

Dr Pierre Nys
Endocrinologue-nutritionniste

500 RECETTES

antidiabète



De l'entrée au dessert,
**LES MEILLEURES
RECETTES À FAIBLE
INDEX GLYCÉMIQUE**

LE DUC ↗
poche

Muesli antifringales, Crème de brocolis aux noisettes, Taboulé de quinoa aux crevettes, Parmentier de volaille aux deux pommes, Moules au fenouil et à la tomate, Cookies aux flocons d'avoine et à la noix de coco, bentos, pizzas, plateaux-repas... De l'entrée au dessert, retrouvez dans cet ouvrage plus de **500 recettes variées, délicieuses, ultra-rapides... et antidiabète.**

Avec ce livre :

- Contrôlez votre glycémie.
- Protégez votre cœur et votre cerveau.
- Affinez votre silhouette.
- Redécouvrez le bonheur de préparer des plats simples et savoureux.
- Prenez plaisir à inviter des amis pour partager votre cuisine.

Gourmand et diabétique, ce n'est pas incompatible !

Le **Dr Pierre Nys** est endocrinologue-nutritionniste, ex-attaché des Hôpitaux de Paris. Il est spécialiste de l'Index Glycémique et auteur de nombreux best-sellers aux éditions Leduc dont *Mes petites recettes magiques antidiabète*, *Guide de poche de l'index glycémique* et *Je m'initie à l'alimentation antidiabète, guide visuel*.

Rayon : Santé, diététique

ISBN 979-10-285-2744-0



9 791028 527440

editionsleduc.com

LEDUC
poche



10,40 euros
Prix TTC France

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC

L'alimentation glucose control, 2023.

Guide de poche de l'index glycémique (IG), 2022.

Ma bible zéro sucre, 2021.

Je m'initie à l'alimentation antidiabète guide visuel, 2020.

Mieux vivre son diabète au quotidien, c'est malin, 2019.

Le nouveau régime IG antidiabète, 2019.

Le nouveau régime IG longévité, 2018.

Retrouvez l'auteur sur sa page Facebook Pierre Nys

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. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



L'auteur remercie Carole Garnier pour son aide précieuse.

Ce livre est déjà paru en grand format en août 2015.

Design de couverture : Antartik

Photographies de couverture : © AdobeStock

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : © AdobeStock

© 2023 Leduc Éditions
76, boulevard Pasteur
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-2744-0
ISSN : 2427-7150

Dr Pierre Nys

500 RECETTES
antidiabète

LEDUC 
poche

SOMMAIRE

Quand la cuisine prévient le diabète et fait partie du traitement...	7
Apéritifs et crudités	13
Soupes, potages et veloutés	63
Salades complètes	91
Viandes et volailles	133
Poissons et fruits de mer	169
Légumes, légumineuses et accompagnements	213
Œufs, pâtes et plats veggie	251
Bentos et plateaux-télé	273
Quiches et pizzas	291
Petits-déjeuners, goûters et en-cas	301
Desserts fruités	319
Desserts lactés	399

Glaces, sorbets et granités	429
Gâteaux, crêpes et biscuits	447
Chocolat	485
Crumbles et trifles	511
Cafés et thés gourmands	525
Boissons	531
Table des matières	543

QUAND LA CUISINE PRÉVIENT LE DIABÈTE ET FAIT PARTIE DU TRAITEMENT...

Le temps où les diabétologues assénaient sévèrement une courte liste d'aliments autorisés et une longue liste d'interdits – de préférence tous les aliments « qui font plaisir » – est heureusement révolu. En ce sens, les diabétiques ont aujourd'hui beaucoup de chance ! D'un autre côté, le risque est de croire que les traitements modernes « font tout » et que vous n'avez plus besoin de contrôler votre assiette. Non seulement il n'en est rien, mais c'est même le contraire : plus les recherches progressent, plus il devient évident que l'alimentation est la pierre angulaire du traitement. En outre, dans un contexte d'abondance alimentaire sans précédent, il peut être difficile de faire les bons choix.

