

Diabétique  
ou pas,  
je mange  
équilibré !



# MANGER ÉQUILIBRÉ... CE N'EST PAS SI COMPLIQUÉ

Un équilibriste tombe et remonte sur son fil à plusieurs reprises avant de le parcourir d'un bout à l'autre. En alimentation, c'est la même chose. Le tout est de tendre vers un meilleur équilibre en apprenant à « jongler » avec les aliments. Toute sortie de route peut être rattrapée !!!

**PRODUITS LAITIERS**

Produits laitiers :  
Lait, yaourt, fromage blanc,  
Fromage :  
2 X / jour dont 30 g de fromage

**PROTÉINES**

Viande/poisson/œufs :  
1 à 2 X / jour  
Poisson : 2 X / semaine dont 1 gras  
Charcuterie : 1 X / semaine  
Viande rouge : 500 g/semaine  
Œuf : 6 à 7 / semaine

**MATIÈRES GRASSES**

Indispensable mais quantité à limiter. Varier les huiles (olive, colza, tournesol...) – 2 à 3 cuillères à soupe d'huile / jour

**SUCRES**

Sucre et produits sucrés :  
occasionnellement pour le plaisir



On mange pour satisfaire ses besoins physiologiques, mais également pour se faire plaisir.

Aucun aliment n'est interdit et chacun d'entre eux trouve sa place au sein d'un équilibre alimentaire, mais encore faut-il savoir les mettre à la bonne place...

