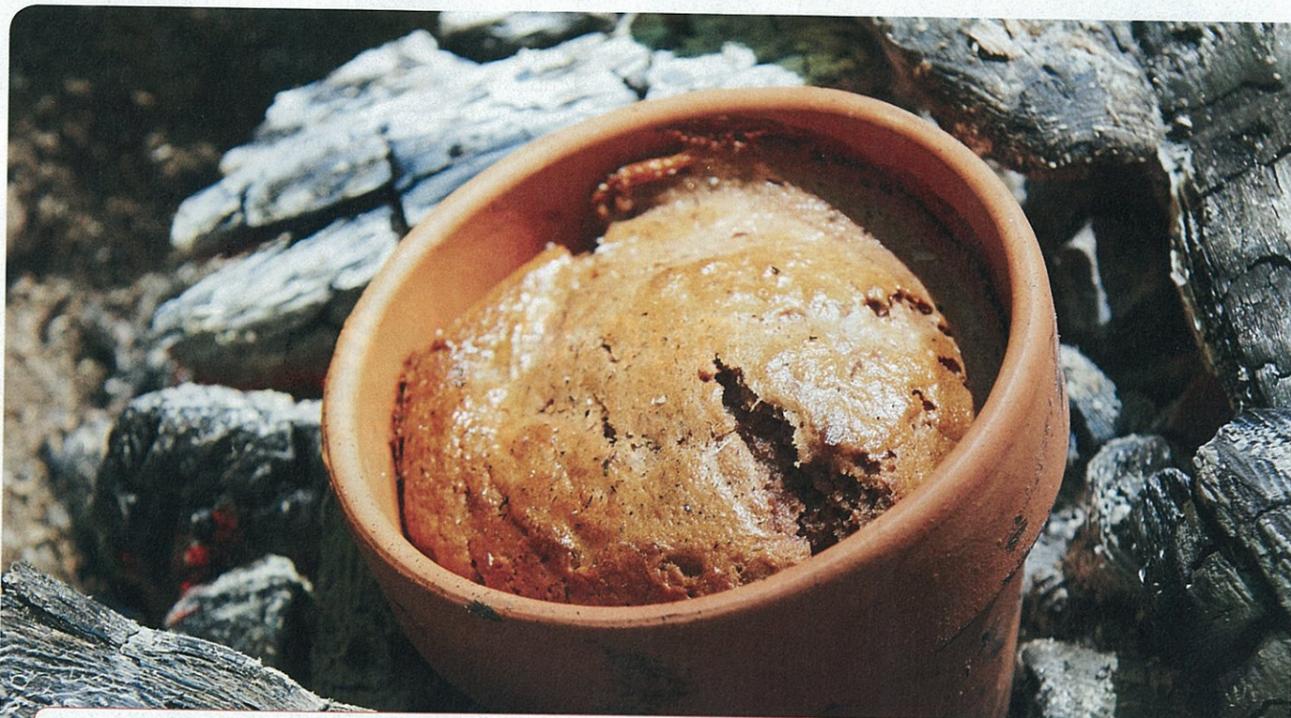


Pain d'épices



INGRÉDIENTS

130 g de sucre | 130 g de farine | 5 g de poudre à lever | 3 g de poudre de cacao | 3 g d'épices à pain d'épices | 10 ml d'huile | 120 ml de lait entier

PRÉPARATION

Bien mélanger tous les ingrédients. Verser la pâte dans un plat résistant au four (p. ex. un petit pot à fleur) et cuire lentement sur des braises ayant eu le temps de refroidir un peu. Couvrir si possible le moule.

Le gâteau peut être retiré de la braise après 20 minutes.

Envoyez-moi ___ ex. **Le meilleur de la cuisine de l'Armée suisse** (ISBN 978-3-0-3818108-8) au prix unitaire de CHF 69.- / EUR 55.- frais de port inclus.

Nom, prénom _____

Adresse _____

Case postale/supplément _____

NPA/Localité _____

Date, signature _____

Bulletin à envoyer/faxer à:

Werd & Weber Verlag AG, Gwattstrasse 144, 3645 Thun/Gwatt, Fax 033 336 55 56
ou commander en ligne ou par e-mail: www.weberverlag.ch, mail@weberag.ch



Auteur: Daniel Marti
1^{re} édition en 2015
212 pages, 23 x 28 cm,
relié, cartonné,
avec 178 illustrations

Photos: Andrea Campiche, bildlich.ch

Noël et ses plaisirs du palais – les diabétiques y ont droit aussi!

