

Repas pour gérer sa glycémie

La gestion quotidienne de la glycémie est essentielle pour les personnes atteintes de diabète, mais elle est également utile pour la santé physique à long terme de chacun. Ces recettes faciles à réaliser vous aideront à équilibrer naturellement et efficacement votre glycémie, quels que soient vos objectifs de santé.



Liste d'épicerie



29 ingrédients

FRUITS

- 4 Avocats
- 2 Citrons
- 1/4 de tasse Jus de citron
- 1 Lime

PETIT DÉJEUNER

- 1 1/2 cuillère à soupe Beurre d'amande

GRAINES, NOIX ET ÉPICES

- 1/8 cuillère à café Poivre de Cayenne
- 3 cuillères à soupe Graines de chia
- 2 cuillères à soupe Poudre de chili
- 1 1/3 cuillère à soupe Cumin
- 1 cuillère à café Persil séché
- 1 cuillère à café Poudre d'ail
- 1/2 cuillère à café Flocons de poivre rouge
- 1 1/16 cuillère à soupe Sel de mer
- Sel de mer et poivre noir
- 2 cuillères à café Graines de sésame
- 2 cuillères à café Paprika fumé

LÉGUMES

- 2 tasses Jeunes épinards
- 4 tasses Riz au chou-fleur
- 2 tasses Tomates cerises
- 1/2 tasse Coriandre
- 1 Concombre
- 3 1/2 Ail
- 1 tête Laitue iceberg
- 1 Piment jalapeño
- 3 tasses Feuilles de chou frisé
- 1 tasse Carottes en bâtonnets
- 8 tasses Légumes verts mélangés
- 1/4 de tasse Persil
- 3 tasses Chou violet
- 1/2 Poivron rouge
- 3/4 de tasse Oignon rouge
- 1 Patate douce
- 4 Tomates
- 1 Poivron jaune
- 1 Oignon jaune

EN BOÎTE ET EN CONSERVE

- 2 tasses Haricots cannellini
- 3 tasses Pois chiches
- 2 2/3 tasses Lentilles vertes
- 2 tasses Lentilles
- 2/3 de tasse Quinoa
- 2/3 de tasse Bouillon de légumes

CUISSON AU FOUR

- 1 cuillère à soupe Levure nutritionnelle

PAIN, POISSON, VIANDE ET FROMAGE

- 1lb Dinde hachée extra maigre
- 8 ozs Saumon fumé
- 2 tranches Pain de grains entiers

CONDIMENTS ET HUILES

- 1 cuillère à soupe Vinaigre de cidre de pomme
- 1 1/3 cuillère à soupe Huile d'avocat
- 2 cuillères à soupe Vinaigre balsamique
- 2 cuillères à soupe Aminos de noix de coco
- 2 cuillères à soupe Mayonnaise
- 2 cuillères à soupe Olives Kalamata dénoyautées
- 1 tasse Choucroute
- 2/3 de tasse Tahini

FROID

- 4 Œufs
- 1/2 cuillère à café Ghee
- 1/4 de tasse Lait d'amande non sucré
- 3/4 de tasse Yogourt à la noix de coco non sucré

AUTRE

- 4 Feuilles de nori
- 1/3 de tasse Eau



pudding chia au yogourt à la noix de coco



5 ingrédients



30 minutes



1 portion

DIRECTIONS

1. Dans un bol de taille moyenne, ajoutez le yogourt, les graines de chia, le lait d'amande et les fraises et remuez bien pour combiner le tout.
2. Placez au réfrigérateur pendant 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que le mélange épaississe.
3. Retirez du réfrigérateur et incorporez le beurre d'amande. Servez et appréciez !

NOTES

Restes

Réfrigérez dans un contenant hermétique jusqu'à trois jours.

Portion

Une portion est égale à environ 1 tasse de pudding au chia.

Sans noix

Utilisez du tahini et du lait de coco au lieu du beurre d'amande et du lait d'amande.

