



semaine polynésienne de lutte contre le diabète

# Livret de recettes

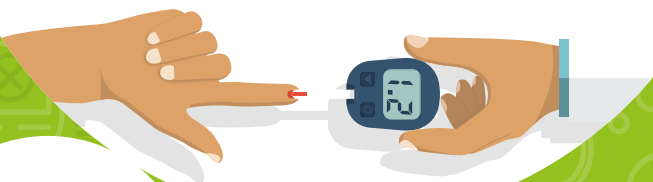
**mangez mieux !  
vivez mieux !**



# Qu'est-ce que le diabète ?

**C'est un taux de sucre trop élevé dans le sang :** une hyperglycémie liée à un mauvais fonctionnement du pancréas.

Non dépisté ou mal contrôlé, **le diabète détériore le fonctionnement des organes vitaux** et entraîne de graves problèmes de santé : cécité, insuffisance rénale, maladies cardio-vasculaires ou amputation.

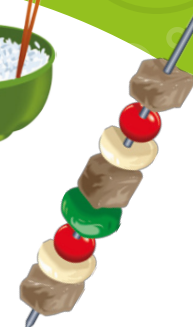


## Des recettes à portée de tous !

Ce livret de recette est destiné à vous aider au quotidien pour **vous montrer simplement que bien manger n'est pas si compliqué et ne coûte pas plus cher**. Il se compose d'un exemple de menu complet (entrée/plat/dessert) pour une famille de 4 personnes durant une semaine.

## Mieux vaut prévenir !

Pour éviter le diabète, il s'agit de **surveiller, avant que les 1<sup>ers</sup> symptômes n'apparaissent, notre alimentation quotidienne** et celle de ceux que nous aimons sans pour autant se priver de tout !



## La santé passe par l'assiette !

Ce n'est pas une nouveauté, nous mangeons tous trop sucré, trop salé, trop gras et **c'est à nous de prendre en main notre santé et celle de notre famille** en prêtant attention à ce que nous mangeons chaque jour.



**NOUS ESPÉRONS QUE CETTE INITIATIVE SAURA TROUVER ÉCHO DANS VOTRE FAMILLE, POUR QUE TOUS ENSEMBLE NOUS REPOUSSIONS CE FLÉAU DE NOS FOYERS.**



## Salade de papayes vertes

### INGRÉDIENTS

- 2 papayes vertes
- 1 c.a.s d'huile
- Feuilles de salade
- Le jus d'un citron
- Sel, poivre



### RECETTE

- Laver et éplucher les papayes
- Râper les papayes
- Egoutter les papayes
- Mettre dans un saladier et ajouter l'huile, sel, poivre et le jus de citron
- Servir avec des feuilles de salade



## Salade d'aubergines et de pois chiches

### INGRÉDIENTS

- 6 aubergines
- 1 petite boîte de pois chiches
- 1 oignon rouge
- 1 concombre
- 2 carottes
- 2 c.a.s d'huile
- Coriandre
- Sel, poivre

### RECETTE

- Laver et couper les aubergines en rondelles épaisses
- Disposer les aubergines dans un plat et mettre l'huile dessus, saler et poivrer
- Faire dorer au four à 180°C pendant 6 à 8 minutes de chaque côté
- Laisser refroidir et les couper en petits morceaux
- Egoutter les pois chiches
- Emincer l'oignon rouge
- Découper le concombre en petits cubes
- Râper les carottes
- Tout mélanger dans un saladier et mettre la coriandre ciselée



### RECETTE

- Laver les légumes
- Faire revenir l'oignon, le chou coupé finement et les carottes râpées dans 2 cuillères à soupe d'huile
- Déposer les légumes cuits dans un plat à tarte
- Dans un saladier, battre les œufs avec le lait, le sel et le poivre
- Verser ce mélange dans le plat et parsemer de gruyère
- Faire cuire au four environ 30 minutes



## Quiche sans pâte aux légumes

### INGRÉDIENTS

- 2 carottes
- 1 oignon
- ½ chou
- 6 œufs
- 2 grands verres de lait
- 2 c.a.s d'huile
- Gruyère râpé
- Sel, poivre

## Salade de lentilles

### INGRÉDIENTS

- 2 tasses de lentilles
- 1 carotte
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 c.a.c d'huile
- 1 c.a.s de moutarde
- 3 oignons verts
- 1 feuille de laurier
- Sel, poivre