**FÉCULENTS**

A chaque repas en privilégiant les céréales complètes.  
Penser aux légumineuses

**FRUITS ET LÉGUMES**

5 portions / jours - Légumes à chaque repas et 2 portions de fruits/jour

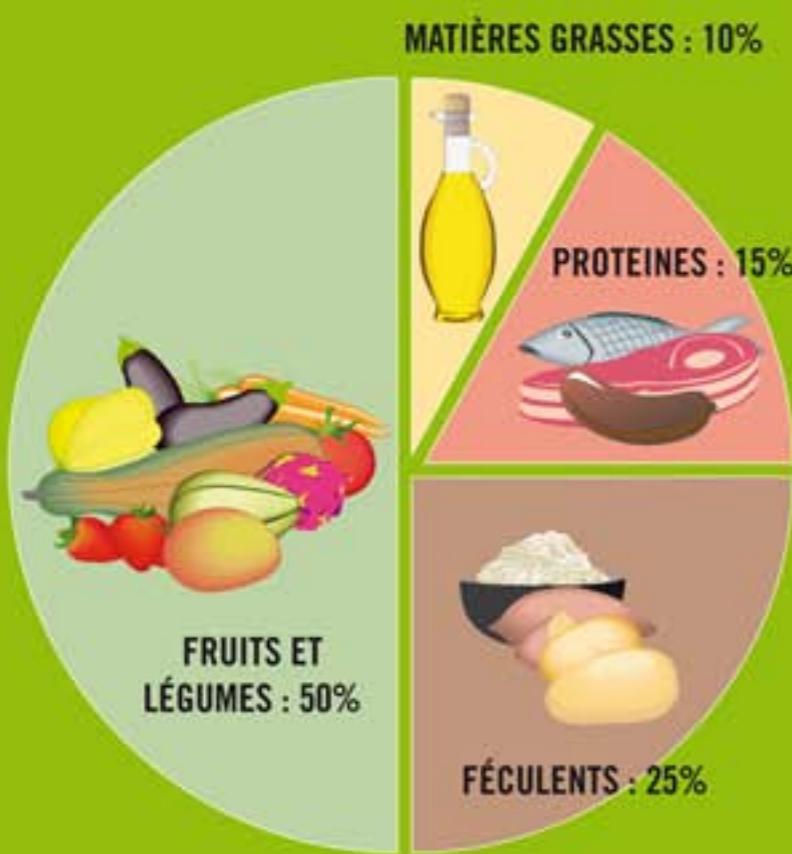
**EAU :**

À comptabiliser également le thé, la tisane, le bouillon

# MANGER ÉQUILIBRÉ... CE N'EST PAS SI COMPLIQUÉ

## L'ASSIETTE ÉQUILIBRÉE COMPREND :

- DES FÉCULENTS
- DES FRUITS ET DES LÉGUMES
- DES PROTÉINES
- DES MATIÈRES GRASSES



2 produits laitiers par jours

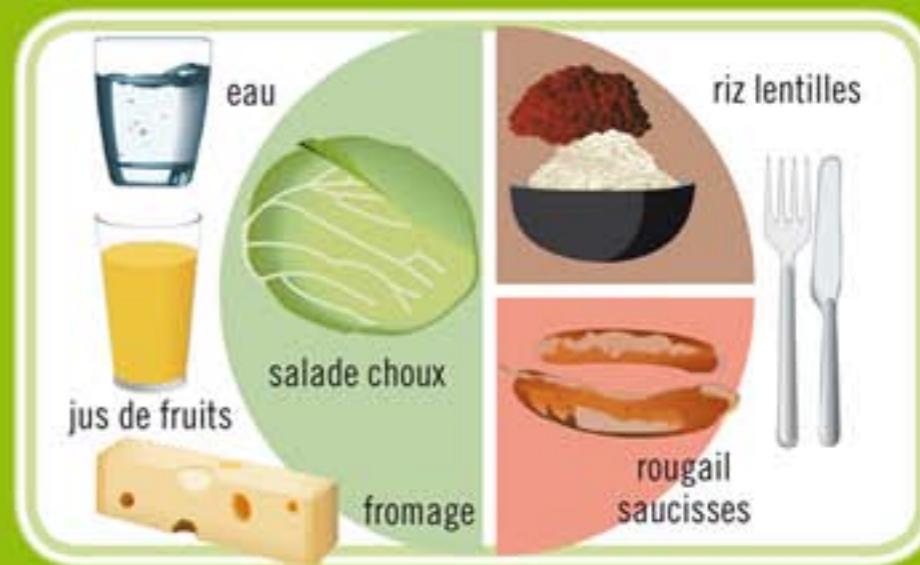
Et pour le plaisir : un carré de chocolat

## EXEMPLE DE MENU ÉQUILIBRÉ SUR 1 JOURNÉE

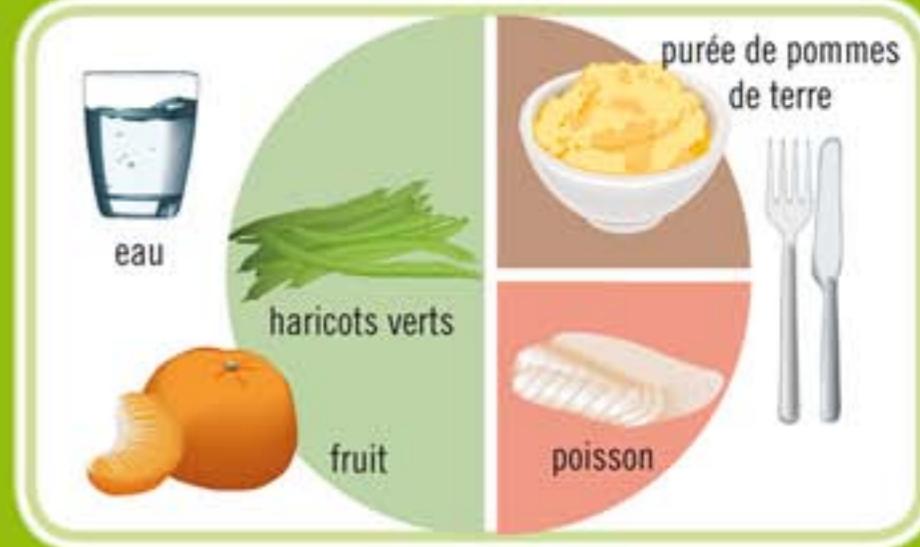
MATIN



MIDI



SOIR



# LES FÉCULENTS... LE BON CHOIX

Les féculents sont des aliments d'origine végétale riches en amidon qui apportent des « glucides complexes ». Ils sont essentiels à l'organisme car ils fournissent une énergie que le corps utilise progressivement. Pour bien choisir ses glucides complexes, on regarde son index glycémique :

## L'INDEX GLYCÉMIQUE (IG)... QU'EST-CE QUE C'EST ?

C'est la capacité d'augmenter le taux de sucre dans le sang. Plus l'index est élevé, plus le taux de sucre dans le sang augmente.

