

Recettes
Journée Diabète
1



Velouté d'épinard



Entrée simple et savoureuse
Riches en vitamines B9 et C
Source de fibres, vitamines
B2, B6 et E, minéraux :
Manganèse, Potassium,
Calcium, Fer et graisses
végétales
Pauvre en glucides : 2g (+10g)

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 600g d'épinards frais
 - 1 oignon jaune
- 1 bouillon de cube de volaille
- 1 briquette de crème de soja
 - Poivre du moulin
- Facultatif : quelques croûtons de pain

Préparation :

1. Laver les épinards et éplucher l'oignon.
2. Mettre dans un faitout, les épinards ,l'oignon, le bouillon de cube.
3. Cuire à feu moyen, 15 à 20 mn environ.
4. Ajouter la brique de crème de soja.
5. Mixer le tout et assaisonner à votre goût avec le poivre du moulin.

Escalope de poulet aux champignons gratinée

Plat rapide et complet
Contient 1 portion de
féculent (riz) : 30 g de
glucides
Contient des graisses
animales (acides gras)



Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 6 escalopes de poulet
- 300g Champignons de Paris frais
 - 120g Gruyère râpé
- 1 pot de crème fraîche 30Cl
 - 1 jaune d'œuf
 - Sel, poivre
- 300g Riz semi-complet

Préparation :

1. Préchauffer le four à 200°C (Th.7).
2. Cuire le riz à la créole, dans une casserole d'eau froide, pendant
3. Laver les champignons dans une eau vinaigrée. Les tailler en lamelles fines.
4. Mélanger la crème et le jaune d'œuf à l'aide d'un fouet.
5. Dans un plat allant au four, disposer les escalopes au fond, verser la crème, ajouter les lamelles de champignons et le gruyère râpé.
6. Enfourner 30 mn au four à 180°C.
7. Egoutter le riz si besoin.
8. Servir les escalopes aux champignons gratinées avec le riz.

Salade de fruit exotique



Dessert colorés et acidulés
Contient 1 portion de fruits :
20 g de glucides
Riche en fibres et vitamines C
Source de vitamine A, bêta-
carotène (Antioxydants)
Sans sucres ajoutés

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 2 Oranges
- 4 Clémentines
- 2 Bananes
- 2 Fruits de la passion
- Jus : 1 citron, 2 oranges

Préparation :

1. Presser le jus d'un citron et de deux oranges.
2. Eplucher les oranges et les clémentines à vif (sans les peaux blanches) et tailler en segments, puis, les mettre dans un joli saladier.
3. Retirer la peau des bananes et les tailler en rondelles. Ajouter les bananes dans le saladier.
4. Couper en deux les fruits de la passion et les vider, à l'aide d'une petite cuillère.
5. Arroser la salade des jus pressés, conserver au réfrigérateur, le temps du repas et servir. (Ne se fait pas trop à l'avance, pour préserver la qualité nutritionnelle des fruits).

www.satimsante.fr

Tél : 02 43 28 77 88 - Courriel : contact@satimsante.fr

58 Avenue Général de Gaulle - 72000 Le Mans