



Menus minimalistes pour diabétiques : collection été 2016

Plat/aliment	Menu 1	Menu 2	Menu 3	Menu 4
Entrée	Salade de pâtes au saumon , tomates cerises et concombre, sauce au fromage blanc et ciboulette	Salade de lentilles « corail » sauce au curry et coriandre	Salade piémontaise (pomme de terre, tomate, œuf dur, jambon, cornichon et sauce)	Tian de blettes à la niçoise (riz, blettes ou bettes, jambon/œuf, parmesan) (voir recette sur le net)
Viande/poisson/œuf				
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents		Escalope (veau, dinde, poulet) ou steak de bœuf grillé et salade verte ou aubergines grillées	laitage	
Produit laitier				
dessert	Pastèque	Faisselle aux fraises fraîches	Cerise (maxi 80g)	Banane (50g maxi)
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable

Plat/aliment	Menu 5	Menu 6	Menu 7	Menu 8
Entrée	Tomates mozzarella	Salade de riz/haricots rouges, tomates, poivrons et bœuf haché cuit refroidi	Bolognaise de pâtes (au blé complet) aux courgettes et salade verte	Gratin de chou fleur, pomme de terre et poisson ou bœuf haché, ou volaille ou œufs durs ou restes
Viande/poisson/œuf				
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents	Taboulé au poulet		Fromage/laitage	
Produit laitier	Dans l'entrée			
dessert	fraises au basilic	Fromage blanc/yaourt avec des morceaux de pêche et menthe fraîche	Compote de prunes à la cannelle	Salade de fruits rouges
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable



Plat/aliment	Menu 9	Menu 10	Menu 11	Menu 12
Entrée	Salade au boulgour et volaille aux « épices indiens » (+ concombre, tomate, courgettes crue râpées, coriandre fraîche) et huile d'olive	Salade de fenouil à la fêta Paëlla ou rizotto de poisson et/ou fruits de mer	Salade verte, œuf poché ou au plat ou dur + un ou deux filets d'anchois, champignons crus, haricots verts, carotte râpées, cubes de fromage vinaigrette à l'huile d'olive	Papillote de poisson ou gigot de 7heures ou brochettes de bœuf ou canard et ratatouille « maison »
Viande/poisson/œuf				
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents				
Produit laitier	Fromage/laitage	Dans l'entrée		Fromage de chèvre
dessert	abricots	Pastèque surprise	Crêpe à la compotée de framboise	Tarte aux fraises (sans ajout de sucre)
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable

Plat/aliment	Menu 13	Menu 14	Menu 15	Menu 16
Entrée	Concombre à l'aneth	Tartine à la sardine grillée, tomate et tomate confite + salade verte ou roquette si possible prendre du pain aux céréales	Aïoli sans les cigales !! (légumes, pomme de terre, poisson, œufs durs, +/- bulots et mayonnaise à l'ail)	Magret de canard ou Confit de canard, purée de pomme de terre et Salade d'épinards crus
Viande/poisson/œuf	Pizza au jambon/œuf ou poisson, fromage et roquette			
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents				
Produit laitier		Fromage/laitage	Salade de pêches/nectarines /abricots sur lit de fromage blanc	Fromage/laitage
dessert	Melon	nectarine		pêche
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable