

Marie-Laure André
Diététicienne-nutritionniste

+ de
550000
abonnés
séduits par
ses conseils !

Mes assiettes **IG bas**

60
RECETTES
& MENUS

sains, équilibrés
et gourmands

TOUT POUR
ADOPTER
L'IG BAS
DU PETIT-DÉJEÛNER
AU DÎNER

LEDUC 

Vous n'arrivez pas à perdre du poids malgré vos efforts ? Vous avez souvent des baisses d'énergie après les repas sans raison ? Des envies de sucre incontrôlables en milieu d'après-midi ? Et si la cause était la composition de vos repas ? Avez-vous pensé à adopter l'alimentation IG bas ?

Marie-Laure André, @marielaure_andre, l'experte diététicienne-nutritionniste suivie par + de 550 000 abonnés, vous donne toutes les clés pour choisir les bons aliments pour débiter, les indispensables des placards et surtout répond à toutes vos questions : comment adapter ses recettes IG bas aux régimes sans gluten ou sans lactose, quels sont les produits à favoriser ou à éviter, comment composer des menus IG bas équilibrés...

Marie-Laure André vous ouvre ensuite les portes de sa cuisine et vous livre ses 60 meilleures recettes simples et gourmandes pour toute la famille :

- Des petits-déjeuners salés avec, par exemple, son avocado toast à l'avoine, ou sucrés avec l'incontournable pâte à tartiner IG bas, entre autres ;
- Des apéros conviviaux avec les muffins salés butternut et noix ou les crackers sarrasin-fromage ;
- Des plats savoureux comme les légumes de saison rôtis au four à la feta ou le wok de crevettes aux légumes et aux vermicelles de soja ;
- Des desserts et collations avec le crumble pommes-ananas ou le gâteau tout chocolat.

Composez vos assiettes IG bas pour vous sentir plus légère !

Marie-Laure André est diététicienne-nutritionniste spécialiste de l'alimentation à IG bas. Elle est l'auteure de nombreux ouvrages aux éditions Leduc, dont *Les 7 lois de la minceur* et *Mincir & rester mince après 45 ans*. Elle est suivie sur les réseaux par + de 550 000 personnes (@marielaure_andre).

ISBN : 979-10-285-3810-1



18,90 euros
Prix TTC France



Rayons : Cuisine, santé, minceur

editionsleduc.com

LEDUC

Mes assiettes

IG bas

DE LA MÊME AUTEURE AUX ÉDITIONS LEDUC
Les 7 lois de la minceur, 2023.
Mincir et rester mince après 45 ans, 2025.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS!

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux!
Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable!

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Crédits photographiques :

© Antoine Gijbels : p. 7 / © Emmanuelle Levesque : p. 10, 26, 44, 51, 57, 67, 71, 74, 81, 83, 84, 86, 94, 98, 101, 102, 105, 109, 111, 116, 119, 124, 129, 134, 140, 145. / © AdobeStock : p. 33, 36, 41, 43, 47, 52, 55, 59, 62, 64, 69, 72, 77, 79, 93, 97, 107, 113, 114, 123, 127, 130, 137, 139, 143, 146, 149, 150, 153.
/ © Shutterstock : p. 89, 132.

Préparation de copie : Juliette Barideau

Relecture : Marie Piquet

Maquette : Emmanuelle Audebrand

Illustrations et photographie de couverture : © AdobeStock

© 2026 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris

ISBN : 979-10-285-3810-1

Marie-Laure André
diététicienne-nutritionniste

Mes assiettes
IG bas

Avant-propos	6
Les bases de l'IG bas.....	8

**Petits-déjeuners
& brunch 33**

**Apéros
& entrées 61**

**Plats
& accompagnements 90**

**Desserts
& collations 120**

Remerciements	155
Table des recettes	157

Mes recettes simples et gourmandes à IG bas !

Aujourd'hui, la cuisine saine s'invite à toutes les tables, et pour une excellente raison : nous voulons nous régaler en offrant à notre corps la vitalité qu'il mérite ! Pour concilier plaisir et santé, l'alimentation à index glycémique (IG) bas est notre meilleure alliée. Véritable baromètre de la qualité des glucides que nous consommons, l'IG nous permet de choisir les aliments qui nous font du bien, sans pour autant sacrifier la gourmandise.

Pourquoi l'index glycémique est-il la clé de la vitalité et votre passeport santé ?

Le sucre raffiné et les céréales ultra-transformées (qu'on retrouve dans le pain de mie blanc, les céréales du petit-déjeuner au maïs, etc.) sont aujourd'hui au cœur des préoccupations de santé. Une fois digérés, ils se comportent comme du sucre pur, provoquant une montée brutale de la glycémie. Le résultat ? Un pic d'insuline qui favorise le stockage des graisses, l'inflammation, et le fameux « coup de barre » de fin de matinée.