Certains aliments possèdent des qualités exceptionnelles pour prévenir le diabète, ou aider à le contrôler. À condition de les consommer chaque jour, et bien sûr de ne pas manger ni boire n'importe quoi « à côté ». Vu sous cet angle, votre cuisine peut être votre meilleure alliée contre le diabète... ou votre pire

ennemie ! Grâce à cet ouvrage, non seulement vous allez faire plaisir à vos papilles à chaque repas, mais en plus, vous pourrez maîtriser plus facilement votre poids, voire perdre vos kilos en trop si nécessaire – et dans 80 % des cas, chez les diabétiques de type 2, c'est bel et bien nécessaire !

Ces aliments sont non seulement bénéfiques en cas de diabète, mais aussi pour l'ensemble de votre santé, notamment pour le cœur, la circulation du sang ou le cerveau. Quelques exemples...

- *La cannelle* possède un flavonoïde capable de faire baisser la glycémie, ainsi que certaines « mauvaises graisses » dans le sang.
- *Les épinards* renferment de l'acide alpha-lipoïque, qui réduit le risque de développer un diabète de type 2, s'oppose aux complications nerveuses du diabète et protège le cœur, trois points essentiels chez le diabétique.
- *Le poulet* possède une chair de choix pour le diabétique, préférable à la viande rouge dans la catégorie des protéines animales.
- *Le curcuma* est anti-inflammatoire... tout comme le saumon et les autres poissons gras.
- *Le cacao et le chocolat noir* possèdent des polyphénols qui réduisent le risque d'insulino-résistance, de diabète et favorisent la bonne santé des vaisseaux sanguins – point spécialement important chez le diabétique.
- *Les noix* aident à réduire le risque de syndrome métabolique.
- *Les aliments fermentés* (yaourt, choucroute...) orientent la flore intestinale dans une direction « antidiabète ».
- Dans *les fraises*, les chercheurs ont trouvé une molécule capable d'activer une protéine réduisant le taux de LDL cholestérol dans le sang, impliqué dans le développement des complications du diabète de type 2.
- *Café et thé* renferment des composés antidiabète différents (buvez les deux ! Et sans sucre ni sucrète !).
- Mais encore *l'asperge, l'avocat, le cabillaud, les myrtilles et autres baies, les haricots secs, les lentilles...* tous ces aliments, et bien d'autres, ont montré une aptitude « anti-diabète » pour une raison ou une autre.

- *Noix, poissons gras, huile d'olive, curcuma, cannelle, tomate, salade verte, flocons d'avoine, brocoli, champignons, fruits de mer, ail et oignon, riz basmati, vinaigre...* devraient donc, fort logiquement, faire partie intégrante de votre cuisine quotidienne. Ils renferment une foule de molécules naturelles puissantes.

DES RECETTES ET DES MENUS À IG BAS OU MODÉRÉ

C'est établi depuis maintenant plusieurs années : les sucres rapides et les sucres lents n'existent pas. Ce qui existe, ce sont les sucres à IG – index glycémique – élevé et à IG bas ou modéré.

Les sucres à IG élevé brusquent le pancréas et l'obligent à produire une grande quantité d'insuline, perturbant la glycémie (taux de sucre dans le sang), prédisposant au surpoids, aux anomalies glycémiques, aux fringales et aggravant le diabète. Mieux vaut soit les éviter, soit les mélanger avec des aliments à IG bas de manière à atténuer leur impact sur l'organisme. Ce conseil est valable pour chacun d'entre nous, et carrément crucial pour le diabétique, qui ne peut pas espérer stabiliser sa glycémie sans tenir compte de ce paramètre.

Les sucres à IG bas ou à IG modéré sont bien plus doux : ils aident à contrôler la glycémie et à la maintenir dans une fourchette équilibrée. Ils ménagent le pancréas, réclament moins d'insuline pour leur assimilation. Ils aident à perdre du poids lorsque c'est nécessaire, car l'insuline en excès favorise le stockage des sucres sous forme d'amas graisseux. Ils participent à la bonne marche de l'organisme, à la santé de l'ensemble des organes et, même, au travail intellectuel. Car en limitant le risque d'hypo et d'hyperglycémie, ils évitent cette impression de « brouillard », irritabilité, baisse de forme mentale, manque de concentration, troubles du sommeil que l'on peut subir lorsque l'on manque de sucre. Ce qui arrive immanquablement lorsque l'on consomme trop d'aliments à IG élevé. Ils sont bien évidemment privilégiés dans ce livre.

