

# SPAGHETTI AUX FRUITS DE MER

Pour 4 personnes :

Préparation : 45 mn

**Ingrédients :**

1 Piment de Cayenne

1 bouquet Persil

50 g Parmesan râpé

20 cl Vin blanc

1 gousse Ail

500 g Pâtes

500 g Fruit de mer congelés

1 Échalote

3 cuillères à soupe de Crème fraîche épaisse

1 Court bouillon de poisson (maggi) 200 g Crevettes fraîches (en option)

## Préparation

1 Faire revenir dans une casserole avec un peu d'huile d'olive l'échalote et l'ail hachés finement.

2 Juste avant coloration, incorporer le vin blanc et porter à ébullition.

3 Ajouter alors les fruits de mer décongelés et baisser le feu. Mettre un peu de piment de Cayenne en poudre.

4 Dans un second temps, dissoudre le court-bouillon de poisson

dans un peu d'eau (1 bol) que vous aurez fait bouillir.

5 Si vous avez choisi l'option crevettes, ajouter au bouillon les têtes de crevettes et maintenir l'ébullition quelques minutes. Passer à la passoire et incorporer au mélange de fruits de mer.

6 Ajouter la crème fraîche et le parmesan et maintenir une ébullition faible pendant 10 min environ.

7 Pendant ce temps, faire cuire les pâtes, les égoutter et les mélanger à la préparation hors du feu.

8 Enfin, ajouter le persil haché et servir.

---

## Les aliments contre le diabète

### 1- **Le citron réduit le taux de sucre dans le sang**

Saviez-vous qu'en arrosant vos salades ou vos poissons d'un filet de citron, vous réduisez l'index glycémique de vos repas ? En réduisant sensiblement le taux de sucre dans le sang, le citron vous permet d'éviter fringales et prise de poids.

### 2 – **L'avocat est un fruit coupe-faim**

Il est extrêmement riche en fibres solubles, cela fait de l'avocat un fruit anti-diabète, anti-cholestérol et coupe-faim. Riche en tanins antioxydants, il est également un bon protecteur de votre cœur.

### 3- **Les épinards aident à stabiliser la glycémie**

On les cite souvent comme les champions de la richesse en fer, mais les épinards sont surtout riches en acide alpha-lipoïque, un puissant antioxydant qui influe sur le rythme auquel le sucre sanguin est brûlé.

### 4- **L'avoine est riche en fibres solubles**

L'avoine est extra riche en fibres solubles (donc coupe-faim,

anti-diabète et anti-cholestérol) et renferme de la trigonelline, un composant qui aide votre organisme à mieux réguler son taux de sucre.

#### **5- L'oignon fait baisser le taux de glucose et de triglycérides**

L'oignon (et surtout l'oignon rouge) est une excellente source de quercétine, un antioxydant puissant. Mais ses molécules soufrées participent aussi à la réduction des taux de glucose, de cholestérol et de trihlycérides dans le sang.

#### **6- L'ail régule le taux de sucre dans le sang**

A petites doses, l'ail n'aura que peu d'effets sur votre haleine (surtout si vous pensez à ôter le germe qui est à l'intérieur, difficile à digérer) mais aura de grands effets sur votre santé. L'ail est en effet un grand protecteur des diabétiques (ses principaux actifs aident le foie à réguler l'excès de sucre dans le sang) mais aussi du cœur car il fluidifie le sang.

#### **7 – Le gingembre fait baisser le taux de glucose dans le sang**

On sait que le gingembre est notre meilleur allié en hiver car il est antifatique, antiviral et antibactérien. Mais c'est aussi un protecteur cardiaque et il accroît la captation du glucose par les cellules musculaires, donc il favorise la réduction du taux de glucose dans le sang.

#### **8 – La cannelle augmente la sensibilité à l'insuline**

La cannelle, l'un des quatre aliments les plus riches en antioxydants du monde, est aussi riche en fibres, coupe-faim, la cannelle augmente la sensibilité des cellules à l'insuline. Un peu de cannelle dans les plats et notre « hormone du sucre » fonctionne mieux.

#### **9 – Le piment prévient l'hyperglycémie**

On sait que le piment réduit le risque d'AVC et d'infarctus, mais il aide aussi à réguler la glycémie en empêchant la transformation de l'amidon en glucose. Brûle graisses, il augmente aussi le métabolisme de base.

---

# GÂTEAU LÉGER AUX FRAISES

## Ingrédients :

12 cl d'huile

$\frac{1}{4}$  l de lait

350 g de farine de blé

13 g de levure chimique

1 pincée de sel

3 œufs

12 g de sucre vanillé

75 g de stevia

Sucre glace et des fraises

## Préparation :

1. Préchauffer le four à 180 degrés.
2. Battre les œufs avec le sucre vanillé et le sel jusqu'à ce qu'ils soient mousseux.
3. Verser alors la stévia petit à petit, en continuant à battre.
4. Ajouter ensuite l'huile et mélanger doucement au fouet manuel.
5. Verser le lait, bien remuer.
6. Tamiser la farine et l'ajouter en 4 fois dans le mélange.
7. Terminer par la levure, bien mélanger.
8. Recouvrir un moule de 34 x 30 cm de papier cuisson.
9. Versez la préparation et l'égaliser.
10. Ajouter les fraises entières ou coupées en deux.
11. Enfournier le gâteau aux fraises sans beurre pour environ une demi-heure.
12. Laisser refroidir, saupoudrer de sucre glace et servir.

---

# FRITTATA POMMES DE TERRE ET JAMBON

- 6 œufs
- 300 g de dés de jambon
- 1 oignon
- 50 g de fromage
- 30 g de beurre
- 4 pommes de terre
- 20 cl de crème
- 1 gousse d'ail
- sel, poivre

## Préparation :

1. Cuire d'abord les pommes de terre 20 minutes à l'eau bouillante.
2. Éplucher l'ail et l'oignon, les hacher et les faire revenir dans un poêle avec une noisette de beurre.
3. Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).Beurrer un moule à manqué.
4. Peler les pommes de terre et les couper en dés.
5. Battre les œufs avec la crème, du sel et du poivre.

6. Ajouter ail, oignon, dés de jambon et pommes de terre.
7. Verser dans le moule, saupoudrer de fromage râpé et enfourner.
8. Cuire 25 à 30 minutes.