Plus de saveurs

Ajoutez une pincée de cannelle ou de vanille.

Si vous aimez bien le sucré

Ajoutez un filet de miel ou de sirop d'érable.

Pas de yogourt à la noix de coco

Utilisez du yogourt ordinaire ou du yogourt grec.

INGRÉDIENTS

1/2 tasse	Yogourt à la noix de coco non sucré
3 cuillères à soupe	Graines de chia
1/4 de tasse	Lait d'amande non sucré
1/2 tasse	Fraises congelées
1 1/2 cuillère à soupe	Beurre d'amande

NUTRITION

Quantité par portion

Calories	425	Cholestérol	0mg
Graisse	29g	Sodium	69mg
Carbs	36g	Vitamine A	175IU
Fibre	15g	Vitamine C	46mg
Sucre	7g	Calcium	662mg
Protéine	12g	Fer	5mg



Toast de petit déjeuner à l'avocat



5 ingrédients



25 minutes



2 portions

DIRECTIONS

1. Répartissez la purée d'avocat sur le pain grillé, puis disposez les tranches de tomate et d'œuf dur sur le dessus. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût et dégustez !

NOTES

Comment faire cuire des œufs à la coque

Portez une petite casserole d'eau salée à ébullition puis ajoutez-y les œufs avec précaution. Couvrez la casserole avec un couvercle. Éteignez le feu mais gardez la casserole sur le brûleur chaud. Laissez reposer pendant 12 minutes puis égouttez. Placez les œufs dans un bol d'eau glacée pendant 10 minutes avant de les écaler.

Sans gluten

Utilisez du pain sans gluten.

Pas d'œufs durs

Utilisez plutôt des œufs frits, brouillés ou pochés.

Si vous aimez le piquant

Ajoutez une pincée de flocons de chili ou de sauce piquante à la purée d'avocat.