*L'IG concerne tous les aliments et pas uniquement les féculents.*

*Pour les diabétiques, il est donc préférable de choisir les aliments à index glycémique bas.*

Pour autant cet IG bas ne signifie pas... consommation à volonté



IG faible (<39) A privilégier	IG moyen (Entre 40 et 59) Avec modération	IG élevé (>60) A limiter fortement
Haricots coco 15	Pain complet intégral 40	Pain de mie blanc 40
Lentilles 30	Spaghettis al dente 40	Biscottes 70
Quinoa 30	Riz complet 45	Riz blanc cuit 70
Pois chiche 35	Patate douce 45	Pomme de terre vapeur 70
	Riz basmati 50	Galettes de riz 85
	Pâtes complètes 50	Purée instantanée 90
	Spaghettis bien cuits 55	Pain blanc 90
		Frites 90

## QUELQUES ASTUCES POUR FAIRE BAISSER L'IG D'UN ALIMENT

- Ajouter une pointe de cannelle ou de cumin
- Intégrer une source de bonnes graisses dans le repas (huile d'olive, de colza, de l'avocat...) ; le gras permettant de ralentir l'assimilation des glucides

# LES SUCRES... À ÉVITER ! MAIS IL FAUT SAVOIR LES REPÉRER



**ATTENTION !**



**CÉRÉALES CHOCOLATÉES**  
(4 à 5 cuillères à soupe(30 g))

2 sucres



**YAOURT AUX FRUITS**  
(1 pot)  
3 sucres



**MIEL**  
(3 cuillère à café)  
4,5 sucres



**YAOURT À BOIRE**  
(1 petit (150ml))  
7 sucres



**SORBET**  
(100ml)  
5 sucres



**BISSCUITS PETIT DEJEUNER**  
(4 biscuits)  
2 sucres



**CONFITURE**  
(1 cuillères à soupe)  
3 sucres



**RAISINS SECS**  
(1 petite poignée (30g))  
4 sucres



**JUS DE RAISINS**  
(1 petite brique (20cl))  
7 sucres



**SODA COLA**  
(1 canette (33cl))  
7 sucres



**ICE TEA**  
(1 canette (25cl))  
4 sucres



ATTENTION !



**CHIPS**  
(1 petit paquet (30g))  
1 cuillère  
à soupe d'huile



**MAYONNAISE**  
(1 Cuillère à soupe)  
1,5 cuillères  
à soupe d'huile



**PATE CACAHUÈTES**  
(1 Cuillère à soupe)  
1 cuillère  
à soupe d'huile



**CORDON BLEU**  
(1 (120g))  
3 cuillères  
à soupe d'huile



**PÂTÉ**  
(50g)  
3 cuillères  
à soupe d'huile



**SAMOUSSAS**  
(4 à 5)  
4 cuillères  
à soupe d'huile



**CACAHUÈTES**  
(1 poignée)  
1 cuillère  
à soupe d'huile



**BOUCHONS**  
(6)  
2 cuillères  
à soupe d'huile



**SAUCISONS**  
(5 rondelles (40g))  
1,5 cuillères  
à soupe d'huile



**PAIN AU CHOCOLAT**  
(1)  
1,5 cuillères à  
soupe d'huile  
et 1,5 sucres

# LES BOISSONS ALCOOLISÉES DES QUANTITÉS À RESPECTER !

La consommation d'alcool est possible chez les patients diabétiques mais comporte des risques.

Si vous consommez de l'alcool, attention aux quantités !



HOMMES  
OU FEMMES

2  / jr

2 verres maximum par jour

10  / Max

10 verres maximum par semaine



2 jours d'abstinence par semaine

## LES RISQUES CHEZ LES DIABÉTIQUES :

### PRISE DE POIDS :

L'alcool contient beaucoup de calories dans un faible volume : sa consommation expose donc à la prise de poids.

