

Savoureuses recettes

lors de diabète

«Apérissimo»

Snacks et apéritifs variés

Crackers maison

Rouleaux de saumon au fromage frais de chèvre

Carottes au parmesan

Houmous

Crackers

Ingrédients pour une grande plaque de cuisson (correspond à environ 6 à 8 portions)

- 75 g de graines de lin
- 60 g de graines de tournesol
- 60 g de graines de courge
- 40 g de graines de sésame
- 1 cuillère à soupe (4 g) de cosse de psyllium
- De l'eau pour recouvrir les graines
- ½ à 1 cuillère à café de sel (par exemple, fleur de sel)

Préparation

1. Mélanger les 4 variétés de graines (sans les cosses de psyllium) et les couvrir juste à peine d'eau. Laisser reposer pendant 6 à 8 heures.
2. Ajouter 1 cuillère à soupe de psyllium et environ ½ à 1 cuillère à café de sel (éventuellement du gros sel).
3. Étaler sur une plaque recouverte de papier sulfurisé (environ 5 mm d'épaisseur). Veiller à ce qu'il n'y ait pas de trous dans la masse.
4. Cuire au four préchauffé à 160 degrés pendant environ 35 à 40 minutes. Si la plaque de crackers paraît très molle lorsqu'on soulève délicatement un coin, prolonger la cuisson.
5. Casser en gros morceaux.

Valeurs nutritionnelles pour 1 plaque	Glucides (g)	Énergie (kcal)
75 g de graines de lin	2.7	400
60 g de graines de tournesol	2.2	373
60 g de graines de courge	2.8	369
40 g de graines de sésame	1.6	248
Sel	-	-
4 g cosse de psyllium	+	8
TOTAL	9.3	1390

+ correspond à des traces de glucides ou <0,5 g de glucides

Rouleaux de saumon au fromage frais de chèvre

Ingrédients pour 6 Portions

100–150 g de saumon fumé ou de truite saumonée fumée (env. 6 tranches)

150 g de fromage frais de chèvre ou de fromage frais nature (selon goût)

½ botte de ciboulette, finement ciselée

½ botte de persil, finement haché

Poivre, éventuellement un peu de sel

1 citron non traité, zeste râpé

Préparation

1. Disposer les tranches de saumon sur une planche ou une assiette et les couper en morceaux d'environ 5 cm.
2. Mettre quelques feuilles de persil de côté pour la décoration.
3. Dans un bol, mélanger le fromage frais de chèvre avec le persil et la ciboulette.
4. Assaisonner avec du poivre et éventuellement un peu de sel. (Attention : le poisson et le fromage frais sont déjà salés).
5. Incorporer le zeste de citron au mélange de fromage frais.
6. Étaler uniformément le mélange de fromage frais sur les morceaux de saumon, puis les rouler pour former de petits paquets.
7. Mettre les rouleaux de saumon au frais pendant environ 1 heure.
8. Avant de servir, décorer selon envie avec du persil et des rondelles de citron.

Valeurs nutritionnelles pour 1 portion	Glucides (g)	Energie (kcal)
25 g de saumon	-	42
25 g de fromage frais de chèvre	0.5	37
Ciboulette, persil	-	-
Épices	-	-
Rondelles de citron	+	+
TOTAL	1	79

+ correspond à des traces de glucides ou <0,5 g de glucides

Carottes au parmesan

Ingrédients pour 2 portions

- 1–2 carottes de taille moyenne
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de paprika doux
- Sel et poivre
- 1 petite gousse d'ail, pressée
- 4–5 c. à s. (env. 40–50 g) de parmesan râpé

Préparation

1. Couper les carottes en bâtonnets d'environ 5 cm.
2. Dans un bol, mélanger les bâtonnets de carotte avec l'ail, le paprika, le sel, le poivre et 2–3 c. à s. de parmesan. Laisser mariner pendant environ 30 minutes.
3. Répartir les bâtonnets de carotte sur une plaque recouverte de papier cuisson et parsemer du reste de parmesan.
4. Cuire au four à 180–200 °C en mode chaleur inférieure + gril pendant environ 20 minutes, puis servir.

Valeurs nutritionnelles pour 1 portion	Glucides (g)	Énergie (kcal)
100 g de carottes	7.6	42
20 g d'huile d'olives	-	162
Paprika	-	-
Épices	-	-
20 g de parmesan rapé	-	80
TOTAL	7.6	284

Houmous

Ingrédients pour 6-8 portions

- 150 g de pois chiches secs
- 40 g de tahini
- 1 citron non traité, jus
- 2 gousses d'ail, pressées
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive pressée à froid
- 1/2 cuillère à café de cumin (alternative : carvi)
- 1/2 cuillère à café de paprika doux

Préparation

1. Faire tremper les pois chiches pendant la nuit (env. 12 heures) dans un saladier rempli d'eau froide.
2. Égoutter l'eau de trempage et rincer les pois chiches à l'eau froide, en retirant les peaux qui se détachent.
3. Mettre les pois chiches dans une casserole, ajouter trois fois leur volume d'eau, porter à ébullition puis laisser mijoter à feu doux pendant environ 1 h 30.
4. Égoutter les pois chiches en réservant un peu d'eau de cuisson, et mettre les deux de côté séparément.
5. Mixer les pois chiches avec tous les autres ingrédients jusqu'à obtention d'une purée. Si nécessaire, ajouter un peu de l'eau de cuisson réservée jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

Astuce

À la place des pois chiches secs, vous pouvez utiliser des pois chiches en conserve (env. 250 g). Les étapes 1 à 4 de la préparation deviennent alors inutiles.

Valeurs nutritionnelles pour <u>la recette entière</u>	Glucides (g)	Énergie (kcal)
150 g pois chiches secs	66	491
40 g Tahini	4	280
40 ml jus de citron	1	11
20 g huile d'olive	-	162
Épices	-	-
TOTAL	71	944