Mais ce n'est pas tout. La cuisine, ce n'est pas qu'un assemblage d'aliments, c'est aussi des menus cohérents (pour les saveurs, l'apport en nutriments, la complémentarité des protéines...), des modes de cuisson doux (qui n'agressent ni les aliments, ni l'organisme), une large palette de vitamines et minéraux (pour subvenir aux besoins du corps).

À QUI S'ADRESSE CE LIVRE ?

À beaucoup de monde !

À tous les diabétiques de type 1 ou de type 2

Quels que soient votre sexe, votre âge, votre situation (diabète équilibré ou non), vous cherchez des idées de recettes simples et gourmandes pour vos repas quotidiens. Car il faut bien manger, et trois fois par jour en plus ! Évidemment, vous souhaitez consommer uniquement des aliments « bons pour votre glycémie », mais pas seulement : vous savez que le diabète peut être un facteur fragilisant pour divers organes et vous cherchez à mettre toutes les chances de votre côté pour protéger votre cœur, vos reins, votre peau, etc.

Aux personnes non diabétiques mais dont les parents ou un frère/une sœur sont diabétiques

Un proche, dans la famille, est diabétique ? Mais vous, non ? Vous avez peut-être une fragilité génétique OU subissez depuis tout petit de mauvaises habitudes alimentaires familiales. Dans un cas comme dans l'autre, réapprendre à manger est crucial et urgent, et ce pour l'ensemble du foyer.

Aux personnes vivant avec un diabétique à la maison

Votre mari, votre femme, votre enfant (ado ou plus petit), votre sœur ou frère, peu importe : chacun a le droit de se régaler tout en prenant soin de sa santé. Entrée, plats, desserts, boissons amusantes, sandwiches vite fait sur le pouce, salades goûteuses, il y en a pour tous les goûts ! Vous avez même droit au plateau repas (voir p. 279 à 289) pour une soirée télé, à condition de

ne pas mettre n'importe quoi dessus, et de ne pas renouveler cette expérience trop souvent.

Aux gourmands qui veulent perdre du poids

Les recettes « pour diabétiques » sont conçues autour d'un concept simple : « lisser » le taux de sucre sanguin pour ne pas affoler l'insuline, hormone de stockage n° 1. En choisissant de piocher chaque jour parmi nos centaines de recettes, vous avez l'assurance de prévenir (et de mieux gérer) les hypoglycémies liées à une mauvaise alimentation. Or, qui dit hypoglycémie dit compulsions alimentaires ou, au minimum, grignotage. Et, au final, surpoids.

À tous ceux qui souhaitent manger moins de sucre, ou moins tout court

Dans ce livre, vous ne rencontrerez aucun interdit, aucun aliment supprimé, juste un équilibre et les bons choix d'ingrédients. Par exemple, il ne s'agit en aucun cas de « ne plus manger de sucre » (même les diabétiques en ont besoin !), mais de ne plus manger n'importe quel sucre, en n'importe quelle quantité. De même, pas question de « manger moins », mais question de choisir des aliments plus sains et plus rassasiants, pour calmer les appétits d'ogre sans aucune frustration.

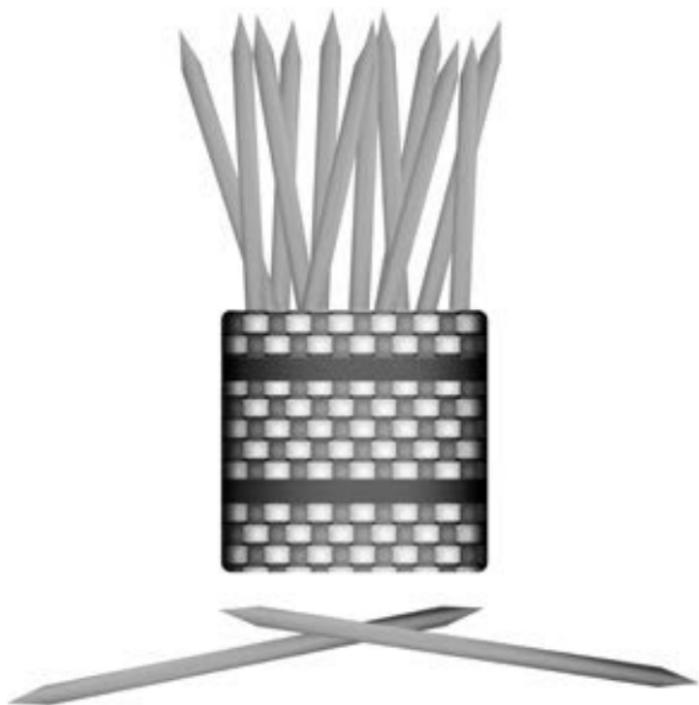
À nous tous, en réalité, et pas seulement aux diabétiques