70-72 calories 72 calories 80 calories 80 calories 105 calories 130 calories



Whisky-Rhum  
40-45°  
(3cl)



Apéritif  
anisé  
(2,5cl)



Vin  
12°  
(10cl)



Flûte  
champagne  
(10cl)



Bière  
(25cl)



Cocktail  
(4,5cl)

### HYPOLYCEMIE

(Manque de sucre dans le sang) :

Elle peut survenir chez un patient diabétique traité par insuline ou par certains types de comprimés (sulfamides,... posez la question à votre médecin). Le risque d'hypoglycémie est majeur en cas de prise d'alcool à jeun.

### HYPERGLYCEMIE

(Excès de sucre) :

Dans le cas d'une consommation importante de « ce type » (sucré) de boissons alcoolisées, il y a un risque d'hyperglycémie après leur prise.

## QUELQUES CONSEILS À SUIVRE SI VOUS CONSOMMEZ DE L'ALCOOL ET QUE VOUS ÊTES DIABÉTIQUE :



Respectez les quantités recommandées concernant la consommation d'alcool



Mangez quand vous consommez de l'alcool



Buvez lentement



Contrôlez régulièrement votre glycémie avant votre consommation, après et en particulier le soir avant le coucher (prendre une collation si besoin pour éviter l'hypoglycémie nocturne).



Evitez des alcools ayant une forte teneur en sucres (vins liquoreux, cocktails...)

# LES ÉDULCORANTS : ATTENTION, MÉFIANCE !

## UN ÉDULCORANT EST UNE SUBSTANCE QUI DONNE UNE SAVEUR DOUCE.

Le sucre (saccharose), le miel, l'aspartame, la stévia ou le fructose sont des exemples d'édulcorants.

On utilise souvent le terme d'édulcorant pour désigner un substitut du sucre qui donne un goût sucré avec peu ou pas d'impact sur la glycémie.



L'utilisation régulière d'édulcorants serait associée à une augmentation du risque d'obésité et de diabète de type 2.

### 1. Pour diminuer l'attraction pour le goût sucré.

On s'habitue au goût du sucre, comme à celui du sel ou du piment. Plus on mange sucré, plus on aura besoin de sucre pour apprécier ce qu'on mange.

Mais bonne nouvelle, ça marche aussi en sens inverse ! En prenant l'habitude de ne plus (ou moins) sucrer nos boissons ou nos aliments, on redécouvre le « vrai goût » des choses, et on apprend à les apprécier au naturel.

### 2. Parce qu'il n'est pas encore démontré que les édulcorants sont sans danger pour la santé



# LES FRUITS CONTIENNENT DU FRUCTOSE

## LE SAVIEZ-VOUS ?

2 PORTIONS DE FRUITS PAR JOURS SUFFISENT

Quelques exemples de portions de fruits



1 pomme



1 banane mignonne



1/2 grosse banane



3 fruits de la passion



1 petite mangue



12 grains de raisins



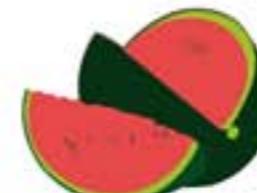
8 letchis



2 kiwis



1/3 ananas victoria



200g de pastèque



2 mandarines

Il est préférable de consommer les fruits au moment du repas plutôt que seul dans la journée

Il n'y a pas de bon ou de mauvais sucre

Le sucre reste du sucre.

## DES LÉGUMES À TOUTES LES SAUCES

À la Réunion, on a la chance d'avoir beaucoup de légumes toute l'année

Brèdes chou de Chine, chou-fleur, chou, haricot vert, salade verte, tomates, carotte, citrouille, chouchoux, bringelles, courgettes, poivrons, poireaux, oignons, artichauts, radis, choux rouge, brocolis, concombre, navets, palmiste, calebasse, margoze, ti jacques...

Moi je n'aime pas les légumes

Il y en a bien un que tu aimes !

Ah oui, j'aime bien les chouchoux !  
Et on les cuisine comment ?