Adopter l'IG bas, c'est reprendre le pouvoir sur votre métabolisme. En privilégiant les glucides à diffusion lente (IG < 50), vous profitez d'une énergie plus stable, protégez votre système cardiovasculaire, et retrouvez une peau plus nette ainsi qu'un sommeil

de meilleure qualité. C'est aussi la méthode la plus efficace pour réguler votre poids durablement, sans jamais connaître ni la faim ni la frustration.

Dans cet ouvrage, je vous propose de découvrir une cuisine vibrante, colorée et profondément gourmande. Oubliez le mot « régime » associé à la privation. Ici, nous parlons d'un mode de vie où la satiété rime avec plaisir ! Je vous invite à bousculer vos habitudes tout en douceur. Vous verrez qu'on peut réaliser des merveilles avec des farines alternatives et des ingrédients authentiques, hautement nutritifs. Des muffins salés butternut et noix (p. 66) jusqu'au tiramisu (p. 138), chaque recette a été pensée pour régaler vos papilles autant que vos yeux !

Vous trouvez que la notion d'index glycémique est complexe ? Rassurez-vous ! Vous découvrirez dans cet ouvrage toutes les clés pour maîtriser l'IG et faire les bons choix au quotidien. Il suffit parfois de quelques simples ajustements dans vos placards pour transformer radicalement votre bien-être.

Au-delà de mon expertise de diététicienne, je suis avant tout uneoureuse de la cuisine, passionnée par la nutrition saine et gourmande : une alimentation qui respecte votre équilibre glycémique et votre santé, sans jamais oublier le plaisir des sens, la convivialité et le partage. À travers ces pages, j'ai mis tout mon cœur pour vous transmettre mes recettes préférées, celles qui animent ma table au quotidien. Mon souhait le plus cher est de vous prouver que la gourmandise est le meilleur moteur pour rester en bonne santé, et de vous donner, à votre tour, envie de partager ces moments de pur délice avec vos proches.

Dépassez vos hésitations, laissez-vous inspirer par les images et les saveurs de ce livre, et préparez-vous à vous sentir mieux que jamais. Il ne vous reste plus qu'à enfilez votre tablier...



Marie-Laure André

Diététicienne-nutritionniste gourmande !

Les bases

de

ICG

l'IG bas

bas



L'IG, c'est quoi ?

L'index (ou indice) glycémique (IG) représente la capacité d'un aliment à élever la glycémie, c'est-à-dire le taux de sucre dans le sang.

Qu'est-ce qui se passe quand on mange ?

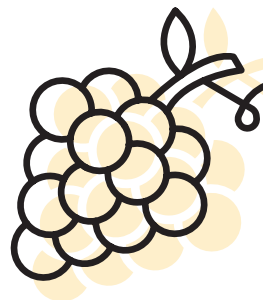
Lors de vos repas, vous consommez des aliments qui sont attaqués par les enzymes digestives au cours des différentes phases de la digestion. Les aliments libèrent des acides aminés à partir des protéines, des acides gras à partir des graisses, et du glucose à partir des glucides.

Ne confondez pas « glucides », « sucres » et « glucose »

Les glucides sont des nutriments (des éléments nutritifs), au même titre que les protéines et les lipides (les graisses), apportés par les aliments que nous consommons. Sur l'étiquette d'un aliment quelconque, les glucides regroupent tous les sucres qu'il contient (l'amidon dans la farine, les sucres ajoutés, le lactose du lait, le fructose, etc.). Ils ont un rôle essentiellement énergétique, c'est-à-dire que leur fonction principale est de fournir de l'énergie, des calories, à l'organisme. De fait, le cerveau se nourrit exclusivement de glucose, et les muscles l'utilisent comme carburant.

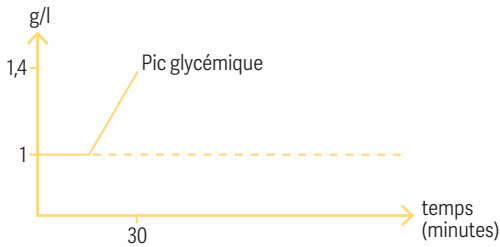
Les sucres dits « simples » comprennent le sucre ajouté (le saccharose), mais aussi le sucre du lait (le lactose), le sucre des fruits (le fructose) et autres, au contraire des sucres « complexes » qui contiennent de l'amidon.

Le glucose est la forme de sucre qui se retrouve dans le sang une fois la digestion des glucides terminée. On trouve également du glucose dans les légumes et dans les fruits.

