

Un exemple de salade composée

Pour 4 personnes

200 g de pois chiches



100 g de thon



1 salade verte



1 poivron rouge



 Temps de préparation: 10 minutes

 Coût: **0,80 € par personne**

 Pour 1/4 de salade composée (110g):
- Apport calorique: **110 kcal**
- Apport glucidique: **11 g**

Laver la salade verte et le poivron. Les découper en lamelles. Disposer tous les ingrédients dans un saladier.

Votre salade est prête à être dégustée assaisonnée d'une vinaigrette allégée (45 kcal pour 5 ml d'huile).

TRUCS...



N'oubliez pas de rincer vos aliments en conserve pour éliminer le sel contenu dans le jus de conservation.

...ET ASTUCES

Vous pouvez adapter cette recette à votre guise, selon ce que vous avez dans votre placard et selon vos envies : par exemple des lentilles accompagnées d'endives et de hareng fumé (bien égoutté).

Des plats complets vites préparés

POT AU FEU

Pour 4 personnes

600g de viande de boeuf (gîte, jarret sans os,...)



4 carottes (400g)



4 pommes de terre (400g)



1 oignon



4 poireaux (300g)



2 navets (100g)



1 cube de bouillon de légumes



 Temps de cuisson : 3 heures

 Coût: **2,40€ par personne**

 Pour 150 g de viande et 250 g d'accompagnement :
- Apport calorique: **330 kcal**
- Apport glucidique: **27 g**

Ficeler le boeuf si ce n'est pas déjà fait. Laver et éplucher tous les légumes de la préparation. Placer la viande dans un bain d'eau froide avec le cube de bouillon. Laisser cuire soit :



2h dans l'autocuiseur fermé, après chuchotement de la soupape



3h dans un grand faitout

NB : La viande est cuite lorsqu'on y enfonce facilement la fourchette.

Changer l'eau de cuisson de la viande. Remettre sur le feu sans couvercle. Ajouter les carottes à l'ébullition.

Au bout de 10 minutes, ajouter les derniers légumes de la recette et laisser cuire encore 30 minutes.

Vous pouvez vérifier la cuisson en testant la texture des légumes avec la fourche.

Dégraissier la viande avant de servir.



TRUCS...

Pour déguster ce plat, il est possible d'agrémenter de moutarde, cornichons...

...ET ASTUCES

Si la quantité préparée est trop importante, vous pouvez utiliser le jus de cuisson pour faire un bouillon avec du vermicelle, les légumes restants pour une poêlée de légumes, le restant de viande pour un hachis parmentier...



QUICHE SANS PÂTE

pour 8 personnes

2 oeufs 100 g de farine 100 g d'emmental râpé



100 g de dés de jambon

500 ml de lait écrémé

200 g de champignons



Temps de cuisson : 30 minutes



Coût: **0,30 € par personne**



Pour 1/8ème de quiche sans pâte (275g):

- Apport calorique: **150 kcal**

- Apport glucidique: **14 g**

Battre les oeufs en omelette et y ajouter la farine. Délayer le mélange avec le lait. Ajouter les dés de jambon et les champignons égouttés.

Verser dans un plat et napper avec l'emmental. Enfourner dans un four préchauffé à 210°C (Th 7).

Servir avec une salade verte assaisonnée de vinaigrette allégée.

TRUCS...

Pour démouler plus facilement votre quiche, utiliser du papier sulfurisé pour couvrir le fond de votre plat.

...ET ASTUCES

Pour donner du goût à votre quiche, vous pouvez ajouter de la muscade.

Une douceur en dessert

MOUSSE DE FRUITS (pour 4 personnes)

100 g de fromage blanc à 20% de matière grasse 400 g de fruits 2 blancs d'oeuf



(ex: 3 pêches de taille moyenne)



Temps de préparation : 15 minutes



Coût: **0,30 € par personne**



Pour 1/4 de mousse de fruits (125g):

- Apport calorique: **76 kcal**

- Apport glucidique: **13 g**

Mixer les fruits crus avec le fromage blanc. Battez le blanc d'oeuf en neige. L'incorporer délicatement au mélange précédent.

Maintenez au réfrigérateur jusqu'à consommation.



TRUCS...

Dans cette recette, vous conciliez fruit et produit laitier.

...ET ASTUCES

Si vous utilisez des fruits au sirop, rincez les à l'eau pour enlever l'excès de sucre. Préférez tout de même utiliser des fruits de saison ou surgelés.



Réseau Atlantique Diabète

Centre Hospitalier de La Rochelle

Rue du Docteur Schweitzer

17019 LA ROCHELLE Cedex

Tél: 05.46.45.67.32/Fax: 05.46.42.17.88

mail : atlantiquediabete@wanadoo.fr

RECETTES À PETIT PRIX



"Que mangeons-nous?"

Nous nous sommes tous posé cette question un jour. Dans ce cas, nous ouvrons les placards, nous nous triturons la tête jusqu'à trouver, enfin!

Cette brochure vous apporte quelques recettes de préparation simple et à faible coût.