En daube,  
sauté, à la vapeur,  
en salade, et même  
en gâteau !



Plein de variétés toute l'année.  
Pleins d'idées pour les cuisiner.  
N'hésitez pas à les déguster !

## IDEES DE RECETTES...

### GATEAU AU CHOCOLAT ET COURGETTES

6 PERSONNES

#### INGRÉDIENTS

- 200 g de chocolat noir
- 45 g de sucre
- 70 g de farine
- 8 g de levure chimique
- 1 petit pot de compote de pomme sans sucre ajouté
- 2 c.s d'arrow root
- 60 mL de lait
- 1 pincée de sel
- 200 g de courgette (1 petite) épluchée et râpée



#### ÉTAPES DE PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180°C.
2. Faire fondre le chocolat au micro-ondes (4 fois 30 secondes puissance 800W)
3. Dans un saladier, versez la farine, le sucre, la levure, le sel et l'arrow root. Ajoutez la compote et le lait et fouettez le tout.
4. Ajoutez le chocolat fondu et mélangez de nouveau.
5. Finissez en incorporant le râpé de courgette.
6. Versez la pâte dans le moule à savarin et enfournez pour environ 25 minutes.
7. A la sortie du four, laissez votre gâteau refroidir avant de le démouler

# MANGER ÉQUILIBRÉ... FRIGO IDÉAL ET PLACARD FUTÉ

Que convient-il de trouver, en permanence dans le frigo ou le placard sans risquer de se retrouver nez à nez **uniquement** avec le fromage ou le saucisson, la tablette de chocolat ou les biscuits ?



- Fromage blanc
- Crème fraîche allégée
- Jambon blanc ou de volaille
- Fromage râpé
- Légumes : salade, tomates, Carottes, radis...
- Margarine, beurre
- Œufs
- Lait ½ écrémé
- Yaourt nature – Fromage blanc 0%MG
- Eau

## Les aliments dans le placard

- Café, thé, tisane
- Epices
- Herbes déshydratées
- Farine
- Légumes secs
- Maïzena, farine
- Pâtes, pain aux céréales
- Riz et autres céréales
- Huile (mélange)
- Compote sans sucre ajouté
- Coulis de tomate nature
- Crevettes, thon au naturel
- Fruits dans leur jus
- Légumes au naturel
- Tomates pelées (entières ou en dés)
- Sucre

**Avec de bonnes provisions, vous ne serez jamais en panne, et vous pourrez toujours improviser un repas simple et équilibré.**

**Menu vite fait,  
bien fait  
Et pas besoin  
de savoir cuisiner !**

### Partie congélateur :

- Filets de poisson
- Fruits nature
- Légumes nature ou poêlées (Attention à la teneur en matières grasses)
- Viande
- Plats cuisinés maison



- 2 tranches de jambon blanc
- Poêlée de légumes surgelés
- 1/8 de baguette ou une tranche de pain aux céréales
- 1 fruit ou 1 yaourt

# MANGER ÉQUILIBRÉ COÛTE CHER ?

Le **Bouclier Qualité/Prix (BQP)** est une liste de produits qu'on utilise tous les jours et dont le prix global maximum est fixé par arrêté préfectoral.

Il a été créé pour lutter contre la vie chère à la Réunion et dans les autres DOM.

On peut l'utiliser pour manger équilibré et pas cher !

## Exemple de menus à partir du BQP 2023 :

La quantité est exprimée en cuillère à soupe et en cuit.

### IDÉES PETIT DÉJEUNER

1. 4 cùs (120g) de Riz chauffé  
1 fruit
2. 1 Yaourt nature  
4 Biscottes  
1 Compote ou 1 fruit
3. 2 òufs brouillés ou au plat  
ou  
2 tranches de Jambon  
1 Fruit



### Repas 2 :

- Salade «trio de légumes»  
Vinaigrette légère
- 3 cùs de Riz/ 2 cùs de grain/carry  
poisson ou poulet\*
- 150g de salade de fruits



### Repas 1 :

- 4 à 5 cùs de pâtes  
(environ 120g)
- Sauté de haricots verts  
à l'ail \* (environ 150g)
- 1 Escalope de poulet grillé
- 1 yaourt nature