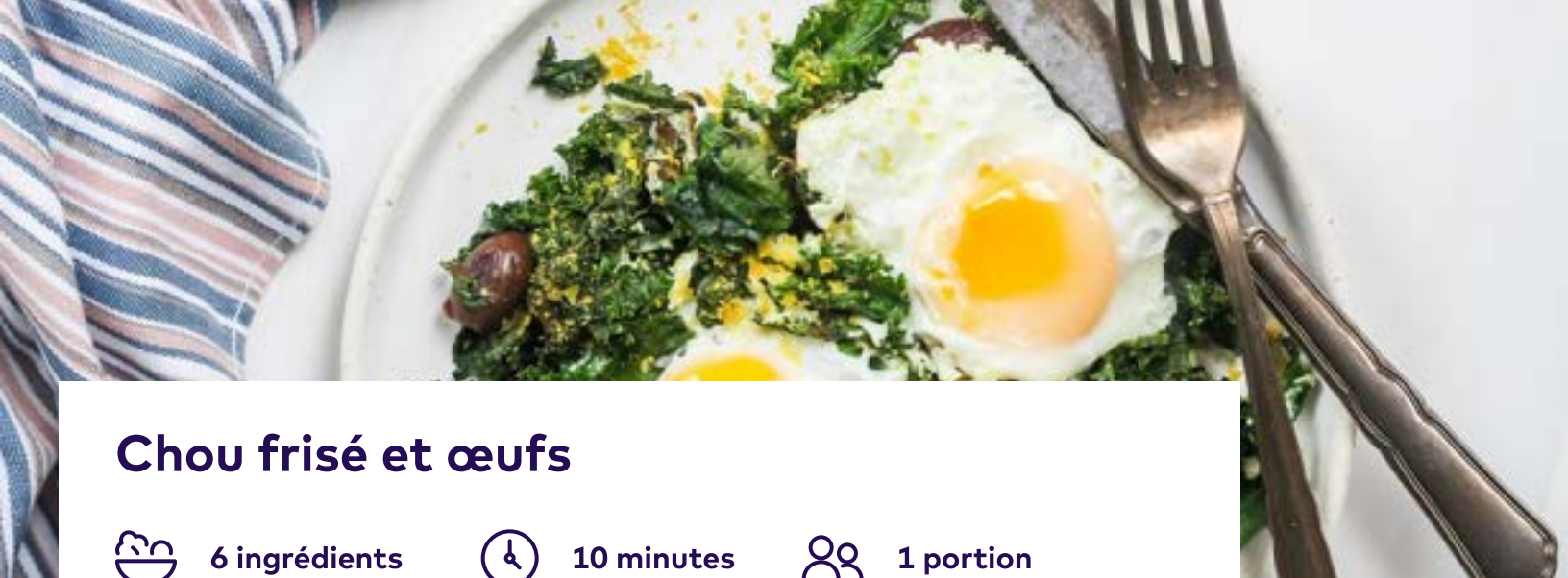
INGRÉDIENTS

- 1 Avocat (petit, écrasé)
 - 2 tranches Pain de grains entiers (grillé)
 - 1 Tomate (petite, coupée en tranches)
 - 2 Œufs (durs, pelés et coupés en tranches)
- Sel de mer et poivre noir (au goût)

NUTRITION

Quantité par portion

Calories	351	Cholestérol	186 mg
Graisse	21g	Sodium	259 mg
Carbs	29g	Vitamine A	1247IU
Fibre	10g	Vitamine C	19mg
Sucre	3g	Calcium	85mg
Protéine	14g	Fer	3mg



Chou frisé et œufs



6 ingrédients



10 minutes



1 portion

DIRECTIONS

1. Faites chauffer une poêle à feu moyen et ajoutez le ghee. Une fois la poêle chaude, ajoutez le chou frisé et faites-le cuire pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tout juste flétri, en remuant au besoin.
2. Faites deux espaces dans le chou frisé et cassez les œufs dans chaque espace. Ajoutez les olives et assaisonnez le tout avec la levure nutritionnelle et le sel marin. Couvrez avec un couvercle et faites cuire pendant 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce que les œufs soient cuits à votre goût.
3. Ajoutez le chou frisé, les olives et les œufs dans une assiette. Servez et appréciez !

NOTES

Pas de chou frisé

Utilisez une autre feuille verte, comme le chou vert, la bette à carde, les feuilles de betterave ou le rapini.

Pas de ghee

Utilisez du beurre, de l'huile d'avocat ou de l'huile d'olive.

Plus de saveurs

Ajoutez des assaisonnements supplémentaires, comme de l'ail.

INGRÉDIENTS

- 1/2 cuillère à café Ghee
- 3 tasses Feuilles de chou frisé (grossièrement hachées)
- 2 Œufs
- 2 cuillères à soupe Olives Kalamata dénoyautées
- 1 cuillère à soupe Levure nutritionnelle
- 1/8 cuillère à café Sel de mer

NUTRITION

Quantité par portion

Calories	237	Cholestérol	377mg
Graisse	14g	Sodium	631 mg
Carbs	8g	Vitamine A	36271IU
Fibre	5g	Vitamine C	59mg
Sucre	1g	Calcium	236mg
Protéine	20g	Fer	5mg



Pots de salade hachée arc-en-ciel



9 ingrédients



15 minutes



3 portions

DIRECTIONS

1. Mélangez le tahini, le jus de citron et le sel de mer. Fouettez jusqu'à ce que le tout soit combiné, en ajoutant de l'eau au besoin pour obtenir une consistance de vinaigrette crémeuse. Répartissez la vinaigrette de manière égale dans le fond de grands bocaux.
2. Sur la vinaigrette, disposez les pois chiches, les tomates, les carottes, le poivron et le chou violet. Couvrez et conservez au réfrigérateur.
3. Lorsque vous êtes prêt à manger la salade, mettez-la dans un bol et mélangez-la bien. Profitez-en !