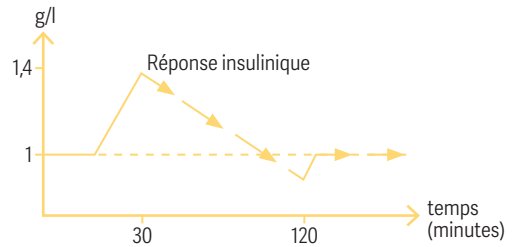


Comment ça se passe pour les sucres ?

Le glucose libéré lors de la digestion (des féculents, du pain, des sucres ajoutés...) est ensuite absorbé au niveau de l'intestin grêle et passe dans le sang, ce qui fait monter la glycémie :



Atteinte du pic glycémique après consommation d'un glucide

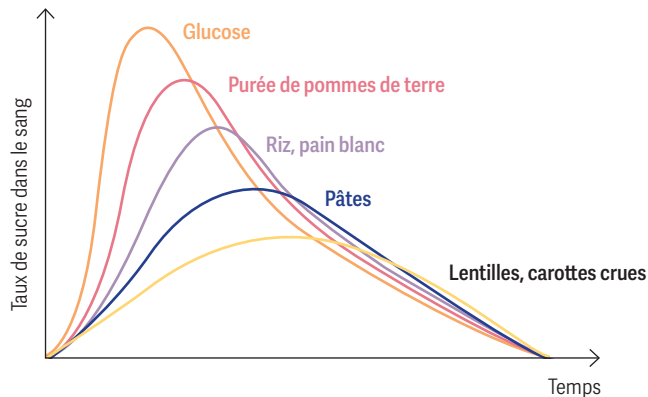


Réponse insulinaire

Comment sont ensuite assimilés ces sucres ?

Le pancréas détecte l'augmentation du taux de sucre dans le sang et sécrète alors une hormone, l'insuline, dont le rôle est de faire revenir la glycémie à un taux d'environ 1 g/l. Sans insuline, le glucose ne peut pas être assimilé par les cellules de l'organisme. Le glucose est utilisé comme carburant par les muscles et la glycémie revient ainsi progressivement à la normale. Le cerveau s'en nourrit également (en moyenne 120 g/24 h). Enfin, une partie du glucose est mise en réserve au niveau du foie sous forme de glycogène.

Indépendamment de leur teneur en glucides et/ou en sucres, tous les aliments n'agissent pas de la même façon au niveau sanguin : certains font élever la glycémie de façon importante, d'autres beaucoup moins. L'index glycémique permet donc de classer les aliments en fonction de leur capacité à élever la glycémie.



Comment est déterminé l'index glycémique d'un aliment ?

En France, l'aliment de référence retenu est le glucose pur. Son index glycémique est arbitrairement fixé à 100. Des mesures biologiques sont effectuées pour tous les aliments qui se voient attribuer un index comparativement au glucose. Ils sont ensuite positionnés sur une échelle allant de 0 à 100, en fonction de la hausse de la glycémie après leur absorption.

Par exemple, les pois chiches (IG = 30) et les carottes crues (IG = 20) stimulent peu la sécrétion d'insuline par rapport à la purée de pommes de terre (IG = 80) ou au glucose dont l'indice glycémique est le plus élevé.

CLASSIFICATION DES IG	
IG très bas	Inférieur à 35
IG bas	Entre 35 et 50
IG moyen	Entre 50 et 70
IG élevé	Supérieur à 70

Manger IG bas, ça sert à quoi ?

Adopter une alimentation à index glycémique bas (< 50) vous permettra d'avoir des pics de glycémie moins marqués après les repas : votre glycémie montera moins que lorsque vous consommerez des aliments à index glycémique élevé. Cela contribuera à réduire les besoins en insuline et à en améliorer la sensibilité (l'insuline agira mieux dans le corps).

Quelle différence entre « index glycémique bas » et « sucres lents » ?

Vous connaissez certainement les notions de « sucres lents » et de « sucres rapides ».

- D'un côté, les sucres lents, qui sont composés de nombreuses molécules d'oses. On pensait auparavant que leur assimilation par l'organisme était lente et progressive.
- De l'autre côté, les sucres rapides. Le délai d'assimilation de ces sucres était jugé plus rapide du fait de la simplicité de leurs molécules.

Par exemple, le pain était considéré comme un sucre lent. Or, il s'avère que la consommation de pain blanc fait élever fortement la glycémie. Inversement, le fructose, considéré auparavant comme un sucre rapide, n'a qu'une faible action sur la glycémie.

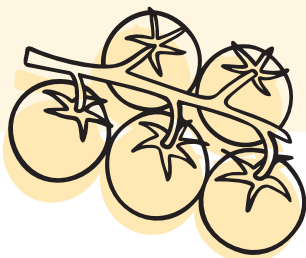
Cette notion est donc devenue caduque dans les années 1970-1980 ! Elle a été remplacée depuis par la notion « d'index glycémique » : une mesure beaucoup plus actuelle et représentative de ce qui se passe réellement au niveau sanguin.

