Cartier Familial JDRF

Réinventer notre cuisine quotidienne

Maha Saadé Dt.P., M.Sc., EAD, FAP
Diététiste clinicienne
Éducatrice agréée en diabète
Formatrice agréée en pompe à insuline

Avec la précieuse collaboration de mon amie et collègue en pédiatrie Sandrine Melki Dt.P, M.Sc.

AVERTISSEMENT

Je suis une diététiste clinicienne en adulte

Je donne de l’information comme si je le faisais pour mes patients adultes

Continuer avec ce que votre nutritionniste/infirmière vous a recommandé ou selon le protocole remis

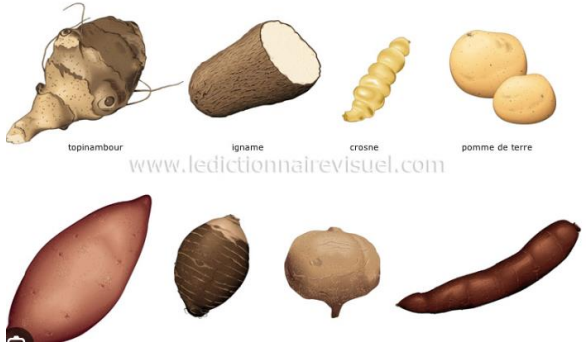
Objectifs

- Faire connaissance avec de nouvelles graines
- Réinventer nos recettes quotidiennes
- S’inspirer pour des recettes sans gluten, faibles en glucides ou végétariennes

Nos féculents

Les céréales

Les tubercules



Les légumineuses = légumes secs

Les amylacés

Les céréales

- Blé: semoule, boulgour, couscous, polentales pâtes, freekeh (blé vert), épautre, Kamut, tritical,

- Riz; sauvages, basmati, précuit, long, court, bruns etc. (on peut faire des mélanges)

- Seigle
- Orge
- Avoine
- Millet (sorgho)

Les céréales (avec l’écorce comestible)

1. Non transformé = aliment brut, qui n’a subi aucune préparation

2. Complet

- épeautre
- petit-épeautre
- millet
- kamut
- freekeh ou blé vert

Les faux grains

- couscous
- boulgour
- polenta
- couscous perlé
- Ébly
- Etc.

Ne sont pas des aliments bruts comme les grains,

Ont subi une transformation: moulu en farine et sechés en granulé, écortiqués, pré-cuits,

Leur temps de cuisson s’en trouve considérablement réduit.

Donc on les digère plus rapidement.

Les pseudo-céréales: + riche en protéines et sans gluten

- Sarrasin/Kasha/buckwheat

-

Quinoa

- Amaranthe

Discutons de substitutions

Exemples:

- Pain + nutella
- Céréales + lait
- Salade de pâtes
- Soupe poulet et nouilles

Voici quelques idées

- Remplacez un grain par un autre grain.
- Cela permettra de réinventer une recette habituelle.
- Utilisez ce que vous avez dans le garde-manger
- Les mettre dans les salades chaudes ou froides, dans les soupes, les risottos, les ragoûts, les gruaux, un bol repas etc.

- Voici quelques idées d'accompagnement dans une salade ou avec une viande, poisson, poulet etc.:

➢ millet avec petits dés de tomates fraiches et sèches, et quelques feuilles de basilic
➢ sarrasin aux olives vertes et noires, huile d'olive
➢ quinoa aux herbes fraîches: coriandre, persil, aneth, basilic, et un trait de jus de citron
➢ petit-épeautre ou bulgur à la sauce tomate
➢ épeautre aux petit-pois, menthe et zeste de citron

Comment préparer les céréales en grains?

Toutes les céréales en grains se préparent de la même façon: comme le riz:

- Ajouter les céréales dans une grande quantité d'eau bouillante +/- salée
- Respecter le temps de cuisson indiqué en enlevant une ou deux minutes.
- Égouttez (c’est plus facile que d’essayer de viser la quantité d’eau juste que les céréales vont absorber)
- Et c'est prêt!

Les substitutions dans la famille des céréales

Déjeuner avec du blé

Risotto d’orge: remplacer le riz par l’orge/Quinoa:

Remplacer le riz par la freekeh

Millet à la place du couscous

Salade grecque aux petits-épautres

Croquettes de millet aux haricots noirs

Remplacer les pâtes ou le riz avec de la freekeh dans les salades

Substitution avec des pseudo-céréales: sans gluten

	Sarrasin	Quinoa	Amaranthe
Repas	Salade repas	Croquettes de quinoa Salade repas	Pour épaissir un potage Croquettes
Déjeuner	Gruau de sarrasin Galette de sarrasin	Gruau de Quinoa Pain au Quinoa	Gruau d'amaranthe
Dessert		Pouding/parfait	Pouding
Collation	Muffins aux flocons de sarrasin	Barre tendre	Barre tendre

Diminuer les glucides?

