



80
ANS

Fédération Française
des Diabétiques

*Nos
menus
de fêtes*

**se faire plaisir
tout en prenant
soin de sa santé**

MENU 1

Par Mélanie Mercier,
Diététicienne-nutritionniste
diplômée



HUÎTRES CHAUDES GRATINÉES

PAR PORTION : Calories : 78 | Protéines : 6 | Glucides : 0 | Lipides : 6 | Gras : ● ○ ○ ○ | Sucre : ○ ○ ○ ○

Ingrédients

2 douzaines d'huîtres
(n°2 ou n°3)
1 grosse échalote
100 g de comté râpé
(ou autre fromage
à pâte dure)
Poivre du moulin

- 1 Ouvrir les huîtres, les réserver au frais. Préchauffer le four en position grill.
- 2 Éplucher l'échalote, l'émincer finement et la faire revenir dans une petite poêle antiadhésive. Ajouter un peu d'eau si nécessaire.
- 3 Verser un lit de gros sel sur le lèche-frite. Vider l'eau des huîtres et déposer ces dernières sur le gros sel.
- 4 Parsemer l'échalote émincée sur les huîtres et le fromage. Poirer généreusement.
- 5 Placer le lèche-frite à 10 cm du grill et faire cuire 2 minutes.



PAPILLOTES DE FOIE GRAS

PAR PORTION : Calories : 162 | Protéines : 3 | Glucides : 15 | Lipides : 10 | Gras : ● ○ ○ ○ | Sucre : ● ○ ○ ○

Ingrédients

120 g de foie gras de canard sans morceaux
6 feuilles de brick
1 pomme granny de 200 g
1 pincée de quatre épices
Poivre
Ficelle de cuisine

- 1** Peler la pomme, la couper en petits morceaux et la faire compoter avec une pincée de quatre épices. Laisser refroidir. Préchauffer le four à 200°C.
- 2** Détailler le foie gras en 6 morceaux.
- 3** Plier une feuille de brick en deux, faire un cercle de compotée de pommes au centre et disposer le cube de foie gras au milieu du cercle (le foie gras ne doit pas être en contact avec la compotée, il risquerait de fondre). Poivrer. Faire de même avec les autres feuilles de brick.
- 4** Fermer les bricks comme des papillotes en attachant les bords avec la ficelle de cuisine, couper les excédents de pâte sur les côtés.
- 5** Sur une plaque de cuisson chemisée de papier sulfurisé, disposer les papillotes et faire cuire 3 minutes. Sortir les papillotes du four, servir avec une salade.



LOTTE À LA VANILLE, RIZ SAUVAGE ET FONDUE DE POIREAUX

PAR PORTION :

Calories : 291 | Protéines : 23

Glucides : 25 | Lipides : 11

Gras : ● ○ ○ ○ | Sucre : ● ● ○ ○

Ingrédients

POUR LA LOTTE :

- 900 g de queue de lotte sans la peau
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 grosse échalote
- 3 gousses de vanille
- 200 g de crème fraîche épaisse à 15 %
- 100 ml de fumet de poisson
- 1 petit morceau de gingembre frais
- 1 citron non traité

POUR LA FONDUE DE POIREAUX :

- 1,5 kg de poireaux, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

POUR LE RIZ SAUVAGE : 225 g de riz sauvage

1

Faire cuire le riz selon les indications sur l'emballage.

2

Laver les poireaux, ne garder que les parties blanches et vertes claires (conserver les parties vertes pour un potage). Émincer les poireaux très finement.

3

Dans une cocotte, faire chauffer l'huile d'olive et y faire revenir les poireaux. Remuer régulièrement, les poireaux ne doivent pas colorer. Une fois les poireaux fondus, saler, poivrer et réserver.

4

Dans une toute petite casserole, faire bouillir de l'eau. Laver le citron. Prélever les zestes et les faire blanchir 1 minute. Égoutter et réserver.

5

Dans un bol, verser la crème et y ajouter le gingembre râpé.

6

Fendre les gousses de vanille en deux dans la longueur, les gratter avec la pointe d'un couteau et ajouter les grains à la crème.

7

Éplucher et émincer l'échalote très finement. Couper la lotte en 6 tronçons.

8

Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile d'olive. Y faire revenir les morceaux de lotte et l'échalote, en remuant, pendant 5 minutes. Retirer la lotte de la poêle, y verser le fumet pour la déglacer.

9

Porter à ébullition pendant 1 minute tout en grattant le fond avec une cuillère en bois. Ramener la poêle à feu doux puis verser la crème à la vanille dedans. Remuer et remettre les morceaux de lotte, ajouter les zestes et faire cuire à feu très doux pendant 10 minutes.

