

Et si vous n'êtes pas amateurs d'endives, pour pouvez aussi réaliser une tarte tatin de poireaux ou encore d'échalotes.



# PORC AU LAIT DE COCO, CAROTTES, CHAMPIGNONS ET RIZ



Pour 2 personnes

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 35 min

## INGRÉDIENTS :

- 240 g de filet mignon de porc
- 150 g de riz
- 2 carottes
- 150 g de champignons de Paris
- Quelques brins de coriandre
- ½ cuillère à café de curcuma
- ½ cuillère à café de curry
- 200 ml de lait de coco
- 1 cuillère à soupe d'huile
- Sel, poivre

## PRÉPARATION :

1. Épluchez, et coupez les carottes en rondelles. Nettoyez les champignons et émincez-les. Réservez.
2. Dans une cocotte, faites revenir le filet mignon de porc 5 minutes dans l'huile d'olive avec le curry et la moitié du curcuma. Salez, poivrez. Mélangez bien.
3. Ajoutez le lait de coco et 200 ml d'eau puis poursuivez la cuisson 10 minutes à couvert.
4. Ajoutez les carottes et les champignons dans la cocotte et faites mijoter à couvert pendant encore 10 minutes. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.
5. Pendant ce temps, faites cuire le riz en suivant les recommandations figurant sur l'emballage et en ajoutant le restant du curcuma à l'eau de cuisson.
6. Ciselez la coriandre puis servez sans attendre le riz accompagné du porc au lait de coco et ses légumes.



## LE CONSEIL DIET' :

Pour optimiser les apports nutritionnels de cette recette, optez pour du riz complet. Il apporte davantage de fibres. Ces fibres participeront à votre transit et vous vous sentirez plus rassasié. De plus, les fibres freinent le passage des nutriments dans le sang et limitent donc la montée de votre glycémie.

Valeurs nutritionnelles	Pour 100 g	Pour 1 portion
<b>Valeur énergétique</b>	543,7 kJ/ 129,7 kcal	2346,3 kJ/ 559,8 kcal
<b>Matières grasses</b> dont acides gras saturés	5,6 g 2,4 g	24,1 g 10,5 g
<b>Glucides</b> dont sucres	10,5 g 4,6 g	45,1 g 19,7 g
<b>Fibres alimentaires</b>	0,3 g	1,3 g
<b>Protéines</b>	8,6 g	37,1 g
<b>Sel</b>	0,27 g	1,15 g



# DESSERTS



## POMME AU FOUR SPÉCULOOS

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 5 min

Temps de cuisson : 15 min

### INGRÉDIENTS :

- 4 pommes
- 2 biscuits spéculoos
- 1 pincée de cannelle

### PRÉPARATION :

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Ecrasez ou mixez les spéculoos.
3. Lavez les pommes, coupez-en le haut, évidez-les et par-  
semez le trou ainsi formé avec les mièttes de spéculoos puis  
remettez le chapeau.
4. Saupoudrez de cannelle.
5. Enfournez pour 45 minutes environ.
6. Laissez refroidir puis dégustez tiède.



### LE CONSEIL DIET' :

N'hésitez pas à cuisiner ces pommes à l'avance.  
Elles se conserveront quelques jours au réfrigérateur  
dans une boîte hermétique. **Accompagnées d'un  
laitage nature, elles constitueront une collation  
équilibrée.**

Valeurs nutritionnelles	Pour 100 g	Pour 1 portion
<b>Valeur énergétique</b>	262,4 kJ / 62,1 kcal	402,1 kJ / 95,1 kcal
<b>Matières grasses</b> dont acides gras saturés	0,6 g 0,2 g	1 g 0,4 g
<b>Glucides</b> dont sucres	12,7 g 9,8 g	19,5 g 15 g
<b>Fibres alimentaires</b>	1,5 g	2,3 g
<b>Protéines</b>	0,4 g	0,6 g
<b>Sel</b>	0,02 g	0,03 g

# MUFFINS CHOCOLAT BETTERAVE



Pour 8 personnes

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 20 min

**INGRÉDIENTS :**

- 100 g de chocolat noir
- 100 g de betteraves rouges cuites
- 100 g de farine
- 2 œufs
- 7 cl de lait demi-écrémé
- ½ sachet de levure
- ½ cuillère à café de bicarbonate de sodium



## LE CONSEIL DIET' :

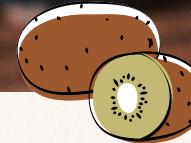
La betterave cuite remplace le beurre et le sucre dans cette recette. Elle va ainsi apporter son léger goût sucré, du moelleux mais aussi des fibres qui vont participer à limiter le pic hyperglycémique qui survient bien souvent après un repas trop sucré.