MES RECETTES IG BAS

Voici les tableaux des IG. En pratique : choisissez autant que possible des aliments à IG bas ou très bas, évitez les aliments à IG élevé, et modérez votre consommation d'aliments à IG moyen.

IG TRÈS BAS (INFÉRIEUR À 35)	IG BAS (ENTRE 35 ET 50)
Abricot sec	Amarante
Amandes	Banane peu mûre (encore jaune)
Avocat	Blé type EBLY®
Banane verte (pas mûre)	Boulgour complet
Baies rouges : framboises, fraises, mûres, groseilles, cassis, myrtilles...	Carotte cuite
Cacao sans sucres	Céréales de type All-Bran
Céréales germées	Cidre
Chocolat noir à 70 % de cacao	Compote de fruits allégée en sucres
Compote de fruits sans sucres ajoutés	Coquillettes complètes
Coulis de tomate	Épeautre intégral (farine, grains)
Fromage, fromage blanc, faisselle	Farine de blé intégrale (T 150)
Fructose en poudre	Fève crue
Fruits frais (sauf melon, litchi, figue, pastèque, banane mûre)	Figue sèche
Lait de soja sans sucres ajoutés	Flocons d'avoine non cuits
Lait de vache	Kaki
Légumes frais (sauf potiron, carotte cuite, betterave cuite, panais)	Kamut® (farine, grains)
Légumes secs : lentilles, flageolets, pois chiches, haricots rouges, blancs, noirs...	Jus de fruits sans sucres ajoutés (ananas, orange, pamplemousse, pomme, raisin)
Matières grasses : huile, beurre, crème	Lait de coco
Moutarde	Litchi
Noix, noix de coco et noisettes	Miel d'acacia
Œufs	Muesli complet sans sucres ajoutés
Olives	Pain azyme à la farine intégrale
Orge mondé et perlé	Pain de Kamut®
Pain Essène	Pain d'épeautre intégral
Poissons et produits de la mer	Pain intégral au levain
Quinoa	Pain Pumpernickel (pain noir allemand)
Sirop d'agave	Patates douces
Sirop de yacon	Pâtes complètes
Son de blé et d'avoine	Petits pois en conserve
Sucre de coco	Pruneaux
Tofu/soja	Raisin
Tomate	Riz basmati (blanc ou complet)
Vermicelles de blé	Riz complet (brun)
Vermicelles de soja	Riz rouge noir
Viandes et volailles	Riz sauvage
Yaourts nature	Sarrasin (farine et grains)
Wasa Fibres	Semoule de couscous complet
Xylitol	Spaghettis cuits <i>al dente</i>
	Wasa Léger

IG MOYEN (ENTRE 50 ET 70)	IG ÉLEVÉ (SUPÉRIEUR À 70)
<p> Betterave cuite Biscuits sablés Céréales du petit-déjeuner nature, au miel ou au chocolat Châtaignes Chips Crème glacée Croissant Dattes Fève cuite Flocons d'avoine cuits et consommés chauds Galettes de riz Ketchup Maïs en grains Mangue Manioc Melon Miel (sauf acacia) Nèfles Nouilles Nouilles de riz Pain azyme Pain au chocolat Pain au lait Pain complet à la levure Papaye Pâtes à lasagnes Pâtes bien cuites Pizza Pommes de terre en robe des champs Raisins secs Raviolis Riz blanc (sauf basmati) Semoule de couscous blanche Sirop d'érable Sorbets </p>	<p> Bagel Baguette blanche Banane plantain Barres chocolatées Bière Biscottes ordinaires Biscuits classiques Brioche Citrouille Farine de blé blanche (T 55) Fécule de pomme de terre Frites Glucose/sirop de glucose Gnocchis Fécule de maïs Millet Navet cuit Pain blanc sans gluten Pain de mie très blanc Pain pour hamburger Panais Pastèque Pilpil de blé Polenta Pomme de terre cuite à l'eau, à la vapeur et au four Pop-corn salé/sucré Potiron Purée de pommes de terre « maison » Purée à base de flocons Riz à cuisson rapide Riz au lait (sucré) Riz parfumé au jasmin Sirop de glucose Sirop de maïs Sirop de blé Sucre de table (poudre/morceaux) Sucre roux et complet Tacos Tapioca </p>



Comment est-ce que je commence ?

Apprivoisez les ingrédients de la cuisine IG bas

Il est tout à fait naturel de se sentir un peu désorienté au début. Peut-être n'avez-vous jamais mis de graines de chia dans un pudding ni remplacé le sucre blanc par du sucre de fleur de coco, ou encore échangé la farine de blé classique par une farine d'orge mondé ou par une farine de blé intégrale. Bref, mettez la main à la pâte !

Rassurez-vous : c'est le début d'une belle aventure culinaire !