### RECETTE

- Mettre l'huile, l'oignon émincé et la carotte découpés en petits cubes dans une casserole et faire cuire 3 minutes à petit feu
- Ajouter l'ail écrasé et la feuille de laurier et faire cuire 1 minute
- Ajouter les lentilles et faire cuire encore 3 minutes
- Verser 1 litre d'eau sur la préparation puis cuire à feu doux pendant 20 à 25 minutes
- Egoutter et laisser refroidir
- Assaisonner avec du sel, poivre et moutarde



## Salade de crabe au pamplemousse

### INGRÉDIENTS

- 2 pamplemousses
- 2 petites boîtes de miettes de crabe
- 1 c.a.s de mayonnaise
- Coriandre ou persil
- Sel, poivre



### RECETTE

- Laver les pamplemousses, les couper en 2 puis vider la chair
- Egoutter les miettes de crabe et les mélanger avec la chair du pamplemousse
- Ajouter la mayonnaise et la coriandre hachée, sel, poivre
- Servir bien frais dans les peaux des pamplemousses précédemment vidés



## Terrine de légumes

### RECETTE

- Cuire les légumes dans de l'eau ou à la vapeur et les réduire en purée
- Battre les œufs, le lait et la crème
- Ajouter aux purées de légumes
- Cuire au four au bain marie à 100/120°C pendant 50 minutes

### INGRÉDIENTS

- 3 courgettes
- 1 chou-fleur
- 3 carottes
- 5 œufs
- 200 ml de lait
- 150 ml de crème



### RECETTE

- Faire cuire le taro pelé et coupé en cubes dans une casserole remplie d'eau
- Lorsque le taro est bien cuit, le réduire en purée et ajouter le thon émietté, l'oignon vert ciselé, le gingembre râpé et le jus de citron, sel, poivre
- Former des galettes avec la paume des mains
- Battre l'œuf dans une assiette creuse
- Tremper les galettes dans l'œuf puis dans la chapelure
- Faire cuire dans une poêle avec une cuillère à soupe d'huile
- Faire dorer les galettes de chaque côté

## Galettes de taro au thon

### INGRÉDIENTS

- 1 taro
- 200g de thon frais cuit et émietté ou 1 boîte de thon au naturel
- Gingembre
- Oignon vert
- 1 jus de citron
- 1 œuf
- Chapelure
- Huile, sel, poivre

## Salade de uru, pois chiches et avocats



### INGRÉDIENTS

- ½ uru
- 2 avocats coupés en cubes
- 1 boîte de pois chiches
- 1 c.a.s d'huile
- Oignons verts
- 1 jus de citron vert

### RECETTE

- Faire cuire le uru en carrés dans l'eau bouillante pendant 15 minutes (il doit rester ferme)
- Laisser refroidir
- Mélanger l'uru, avocat, les pois chiches et l'oignon vert avec un peu d'huile
- Ajouter le jus de citron et servir de suite

## Hachis Parmentier de Uru

### INGRÉDIENTS

- 1 uru
- 500g de viande hachée
- 200 ml de lait
- 50g de beurre
- 1 c.a.s de crème fraîche
- Gruyère râpé
- Oignon
- Sel, poivre

### RECETTE

- Peler le uru, enlever le cœur et le faire cuire dans de l'eau bouillante salée
- Une fois cuit, l'égoutter puis l'écraser à la fourchette
- Ajouter le lait, le beurre, la crème, le sel et le poivre
- Faire cuire la viande hachée dans une poêle avec les oignons
- Mettre dans un plat à gratin : une couche de purée de uru, une couche de viande hachée puis une nouvelle couche de purée de uru
- Parsemer de gruyère râpé
- Cuire au four pendant 20 minutes à 180°C



## Gratin de potiron et chou chinois

### INGRÉDIENTS

- 1 kg de potiron épluché et coupé en cubes
- 750g de chou chinois découpés grossièrement
- 2 œufs
- Gruyère rapé
- Chapelure
- Sel, poivre

### RECETTE

- Faire cuire le potiron 15 minutes à l'eau bouillante salée
- Mixer le potiron avec les œufs et 40 g de chapelure. Incorporer le chou chinois
- Verser dans un plat à gratin beurré et parsemer de gruyère
- Faire gratiner 15 minutes à four a four chaud (210°C)