Les fêtes de fin d'année sont connues pour être une occasion rêvée de réunir les membres de la famille et les amis autour d'une table. Et qu'en est-il des personnes diabétiques qui sont invitées? Le marmiton ne doit pas pour autant revoir toutes ses habitudes pour accueillir comme il se doit un invité diabétique.

Les fêtes de fin d'année approchent, l'heure est à l'attention pour son prochain, aux illuminations de Noël, aux cadeaux et aux tables bien garnies. Les plaisirs du palais sont programmés d'avance, également pour les personnes diabétiques. Ceux qui reçoivent doivent avant tout savoir une chose: les hydrates de carbone (glucides) ont toute leur importance dans la maladie diabétique car leur quantité présente dans un repas est la principale valeur qui détermine l'augmentation de la glycémie postprandiale. Les protéines, les graisses et les fibres alimentaires n'ont en revanche pas pour propriété d'augmenter la glycémie. Les recommandations pour une alimentation équilibrée s'orientent d'après la pyramide alimentaire officielle, qui comporte les groupes d'aliments suivants:

- 1 Les **liquides**, resp. les **boissons** constituent le socle de la pyramide, avec une recommandation de 1,5 à 2 litres par jour d'eau ou de tisane/thé thé non sucré.
- 2 Trois portions de **légumes** ainsi que deux portions de **fruits** par jour, qui fourniront à l'organisme les vitamines et minéraux essentiels.
- 3 Chaque repas principal doit comporter un **apport en hydrates de carbone** sous forme de produits à base de céréales (de préférence des céréales complètes), de pommes de terre ou de légumineuses.
- 4 Deux à trois fois par jour du **lait** et des **laitages** et, chaque jour en alternance, une portion de **poisson**, **viande**, **œuf** ou **tofu/Quorn™**.
- 5 Les **corps gras** et les **huiles** sont nécessaires quotidiennement en petites quantités.

- 6 Au sommet de la pyramide, on trouve les **sucreries** ainsi que les **snacks salés**, qui devront être consommés avec mesure.

L'APÉRITIF

Un apéritif réussi donne un avant-goût des plaisirs culinaires du menu. Des variantes devraient être proposées aux personnes diabétiques, notamment au regard de leur contenu en hydrates de carbone. Les idées qui font la part belle aux produits pauvres en hydrates de carbones ne manquent pas: dips de légumes, mini-brochettes tomates-mozarella, cacahuètes salées, eaux minérales sucrées aux édulcorants ou du vin blanc ou rosé sec. Des bouchées contenant des hydrates de carbones y ont leur place: pain à l'ail, pop-corn, mini-pizzas.

PLAT PRINCIPAL

Pour y aller doucement avec les graisses et les huiles, il est recommandé de remplacer la cuisson par friture et panure par une cuisson douce (à l'étouffée, à la vapeur, pochage ou grillade) et de préférer des viandes maigres. Voici un exemple de menu optimal: salade de mâche à l'œuf, bœuf Stroganoff avec du riz et tomates vapeur resp. risotto de céréales aux champignons, parmesan et bouquet de légumes.

LE DESSERT

Et, comme il se doit, un repas réussi finira sur un dessert.

Plus d'informations:

diabètesuisse
Rütistrasse 3a
5400 Baden
Tél. 056 200 17 90
sekretariat@diabetesschweiz.ch
www.diabetesschweiz.ch



Dans l'idéal, on pourra se renseigner au préalable auprès de ses invités diabétiques si, compte tenu de leur traitement, ils ont droit à des desserts sucrés. Comme idées à recommander, citons un gratin de framboises, un cake tyrolien, une crème au cidre doux.

Si ces fondamentaux sont respectés, rien n'empêche les personnes diabétiques de profiter pleinement des fêtes de Noël. Vous trouverez tous les conseils que nous vous avons donnés et bien d'autres encore dans notre brochure « Suggestions pour vos réceptions – Conseils pratiques pour recevoir des personnes qui ont du diabète » de diabètesuisse. ■