La meilleure façon de vous familiariser avec ces nouveaux alliés est de passer à l'action. Ne cherchez pas la perfection immédiate : choisissez simplement une recette qui vous fait de l'œil dans ce livre et lancez-vous ! Vous découvrirez vite que ces ingrédients, en plus d'être vos meilleurs partenaires santé, apportent des textures et des saveurs inédites.

Des menus complets pour vous guider

Pour vous accompagner pas à pas, j'ai conçu cet ouvrage comme un véritable coach au quotidien. Chaque recette est accompagnée d'une suggestion de menu équilibré. En suivant ces associations, vous n'avez plus besoin de vous poser de questions : vous avez l'assurance d'un repas parfaitement structuré, sain et rassasiant, qui maintiendra votre glycémie stable tout au long de la journée.

Le secret de la réussite : un placard bien pensé

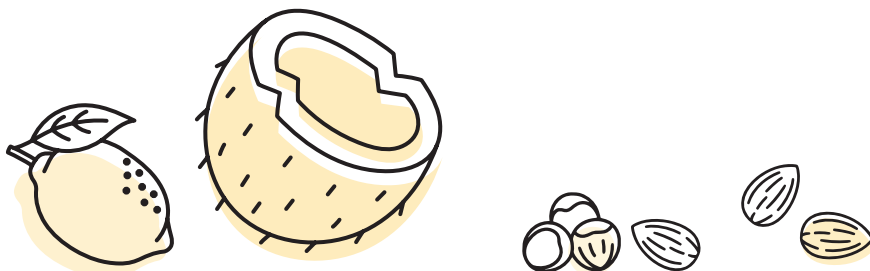
La clé pour cuisiner IG bas sereinement, sans y passer des heures ? L'anticipation. Avoir les bons basiques sous la main est essentiel pour ne jamais être pris au dépourvu. En vous constituant un petit stock de « fondamentaux » (légumineuses, céréales complètes, oléagineux, etc.), vous verrez que cuisiner IG bas devient vite aussi simple que naturel.

Les stocks indispensables de la cuisine IG bas

Pour bien démarrer votre alimentation IG bas, l'idéal est d'avoir les bons stocks dans vos placards, réfrigérateur et congélateur. Voici une petite liste d'ingrédients que vous utiliserez très souvent :

BIO	SURGELÉS	ÉPICERIE
Lait végétal sans sucres (amande, avoine, soja, etc.) Flocons d'avoine Son d'avoine Semoule de couscous complète Quinoa Sucres naturels IG bas : miel d'acacia, sucre de coco, sirop d'agave, etc. Farine intégrale (T 150) de blé ou d'épeautre Farine d'orge Farine de sarrasin Tahin (purée de sésame) Purée d'amandes et de noisettes sans sucres Graines de courge et de sésame Graines de chia Amandes entières et en poudre Noix Psyllium	Mélange de fruits rouges ou fruits frais coupés en morceaux Légumes surgelés nature (épinards, brocoli, haricots verts, etc.) Filets de poissons Steaks hachés à 5 % de matière grasse Escalopes de poulet Herbes : ciboulette, persil, coriandre, basilic, etc.	Spaghettis Riz basmati Légumes secs au naturel (conserves) : pois chiches, lentilles, etc. Tomates concassées en conserve Coulis de tomates Crème légère ou de soja Jus de citron Vinaigre de cidre Levure chimique ou bicarbonate de sodium Thon au naturel Chocolat noir pâtissier corsé (> 64 % de cacao) Épices en poudre : curcuma, cumin, cannelle, gingembre, etc. Huile d'olive et de colza

FRUITS ET LÉGUMES	RAYON FRAIS	PAINS
Fruits et légumes de saison Ail et oignons Citrons	Laitages nature (brebis, chèvre, soja) Fromages de votre choix Compotes sans sucres Œufs frais	Wasa Fibres (ou équivalent) Pain complet au levain



Les difficultés que vous pouvez rencontrer et les solutions

Changer ses habitudes est un cheminement. Il est possible que vous rencontriez quelques freins au départ, mais rassurez-vous : chaque difficulté trouve sa solution. Voici comment transformer ces obstacles en petites victoires.

« Ma famille est réticente : comment faire plaisir à tout le monde ? »

C'est souvent la crainte numéro un : devoir faire deux repas différents.

Le conseil

Ne présentez pas la cuisine IG bas comme un « régime », mais comme une nouvelle manière de cuisiner, plus savoureuse. Commencez par des plats naturellement appréciés : les crêpes pour le petit-déjeuner, des croquettes de thon, un curry de butternut, etc.