Haricots  
Rouges

## Tacos de haricots rouges

### RECETTE

- Emincer les oignons, couper les tomates en dés
- Trancher les avocats en lamelles et les macérer dans le citron vert
- Sur une galette de maïs (tortilla), déposer les feuilles de salade, les haricots rouges, les dés de tomates, les lamelles d'avocats marinées, l'oignon
- Terminer le tacos par une cuillère de crème
- Rouler l'ensemble et déguster

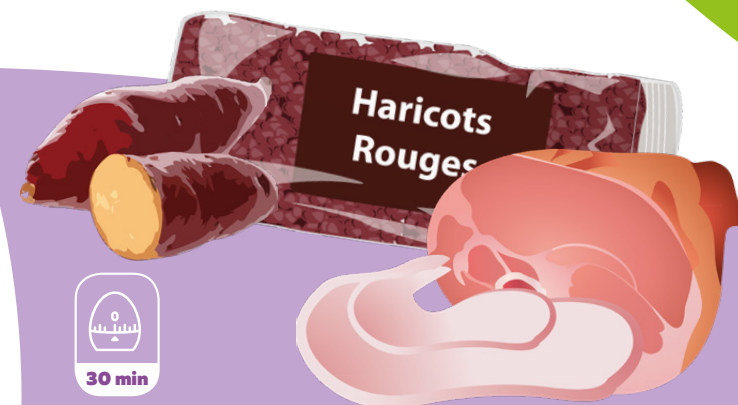
### INGRÉDIENTS

- 4 galettes de maïs
- 1 boîte de haricots rouges 800g
- 2 tomates
- 2 avocats
- Quelques feuilles de salade
- 25 cl de crème épaisse
- 1 jus de citron vert
- Fromage rapé
- Sel, poivre

## Purée de haricots rouges à la patate douce et son jambon

### INGRÉDIENTS

- 1 grosse patate douce
- 1 boîte de haricots rouges 800g
- 3 c.a.s d'huile
- 1 c.a.c de gingembre rapé
- 1 c.a.c de paprika
- 1 c.a.s de crème fraîche
- 4 tranches de Jambon



### RECETTE

- Cuire la patate douce à l'eau puis l'éplucher et la découper en morceaux
- Réduire en purée la patate douce et les haricots
- Dans une poêle, faire revenir le gingembre dans l'huile chaude
- Mixer avec la purée, saupoudrer de paprika, saler, poivrer
- Servir accompagné de tranches de jambon

## Velouté de haricots longs à la dinde

### INGRÉDIENTS

- 2 c.a.s d'huile
- 1 gros oignon
- 2 gousses d'ail émincées
- 2 grosses carottes
- 500g de haricots longs
- Dés de dinde
- Sel, poivre

### RECETTE

- Dans une cocotte, faire revenir l'oignon, l'ail et les carottes dans l'huile en remuant souvent.
- Quand les carottes sont ramollies, ajouter les haricots verts préalablement découpés, et faire cuire quelques minutes en remuant.
- Ajouter de l'eau, saler, poivrer et amener à ébullition
- Baisser le feu, et laisser frémir à couvert pendant 30 minutes
- Mixer ensuite avec le mixeur plongeant et déguster avec des morceaux de dinde cuits en morceaux



1h



2h10



## Salade de choux hawaïenne

### INGRÉDIENTS

- 500g de chou blanc découpé en fines lanières
- 2 carottes rapées
- 3 tranches d'ananas découpées en petits morceaux
- 1 c.a.s de jus de citron
- 2 c.a.s d'huiles d'olive
- 1 c.a.c de moutarde
- Sel, poivre

### RECETTE

- Dans un petit bol, mélanger le jus de citron, l'huile d'olive et la moutarde
- Verser sur le reste des ingrédients
- Laisser macérer au moins 2 heures au réfrigérateur en tournant de temps en temps jusqu'à ce que le chou soit flétri par la vinaigrette



1h30

## Poivrons farcis à la viande

### RECETTE

- Préchauffer le four à 200 °C
- Laver et évider les poivrons par la queue
- Hacher finement ail, oignons et persil et les mélanger à la viande
- Garnir les poivrons
- Parsemer de gruyère
- Mettre au four à 200 °C pendant 1 heure (retourner les poivrons à mi-cuisson)