Les recettes de ce livre sont toutes façonnées autour d'ingrédients riches en bonnes protéines, bons gras, bons sucres (index glycémique bas ou modéré), antioxydants, fibres, vitamines, minéraux... propices à une santé optimale et à une glycémie équilibrée. Or, si ce paramètre est particulièrement important sinon vital pour les personnes diabétiques, il est en réalité essentiel pour chacun d'entre nous, car l'insuline est une hormone clé du bien-être et du bien-vieillir. Autrement dit, perturber son insuline, c'est risquer de devenir diabétique, certes, mais aussi mettre en danger son cœur, son cerveau, ses yeux, sa peau, son immunité... Et au final, vieillir plus vite, prendre du poids, augmenter le risque de faire une dépression, etc.

Songez qu'à chaque bouchée, qui que vous soyez, vous réduisez ou augmentez vos risques de développer un diabète, ou de l'aggraver. Cela paraît peu, une bouchée, mais répétée des dizaines de fois chaque jour, croyez-moi, cela fait toute la différence au fil des semaines, des mois, des années.

Je rencontre chaque jour au cabinet des patients qui me disent : « Ah ! Docteur, si j'avais su, j'aurais mieux mangé pendant toutes ces années. » S'il n'est jamais trop tard pour mieux faire, il n'est jamais trop tôt non plus pour commencer à bien manger. Protégez-vous, et régalez vous !

APÉRITIFS et **crudités**





Caviar d'aubergine

Anticholestérol, Antidiabète

Pour 4 personnes

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 25 minutes

Réfrigération : 1 heure

Ingédients : 2 belles aubergines ; 1 gousse d'ail ; 1 yaourt brassé ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; ½ citron ; 1 c. à s. de coriandre ciselée ; sel.

- Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Coupez les aubergines en deux dans le sens de la longueur. Incisez la chair en croisillons puis rangez-les dans un plat huilé, peau vers le dessus et faites cuire 25 minutes environ. Laissez tiédir puis récupérez la chair à l'aide d'une cuillère. Mixez-la avec la gousse d'ail pelée et coupée en deux, le jus du citron, l'huile d'olive, le yaourt et le sel.
- Quand le mélange est lisse et homogène, versez dans un saladier et laissez refroidir, puis réservez 1 heure minimum au réfrigérateur. Au moment de servir, parsemez de coriandre ciselée.



Les aubergines sont très riches en fibres solubles, qui abaissent l'IG. Servez ce caviar très frais, avec des bâtons de légumes à tremper à l'apéritif, ou comme condiment avec des brochettes de poulet par exemple.



Caviar de brocoli

Immunité renforcée, Protection cancer

Pour 4 personnes

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 15 minutes

Réfrigération : 1 heure

Ingédients : 1 tête de brocoli ; 1 gousse d'ail ; 1 yaourt brassé ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; ½ citron ; 1 c. à s. de coriandre ciselée ; sel.

- Rincez le brocoli, détachez-le en fleurettes et faites-les cuire 15 minutes à l'eau bouillante salée. Elles doivent être tendres.
- Mixez-les avec la gousse d'ail pelée et coupée en deux, le jus du citron, l'huile d'olive, le yaourt et une pincée de sel.
- Quand le mélange est lisse et homogène, versez dans un saladier et laissez refroidir, puis réservez 1 heure minimum au réfrigérateur. Au moment de servir, parsemez de coriandre ciselée.



À l'apéritif, servez très frais, avec des bâtons de légumes à tremper ou sur de fines tranches de pain toastées. En été, ce caviar accompagnera aussi des pavés de poisson ou des volailles grillées.



Caviar de courgettes aux graines de courge

Digestion facile, Bon pour la prostate, Anticholestérol

Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 10 minutes

Réfrigération : 1 heure

Ingrédients : 800 g de courgettes ; 1 gousse d'ail ; 8 c. à s. d'huile d'olive ; ¼ de c. à c. de cumin moulu ; ½ citron ; 1 c. à c. de ciboulette ciselée ; 2 c. à s. de graines de courge ; sel, poivre.

