



CPTS EST

Communauté Professionnelle Territoriale
de Santé de l'Est de la Réunion

**Diabétique
ou pas,
je mange
équilibré !**

500 chemin Lefaguyes, 97440 St André

Août 2026

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

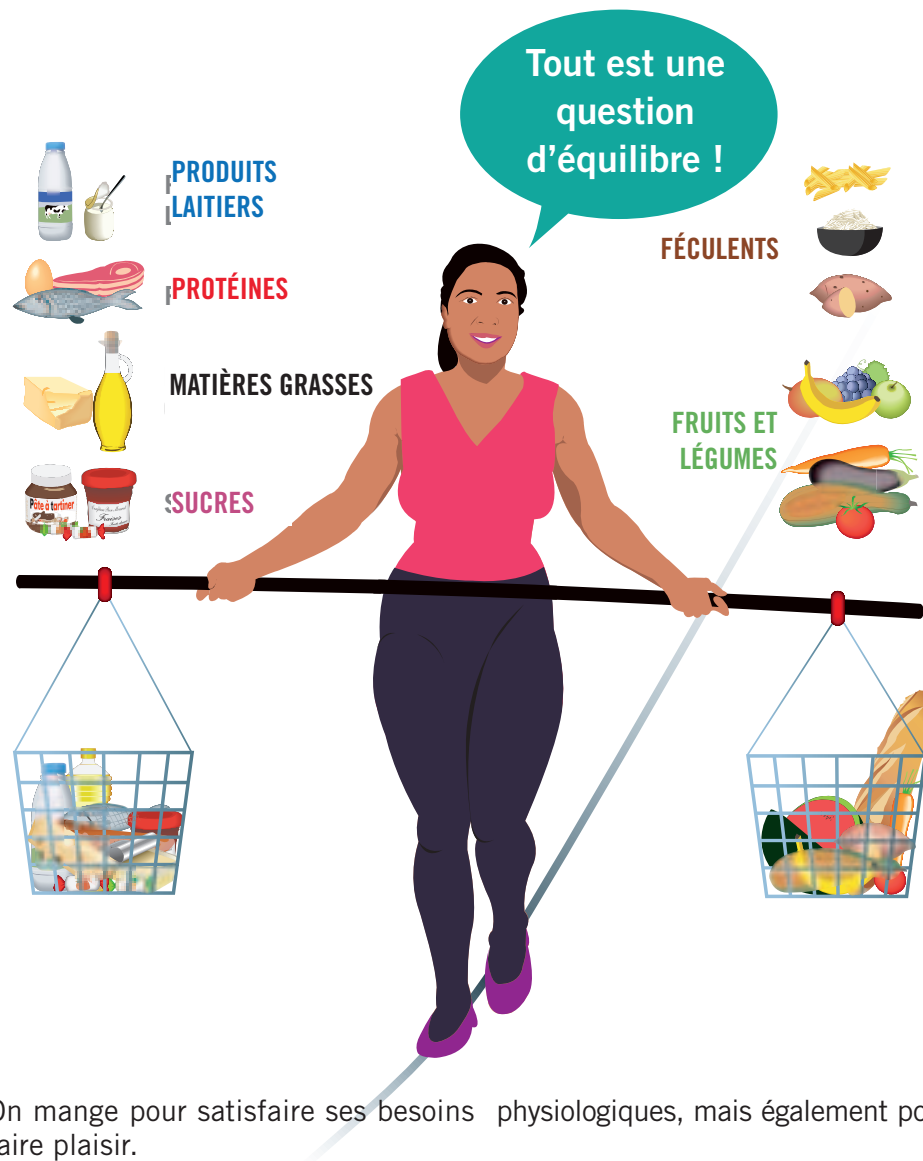
Viande/poisson/œufs :
1 à 2 X / jour
Poisson : 2 X / semaine dont 1 gras
Charcuterie : 1 X / semaine
Viande rouge : 500 g/semaine
Œuf : 6 à 7 / semaine

