



Menus améliorés pour les fêtes

- Wraps colorés*
Brochettes de poulet à la menthe et aux tomates cerises*
Gelée fruitée aux amandes*
- Velouté de topinambour et tuile de parmesan*
Paupiette de dinde aux marrons, poêlée champêtre*
Mousse de litchi et coulis de fruits rouges*
- Foie gras aux pommes fruits caramélisées*
Navarin de la mer*
Mousse à la mangue*
- Terrine de légumes trois couleurs*
Noix de Saint-Jacques aux pommes*
Parfait aux framboises*
(réduire la quantité de sucre à 20g voire le supprimer)



QUELQUES SITES À CONSULTER



La fabrique à menus - site Manger Bouger :

Vous pouvez trouver des exemples de menus selon le nombre de personnes à table et pour une période donnée. Ils sont néanmoins à adapter, notamment en réduisant les desserts sucrés

<http://www.mangerbouger.fr/Manger-Mieux/Vos-outils/Fabrique-a-menus>

Exemples de menus à index glycémique (IG) bas :

<http://www.montignac.com/fr/menu-1/>

Exemples de recettes à IG bas :

<http://www.montignac.com/fr/recettes-et-menus/>

Recettes « santé » - site La Nutrition

<http://www.lanutrition.fr/bien-dans-son-assiette/bien-cuisiner/les-recettes-sante/>



RÉSEAU ATLANTIQUE DIABETE

Centre Hospitalier
Rue du Docteur Schweitzer
17019 LA ROCHELLE Cedex 01
Tél: 05.46.45.67.32 - Fax: 05.46.42.17.88
atlantique.diabete@wanadoo.fr / www.atlantiquediabete.com

EXEMPLES DE MENUS AU FIL DES SAISONS



Vous trouverez dans cette brochure des idées de menus améliorés, et vous retrouverez certaines des recettes (celles marquées d'une *) sur le site de l'AFD (Association Française des Diabétiques) sur leur site internet : <http://www.afd.asso.fr> rubrique « recettes ».





AUTOMNE

Velouté potiron - courgette*
Steak haché / Pommes de terre à l'eau
Compote pomme cannelle*
(en évitant les édulcorants)

Salade de roquette aux tomates cerise*
Escalope milanaise et ses tagliatelles*
Nectarine

Velouté des bois*
Hachis d'automne*
Gratin pommes coing aux noix*



HIVER

Velouté de carottes au cumin*
Ossobuco de veau avec sa polenta*
Emincé d'oranges sur lit de chocolat fondu*

Potage au potiron*
Moules à la provençale*
Clémentine

Salade hivernale*
Pot-au-feu
Riz au lait à l'orange*

PRINTEMPS



Taboulé sucré/salé*
Bar au four et sa poêlée d'asperges*
Mousse à la fraise*

Velouté d'asperges*
Emincés de poulet au basilic et ses gnoc-
chis de vitelotte*
Salade de fraises au basilic

Verrines printanières aux asperges et aux
fèves fraîches
Dorade à l'ananas
Crème vanille aux fraises*

Salade fraîcheur*
Cabillaud à la sauce armoricaine et fenouil
braisé*
Tiramisu aux fraises*

Salade de mâche et tomates cerise*
Bar au four et poêlée d'asperges*
Banane

Salade de mâche aux noix et pignons, vi-
naigrette à l'huile de noix*
Noix de Saint-Jacques sur lit de fenouil
miellé accompagnées de riz nature*
Verrine ananas et mangue*

ÉTÉ



Caviar d'aubergine*
Tortillas de pommes de terre, oignons et
poivrons et salade de pousses d'épinards*
Pomme aux fruits rouges*

Petit panier de crudités*
Salade de blé au poulet*
Clafoutis aux cerises* (ôter le sucre, celui
des cerises suffira)

Salade de la mer*
Cake aux légumes* (réduire la quantité de
beurre à 60g pour la recette)
Salade de fruits frais*

Salade estivale*
Gâteau de semoule à la courgette*
Mini brochettes de fruits d'été*

Salade d'avocat au blé*
Brochettes de poulet au citron vert et curry*
Aubergines craquantes à la tomate*
Abricots grillés à la cannelle* (ôter le sucre
de la recette, celui des abricots suffira)

Salade méditerranéenne*
Muffins salés aux tomates cerise et parme-
san*
Mini-brochettes de fruits frais*