➤ Pelez et pressez la gousse d'ail. Détaillez les courgettes en rondelles. Chauffez la moitié de l'huile dans une poêle et faites-y revenir l'ail et les courgettes pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Salez, poivrez. Mixez avec le cumin, le jus de citron, le reste d'huile et la ciboulette.

➤ Versez dans un saladier et placez 1 heure au réfrigérateur.

➤ Chauffez les graines de courge quelques instants dans une poêle antiadhésive (attention, elles ne doivent pas noircir) et parsemez-les sur le caviar de courgettes au moment de servir.



Si vous aimez la saveur du tahin (crème de sésame, en magasins bio ou en épicerie orientale), vous pouvez l'utiliser à la place de l'huile d'olive, à raison de 2 cuillères à soupe bombées.



Makis de courgettes

Protection cardiaque

Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Sans cuisson

Ingédients : 4 courgettes, bien fermes et aussi droites que possible ; 200 g de fromage frais à tartiner ; 100 g de saumon au naturel ; 1 échalote ; 1 c. à s. de ciboulette ciselée ; 1 pot d'œufs de truite ; poivre du moulin.

- Rincez et séchez les courgettes, ôtez les extrémités et coupez-les en fines tranches dans le sens de la longueur à l'aide d'une mandoline. Sélectionnez des tranches de 3 cm de large environ.
- Égouttez et émiettez le saumon. Pelez l'échalote et émincez-la finement. Travaillez le tout avec le fromage frais, la ciboulette et du poivre.
- Répartissez un peu de préparation au fromage à l'extrémité d'une tranche de courgette puis roulez-la sur elle-même. Disposez les makis à la verticale sur un plat et surmontez-les d'une petite cuillère d'œufs de truite. Servez frais.



Des courgettes toutes jeunes sont indispensables pour être roulées convenablement. La mandoline vous simplifiera vraiment la tâche, mais si vous n'en avez pas, un couteau bien affûté fera l'affaire.



Petits flans de ratatouille niçois

Super-antioxydants, Digestion facile

Pour 4 personnes

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 1 minute

Réfrigération : 2 heures

Ingrédients : 2 g d'agar-agar ; 1 boîte de ratatouille (400 g environ) ; 10 cl de coulis de tomate ; ½ c. à c. d'origan.

- > Versez la ratatouille et le coulis de tomate dans une casserole. Ajoutez l'agar-agar et l'origan, mélangez, portez à ébullition, baissez le feu et faites cuire 1 minute sans cesser de remuer.
- > Répartissez le mélange dans des ramequins ou des bols chinois. Laissez refroidir et faites prendre 2 heures minimum au réfrigérateur.
- > Pour servir, démoulez sur des assiettes et décorez de persil.



Vous pouvez aussi faire prendre la préparation dans un moule à cake et servir cette terrine coupée en tranches, avec une salade de roquette.



Salade de navets

Anticancer, Protection cardiaque

Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 10 à 15 minutes

Ingrédients : 8 navets ; 1 échalote ; 2 c. à s. d'huile de noix ; 3 c. à s. de vinaigre de vin ; 1 c. à s. de persil plat ciselé ; sel, poivre.

> Épluchez les navets et coupez-les en cubes. Faites-les cuire 10 à 15 minutes à l'eau bouillante salée, ils doivent être bien tendres. Égouttez et transférez dans un saladier.

> Pelez et émincez l'échalote. Fouettez l'huile et le vinaigre, du sel et du poivre, versez sur les navets, mélangez délicatement en incorporant l'échalote et parsemez de persil.



Servez cette salade juste tiède, en entrée ou alors en accompagnement de viandes froides : jambon blanc, rosbif, rôti de porc...



Bouchées de sarrasin au saumon

Protection cardiaque, Sans gluten

Pour 4 personnes

Préparation : 5 minutes

Sans cuisson

Réfrigération : 1 heure

Ingrédients : 4 galettes de sarrasin ; 4 tranches de saumon fumé ; 200 g de fromage frais à tartiner ; 1 c. à s. de ciboulette ciselée.

➤ Étalez le fromage frais sur les galettes et parsemez la ciboulette. Recouvrez avec le saumon fumé et enroulez la galette sur elle-même.