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

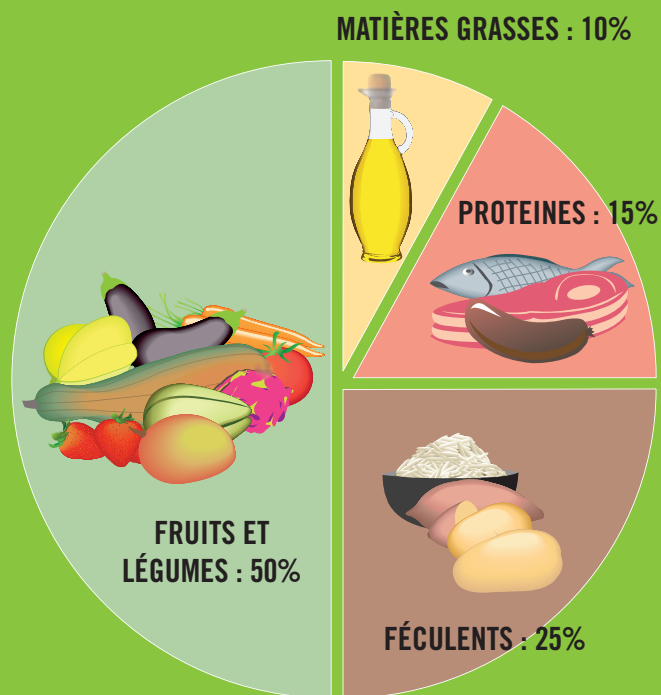
EAU :

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

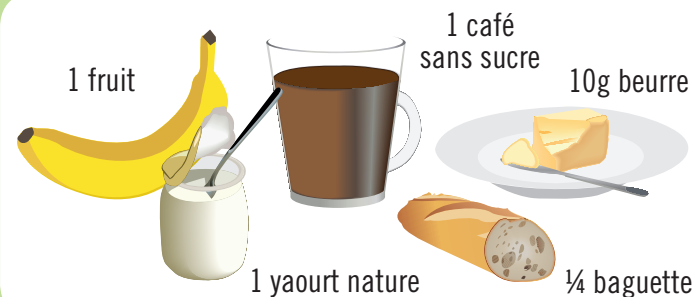


2 produits
laitiers
par jours

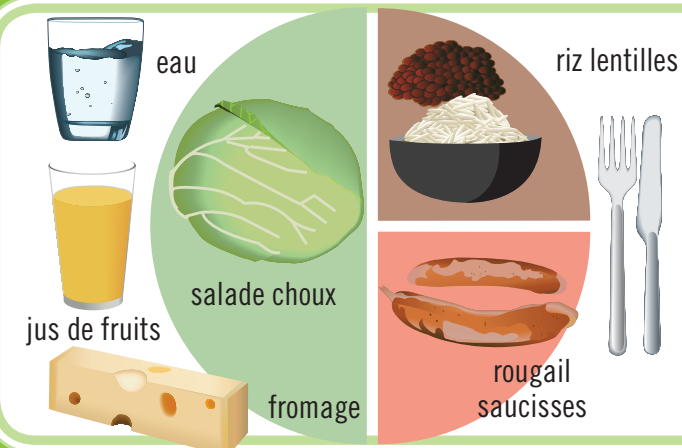
Et pour
le plaisir :
un carré
de chocolat