L'astuce

Procédez par étapes. Mélangez 50 % de farine blanche et 50 % de farine complète dans vos pâtes à tarte, ou remplacez progressivement le sucre ordinaire par du sucre de coco dans vos gâteaux. La transition passe souvent inaperçue si elle est progressive ! Pensez aussi à annoncer fièrement quand vous servez un plat de spaghettis cuits *al dente* : c'est IG bas !

« Je ne trouve pas les ingrédients près de chez moi. »

Il est vrai que la farine d'orge mondé ou le sucre de coco ne sont pas encore dans toutes les petites épiceries de quartier.

La solution

Aujourd'hui, la plupart des rayons Bio des grandes surfaces proposent des basiques de la cuisine IG bas (purée d'amandes, quinoa, farine intégrale, etc.). Pour le reste, les magasins Bio spécialisés et les boutiques en ligne sont des mines d'or.

L'astuce

Simplifiez-vous la vie en achetant vos indispensables en gros formats tous les trois mois : ces produits ont une longue date de conservation !

« J'ai du mal à apprivoiser les farines et sucres IG bas. »

Les farines à IG bas sont plus denses, moins élastiques (car moins riches en gluten) et absorbent plus l'humidité. Elles ne sont pas toujours faciles à utiliser, surtout quand on débute en alimentation IG bas.

Le conseil

Au début, suivez les recettes de ce livre à la lettre. Ne remplacez pas une farine par une autre sans connaître ses propriétés. Une fois que vous serez davantage familiarisé, vous pourrez faire vos propres essais culinaires.

L'astuce

N'hésitez pas à mélanger les farines pour les pâtisseries (par exemple : orge mondé et poudre d'amandes) afin d'obtenir une texture plus aérée et un goût plus consensuel.

« J'ai des troubles digestifs. »

En passant à la cuisine IG bas, vous augmentez votre consommation de fibres. Si votre intestin n'y est pas habitué, il peut un peu protester, avec davantage de flatulences et des ballonnements.

La solution

Allez-y doucement ! Si vous ne mangiez jamais de lentilles ou de pois chiches, commencez par de petites quantités (2 à 3 c. à soupe), puis augmentez progressivement. De même, augmentez progressivement votre consommation de céréales complètes.

Les astuces

Pensez à bien faire tremper vos légumineuses avant cuisson : elles seront plus digestes. Choisissez toujours du pain complet au levain : il est beaucoup mieux toléré au niveau intestinal.

« J'ai peur que ce soit trop compliqué au quotidien. »

Le conseil

La perfection est l'ennemie du bien. Si lors d'un dîner à l'extérieur ou d'une invitation, l'IG bas n'est pas au rendez-vous, ce n'est pas grave ! L'équilibre se fait sur plusieurs jours consécutifs. Vous pouvez manger IG bas 80 % du temps, et conserver 20 % de fantaisies non IG bas. Cela fonctionnera quand même et vous serez plus détendu pour gérer les repas à l'extérieur.

L'astuce

Appuyez-vous sur les menus suggérés dans ce livre : ils sont là pour vous libérer de la charge mentale et vous prouver que manger IG bas peut être d'une simplicité déconcertante.

Les secrets de chef IG bas

Saviez-vous que deux plats contenant les mêmes ingrédients peuvent avoir un impact totalement différent sur votre glycémie selon la façon dont ils sont préparés ou consommés ? Voici mes secrets pour optimiser vos repas sans effort.

Les ingrédients magiques : inuline et psyllium

Ces deux alliés sont des fibres solubles qui ralentissent l'absorption des glucides et donc l'impact glycémique des plats dans lesquels ils sont intégrés.

L'inuline : issue de la chicorée ou de l'agave, elle a un léger goût sucré mais un IG quasiment nul. Elle se présente sous la forme d'une fine poudre blanche et s'incorpore facilement dans vos pâtes à cakes, crêpes, pancakes, etc., tout en apportant du moelleux. C'est aussi un excellent prébiotique pour l'intestin ! Intégrez-en 1 à 2 c. à soupe pour 250 g de farine.

Le psyllium blond : ajoutez-en 1 c. à soupe (10 g) dans une pâte à tarte ou un appareil à cake afin d'apporter du moelleux à vos préparations (ce qui est très appréciable car les farines IG bas donnent parfois des pâtes friables), et de piéger les sucres et le gras grâce à son gel visqueux. On le trouve sous forme de farine ou de petits téguments (petites paillettes translucides). Pensez à bien boire quand vous consommez du psyllium.

Le réflexe acidité : citron et vinaigre

C'est l'astuce la plus simple et la plus efficace : l'acidité ralentit la vidange de l'estomac et donc la transformation de l'amidon en glucose.

Le conseil

Un filet de jus de citron sur vos poissons ou dans votre verre d'eau, ou une vinaigrette bien citronnée en entrée, permet de faire baisser l'IG global de votre repas. Si vous buvez souvent de l'eau citronnée, utilisez une paille car l'acidité attaque l'émail des dents. Préférez le citron frais pressé, ou du jus de citron bio en petites bouteilles en verre.