NOTES

Stockage

Se conserve bien au réfrigérateur jusqu'à 4 jours.

Pas de tahini

Utilisez plutôt un beurre de noix ou de graines de tournesol.

INGRÉDIENTS

1/3 de tasse	Tahini
1/2	Citron (jus)
1/2 cuillère à café	Sel de mer
2 cuillères à soupe	Eau
3 tasses	Pois chiches (cuits, en boîte)
1 tasse	Tomates cerises
1 tasse	Carottes en bâtonnets
1	Poivron jaune (haché)
3 tasses	Chou violet (haché)

NUTRITION

		Quantité par portion	
Calories	495	Cholestérol	0mg
Graisse	18g	Sodium	494mg
Carbs	69g	Vitamine A	4579IU
Fibre	19g	Vitamine C	189mg
Sucre	16g	Calcium	252mg
Protéine	22g	Fer	8mg



Bol de sushi déconstruit



10 ingrédients



20 minutes



2 portions

DIRECTIONS

1. Faites chauffer une poêle à feu moyen. Ajoutez l'huile d'avocat, puis le chou-fleur en morceaux. Faites sauter pendant 5 à 7 minutes, puis ajoutez les aminos de noix de coco et remuez pour enrober. Retirez du feu.
2. Répartissez le riz au chou-fleur dans des bols. Garnissez chaque bol uniformément de concombre, d'avocat, de nori et de saumon fumé. Garnissez de graines de sésame.
3. Mélangez la mayonnaise avec le cayenne dans un petit bol et arrosez les bols. Appréciez !

NOTES

Restes

Ce bol est meilleur servi immédiatement mais peut être conservé au réfrigérateur jusqu'à 2 jours et servi froid.

Pas d'aminos de noix de coco

Utilisez du tamari ou de la sauce soja à la place.

INGRÉDIENTS

1 cuillère à café	Huile d'avocat
4 tasses	Riz au chou-fleur
2 cuillères à café	Aminos de noix de coco
1/2	Concombre (coupé en bâtonnets)
1	Avocat (pelé et haché)
4	Feuilles de Nori (format snack, déchirées en morceaux)
8 ozs	Saumon fumé
2 cuillères à café	Graines de sésame
2 cuillères à soupe	Mayonnaise
18 cuillères à café	Poivre de cayenne (facultatif)

NUTRITION

		Quantité par portion
Calories	492	Cholestérol 32 mg
Graisse	34g	Sodium 989 mg
Carbs	23g	Vitamine A 1180IU
Fibre	14g	Vitamine C 18mg
Sucre	7g	Calcium 124mg
Protéine	30g	Fer 3mg



Salade de falafel au tahini



10 ingrédients



30 minutes



4 portions

DIRECTIONS

1. Préchauffez le four à 350 F (177 C) et recouvrez une plaque à pâtisserie de papier parchemin.
2. Dans un robot culinaire ou un mélangeur, combinez les lentilles, les 2/3 du tahini, la coriandre, le cumin, le vinaigre de cidre de pomme et la moitié du sel.
3. Formez des boules en utilisant environ 1 à 1 1/2 cuillère à soupe du mélange pour chaque boule. Placez-les sur la plaque à pâtisserie et faites-les cuire pendant 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient chaudes et fermes.
4. Pendant ce temps, préparez la vinaigrette en mélangeant au fouet le yogourt, le tahini restant, le sel restant et l'eau.
4. Répartissez les légumes verts mélangés dans des assiettes et garnissez avec les falafels de lentilles au tahini, la choucroute et la vinaigrette au tahini et au yogourt. Appréciez !

NOTES

Restes

Réfrigérez les falafels séparément dans un contenant hermétique jusqu'à sept jours ou congelez-les jusqu'à deux mois. Pour de meilleurs résultats, réchauffez les falafels au four juste avant de les servir.

Portion

Une portion correspond à environ cinq falafels, 2 tasses de légumes verts mélangés, 1/4 de tasse de choucroute et 2 cuillères à soupe de vinaigrette.