Valeurs nutritionnelles	Pour 100 g	Pour 1 portion
<b>Valeur énergétique</b>	979 kJ/233,6 kcal	607 kJ/144,8 kcal
<b>Matières grasses</b> dont acides gras saturés	9,8 g 5,3 g	6,1 g 3,3 g
<b>Glucides</b> dont sucres	27,1 g 10,2 g	16,8 g 6,3 g
<b>Fibres alimentaires</b>	2,5 g	1,6 g
<b>Protéines</b>	7,6 g	4,7 g
<b>Sel</b>	0,18 g	0,11 g



# VERRINE GRANOLA KIWI



Pour 2 personnes

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 30 min

**INGRÉDIENTS :**

- 2 kiwis
- 200 g de fromage blanc
- Pour le granola :
- 40 g de flocons d'avoine
- 15 g de noisettes
- 15 g d'amandes
- 1 cuillère à soupe d'huile de colza
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable
- 1 pincée de sel



**PRÉPARATION :**

1. Préchauffez le four à 140°C.
2. Concassez grossièrement les amandes et les noisettes à l'aide d'un couteau.
3. Préparez le granola en mélangeant soigneusement tous les ingrédients.
4. Étalez la préparation sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier cuisson et enfournez pendant 30 minutes. Laissez refroidir.
5. Préparez la garniture en épuluchant les kiwis et en les taillant en dés.
6. Montez les verrines en alternant une couche de granola, une couche de kiwi et une couche de fromage blanc. Renouvez l'opération 1 fois et terminez par une couche de kiwi.
7. Dégustez rapidement la préparation.

## LE CONSEIL DIET' :

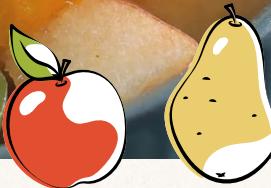
En réalisant votre granola maison, vous maîtriserez les quantités de sucre et de matières grasses qu'il contient.

**Les noisettes et les amandes vont vous apporter de bonnes graisses insaturées de la famille des oméga-3 que nous avons tendance à consommer en quantité insuffisante.**



Valeurs nutritionnelles	Pour 100 g	Pour 1 portion
<b>Valeur énergétique</b>	664,3 kJ/159,1 kcal	1430 kJ/342,4 kcal
<b>Matières grasses</b> dont acides gras saturés	8,4 g 1,6 g	18,1 g 3,5 g
<b>Glucides</b> dont sucres	12,7 g 6,4 g	27,3 g 13,7 g
<b>Fibres alimentaires</b>	2,6 g	5,5 g
<b>Protéines</b>	6,4 g	13,8 g
<b>Sel</b>	0,17 g	0,36 g

# SALADE DE FRUITS AUX ÉPICES



Pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 10 min

## INGRÉDIENTS :

- 1 pomme
- 1 banane
- 2 poires
- 2 kiwis
- 1 orange

## Pour le sirop :

- Le jus et le zeste d'une orange
- Le jus et le zeste d'un citron
- 2 clous de girofle
- 2 étoiles de badiane
- 1 gousse de vanille fendue en deux
- 1 bâton de cannelle



Valeurs nutritionnelles	Pour 100 g	Pour 1 portion
Valeur énergétique	267,2 kJ/ 63,3 kcal	621,3 kJ/ 147,2 kcal
Matières grasses dont acides gras saturés	0,4 g 0,1 g	0,9 g 0,2 g
Glucides dont sucres	12,5 g 10,5 g	29,1 g 24,3 g
Fibres alimentaires	2,4 g	5,7 g
Protéines	0,6 g	1,4 g
Sel	0,02 g	0,04 g

## LE CONSEIL DIET' :

Pourquoi ne pas transformer cette recette en un délicieux smoothie ? Coupez les fruits grossièrement et mettez-les directement dans le bol d'un blender. Réalisez le sirop et versez-le sur les fruits avant de mixer. Dégustez aussiôt en dessert ou au petit-déjeuner accompagné d'un produit laitier et d'un produit céréalier (pain, pancakes...)





FR22D100274- décembre 2022