EXEMPLE DE MENU ÉQUILIBRÉ SUR 1 JOURNÉE

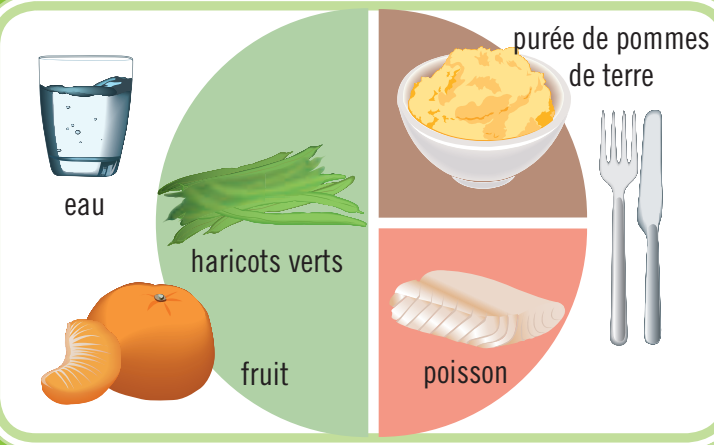
MATIN



MIDI



SOIR



LES FÉCULENTS... LE BON CHOIX

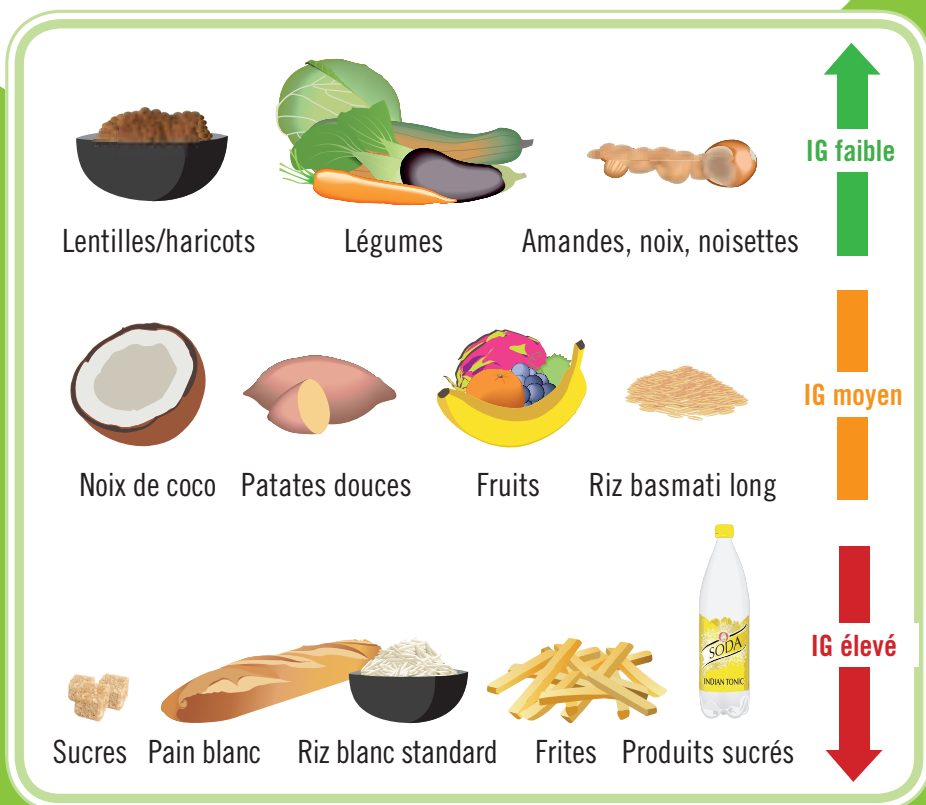
Les féculents sont des aliments d'origine végétale riches en amidon qui apportent des « glucides complexes ». Ils sont essentiels à l'organisme car ils fournissent une énergie que le corps utilise progressivement. Pour bien choisir ses glucides complexes, on regarde son index glycémique :

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



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 (180ml))
4 sucres



SORBET
(100ml)
5 sucres



BISCUITS 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 !



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



PÂTE DE CACAHUÈTES
(1 Cuillère à soupe)
1 cuillère
à soupe d'huile



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



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



PAIN AU LAIT
(2 petits (70g))
1 cuillère
à soupe d'huile
et 1,5 sucres



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



BOUCHONS
(6)
2 cuillères
à soupe d'huile



SAUCISSONS
(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)

HYPOGLYCÉMIE

(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.

HYPERGLYCÉMIE

(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).



Eviter 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'attrance 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

Je n'utilise que des édulcorants. Même pour faire mes gateaux !!!

N'abuse pas quand même maman. Il paraît que c'est dangereux.



LES FRUITS CONTIENNENT DU FRUCTOSE

LE SAVIEZ-VOUS ?