Garnitures supplémentaires

Avocat, champignons, poivrons en tranches, concombre, tomate, câpres et/ou olives.

Pas de choucroute

Utilisez du chou mariné à la place.

INGRÉDIENTS

2 2/3 tasses	Lentilles vertes (cuites, égouttées et rincées)
1/3 de tasse	Tahini (séparé)
1/2 tasse	Coriandre (finement hachée)
1 cuillère à café	Cumin
1 cuillère à soupe	Vinaigre de cidre de pomme
1 cuillère à café	Sel de mer (séparé)
1/4 de tasse	Yogourt à la noix de coco non sucré
1/4 de tasse	Eau
8 tasses	Légumes verts mélangés
1 tasse	Choucroute

NUTRITION

		Quantité par portion	
Calories	317	Cholestérol	0mg
Graisse	13g	Sodium	892mg
Carbs	36g	Vitamine A	174IU
Fibre	15g	Vitamine C	15mg
Sucre	3g	Calcium	211mg
Protéine	18g	Fer	8mg



Wraps de laitue à la dinde et aux tacos



14 ingrédients



25 minutes



4 portions

DIRECTIONS

1. Faites chauffer l'huile à feu moyen-élevé. Ajoutez l'oignon et faire cuire pendant environ 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit translucide.
2. Ajoutez la dinde hachée dans la poêle et brisez-la en très petits morceaux à l'aide d'une spatule et faites cuire jusqu'à ce qu'elle ne soit plus rose. Égouttez l'excès de jus de cuisson si nécessaire.
3. Ajoutez la poudre de chili, le cumin, le paprika fumé, la poudre d'ail, le sel, les flocons de piment rouge et le jus de citron vert et remuez jusqu'à ce que la viande soit uniformément enrobée. Ajoutez la moitié des tomates coupées et le jalapeno. Remuez pour combiner le tout et faites cuire pendant encore 5 minutes jusqu'à ce que les tomates soient très tendres. Retirez du feu.
4. Pour assembler les tacos, répartissez la dinde dans les feuilles de laitue, puis ajoutez le reste des tomates et les dés d'avocat. Appréciez !

NOTES

Restes

Réfrigérez les ingrédients séparément dans des contenants hermétiques jusqu'à trois jours.

Portion

Une portion correspond à environ trois tacos.

Garnitures facultatives

Salsa, fromage, coriandre, haricots noirs, crème aigre ou guacamole.

Pas de laitue iceberg

Utilisez plutôt des feuilles de romaine, de la laitue verte ou de la laitue boston.

Végétariens et végétaliens

Omettez la viande hachée et utilisez des lentilles cuites à la place.

INGRÉDIENTS

1 cuillère à soupe	Huile d'avocat
1	Oignon jaune (en dés)
1 livre	Dinde hachée extra maigre
2 cuillères à soupe	Poudre de chili
1 cuillère à soupe	Cumin
2 cuillères à café	Paprika fumé
1 cuillère à café	Poudre d'ail
1 cuillère à café	Sel de mer
1/2 cuillère à café	Flocons de poivre rouge
1	Lime (jus)
3	Tomate (finement hachée et séparée)
1	Piment jalapeño (épépiné et haché)
1 tête	Laitue iceberg (feuilles séparées et lavées)
2	Avocat (en dés)

NUTRITION

		Quantité par portion
Calories	433	Cholestérol 84 mg
Graisse	29g	Sodium 844mg
Carbs	23g	Vitamine A 4061IU
Fibre	12g	Vitamine C 35mg
Sucre	6g	Calcium 108mg
Protéine	27g	Fer 6mg



Bol de haricots blancs et de quinoa au citron



10 ingrédients



25 minutes



2 portions

DIRECTIONS

1. Faites cuire le quinoa en suivant les instructions du paquet. Laissez le quinoa cuit refroidir légèrement.
2. Pendant ce temps, ajoutez les haricots, le poivron rouge et l'oignon dans un bol de mélange. Remuez pour combiner le tout.
3. Dans un bocal ou un petit bol, mélangez le jus de citron, l'ail, le persil et le sel. Versez la vinaigrette sur le mélange de haricots et remuez pour combiner. Ajoutez du sel ou du jus de citron si nécessaire.
4. Pour servir, répartissez le mélange de quinoa et de haricots dans des bols avec le concombre et les tomates. Appréciez !

