

LIVRET RECETTES

Cuisine du monde



35^{ème} Journée Mondiale du Diabète
Vendredi 14 novembre 2025

SOMMAIRE

- 02 Dhal de lentilles corail
- 04 Empanadas à la farine complète
- 06 Onigirazu oeufs - crudités
- 08 Brownie à la patate douce et crème anglaise
- 10 Cap sur les légumes secs
- 11 Cap sur les féculents complets
- 12 Idées recettes

BIBLIOGRAPHIE

Sites internets :

<https://www.mangerbouger.fr>

<https://www.federationdesdiabetiques.org>

<https://www.legume-sec.com>

DAHL DE LENTILLES CORAIL



Pour 4 parts

INGREDIENTS

- 125 g de lentilles corail
- 100g de haricots rouges en conserve
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 grosses tomates
- 1cm de gingembre frais
- 100ml de crème fraîche liquide
- 2 gousses de cardamome
- 1 c. à café de cumin en poudre
- 1 c. à café de paprika
- 1 c. à café de curcuma
- 1,5 c. à café de curry
- 1/4 de c. à café de garam masala
- 1 brin de coriandre ou menthe selon votre goût
- 1 feuille de laurier
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

INSTRUCTIONS

- 1 Rincez les lentilles corail. Pelez puis coupez l'oignon en morceaux de 1 cm. Râpez l'ail et le gingembre puis versez 2 c. à soupe dessus. Écrasez la cardamome au pilon et réservez-les
- 2 Faites bouillir les lentilles dans 25 cl d'eau avec une feuille de laurier, du sel et 1/2 c. à café de curcuma. Après 10 minutes de cuisson à feu moyen, ajoutez 10 cl d'eau, éteindre le feu et les haricots rouges. Mélangez et réservez.
- 3 Faites revenir à la poêle l'oignon et le cumin dans un peu d'huile d'olive. Lorsque l'oignon est doré, ajoutez le paprika et le curry, le curcuma restant et le garam masala ainsi que 4 c. à soupe d'eau. Ajoutez l'ail et le gingembre et les tomates coupées en gros dés, salez et laissez cuire à couvert 5 minutes.
- 4 Incorporez la cardamome la préparation de lentilles, puis ajouter la crème fraîche et laissez à nouveau cuire 5 minutes à couvert.
- 5 Avant de servir parsemez de coriandre fraîche avec un filet de crème fraîche

Dahl de lentilles corail

Le dahl de lentilles est un plat indien. Il est toujours préparé avec des lentilles cuites ou d'autres légumineuses, des légumes et des épices. Il peut être accompagné de riz ou d'une viande, mais peut être suffisant en tant que plat complet.

Les lentilles et les haricots rouges apportent des fibres, des glucides complexes à faible index glycémique et des protéines. Cette richesse nutritionnelle en fait une base idéale pour un plat équilibré.



Pour 1 portion :

- **Glucides : 40 g**
- **Protéines : 23 g**
- **Energie : 450 kcal**

EMPANADAS À LA FARINE COMPLÈTE



Pour 10 empanadas (3 à 4 portions)

INGREDIENTS

Pâte brisée

- 140g de farine d'orge mondé
- 100g de farine T110
- 100g de beurre ramolli
- 1 jaune d'oeuf
- 50ml d'eau
- 50ml de lait (dorure)

Garniture

- 70g de haricots rouges
- 50g d'emmental râpé
- 1,5 c.à soupe de concentré de tomate
- 1 poivron rouge en conserve
- 1 oignon jaune
- 3 c.à soupe de feuilles de coriandre haché (ou persil)
- 1 c. à café d'épices mexicaines

Sauce

- 1 yaourt grec
- 1 poivron rouge en conserve
- 1 gousse d'ail
- cumin, sel et poivre et piment selon vos goûts

INSTRUCTIONS

1 Mélangez les farines, le sel, le beurre ramolli en cubes et le jaune d'oeuf et pétrir - versez progressivement l'eau. Adaptez la quantité d'eau en fonction de la consistance de la pâte qui ne doit pas être collante. Formez une boule et laissez au frais si possible 20 minutes.

2 Abaissez sur du papier cuisson et former des cercles d'environ 12cm de diamètre à l'aide d'un emporte pièce. Réservez au frais.

3 Égouttez et coupez le poivron en très petits morceaux ciseler finement l'oignon, mélangez aux haricots rouges puis faire revenir le tout dans un filet d'huile pendant 3 minutes. Ajoutez les épices et le concentré, continuer la cuisson 2 minutes, ajoutez la coriandre et le fromage râpé et réservez hors du feu.

4 Placez un cercle de pâte sur une surface farinée, ajoutez au centre une c. à soupe de garniture, repliez les bords et sceller le tour en pinçant avec vos doigts ou le dos d'une fourchette.

5 Déposez les empanadas sur une plaque recouverte de papier cuisson. Badigeonnez de lait au pinceau et cuire environ 20 minutes à 210°C.

