



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.

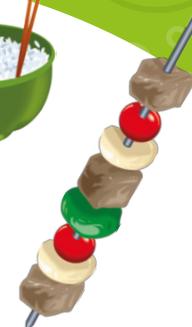


Des recettes à portée de tous !

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^{ers} 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

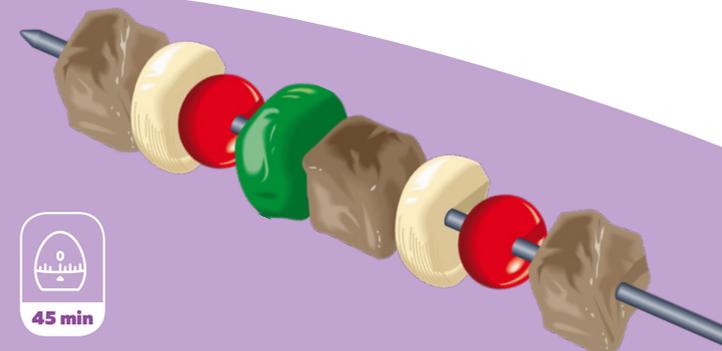
Brochettes de légumes marinés

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

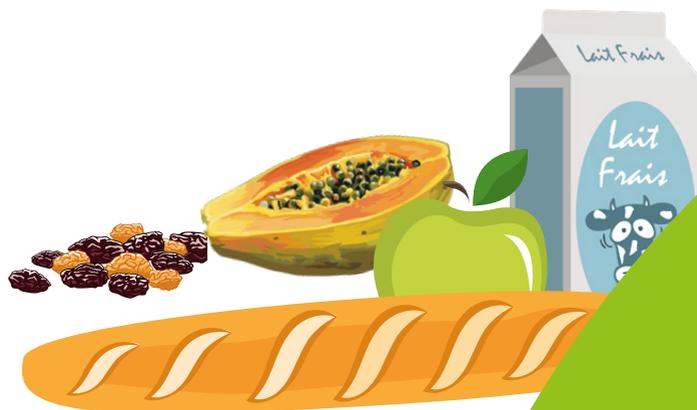
INGRÉDIENTS

- 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



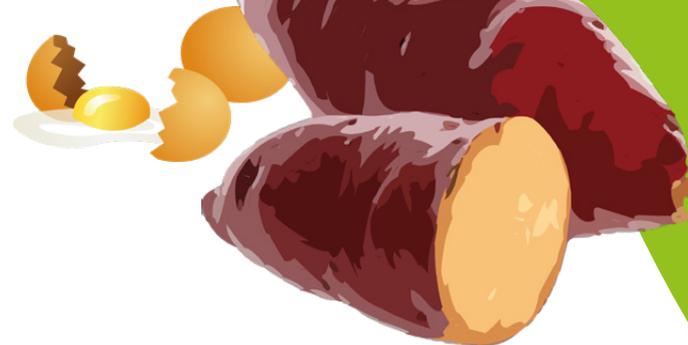
RECETTE

- 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)

Pudding

INGRÉDIENTS

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



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)

Gâteau de patates douces

INGRÉDIENTS

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

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



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**