10

Dans chaque assiette, dresser le riz, la fondue de poireaux et la lotte avec la sauce vanillée.



NUAGE À LA CLÉMENTINE

PAR PORTION : Calories : 98 | Protéines : 5 | Glucides : 15 | Lipides : 2 | Gras : ○○○○ | Sucre : ●○○○

Ingrédients

300 g de fromage blanc
à 3 % de matières grasses
6 clémentines de 60 g chacune
3 blancs d'œuf
(gros œufs extra frais)
20 g de sucre vanillé
10 g de sucre glace

- 1** Mélanger le fromage blanc et le sucre en vanillé.
- 2** Monter les blancs en neige ferme avec le sucre glace. Les ajouter très délicatement au fromage blanc.
- 3** Laver une clémentine, prélever des zestes.
- 4** Éplucher ensuite toutes les clémentines, retirer le zeste (la membrane blanche entourant les quartiers).
- 5** Dans 6 coupes, dresser des quartiers de clémentines et recouvrir de la mousse de fromage blanc. Parsemer avec des zestes de clémentine et réserver au frais jusqu'au service.

MENU 2

Par Alexandra Bibard,
Diététicienne-nutritionniste
diplômée



MINI TATIN ABRICOT - FOIE GRAS

PAR PORTION POUR 12 MINI TARTES : Calories : 132 | Protéines : 2g | Glucides : 11g | Lipides : 9g
Gras : ● ○ ○ ○ | Sucre : ● ○ ○ ○

Ingrédients

1 pâte feuilletée
12 abricots secs
1 petite boîte de foie gras
(120 g environ)

- 1 Étalez la pâte feuilletée et découpez à l'aide d'un emporte-pièce rond 12 mini tartelettes.
- 2 Trempez les abricots secs dans de l'eau chaude pendant 5 min, puis égouttez-les.
- 3 Dans des moules à petits fours, placez un abricot sec et déposez dessus un rond de pâte feuilletée.
- 4 Faites cuire à mi-hauteur pendant 20 min à 180°C.
- 5 Démoulez à chaud et déposez-y le foie gras préalablement coupé en morceaux.



TERRINE DE SAUMON FUMÉ À LA CIBOULETTE

PAR PORTION POUR 4 PERSONNES : Calories : 157 | Protéines : 15g | Glucides : 2,5g | Lipides : 10g
Gras : ● ○ ○ ○ | Sucre : ○ ○ ○ ○

Ingrédients

4 petits-suisses nature
½ citron pressé
1 botte de ciboulette
fraîche
5 feuilles de gélatine
160 g de saumon fumé
Sel, poivre moulu

- 1** Faites tremper les feuilles de gélatine dans de l'eau froide.
- 2** Lavez et essuyez au papier absorbant les tiges de ciboulette, gardez-en quelques-unes pour la décoration du plat.
- 3** Chemisez des ramequins individuels avec du film alimentaire.
- 4** Mélangez au mixeur les petits-suisses, la ciboulette, le jus d'un demi-citron. Salez et poivrez à convenance.
- 5** Essorez les feuilles de gélatine et faites-les fondre dans 2 cuillères à soupe d'eau chaude au fouet, puis incorporez-les à la préparation des petits-suisses.
- 6** Remplissez les ramequins en alternant une couche de petit-suisse avec une couche de saumon fumé coupé en morceaux.
- 7** Placez les ramequins recouverts de film alimentaire au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.
- 8** Démoulez et servez accompagné d'un mesclun de jeunes pousses de salade.



AIGUILLETES DE CANARD

AUX FIGES, MARRONS ET PANAIS

PAR PORTION POUR 4 PARTS :

Calories : 707 | Protéines : 30g

Glucides : 104g | Lipides : 18,5g

Gras : ● ○ ○ ○ | Sucre : ● ● ● ●

Ingrédients

400 g d'aiguillettes de canard

(2 à 3 par personnes environ)

50 g de figes sèches

Mélange 4 épices / sel, poivre moulu

SAUCE :

250 ml de fond de veau « maison » ou reconstitué

100 g de marrons cuits

10 cl de lait ½ écrémé

PURÉE DE PANAIS :

1 kg de panais

250 ml de lait ½ écrémé / 40 g de beurre

Sel, poivre et noix de muscade moulue

1

Pour préparer la compote de figes, coupez les en petits morceaux et faites-les compoter dans une casserole avec un fond d'eau et 1 cuillère à café de mélange 4 épices. Mixez le tout pour obtenir une texture lisse.