Jouer avec la température pour créer de l'amidon résistant

Voici une astuce surprenante : la structure des glucides change quand ils refroidissent !

Le conseil

Lorsque vous cuisez du riz ou des pommes de terre et que vous les laissez refroidir (pour une salade par exemple), l'amidon devient résistant. Il est alors plus difficile à attaquer pour les enzymes digestives. Résultat : l'IG baisse ! Les salades de riz et de pommes de terre, consommées froides, ont donc un IG plus faible que les plats chauds contenant ces aliments.

Enrichir en fibres : le son d'avoine

Le son d'avoine est l'enveloppe du grain d'avoine, particulièrement riche en fibres bêta-glucanes.

Le conseil

Mettez 1 c. à soupe de son d'avoine dans vos laitages nature, vos soupes, ou intégrez-le dans vos pâtes à pain. Il permet de ralentir le passage des sucres dans le sang, et réduit aussi l'absorption des graisses de vos repas !

L'ordre des aliments : la stratégie de l'entrée et du dessert

L'ordre dans lequel vous mangez vos aliments influence votre pic de glycémie.

Le conseil

Commencez toujours votre repas par des fibres (une salade verte, des crudités ou une soupe de légumes). En tapissant votre estomac de fibres dès le début, vous créez une barrière naturelle qui freinera l'arrivée des glucides du plat principal.

L'astuce dessert

Quand vous avez envie de manger un dessert sucré (glace, part de gâteau non IG bas, etc.), consommez-le de préférence en fin de repas, et pas au milieu de l'après-midi : son impact sur la glycémie sera moins élevé car votre repas contient des fibres, des protéines et des graisses, qui permettent de ralentir le passage des sucres dans le sang.

La cuisson *al dente*

Plus une céréale est cuite longtemps, plus son amidon est gélatinisé et facile à transformer en glucose pour les enzymes digestives.

Le conseil

Privilégiez la cuisson *al dente* pour vos pâtes et veillez à égoutter votre riz dès qu'il est cuit. Pour les pâtes, 1 ou 2 min de cuisson en moins peuvent faire une vraie différence sur votre énergie deux heures après le repas !

Des repas bien structurés

Une portion de pâtes consommée seule n'aura pas le même impact sur la glycémie qu'une même portion de pâtes consommée avec des légumes et une protéine. Les repas structurés aident à réguler la glycémie et à vous sentir rassasié durablement.

Le conseil

Veillez à composer vos assiettes comme suit : une base de légumes (crus et/ou cuits), des féculents IG bas (en quantité moindre par rapport aux légumes), et des protéines animales ou végétales (viande, poisson, œufs, tofu, etc.).

Le petit récap' pour vos menus :

fibres + acidité + cuisson ferme = glycémie stable !

Bien utiliser et consommer vos nouveaux alliés santé et vitalité

Les graines de chia

Pourquoi les consommer ?

Elles sont riches en graisses oméga-3, en fibres et en protéines. Elles sont particulièrement intéressantes pour la satiété. Elles apportent aussi beaucoup de calcium et de magnésium et leur IG est très faible.

Précautions

Elles absorbent jusqu'à 10 fois leur volume en eau. Il est donc impératif de boire suffisamment d'eau pour éviter toute constipation.

Le plus sûr est de les consommer une fois qu'elles sont hydratées (en porridge ou en dessert de chia) : si vous les saupoudrez sur une salade, elles pourraient gonfler une fois consommées et former un bouchon à l'entrée de l'estomac.

Astuce cuisine

Elles forment un gel (le mucilage) au contact d'un liquide. Utilisez-les pour réaliser des porridges et desserts de chia (voir p. 49, 50 et 140). Elles peuvent aussi remplacer un œuf dans une recette de gâteau ou de cake salé (1 c. à soupe de graines de chia mixées + 3 c. à soupe d'eau = 1 œuf).

Contre-indication

Elles sont déconseillées aux personnes souffrant d'occlusion intestinale ou ayant des difficultés de déglutition.

Les graines de lin

Pourquoi les consommer ?

Les graines de lin sont une source exceptionnelle de graisses oméga-3 et de lignanes (composés antioxydants). Elles sont aussi très riches en fibres solubles qui régulent le taux de cholestérol et la glycémie. De vraies petites pépites nutritionnelles !

Comment les consommer ?

Impérativement moulues ou broyées ! Entières, elles ne sont pas digérées et ressortent intactes car leur écorce est trop dure pour les enzymes digestives. Broyez-les au fur et à mesure avec un petit moulin à café.

Conservation

Une fois moulues, elles s'oxydent vite. Conservez-les dans un bocal hermétique au réfrigérateur et consommez-les sous 10 jours.