➤ Placez 1 heure au réfrigérateur puis coupez les rouleaux en tronçons de 2 cm de large.



Nems aux champignons

Coupe-faim, Anticholestérol

Pour 4 personnes

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 10 + 10 à 15 minutes

Ingédients : 4 feuilles de brick ; 150 g de champignons de Paris ; 1 blanc de poireau ; 1 carotte ; 1 gousse d'ail ; 1 c. à s. de coriandre ciselée ; huile d'olive ; sel, poivre.

➤ Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Épluchez et râpez la carotte, émincez le poireau en fines rondelles et coupez les champignons en lamelles. Pelez et pressez la gousse d'ail.

➤ Chauffez 2 c. à s. d'huile dans une poêle et ajoutez la carotte et le poireau. Laissez cuire 5 minutes environ en mélangeant, puis transférez dans une assiette. À la place, faites sauter les champignons avec l'ail pendant 5 minutes également. Rajoutez les légumes précédents, la coriandre, salez, poivrez.

➤ Découpez une feuille de brick en 2, badigeonnez-la légèrement d'huile à l'aide d'un pinceau. Déposez une cuillère de préparation sur la demi-feuille puis roulez-la sur elle-même en rabattant les côtés de façon à former un nem.

➤ Confectionnez tous les nems de cette façon, en les déposant au fur et à mesure sur une plaque à four recouverte de papier sulfurisé huilé. Faites cuire 10 à 15 minutes en les retournant à mi-cuisson.



Servez ces nems très chauds, avec des feuilles de batavia et des feuilles de menthe fraîche.



Salade d'aubergines à la marocaine

Anticholestérol, Anti-âge

Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 10 + 20 minutes environ

Réfrigération : 2 heures

Ingrédients : 3 grosses aubergines ; 2 tomates ; 6 c. à s. d'huile d'olive ; 1 gousse d'ail ; 2 c. à s. de persil plat ciselé ; 2 c. à s. de coriandre ciselée ; ½ c. à c. de cumin ; ½ c. à c. de ras-el-hanout ; 2 c. à s. de jus de citron ; sel, poivre.

➤ Épluchez les aubergines et coupez-les en gros bâtonnets. Faites-les cuire 10 minutes à la vapeur et égouttez. Plongez les tomates dans une casserole d'eau bouillante, pelez-les puis épépinez-les. Coupez la chair en petits dés.

➤ Chauffez l'huile dans une sauteuse, ajoutez la gousse d'ail pelée et pressée, les tomates, le cumin, le ras-el-hanout puis les aubergines. Salez, poivrez et faites réduire à feu doux, 20 minutes environ, en remuant régulièrement. Il ne doit plus rester de liquide et les légumes doivent être confits.

➤ Incorporez le jus de citron, le persil et la coriandre. Laissez refroidir et placez 2 heures minimum au réfrigérateur.



Cette salade d'aubergines relevée d'épices et d'aromates se sert très fraîche, en accompagnement de brochettes ou de poissons grillés. Si vous aimez les saveurs pimentées, rajoutez un peu de harissa à la recette, en fin de cuisson.



Salade de carottes de Madras

Bonne mine, Ventre plat, Anti-inflammatoire

Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 30 minutes environ

Réfrigération : 2 heures

Ingrédients : 500 g de carottes ; 2 gousses d'ail ; 8 olives vertes ; 1 c. à c. de gingembre frais râpé ; ½ c. à c. de cannelle ; 1 c. à c. de cumin en grains ; 1 c. à c. de sésame ; 1 citron ; 1 c. à s. de coriandre ciselée ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; sel, poivre.

> Épluchez les carottes et coupez-les en tronçons de 3 cm de long, puis en diagonale. Pelez et coupez l'ail en petits dés. Chauffez l'huile dans une cocotte, faites revenir l'ail et les carottes, salez, poivrez puis ajoutez le gingembre, la cannelle, le cumin et le sésame. Laissez cuire 3 minutes en remuant, puis versez le jus de citron et 10 cl d'eau. Couvrez, laissez cuire 15 minutes en remuant de temps en temps.

> À la fin de la cuisson, découvrez de façon à faire évaporer le reste de liquide si besoin. Laissez refroidir, ajoutez les olives dénoyautées et coupées en morceaux. Parsemez de coriandre et placez au frais jusqu'au moment de servir.