6 Pendant ce temps, préparez la sauce : coupez finement le poivron rouge et l'ail puis le mélanger (ou le mixer) au yaourt grec. Ajustez l'assaisonnement avec le cumin le sel et le poivre.

Empanadas à la farine complète

Le mot « empanada » veut dire « recouvert de pain ». Une empanada est donc un petit chausson en pâte que l'on farcit avec différentes garnitures comme de la viande, du poisson, des haricots, des légumes etc. Les ingrédients varient selon les coutumes de chaque région. La plupart du temps, elles sont accompagnées d'une sauce et d'une salade.

L'utilisation de farines complètes abaisse l'index glycémique de la préparation, c'est à dire que le plat est moins susceptible de faire monter rapidement la glycémie.



Pour 3 empanadas (1 portion):

- Glucides : 56 g
- Protéines : 16 g
- Energie : 570 kcal

Recette inspirée de : <https://www.recette-pour-diabetique.com/empanadas-jg-bas-au-chili/>

ONIGIRAZU OEUFS - CRUDITÉS



4 onigirazu

INGREDIENTS

- 1 gros avocat
- 300g de riz à sushi cuit et vinaigré
- 4 feuilles d'algues nori
- 10 gros radis roses
- 1 poignée de jeunes pousses d'épinards
- 4 oeufs
- 2 c. à soupe de ciboulette finement tranchée
- 1 c. à café de sel
- 1/2 c. à café de poivre noir
- 10ml d'huile de cuisson

Pour la sauce :

- 4 c. à soupe mayonnaise
- 2 c. à soupe sauce sriracha
- 2 c. à soupe sauce soja sucrée

INSTRUCTIONS

1 Après avoir préparé le riz à sushi vinaigré, fouettez les œufs avec la ciboulette, le sel et le poivre dans un bol. Faire cuire l'omelette avec un peu d'huile, à feu moyen-vif. Laisser refroidir avant de la trancher en carrés. Coupez l'avocat et les radis en tranches fines.

2 Placez une feuille d'algue avec le coin pointant vers le haut. Étalez du riz en une forme carrée au centre du nori, déposez 4 feuilles d'épinard, quelques rondelles de radis, 3-4 tranches d'avocat puis le carré d'omelette.

3 Ajoutez une couche de riz et enveloppez étroitement en refermant la feuille coin par coin vers le centre en humidifiant si besoin les bords.



4 Enveloppez l'onigirazu dans un film alimentaire. Reposer au frais avant de les couper.



5 Mélangez la mayonnaise, la sauce sriracha et la sauce soja dans un bol avec une fourchette.



6 Utilisez un couteau propre et légèrement humide pour couper les onigirazu en deux. Servir les Onigirazu frais avec la sauce



Onigirazu oeufs - crudités

L'onigirazu est une fusion des traditions culinaires japonaises et de la cuisine moderne. Il combine, le côté pratique du sandwich avec la délicatesse gustative des makis. Ce cousin de l'onigiri (bouchées de riz triangulaires) évoque le pain d'un burger, renferment une garniture superposée en couches successives. Le tout est soigneusement enveloppé dans une feuille d'algue nori. Un repas frais et pratique à partager aussi à l'apéritif.



Pour 1 onigirazu:

- Glucides : 29 g
- Protéines : 12 g
- Energie : 305 kcal

BROWNIE À LA PATATE DOUCE ET CRÈME ANGLAISE



8 parts

INGREDIENTS

Brownie

- 200g de purée de patate douce cuite (bien lisse)
- 100g de chocolat patissier
- 2 oeufs
- 30g de poudre d'amande
- 30g de farine complète
- 1 cuillère à soupe de cacao
- 1 cuillère à café de levure
- 1 pincée de sel
- 125g de noix de pécan

Crème anglaise

- 150ml de lait
- 50cl de crème liquide
- 4 jaunes d'oeuf
- 50g de sucre roux
- 1 sachet de sucre vanillé
- 4 pincées de fèves tonka râpée

INSTRUCTIONS

- 1 Préchauffez le four à 180°C.
- 2 Faites fondre le chocolat noir au bain-marie ou au micro-ondes
- 3 Mélangez la purée de patate douce avec les œufs, le chocolat fondu. Ajoutez la farine, la poudre d'amande, le cacao, la levure et le sel. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- 4 Versez dans un moule tapissé de papier cuisson ou des moules à muffin. Posez des noix de pécan sur la pâte.
- 5 Enfournez pendant 25 minutes. Laissez refroidir avant de découper.
- 6 Pour la crème anglaise, faites chauffer le lait sans bouillir, ajoutez la crème et les pincées de fève tonka.
- 7 Mélangez dans un saladier, les jaunes d'oeuf avec le sucre et le sucre vanillé jusqu'à ce que le mélange blanchisse, puis le verser dans le lait chaud en remuant. La crème ne doit surtout pas bouillir
- 8 Laissez cuire à feu doux tout en remuant sans cesse. La préparation est cuite quand la crème nappe la cuillère. Laisser refroidir avant de servir

Brownie à la patate douce et crème anglaise

Selon une légende, le premier brownie aurait été créé par une ménagère de Nouvelle-Angleterre qui aurait oublié d'ajouter de la levure dans son gâteau au chocolat. Le brownie est devenu populaire aux États-Unis et au Canada pendant la première moitié du XXème siècle.