2

Pour la préparation des aiguillettes, sur une planche à légumes étalez-les entre deux feuilles de film alimentaire et aplatissez-les avec le fond d'une casserole. Enlevez le film alimentaire du dessus, puis étalez la compote de figes sur chaque aiguillette préalablement salée et poivrée à convenance.

3

Enroulez-les individuellement et disposez-les une par une dans du papier aluminium. Faites-les cuire en papillote 20 mn à 160°C. Gardez au chaud (75°C) les papillotes fermées jusqu'au moment de servir.

4

Pour la sauce, réchauffez les marrons cuits dans une casserole d'eau bouillante. Égouttez et mixez avec le lait ½ écrémé jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. Délayez cette purée dans le fond de veau reconstitué, réservez au chaud jusqu'au moment de servir. Servez les aiguillettes nappées de sauce aux marrons et accompagnées de la purée de panais.

5

Pour préparer la purée, lavez, épluchez et parez les légumes. Dans une casserole, portez à ébullition un mélange d'eau et de lait légèrement salé. Faites-y cuire les légumes environ 20 mn. Égouttez et passez au presse-purée. Incorporez le beurre et assaisonnez avec les épices. Servez chaud avec les aiguillettes.



CHARLOTTE AUX POIRES, NOIX ET CHOCOLAT

PAR PORTION POUR 8 PARTS : Calories : 376 | Protéines : 9g | Glucides : 45g | Lipides : 18g

Gras : ●●○○ | Sucre : ●●●●

Ingrédients

250 g de biscuits à la cuiller
200 g de chocolat noir
à fondre
6 blancs d'œufs
100 g de cerneaux de noix
460 g de poires au sirop
(1 grande boîte égouttée)
1 tasse de café très léger
sucre glace pour le décor

- 1** Chemisez un moule à charlotte (ou une grande casserole à défaut) avec du film alimentaire.
- 2** Concassez au mortier les cerneaux de noix et réserver.
- 3** Faites fondre le chocolat noir au bain marie.
- 4** Versez le café dans une assiette creuse.
- 5** Tapissez le moule avec des biscuits à la cuiller trempés rapidement dans le café au préalable, en gardant pour le dessus.
- 6** Battez les blancs en neige ferme. Incorporez-y le chocolat fondu et les noix concassées. Déposez une première couche de mousse au chocolat au fond du moule. Posez dessus une couche de poires au sirop égouttées.
- 7** Recommencez avec une couche de mousse, puis une autre de poires, jusqu'à atteindre la hauteur des biscuits. Finissez par une couche de mousse puis une dernière de biscuits.
- 8** Recouvrez de film alimentaire et laissez reposer au réfrigérateur pendant 12 h. Démoulez et servez frais saupoudré de sucre glace.

MENU 3

Par Nicole Kucharski,
Diététicienne-nutritionniste
diplômée et pâtissière



TIRAMISU AU CRABE

PAR PORTION : Calories : 109 | Protéines : 4 | Glucides : 12 | Lipides : 5 | Gras : ○○○○ | Sucre : ●○○○

Ingrédients

une boîte de 120 g
de miettes de crabe
1 cuillère à café de jus de citron
120 g de fromage blanc à 4 %
10 cl de crème fraîche à 15 %
une dizaine de brins
de ciboulette
un œuf
4 tranches de pain d'épices
1 cuillère à café de paprika
en poudre

- 1 Émiettez la chair de crabe et mélangez-la dans un bol avec une cuillerée à soupe de fromage blanc et le jus de citron.
- 2 Faites griller les tranches de pain d'épices. Mélangez le fromage blanc avec la crème fraîche et le jaune d'œuf. Salez, poivrez et ajoutez la ciboulette ciselée.
- 3 Fouettez au batteur électrique jusqu'à ce que le mélange épaississe. Montez le blanc d'œuf en neige bien ferme et incorporez-le délicatement à la préparation.
- 4 Versez la moitié de la préparation dans six verres. Émiettez dessus le pain d'épices, ajoutez la chair de crabe et versez le reste de la préparation.
- 5 Mettez au frais pendant au moins 4 h avant de déguster. Saupoudrez de paprika au moment de servir.