- On peut remplacer le riz/pâtes avec:

Riz de chou-fleur

Purée de courge/courgette/carottes

Courge spaghetti/Pâtes Konjac

Petits-pois/macédoine en accompagnement

Cela peut diminuer le risque d’erreur de calcul des glucides

Options végétariennes/végétaliennes

Les légumineuses: des protéines riches en glucides

- Remplacer la moitié de la viande avec des lentilles ou des haricots dans

  1-Les mets en sauce (spaghetti, chili)

  2- Galettes de viande/ boulettes de viande, Pâté chinois

- Pour diminuer les GI:

  1- Beano,

  2- Tremper les légumineuses la veille, +/- sel ou +/- bicarbonate

  3- changer l'eau de cuisson

Y-aura-t-il un impact sur la gestion de l’insuline?

Le moment de la prise d’insuline

Vs

La dose d’insuline

Comparaison de la charge glucidique dans les différents exemples.

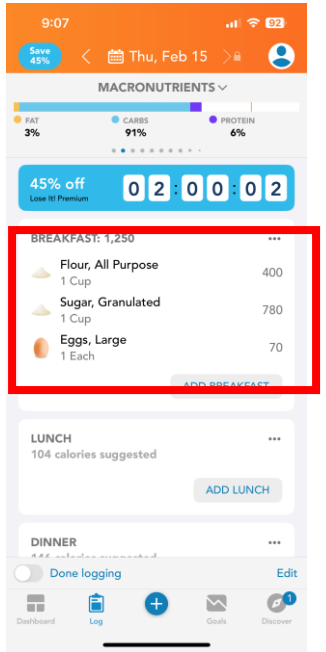
- Glucides dans les 2 Options

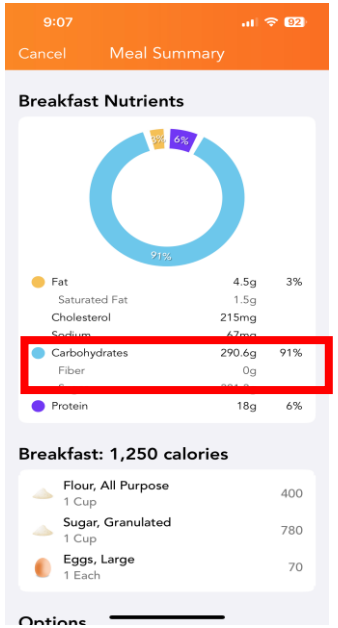
1T de salade de pâtes (41g) vs 1 T Salade de quinoa (35g)

1T Bulgur (26g) vs 1T Couscous (34g)

Comment calculer les glucides de ses recettes

- Méthode 1: App





- Méthode 2: à la main

Ingrédients	***Quantité***	***Glucides (***
Farine, blé entier	*2 tasses (2 x 250ml)*	*152*
Sucre, blanc	*1 tasse (250ml)*	*200*
Lait 2% M.G.	*1 tasse (250ml)*	*12*
Huile de Canola	*½ tasse (125ml)*	*0*
Œuf	*1*	*0*
Bananes, grandes	*2*	*~60*
Poudre à pâte	*1 c. à thé (5ml)*	*0*
Recette totale :		***424g***

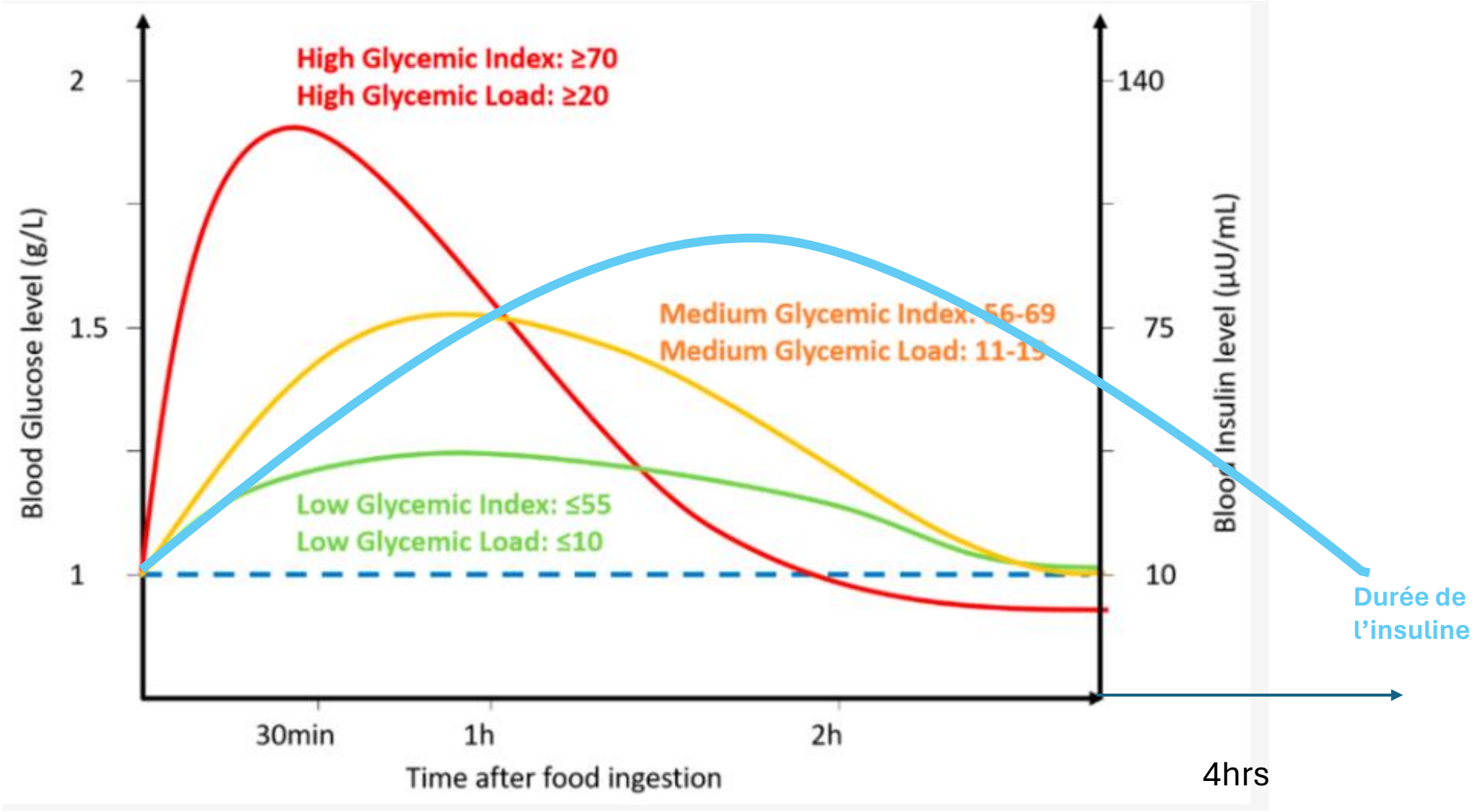
Écrire le total du calcul sur la recette écrite
Se garder un cahier de recette avec les calculs faits (pour ne pas répéter le travail)
Le jour de la recette, vous divisez le total de la recette avec le nombre de portion

