

Savoureuses recettes

lors de diabète

«La douce tentation»

Mousse aux framboises
Fondant au chocolat
Bâtonnets aux noisettes

Mousse aux framboises

Ingrédients pour 4 portions

300 g de framboises surgelées

2 dl de lait

1 dl de crème demi-écrémée

1 c. à café d'édulcorant liquide

Pour la décoration:

8–12 framboises fraîches (si c'est la saison) – ou mettre 4 framboises surgelées de côté.

Quelques feuilles de menthe

Préparation

1. Laisser décongeler légèrement les framboises (sortir du congélateur env. 15 min avant la préparation)
2. Mixer les framboises partiellement décongelées avec la crème et le lait
3. Ajouter l'édulcorant liquide
4. Mixer jusqu'à obtenir une belle crème
5. Mettre au frais pendant au moins 2 heures
6. Décoration : 2–3 framboises fraîches ou surgelées et 2 feuilles de menthe

Valeurs nutritionnelles pour <u>1 portion</u>	Glucides (g)	Énergie (kcal)
80 g de framboises	4.6	35
0.5 dl de lait	2.4	28
0.5 dl e crème demi-écrémée	1.9	126
d'édulcorant liquide	-	-
TOTAL	7.9	189

Inspiration

La mousse peut également être préparée avec d'autres fruits. Dans ce cas, les valeurs nutritionnelles changent légèrement:

Fruits	Glucides / 100 g	Énergie / 100 g
Framboises	5.8	44
Kiwi	11	58
Pêches fraîches	8.9	43
Groseilles	7,1	50
Abricots	9	44
Poires	10.9	54
Pommes	11.6	52
Mandarines	9.2	47
Oranges	8	45

Fondant au chocolat

Ingrédients pour 2 pièces

- 25 g de beurre
- 25 g de chocolat à 80% de cacao
- 5 g d'amandes mondées moulues
- 6 g d'érythritol en poudre
- 1 œuf à env. 60 g

Préparation

1. Faire fondre le chocolat avec le beurre au bain-marie
2. Battre l'œuf et l'ajouter au mélange chocolat-beurre avec les amandes moulues et l'érythritol, puis mélanger
3. Répartir la masse dans 2 petits récipients (p. ex. tasses à espresso ou petits moules)
4. Cuisson : tasse à espresso env. 10 min à 180 °C (centre encore coulant), moule cuire 2 min de plus
5. Laisser refroidir et déguster froid

Valeurs nutritionnelles pour <u>1 pièce</u>	Glucides (g)	Énergie (kcal)
13 g de beurre	-	95
13 g de chocolat à 80% de cacao	3 g	75
3 g d'amandes moulues	0.2 g	15
3 g d'érythritol en poudre	-	-
½ œuf d'env. 60 g	-	43
TOTAL	3.2	228

Bâtonnets aux noisettes

Ingrédients

125 g de noisettes moulues
60 g de beurre
10 g de poudre édulcorante
1 œuf
Sel, cannelle
1 citron, seulement le zeste
120 g de farine type 550
1/2 c. à café de poudre à lever
50 ml de boisson lactée végétale
60 g de glaçage au chocolat noir

Préparation

1. Faire griller les noisettes dans une poêle antiadhésive en remuant constamment jusqu'à ce qu'elles dégagent une bonne odeur. Laisser refroidir
2. Travailler le beurre en pommade
3. Ajouter édulcorant, œuf, sel, cannelle et zeste de citron et battre
4. Ajouter noisettes, farine et poudre à lever
5. Ajouter la boisson lactée et former une pâte
6. Étaler la pâte sur une plaque recouverte de papier cuisson en un rectangle d'env. 1 cm d'épaisseur
7. Cuire au milieu du four à 180 °C pendant 10–15 min
8. Couper en petits bâtonnets encore chauds
9. Préparer le glaçage selon les indications
10. Tremper une extrémité des bâtonnets dans le glaçage et laisser sécher sur une grille

tiré du livre «Diabetes-Desserts» de Natalie Zumbrunn-Loosli et Sabine Ferreira-Haller

Valeurs nutritionnelles pour toute la pâte	Glucides (g)	Énergie (kcal)
125 g de noisettes moulues	8.75	820
60 g de beurre	-	447
10 g d'érythritol en poudre	9.8	11
1 œuf	-	84
sel, cannelle	-	-
1 citron, seulement le zeste	-	-
120 g de farine type 550	76.8	406
½ KL c. à café de poudre à lever	-	-
50 ml de boisson lactée végétale	2.5	28
50 g de chocolat noir à 64%	19	286
TOTAL	117	2'082

Remarque : La quantité de glucides dans les noisettes et le chocolat varie beaucoup selon la marque.