PETITS SOUFLÉS AU CHÈVRE

PAR PORTION : Calories : 196 | Protéines : 11 | Glucides : 10 | Lipides : 12 | Gras : ● ○ ○ ○ | Sucre : ● ○ ○ ○

Ingrédients

150 g de bûche de chèvre
4 œufs
250 ml de lait ½ écrémé
60 g de beurre
60 g de farine
Sel
Poivre
Noix de muscade râpée

- 1 Préchauffez le four à 240°C.
- 2 Beurrez et farinez des moules individuels.
- 3 Coupez le fromage en petits morceaux.
- 4 Dans une casserole, faites fondre le beurre à feu doux et ajoutez la farine.
- 5 Hors du feu, ajoutez le lait. Faites cuire à feu doux jusqu'à épaississement sans cesser de remuer.
- 6 Ajoutez ensuite hors du feu le fromage et les jaunes d'œufs. Salez légèrement et poivrez.
- 7 Montez les blancs en neige ferme et incorporez-les délicatement à la préparation.
- 8 Répartissez dans les moules. Faites cuire pendant 20 à 25 minutes en surveillant.
- 9 Servez aussitôt afin de garder l'effet gonflant.



BLANQUETTE DE DINDE AUX LÉGUMES OUBLIÉS

PAR PORTION : Calories : 365 | Protéines : 42 | Glucides : 38 | Lipides : 5 | Gras : ○ ○ ○ ○ | Sucre : ● ● ● ○

Ingrédients

900 g de blancs de dinde
500 g de panais
500 g de topinambours
400 g de crosnes
500 g de potimarrons
2 gros oignons jaunes
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 bouquet garni
Sel
Poivre

- 1 Coupez les blancs de dinde en gros morceaux.
- 2 Lavez et épluchez les panais et les topinambours, puis coupez-les en cubes.
- 3 Pour nettoyer les crosnes, mettez-les dans une serviette avec du gros sel et remuez délicatement afin de ne pas les casser. Lavez-les ensuite sans les couper ni les éplucher.
- 4 Brossez, lavez les potimarrons et coupez-les en cubes.
- 5 Épluchez et émincez les oignons. Dans une marmite, mettez l'huile et faites dorer les oignons et les morceaux de dinde pendant 5 à 6 minutes à feu modéré.
- 6 Ajoutez le bouquet garni, salez poivrez et recouvrez d'eau. Portez légèrement à ébullition, puis ajoutez les panais et les topinambours. Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 20 minutes.
- 7 Ajoutez les crosnes et les potimarrons et continuez à cuire encore 10 minutes. Laissez réduire et retirez le bouquet garni avant de servir.



PARFAITS AUX CLÉMENTINES

PAR PORTION : Calories : 201 | Protéines : 1 | Glucides : 38 | Lipides : 5 | Gras : ○ ○ ○ ○ | Sucre : ● ● ● ○

Ingrédients

10 clémentines
ou 1 litre de jus de clémentine
1 citron
150 g de sucre
1 sachet de sucre vanillé
20 cl de crème fraîche
épaisse à 15%
300 ml d'eau

- 1** Faire fondre le sucre dans l'eau et porter à ébullition pendant 15 minutes.
- 2** Laver et éplucher 2 clémentines en séparant la chair des membranes blanches. Presser les autres clémentines avec le citron. Ajouter le sirop de sucre dessus. Remettre le tout dans la casserole.
- 3** Faire bouillir et épaissir. Plonger les tranches des 2 clémentines durant 2 minutes, puis les égoutter et les réserver. Faire glacer au congélateur pendant 1 heure ou dans une sorbetière pendant 25 minutes.
- 4** Dès que la préparation commence à durcir, ajouter la crème fraîche légèrement fouettée. Battre à nouveau et remettre à glacer au congélateur pendant 3 à 4 heures. Placer des coupelles ou des verres au réfrigérateur.
- 5** Remplir les coupelles et ajouter les quartiers de clémentine sur le dessus avant de servir.



**Fédération Française
des Diabétiques**

Des patients solidaires contre le diabète

Créée en 1938, et reconnue d'utilité publique en 1976, La Fédération Française des Diabétiques est la plus importante association de patients. Avec près de 85 associations fédérées, elle contribue à l'amélioration de la qualité de vie des personnes atteintes ou à risque de diabète.

Ses missions sont les suivantes :

- Information, accompagnement et prévention
- Défense individuelle et collective des patients - Plaidoyer
- Recherche et innovation

La Fédération finance majoritairement ses actions grâce à la générosité du public.

Nous comptons sur votre don pour nous aider à faire reculer le diabète.

Pour faire votre don en ligne, rendez-vous sur
federationdesdiabetiques.org

MERCI DE VOTRE GÉNÉROSITÉ.

CONTACT

88 rue de la Roquette | CS 20013 | 75011 Paris | Tél. : 01 40 09 24 25

Mail : contact@federationdesdiabetiques.org