### Repas 4 :

- Daube de chouchou\*
- 4 à 5 cùs de riz  
cantonais aux  
crevettes
  - 1 compote pomme  
banane\*



### Repas 7 :

- 4 à 5 cùs de Taboulé\*
- 2 tranches de jambon
- Salade de fruits



Pensez aux sauces légères pour agrémenter vos salades, viandes et poissons

Exemple : sauce indienne \*

Idée rougail : concombre, tomates, oignons, zévi, mangue

\*Recettes dans le livret

### Repas 3 :

- ¼ de pain (baguette)
- Daube de citrouille gratinée au fromage râpé\*
- Côte de porc grillée
- Gâteaux au chocolat à la courgette\*



### Repas 5 :

- 5 cùs de purée papaye/manioc
- Poulet rôti
- Fricassée de brèdes\*
- 1 fromage blanc avec des morceaux de fruits



### Repas 8 :

- Achard
- 4 à 5 cùs de riz blanc
- Rougail
- 2 à 3 Sardines
- 1 yaourt nature



# MANGER ÉQUILIBRÉ COÛTE CHER ?

## PAS FORCÉMENT SI...

- On s'investit un peu en cuisine
- On anticipe ses courses en les faisant avec une liste
- On choisit les aliments intéressants au niveau nutritionnel et pas forcément plus chers

## EN PRATIQUE

### • Le trio gagnant pour leur rapport qualité nutritionnelle/prix

#### LE LAIT

**Le lait en poudre**, pratique pour sa conservation permet de consommer du lait sans gaspillage

50 g de lait en poudre + 450 ml d'eau = 500 ml de lait

**Faire ses yaourts** MEME SANS YAOURTIÈRE c'est possible : au four ou à la cocotte

**Réaliser des desserts** (flan, desserts lactés...) : *Du lait, des œufs, du sucre, un peu de farine, et on ajoute des fruits de son choix ou du cacao, de la cannelle, de la vanille...*

#### LES ŒUFS

Les protéines de l'œuf sont de haute valeur nutritionnelle pour un coût nettement inférieur à celui de la viande.

#### LES LÉGUMES SECS (*haricots, lentilles, pois... même en conserve*)

Ils ont une bonne teneur en protéines, fibres, minéraux et sont rassasiant.

Excellent rapport qualité nutritionnelle/prix et facile à utiliser.

### • Les fruits et légumes

Opter pour les fruits et légumes de saison mais également pour les conserves et les surgelés.

## COMPARONS (PRIX MOYENS)

### MENU COMPLET ÉQUILIBRÉ

Pour 1 PERSONNE

Riz : 125 g cuit (50 g cru)	0,085 €
(Riz, 1 kg : 1,70 €)	
Grains : 100 g cuit	0,32 €
(Haricots rouges conserve, 400 g : 1,30 €)	
Carri œuf (2)	0,46 €
(15 œufs : 3,45 €)	
Shop suey légumes surgelés : 100 g	0,22 €
(1 kg : 2,20 €)	
Tomates concassées en conserve	0,49 €
(1 boite, 250 g : 0,99 €)	
Yaourt nature	0,30 €
12 yaourts nature : 3,59 €	
Huile/ail/oignons	en complément
	Environ 2 €

### MENU COMPLET FAST FOOD

Pour 1 PERSONNE



En moyenne : 8,50 € (Pouvant aller jusqu'à 10 euros)

## TABOULÉ FACILE

4 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

- 200 g de couscous moyen
- 400 g de tomates
- ½ concombre
- 1 bouquet de persil plat
- 1 bouquet de coriandre
- 1 petite botte d'oignons verts
- Le jus d'un citron
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive



## ÉTAPES DE PRÉPARATION

1. Mettre le couscous dans un saladier et le couvrir d'eau chaude
2. Laisser ainsi quelques minutes en le soulevant régulièrement à la fourchette
3. Lorsque l'eau est totalement absorbée, ajouter le jus du citron
4. Saler, poivrer et mélanger à la fourchette
5. Laver et épépiner les tomates
6. Laver et éplucher le concombre
7. Couper les en petits dés
8. Eplucher les oignons et les émincer finement
9. Ajouter le tout à la semoule et arroser d'huile d'olive
10. Mélanger
11. Hacher finement les herbes et ajouter à la salade
12. Placer au frais pendant au moins deux heures