NOTES

Restes

Réfrigérez dans un contenant hermétique jusqu'à trois jours.

Garnitures supplémentaires

Ajoutez du jus de citron, des herbes fraîches, des feuilles de salade, des olives, des câpres ou de la feta émietlée.

Pas de haricots cannellini

Utilisez un autre haricot blanc ou des pois chiches à la place.

Pas de quinoa

Utilisez du riz brun ou du riz au chou-fleur à la place.

Plus de graisse

Ajoutez de l'huile d'olive extra vierge à la vinaigrette.

INGRÉDIENTS

2/3 de tasse	Quinoa (sec)
2 tasses	Haricots cannellini (égouttés, rincés)
1/2	Poivron rouge (haché)
1/4 de tasse	Oignon rouge (finement haché)
1/4 de tasse	Jus de citron
1/2	Ail (gousse, émincée)
1 cuillère à café	Persil séché
1/4 de cuillère à café	Sel de mer
1/2	Concombre (en tranches)
1 tasse	Tomates cerises (hachées)

NUTRITION

		Quantité par portion	
Calories	478	Cholestérol	0mg
Graisse	5g	Sodium	986 mg
Carbs	90g	Vitamine A	1646IU
Fibre	18g	Vitamine C	64mg
Sucre	8g	Calcium	100 mg
Protéine	20g	Fer	7mg



Salade chaude de lentilles et de patates douces



9 ingrédients



15 minutes



2 portions

DIRECTIONS

1. Placez la patate douce dans un cuiseur vapeur au-dessus de l'eau bouillante, couvrez et faites cuire pendant 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
2. Pendant ce temps, ajoutez la moitié du bouillon dans une grande casserole avec les oignons et l'ail. Faites cuire à feu moyen jusqu'à ce que les oignons aient ramolli, environ 3 à 5 minutes. Ajoutez le sel et remuez pour combiner le tout. Incorporez les épinards.
3. Ajoutez les lentilles, le vinaigre balsamique et le reste du bouillon. Continuez à cuire à feu moyen pendant environ 5 minutes supplémentaires, jusqu'à ce que la majeure partie du liquide soit absorbée.
4. Retirez la casserole du feu et incorporez la patate douce cuite à la vapeur et le persil. Répartissez dans des bols et dégustez!

NOTES

Restes

Réfrigérer dans un contenant hermétique jusqu'à quatre jours. Réchauffer avec un supplément de bouillon de légumes si les lentilles deviennent trop sèches.

Portion

Une portion est égale à environ 1 1/2 tasse de salade.

Pas de patate douce

Utilisez des cubes de courge butternut à la place.

INGRÉDIENTS

1 livre	Patate douce (moyenne, pelée et coupée en petits cubes)
1/2	Bouillon de légumes (séparé)
1	Oignon rouge (haché)
1 1/2 cuillère à café	Ail (gousses, émincé)
1 cuillère à café	Sel de mer
2	Jeunes épinards
1 cuillère à café	Lentilles (cuites, rincées)
2 tasses	Vinaigre balsamique
1 1/2 tasse	Persil (haché, facultatif)

NUTRITION

NUTRITION		Quantité par portion	
Calories	336	Cholestérol	0mg
Graisse	1g	Sodium	587mg
Carbs	63g	Vitamine A	12867IU
Fibre	19g	Vitamine C	28mg
Sucre	11g	Calcium	121 mg
Protéine	21g	Fer	9mg