### INGRÉDIENTS

- 4 poivrons
- 500g de boeuf haché
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 branche de persil
- 1 œuf
- 1 peu de gruyère
- Poivre, sel

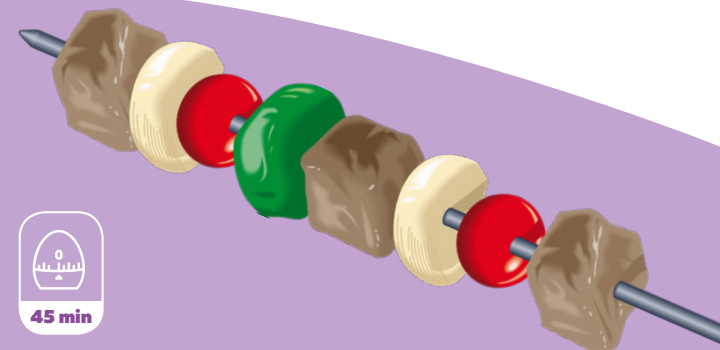
## Brochettes de légumes marinés

### INGRÉDIENTS

- Légumes au choix (aubergines, courgettes, poivrons)
- Un peu d'huile
- Epices au choix pour la marinade



45 min



### RECETTE

- Découper grossièrement les légumes.
- Les faire mariner quelques heures ou toute une nuit dans un peu d'huile et des épices (herbes de provence, piment,...)
- Les enfiler sur des pics à brochette et les faire chauffer au barbecue
- Servir avec du poisson par exemple



## Clafoutis aux fruits

### INGRÉDIENTS

- Fruits frais variés
- ½ litre de lait
- 5 c.a.s de farine
- 4 œufs
- 4 c.a.s de sucre

### RECETTE

- Découper les fruits en morceaux
- Poser les fruits au fond d'un plat et verser la pâte dessus
- Dans un saladier, mélanger les œufs et le sucre
- Ajouter le lait et la farine
- Cuire au four à 150°C (th5) pendant 20 à 30 minutes



40 min



1 h 15



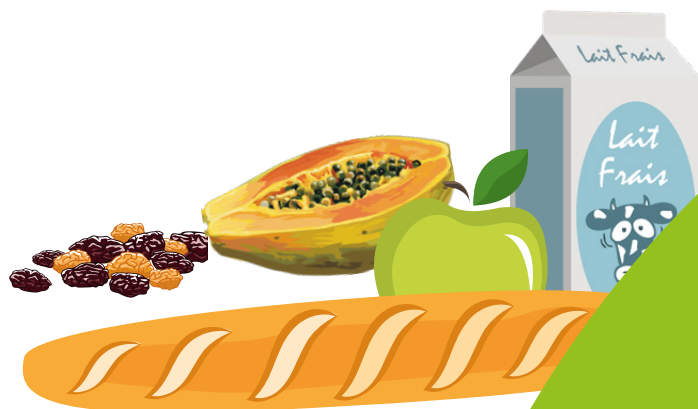
## Gâteau de patates douces

### INGRÉDIENTS

- 6 grosses patates douces
- 3 œufs
- 10 c.a.s de sucre
- 6 c.a.s de beurre

### RECETTE

- Cuire les patates douces dans une casserole d'eau bouillante
- Les éplucher et les réduire en purée
- Ajouter le beurre, le sucre et les œufs
- Verser dans un plat et cuire au four pendant 1 heure à 180°C (th6)



1 h

## Pudding

### RECETTE

- Découper le pain rassis en petits morceaux dans un saladier
- Verser le lait et laisser le pain s'imbiber en écrasant avec une fourchette
- Ajouter les œufs battus, le sucre et les fruits
- Verser dans un plat et cuire au four 45 minutes à 210°C (th7)

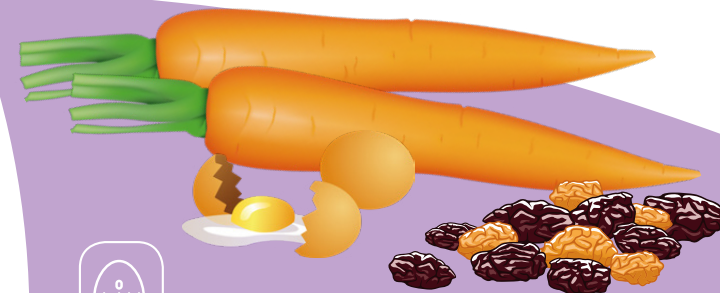
### INGRÉDIENTS

- 1 baguette de pain dur
- 3 œufs
- ½ litre de lait
- 5 c.a.s de sucre
- Fruits (raisins secs, pommes, papayes, etc.)