## CARI DE POULET

6 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

- 1 poulet
- 4 oignons
- 2 tomates
- 6/7 gousses d'ail
- 2 branches de thym
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1/2 cuillère à café de curcuma
- Sel, poivre



## ÉTAPES DE PRÉPARATION

1. Couper le poulet en morceaux puis enlever la peau.
2. Émincer les oignons et piler l'ail avec le poivre et le sel.
3. Couper les tomates en petits dés
4. À feu vif, faites dorer les morceaux de poulet.
5. Incorporer les oignons puis faites revenir environ 3 minutes tout en remuant.
6. Ajouter le curcuma et le mélange d'ail, de sel et de poivre, puis remuer à nouveau
7. Ajouter les tomates et laisser cuire 4 à 6 minutes.
8. Ajouter de l'eau à mi-hauteur et couvrir le plat. Laisser mijoter à feu doux durant 20 minutes.
9. En fin de cuisson, il doit rester un fond de sauce dans votre plat.
10. Déguster de préférence avec du riz blanc.

## FRICASSEE DE BREDES

4 PERSONNES (Source site [pilonpilé.re](http://pilonpilé.re))

## INGRÉDIENTS

- 1 botte de brèdes
- 2 oignons
- 8 gousses d'ail
- 1 gros dé de gingembre
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale

## ÉTAPES DE PRÉPARATION

1. Eplucher et émincer les oignons
2. Eplucher et piler l'ail
3. Eplucher et émincer finement le gingembre
4. Couper les brèdes en petits morceaux et les rincer
5. Dans une poêle, faire chauffer l'huile.
6. Faire revenir les oignons dans l'huile
7. Ajouter l'ail puis le gingembre
8. Ajouter les brèdes, couvrir et laisser cuire 5 mns



## SAUTE HARICOTS VERTS A L'AIL

4 PERSONNES (Source site [pilonpilé.re](http://pilonpilé.re))

## INGRÉDIENTS

- 1 kg de haricots verts
- 6 gousses d'ail
- 1 petite botte de persil
- 2 cuillères à soupe d'huile végétale
- 2 pincées de sel



## ÉTAPES DE PRÉPARATION

1. Laver et effiler les haricots verts s'ils sont frais
2. Faire bouillir de l'eau dans une marmite avec une pincée de sel
3. Mettre les haricots verts dans l'eau bouillante et laisser cuire pendant 20 mns à feu fort
4. Eplucher l'ail, le piler ou le mixer
5. Laver le persil et le hacher fin
6. Quand les haricots verts sont cuits (mais encore croquants), les égoutter
7. Dans une marmite faire chauffer l'huile et revenir l'ail
8. Rajouter les haricots verts et une demie cuillère à café de sel
9. Tourner sur feu fort pendant 5 mns
10. Hors du feu rajouter plus de la moitié du persil haché, et mélanger. Le reste de persil servira de décoration sur le plat de service

## DAUBE DE CHOUCHOUX

4 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

- 1 kg de choux
- 1 oignon
- 3 à 4 gousses d'ail
- Gingembre ou Curcuma / thym / sel / poivre – selon les goûts
- 1 cuillère à soupe d'huile



## ÉTAPES DE PRÉPARATION

1. Eplucher sous un filet d'eau les choux et les couper en gros cubes ou en larges tranches dans le sens de la longueur
2. Préparer les épices :
  - Peler et émincer l'oignon
  - Dans un pilon, écraser ail, gingembre ou curcuma, thym, une pincée de sel/poivre
3. Mettre une cuillère à soupe d'huile dans une marmite
4. Faire revenir rapidement l'oignon émincé et rajouter ensuite les autres épices
5. Rajouter les choux – Remuer pour les imprégner des épices
6. Couvrir et laisser cuire à petit feu 15 à 20 minutes. (Rajouter un peu d'eau si nécessaire)
7. Les choux doivent être tendres et fondants.

