









Menus Minimalistes et équilibrés adaptés au diabète Automne 2017

Plat/aliment	Menu 1	Menu 2	Menu 3	Menu 4
Entrée	Pâtes aux champignons de Paris et émincé de volaille	Grande assiette composée : Endivettes Carottés râpés Lentilles froides Œuf dur/mollet Cubes de fromage	Salade de panais crus aux copeaux de parmesan	
Viande/poisson/oeuf			Pavé de saumon et Riz basmati/Thaï	Escalope de porc
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents				 Poêlée de carotte, navet et pomme de terre
Produit laitier	Fromage/laitage		Dans l'entrée	Fromage/laitage
Dessert	Clémentine	Pomme au four ou compote de pomme à la cannelle	Kiwi	Poire
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable
Variantes	Pâtes « complètes » à la place des pâtes « ordinaires »	Poire au four ou autre compote sans sucre ajouté	❖ Parmesan ou autre fromage ❖ Saumon ou autre poisson ❖ Riz complet	 ❖ Carottes, pommes de terre et navets aux épices ❖ Emincé de poulet/canard à la place du porc



Plat/aliment	Menu 5	Menu 6	Menu 7	Menu 8
Entrée	Salade mâche, betterave et jambon « de pays »	Bâtonnets de carottes et concombre trempés dans une sauce au fromage blanc salée et ciboulette	Salade verte aux cubes de fromage et huile de noix	Salade d'endives et champignons crus
Viande/poisson/oeuf		Steak de bœuf grillé et Purée de pomme de terre	Fondue de poireau et filet de poisson poêlé	Risotto au poulet
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents	 Curry de haricots rouges	Produit laitier dans l'entrée	Produit laitier dans l'entrée	Verrine de yaourt/fromage blanc et salade de fruits frais
Produit laitier	Verrine laitage et poire	Orange/clémentines	Crêpe à la compote de fruits de la passion sans sucre ajouté	
Dessert		Variable	Variable	Variable
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable
Variantes	Jambon « de pays », ou de Bayonne, ou de Savoie, ou Serrano, etc.		On peut garnir une crêpe salée ou galette de sarrasin avec la fondue de poireau + poisson. Dans ce cas-là le féculent est dans le plat principal et on doit modifier le dessert : seulement un fruit frais ou un fruit cuit, ou une compote sans sucre ajouté	Poulet ou dinde

Plat/aliment	Menu 9	Menu 10	Menu 11	Menu 12
Entrée	Salade de pomme de terre et œuf dur/mollet et cubes de fromage	Assiette composée Haricots blanc en vinaigrette Emincé de poulet cuit froid	Sardines ou maquereau en conserve	Radis noir
Viande/poisson/œuf				Pâtes à l'émincé de dinde et pesto
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents	 Poêlée de chou-fleur, carotte et brocoli	Mâche /salade verte Carottes râpées Persil, ail...	 Endives « bonne femme »	
Produit laitier	Produit laitier dans l'entrée	Fromage/laitage	laitage	Fromage/laitage
Dessert	Clémentine	Ananas frais ou kiwi	Orange	Salade de fruits frais
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable
Variantes				❖ Radis rouges mais le noir est plus de saison ❖ Pâtes « complètes » à la place des pâtes « ordinaires »

Plat/aliment	Menu 13	Menu 14	Menu 15	Menu 16 -menu festif
Entrée		Assiette composée : Jambon blanc et chou chinois cru en vinaigrette Taboulé		Salade d'endive, cerneaux de noix et fromage de chèvre
Viande/poisson/œuf	Bœuf bourguignon		 Couscous complet au poisson (avec pois chiches)	Blanquette de veau
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents	Pomme de terre vapeur	Poêlée de champignons à l'ail		
Produit laitier	Fromage/laitage	Yaourt/fromage blanc/suisse	Fromage/laitage	Produit laitier dans l'entrée
Dessert	½ pamplemousse	compote de coings/s/sucre ajouté	Salade d'orange à la fleur d'oranger et cannelle	Tarte aux pommes sans sucre ajouté
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable
Variantes	Faire le plat de viande avec de la joue de bœuf			Remplacer le fromage de chèvre par de la feta