2 PORTIONS DE FRUITS PAR JOURS SUFFISENT

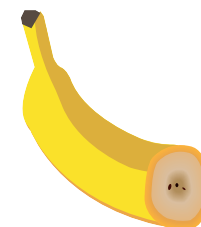
Quelques exemples de portions de fruits



1 pomme



1 banane mignonne



1/2 grosse banane



3 fruits de la passion



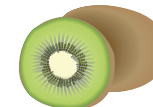
1 petite mangue



12 grains de raisins



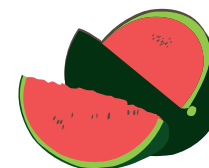
8 litchis



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, chouxchoux, 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 chouxchoux !
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 !

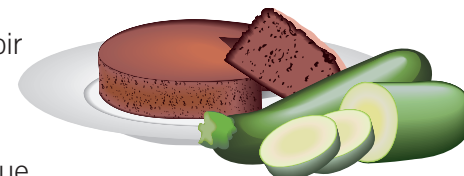
IDÉES DE RECETTES...

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

Partie congélateur :

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



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 !



- 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.

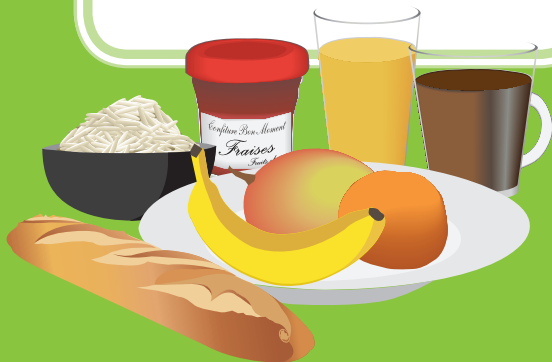
On peut l'utiliser pour manger équilibré et pas cher !

Exemple de menus à partir du BQP 2023 :

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

IDÉES PETIT DÉJEUNER

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



Repas 1 :

- 4 à 5 càs 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 chou chou*
- 4 à 5 càs de riz cantonnais aux crevettes
- 1 compote pomme banane*



Repas 2 :

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



Repas 6 :

- 4 à 5 càs de Riz
- Shop Suey de poulet
- 1 yaourt nature



Repas 7 :

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



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

Repas 8 :

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

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

MANGER ÉQUILIBRÉ COÛTE CHER ?

PAS FORCEMENT 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 rassasiants.

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

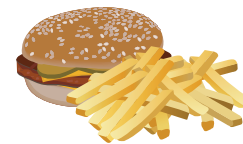
Pour 1 PERSONNE

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 boîte, 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

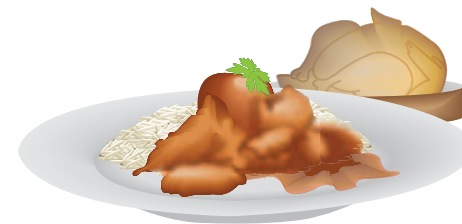
1. Mettre le couscous dans un saladier et le couvrir d'eau chaude
2. Laisser ainsi quelques minutes en le soulevant régulièrement à la fourchette
3. Lorsque l'eau est totalement absorbée, ajouter le jus du citron
4. Saler, poivrer et mélanger à la fourchette
5. Laver et épépiner les tomates
6. Laver et éplucher le concombre
7. Couper les en petits dés
8. Éplucher 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 feux 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)

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)

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 CHOUCOUX

4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

- 1 kg de choucoux
- 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 choucoux 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 choucoux – 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 choucoux 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.

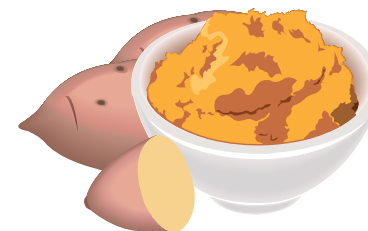
PUREE DE PATATES DOUCES

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 LEGERE

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 24

PLATS ET ACCOMPAGNEMENTS

- Cari de poulet p 24
- Fricassée de brèdes p 26
- Sauté haricots verts à l'ail p 27
- Daube de chouchoux p 28
- Purée de patates douces p 29

DESSERTS

- Compote pomme/banane sans sucre ajouté p 30
- Gateau au chocolat et courgette p 17

SAUCES

- Vinaigrette légère p 31
- Sauce indienne au yaourt ou fromage blanc p 31

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