*Cette recette peut-être faite également avec d'autres légumes comme de la citrouille, des courgettes ou de la calebasse.*

## PUREE DE PATATES DOUCES

4 PERSONNES

*Pour agrémenter vos salades, chou-fleur froid, viandes ou poissons.*

## INGRÉDIENTS

- 800 g de patates douces
- 40 g de beurre,
- 200 ml de lait
- Sel et poivre.



## ÉTAPES DE PRÉPARATION

1. Eplucher les patates, les rincer à l'eau et les couper en petits cubes
2. Placer les morceaux dans une grande casserole et recouvrir d'eau
3. Porter à ébullition et laisser cuire environ 15 mns
4. Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau
5. Egoutter et réduire les patates en purée (à la fourchette ou au presse purée)
6. Ajouter le beurre et mélanger le temps qu'il fonde complètement
7. Verser le lait petit à petit jusqu'à obtenir la consistance souhaitée
8. Saler et poivrer selon les goûts
9. Des épices peuvent également être rajoutées : curry, cumin, coriandre...

## COMPOTE POMME/BANANE SANS SUCRE AJOUTÉ

4 PERSONNES

### INGRÉDIENTS

- 4 pommes
- 2 bananes
- Vanille en poudre ou cannelle



### ÉTAPES DE PRÉPARATION

1. Peler et vider les pommes
2. Eplucher les bananes
3. Couper les fruits en petits morceaux
4. Faire compoter les fruits à feu doux pendant une vingtaine de minutes avec la vanille ou la cannelle
5. Ajouter une cuillère à soupe d'eau si nécessaire
6. Pour une compote bien lisse, la mixer
7. Répartir dans 4 petits pots
8. Mettre au frais avant dégustation

## VINAIGRETTE LEGÈRE

### INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à soupe de vinaigre
- 3 cuillères à soupe d'eau
- 1 cuillère à soupe d'huile
- Ail ou oignon haché
- Poivre
- Moutarde



### ÉTAPES DE PRÉPARATION

1. Mélanger dans un bol les 3 cuillères à soupe d'eau avec le vinaigre et l'huile
2. Rajouter du poivre et selon les goûts de l'ail ou de l'oignon haché
3. Rajouter une cuillère à café de moutarde pour donner à la vinaigrette de la tenue mais également un petit goût piquant et salé.

## SAUCE INDIENNE AU YAOURT OU AU FROMAGE BLANC

4 PERSONNES

*Pour agrémenter vos salades, chou-fleur froid, viandes ou poissons.*

### INGRÉDIENTS

- 2 yaourts maigres ou 150 g de fromage blanc
- 1 cuillère à soupe de jus de citron ou de vinaigre,
- 1 cuillère à café de moutarde,
- Curry, cumin ou paprika
- Sel et poivre.



### ÉTAPES DE PRÉPARATION

1. Mélanger tous les ingrédients.
2. Maintenir au frais.

# LISTE DES RECETTES...

## ENTRÉE

- Taboulé ..... p 13

## PLATS ET ACCOMPAGNEMENTS

- Cari de poulet ..... p 13
- Fricassée de brèdes ..... p 14
- Sauté haricots verts à l'ail ..... p 14
- Daube de choux ..... p 15
- Purée de patates douces ..... p 15

## DESSERTS

- Compote pomme/banane sans sucre ajouté ..... p 16
- Gâteau au chocolat et courgette ..... p 9

## SAUCES

- Vinaigrette légère ..... p 16
- Sauce indienne au yaourt ou fromage blanc ..... p 16

## L'ALIMENTATION ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SONT COMPLÉMENTAIRES.

Si vous désirez pratiquer l'activité physique, obtenir ce livret en version numérique et retrouvez toutes les informations pour le secteur Est, rendez-vous sur notre site

<https://cptsestreunion.fr>

Le livret a été conçu par les professionnels de santé de la **CPTS EST**. Pour toutes questions ou remarques, n'hésitez pas à nous contacter :

[cpts.est@gmail.com](mailto:cpts.est@gmail.com)