# Menu Sans sucres

# Au menu aujourd'hui

Entrée

Salade de Quinoa

Plat

Légumes rôtis et oeufs mollets

#### Dessert

Gâteau au chocolat sans sucre

### Le sucre qu'est-ce que c'est?

On parle souvent « des sucres » et non « du sucre » car il en existe plusieurs formes dans notre alimentation. Ce groupe des sucres en globalité est nommé **GLUCIDES.** 

Les glucides sont le carburant principal de nos muscles et du systèmes nerveux.



1g de glucides = 4 calories (kcal)





### Où trouve-t-on des glucides dans notre alimentation?



**Féculents**: céréales (blé, riz, quinoa, sarrasin), pains, pâtes, légumes secs (lentilles, pois, haricots secs...), pomme de terre, patate douce, manioc...



Fruits : frais, secs, en compote et en jus



Les produits sucrés : miel, confiture, gâteaux, glaces, viennoiseries, sodas, sirops...





**Légumes et laitages natures** : en petites quantités

## Quels sont les mauvais sucres pour notre santé?

#### **SUCRES TOTAUX**

(INDIQUÉS SUR L'ÉTIQUETTE À LA LIGNE « GLUCIDES DONT SUCRES »)



# SUCRES NATURELLEMENT PRÉSENTS









SUCRES A LIMITER (sucres rapides)

### Les sucres rapides dans les aliments industriels

#### • Les sucres dans la liste des ingrédients



Pour commencer, les sucres ajoutés ne sont pas cachés par les industriels ! Ils sont en effet présents sur la liste des ingrédients et quantifiés dans le tableau nutritionnel.



Les sucres dans le tableau nutritionnel



## Les recommandations journalières en sucres rapides

L'OMS recommande de ne pas dépasser l'équivalent de 5 sucres ajoutés par jour. Ça va vite...





# MAISON DE LA NUTRITION DIABÈTE - COEUR

### Salade de Quinoa

#### Pour 4 personnes

#### Ingrédients

- 160g de quinoa crus (40g/personne)
- 120g de feta (30g/personne)
- 1/2 grenade
- 2 belles carottes (de préférence bio)
- 1 petite échalote
- 1/2 bouquet de persil
- 2 cuillères à soupe d'huile de colza
- 1/2 citron jaune
- 1/2 orange
- Sel et poivre
- Graines au choix (courges, noisettes, sésame...)



### Préparation

- Faire cuire le quinoa comme indiqué sur l'emballage. Puis le laisser refroidir.
- Couper la féta en cubes. Egrainer la grenade. Laver et râper les carottes. Couper finement l'échalote et le persil.
- Rassembler tous les légumes dans un grand saladier. Ajouter le quinoa froid, la féta et la grenade.
- Presser le jus du citron et de l'orange. Les ajouter au saladier avec l'huile. Bien mélanger et réserver au frais avant le service.

#### Le quinoa:

Le quinoa est une céréale naturellement riche en protéines végétales (15%) et en fibres. Elle favorise donc plus la sensation de satiété que d'autres féculents.

Elle est aussi source de minéraux tels que le fer, le manganèse et le cuivre

# Légumes rôtis et oeufs mollets



#### Pour 4 personnes

### Ingrédients

- 4 carottes
- 2 panais
- 2 betteraves (crues de préférence)
- 8 oeufs
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de thym séché



### Préparation

- 1. Préchauffer le four à 180°.
- 2. Laver tous les légumes. Eplucher la betterave et les panais.
- 3. Découper les légumes en frites ou en cubes.
- 4. Réunir tous les légumes dans un saladier et ajouter l'huile, le thym, du sel et du poivre.
- 5. Bien mélanger puis étaler les légumes sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- 6. Enfourner pour 40 minutes.
- 7. Préparer les oeufs mollets en faisant bouillir dans l'eau dans une casserole.
- 8. Plonger les oeufs dans l'eau bouillante et cuire 6 minutes.
- 9. Une fois cuits, plonger les oeufs dans un grand volume dans froide pour arrêter la cuisson.
- 10. Ecaler les oeufs et les couper en deux pour le service.

# MAISON DE LA NUTRITION DIABÈTE - COEUR

### Gâteau au chocolat sans sucre

#### Pour 6 personnes

### Ingrédients

- 4 pommes,
- 200 g de chocolat noir à 70% de cacao,
- 4 œufs,
- 125 g de farine complète de préférence,
- 1 sachet de levure chimique.



### Préparation

- 1. Eplucher les pommes et les couper en petits cubes.
- 2.Les faire cuire une vingtaine de minutes dans une casserole avec un peu d'eau.
- 3. Une fois les pommes cuites, les écraser ou les mixer pour obtenir une compote sans sucre ajouté.
- 4. Préchauffer le four à 180 °C.
- 5. Faire fondre le chocolat noir (au bain-Marie ou au micro-ondes par tranches de 30 sec) et le mélanger avec la compote de pomme jusqu'à obtenir un mélange bien homogène.
- 6. Séparer les blancs des jaunes.
- 7. Ajouter le jaune au mélange chocolat/ compote et mélanger.
- 8. Ajouter la farine et la levure au mélange.
- 9. Monter les blancs en neige avec une pincée de sel.
- 10. Les incorporer délicatement à la préparation.
- 11. Verser le mélange dans un moule à gâteau.
- 12. Enfourner à 180 °c pendant 45 min.
- 13. Laisser refroidir hors du four et servir froid ou tiède.



### Repères nutritionnels du menu

	Protéines	Légume	Féculent	Produit laitier	Fruit	Matière grasse
Salade de quinoa						
Légumes rôtis et oeufs mollets						
Gâteau au chocolat sans sucre						