Ces carottes seront meilleures après avoir reposé. N'hésitez pas à les préparer la veille pour le lendemain.



Salade de soba au saumon

Sans gluten, Protection cardiaque

Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 6 à 7 minutes environ

Ingrédients : 250 g de nouilles soba ; 250 g de tomates cerises ; 1 gros avocat ; 1 boîte de saumon au naturel ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; 1 citron ; 1 c. à s. de ciboulette ciselée ; 1 c. à s. de graines de sésame ; sel (pour l'eau de cuisson).

➤ Faites cuire les soba selon les indications données sur le paquet. Égouttez.

➤ Pressez le citron. Dans un bol, mélangez le jus recueilli avec l'huile d'olive et la ciboulette. Ouvrez l'avocat, ôtez le noyau puis pelez-le et coupez la chair en dés. Mettez-les dans un saladier avec la sauce et mélangez délicatement.

➤ Égouttez les pâtes, rafraîchissez-les sous un filet d'eau glacée. Rincez et séchez les tomates cerises, coupez chacune en deux. Égouttez le saumon et détachez-le en morceaux.

➤ Mélangez délicatement les pâtes, les tomates cerises et le saumon dans le saladier. Parsemez de graines de sésame et servez aussitôt.



Les nouilles soba sont faites à 100 % de sarrasin. Elles conviennent aux intolérants au gluten, et se trouvent en magasins bio et diététiques, et dans certaines grandes surfaces, au rayon exotique.



Tagliatelles de courgettes à la concassée de tomates

Anticholestérol, Drainantes

Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 5 minutes

Réfrigération : 1 heure

Ingrédients : 4 courgettes ; 1 poivron orange ; 3 tomates ; 2 c. à s. de coriandre ciselée ; 1 pincée de piment d'Espelette ; 1 citron ; 4 c. à s. d'huile d'olive ; 2 c. à s. de pignons de pin ; 1 gousse d'ail ; sel, poivre.

➤ Rincez et séchez les courgettes, ôtez les extrémités. Émincez-les dans le sens de la longueur, à l'aide d'une mandoline (ou d'un couteau à lame très tranchante). Plongez les lamelles dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 30 secondes environ, puis égouttez-les.

➤ Coupez le poivron en deux, ôtez les pépins et ébouillantez-le de même pendant 2 minutes. Égouttez. Ébouillantez enfin les tomates pendant 30 secondes, égouttez-les et pelez-les. Éliminez les pépins et recoupez la chair en petits dés ainsi que le poivron.

➤ Fouettez le jus du citron et l'huile d'olive. Mélangez les dés de tomates et de poivron avec la coriandre, le piment, la gousse d'ail pressée et 1 c. à s. de sauce. Assaisonnez délicatement les courgettes avec le reste de sauce.

➤ Répartissez les courgettes dans chaque assiette. Ajoutez la concassée au centre et réservez 1 heure au frais. Parsemez de pignons au moment de servir.



Pour rendre les pignons encore plus croquants et savoureux, faites-les dorer à sec dans une poêle antiadhésive (attention, ils ne doivent pas noircir).



Cake salé au jambon et à la feta

Coupe-faim, Régime méditerranéen,
Protection cardiaque

Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 40 minutes

Ingrédients : 200 g de farine complète ; 3 œufs ; 10 cl de lait de soja ; 10 cl d'huile d'olive ; 1 sachet de levure chimique ; 100 g de feta ; 100 g de dés de jambon ; 2 c. à s. de basilic ciselé ; sel, poivre.

- > Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- > Dans un grand saladier, mélangez la farine, la levure et le sel. Creusez une fontaine et cassez-y les œufs. Mélangez avec une cuillère en bois, en incorporant progressivement l'huile puis le lait de soja.
- > Ajoutez la feta coupée en dés, le jambon et le basilic. Mélangez bien.
- > Versez la pâte dans un moule à cake huilé et enfournez 40 minutes. Vérifiez la cuisson en piquant la pointe d'un couteau au centre du cake : elle doit ressortir sèche.
- > Laissez tiédir 5 minutes, puis démoulez et faites refroidir sur une grille.



La farine complète donne à ce cake salé une saveur typée, qui risque fort de vous faire abandonner à jamais la farine « raffinée ». Si vous le souhaitez, vous pouvez aussi personnaliser ce cake en lui ajoutant quelques dés de tomates séchées, des pignons...