L'utilisation de la patate douce à la place de la farine apporte un sucrant naturel et un apport de fibres supplémentaires permettant de limiter l'index glycémique de cette pâtisserie.



Pour 1 portion de brownie :

- Glucides : 11 g
- Protéines : 4 g
- Energie : 150 kcal

Pour 1 portion de crème anglaise :

- Glucides : 14 g
- Protéines : 2 g
- Energie : 100 kcal



CAP SUR ... les légumes secs ?

Ce sont des **graines séchées** de plantes à gousses.

Cultivées depuis l'Antiquité, on la consomme dans le monde entier pour sa richesse en **protéines, fibres et glucides complexes**.

LES DIFFÉRENTES FAMILLES DE LÉGUMES SECS DANS LE MONDE



Haricots et fèves

- Haricots rouges et blancs (importés depuis les Amériques),
- Haricots azuki et mungo, le soja (originaires d'Asie et d'Inde)



Pois secs

- Pois chiches (venant du proche Orient, Turquie)
- Pois cassés (originaire d'Inde, Pakistan)



Lentilles

- Lentilles vertes (bassin méditerranéen) et corail (Inde)
- Lentilles du Puy AOP (cultivée en Auvergne)

POURQUOI MANGER PLUS SOUVENT DES LÉGUMES SECS ?

fibres

7 à 10g
/100g cuit

protéines

8g
/100g cuit

glucides

15 à 20g
/100g cuit

Le saviez-vous ?

Il est recommandé de consommer des légumes secs 2 fois par semaine

- Excellents pour couvrir vos besoins en **énergie** et **protéines**.
- Aident à la **satiété**, le **transit** et la **régulation de la glycémie** grâce aux fibres. C'est aussi un allié pour lutter contre les **risques cardiovasculaires**.
- Source de **fer** (associé à une source de vitamine C pour favoriser son absorption).

📍 CAP SUR ... les féculents complets 📍

Les féculents constituent notre principale **source d'énergie** sous forme de glucides complexes.

Sous leur forme complète, ils nous apportent plus de **fibres** que les autres féculents raffinés. Ils sont également plus riches en **minéraux** et **vitamines**.

LES DIFFÉRENTES FAMILLES DE FÉCULENTS COMPLETS



Les céréales complètes & semi-complètes

- Les blés : blé dur, tendre, épeautre, kamut, seigle
- L'orge, l'avoine complet
- Le maïs, le riz (rouge, noir)
- Le sarrasin, le quinoa, le millet, le sorgho



Aliments à base de céréales complètes & semi-complètes

- Farines semi-complètes à complètes (blé, épeautre, sarrasin, orge...)
- Pain complet, pain au son
- Pâtes semi-complètes



Les tubercules & amylacées

- La pomme de terre de l'Île de Ré (consommées avec la peau) ou les patates douces (plus riche en fibres)
- Les châtaignes

COMMENT CONSOMMER PLUS DE FÉCULENTS COMPLETS ET DE LÉGUMES SECS AU QUOTIDIEN ?

Pour les petits déjeuners et collations : en muesli et porridge (flocons d'avoine), en tartines (de pain complet) et en pancakes salés/sucrés à base de farine complète.

Pour les repas principaux en achetant des légumes secs (même en conserve) et féculents complets plutôt que des produits raffinés (boulangerie, supermarché)

1 portion de féculent pour 1 repas :



Tagliatelles au blé complet

1 portion de féculent + légumes secs pour 1 repas végétarien :



Riz rouge + Lentilles corail

Essayez de consommer au moins 1 féculent complet par jour







Remerciements

Un grand merci à nos soutiens et partenaires dans la réalisation de cette 35^{ème} Journée Mondiale du Diabète.



A l'année prochaine !



l'Association Charentaise de Recherche en Education Diabétique

ASSOCIATION ACREDIA

Association Charentaise de Recherche en Éducation Diabétique

35^{ème} Journée Mondiale du Diabète

Vendredi 14 novembre 2025

BIEN-ÊTRE & VOYAGE



REJOIGNEZ-NOUS SUR NOS RÉSEAUX !



YouTube

@atlantiquediabete

YouTube

@atlantiquesante17

Facebook



@atlantiquediabete



CONTACTER L'ACREDIA

Tel: 05 46 45 67 32

Mail: atlantique.diabete@anadoo.fr



1 rue du Docteur Schweitzer
17019 La Rochelle Cedex 1