## Gâteau carottes

### INGRÉDIENTS

- 3 carottes
- 4 œufs
- 7 c.a.s de farine
- 7 c.a.s de sucre
- 1 sachet de levure chimique
- 2 c.a.s d'huile
- 3 pincées de cannelle
- 1 poignée de raisins secs



45 min

### RECETTE

- Peler, laver et râper les carottes
- Dans un saladier, mélanger le sucre avec les œufs
- Ajouter la farine, la levure, les carottes, l'huile, la cannelle et les raisins secs
- Verser dans un moule à cake huilé
- Cuire au four pendant 30 minutes

## Papillotes de bananes à la noix de coco

### INGRÉDIENTS

- 4 bananes
- Jus de citron
- 4 c.a.s de noix de coco râpée

### RECETTE

- Fendre chaque banane en 2 dans le sens de la longueur
- Ajouter quelques gouttes de jus de citron et saupoudrer de noix de coco râpée
- Cuire les bananes au four dans leurs peaux pendant 20 minutes à 210°C (th7)



## Salade de papaye au citron et gingembre

### INGRÉDIENTS

- 2 papayes
- 2 citrons verts
- 1 c.a.s de gingembre rapé
- 1 c.a.c de miel



### RECETTE

- Réaliser des boules de papaye à la petite cuillère
- Verser le liquide sur la papaye disposé dans des ramequins
- Dans un petit bol, mélanger le jus de citron, le miel et le gingembre
- Bien mélanger
- Servir immédiatement

## Crumble à la mangue



### RECETTE

- Eplucher les mangues et les couper en morceaux
- Réaliser la pâte : mélanger le beurre, la farine et le sucre du bout des doigts, ajouter le jaune d'œufs jusqu'à obtenir une pâte sableuse
- Mettre les mangues au fond du plat et recouvrir avec la pâte
- Cuire au four pendant 20 minutes

### INGRÉDIENTS

- 100g de farine
- 70g de beurre
- 30g de sucre
- 1 jaune d'œufs
- 3 mangues



## Pamplemousse rôtie à la vanille

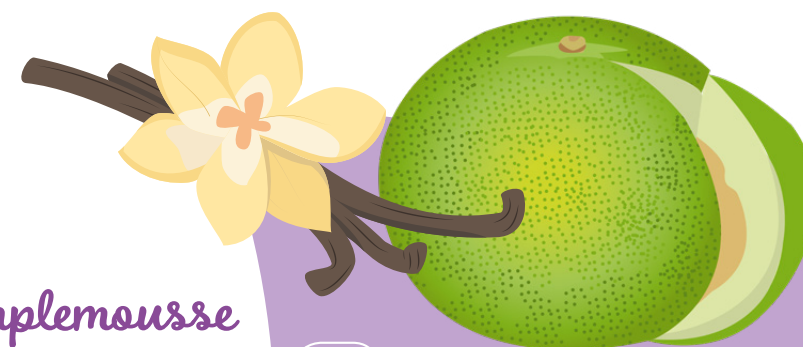


### INGRÉDIENTS

- 2 pamplemousses
- 2 gousses de vanille
- 1 c.a.s de sucre

### RECETTE

- Préchauffer votre four à 200°C
- Couper le pamplemousse en deux et passer la lame d'un couteau entre la peau et la chair pour le prédécouper
- Saupoudrer de vanille grattée accompagné d'un peu de sucre
- Enfourner 10 à 15 minutes
- Laisser tiédir et déguster





# Pour prévenir le diabète, j'adopte les bons réflexes !



**Je pratique une activité  
physique régulière**



**Je privilégie une  
alimentation saine**



**Je diminue ma consommation  
d'aliments riches en sucres**



**Je vérifie régulièrement  
mon taux de sucre sanguin  
auprès d'un professionnel de santé**