Astuce cuisine

Saupoudrez 1 c. à soupe de graines de lin moulues ou concassées sur vos salades, vos potages, vos yaourts ou intégrez-les dans vos pâtes à pain ou cakes. Cela permet d'abaisser l'IG de vos recettes.

Contre-indications

Les graines de lin contiennent des lignanes, des composés végétaux, qui peuvent interférer avec l'action des œstrogènes dans l'organisme. Pour cette raison, leur consommation doit faire l'objet de précautions dans les cas suivants.

- Antécédents de cancers hormono-dépendants : par précaution, la consommation de graines de lin est généralement déconseillée aux personnes ayant des antécédents personnels ou familiaux de cancer du sein, de l'utérus ou de l'ovaire.
- Troubles gynécologiques : en cas de fibromes utérins ou d'endométriose, demandez conseil à votre médecin, car les phytoœstrogènes peuvent influencer l'évolution de ces pathologies.

La farine d'orge

Pourquoi la consommer ?

C'est l'une des meilleures farines pour la cuisine IG bas (IG = 30). Elle est riche en bêta-glucanes (fibres solubles) qui capturent le cholestérol.

N.B. : la farine d'orge, même s'il n'est pas précisé « mondé » (forme complète), est toujours IG bas.

Astuces cuisine

Son goût est très neutre, ce qui la rend facile à accepter par toute la famille. Cependant, elle est pauvre en gluten et, utilisée seule, elle donne parfois des résultats légèrement « caoutchouteux ».

MES RECETTES IG BAS

Pour des gâteaux bien gonflés et des pâtes à tartes plus croustillantes, mélangez-la avec une autre farine (comme le petit épeautre) ou coupez-la avec de la poudre d'amandes (70 % de farine d'orge et 30 % de poudre d'amandes).

Elle peut être utilisée pour les préparations salées (cakes, quiches) et sucrées (pancakes, pâtes à tartes, gâteaux).

Précautions

Elle contient du gluten (bien qu'en moindre quantité par rapport à la farine de blé), et ne convient donc pas aux personnes cœliaques (intolérantes au gluten).

Le psyllium

Pourquoi le consommer ?

C'est le roi du confort intestinal et le meilleur allié des personnes souffrant du syndrome de l'intestin irritable. Il régule aussi bien la constipation que la diarrhée en normalisant le transit. Et vous connaissez aussi maintenant son effet sur la glycémie !

Comment le consommer ?

Commencez par une petite dose (½ c. à café par jour) et augmentez progressivement la quantité sur plusieurs semaines (2 à 3 c. à café rases suffisent largement à terme, réparties tout au long de la journée).

Buvez un grand verre d'eau immédiatement après la prise.

Comment le choisir ?

Le psyllium existe sous forme de farine (rayon farines des magasins Bio) ou de petits téguments (souvent proposés au rayon paramédical des pharmacies pour son effet sur le transit intestinal). Les deux formes peuvent être utilisées en cuisine. La farine de psyllium est peut-être plus facile à intégrer avec d'autres farines.

Précautions et contre-indications

Espacez la prise de psyllium de 2 h avec la prise de médicaments, car il peut réduire leur absorption.

En cas de traitement au long cours, demandez l'avis de votre médecin avant de prendre du psyllium.

Astuce cuisine

Il est idéal pour donner de l'élasticité aux pains sans gluten IG bas (à base de lentilles corail, de sarrasin, etc.), pour donner un moelleux incomparable à vos crêpes IG bas, ou pour épaissir une sauce trop liquide sans utiliser de féculé.

Attention : le psyllium absorbe beaucoup d'eau, vous devrez certainement augmenter la quantité de liquide dans vos préparations (pâtes à crêpes, à gâteaux, etc.).

Le son d'avoine

Pourquoi le consommer ?

Il s'agit de l'enveloppe du grain d'avoine. Très riche en fibres solubles, il piège une partie des graisses et des sucres du repas avant qu'ils ne passent dans le sang. Il régule aussi l'appétit grâce à ses fibres solubles, sans être irritant pour l'intestin, contrairement au son de blé.

Précautions

Le son d'avoine est riche en phytates (aussi appelés acide phytique) qui peuvent, à trop forte dose, limiter l'absorption des minéraux (fer, calcium).

Il réduit aussi l'absorption de certaines vitamines.

Conseil de consommation

Idéalement, ne dépassez pas 2 c. à soupe au quotidien (20 g environ).

Astuce cuisine

Utilisez-le comme de la chapelure pour vos panures saines (nuggets, poisson pané, etc.) ou pour éponger l'excédent de jus d'une tarte aux fruits en le saupoudrant sur le fond de pâte.

Vous pouvez aussi intégrer une cuillère de son d'avoine dans vos laitages nature : cela renforce la sensation de satiété !