Quand se donner l'insuline?

Riz blanc/collant
Millet
Pomme de terre chaude
Amaranthe

Couscous
Riz basmati
Pomme de terre rouge/blanche refroidie

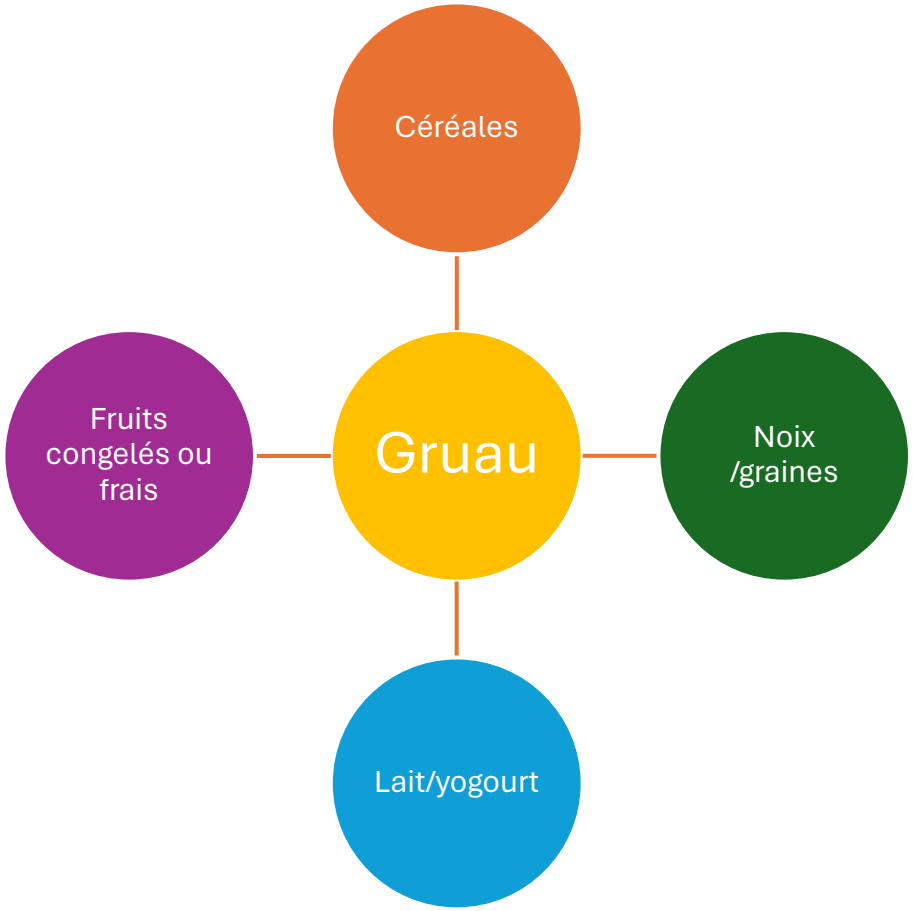
Quinoa
Sarrasin
Bulgur
Pâte Al Dente
Orge
Gruau épointé
Riz blanc précuit
Patate douce



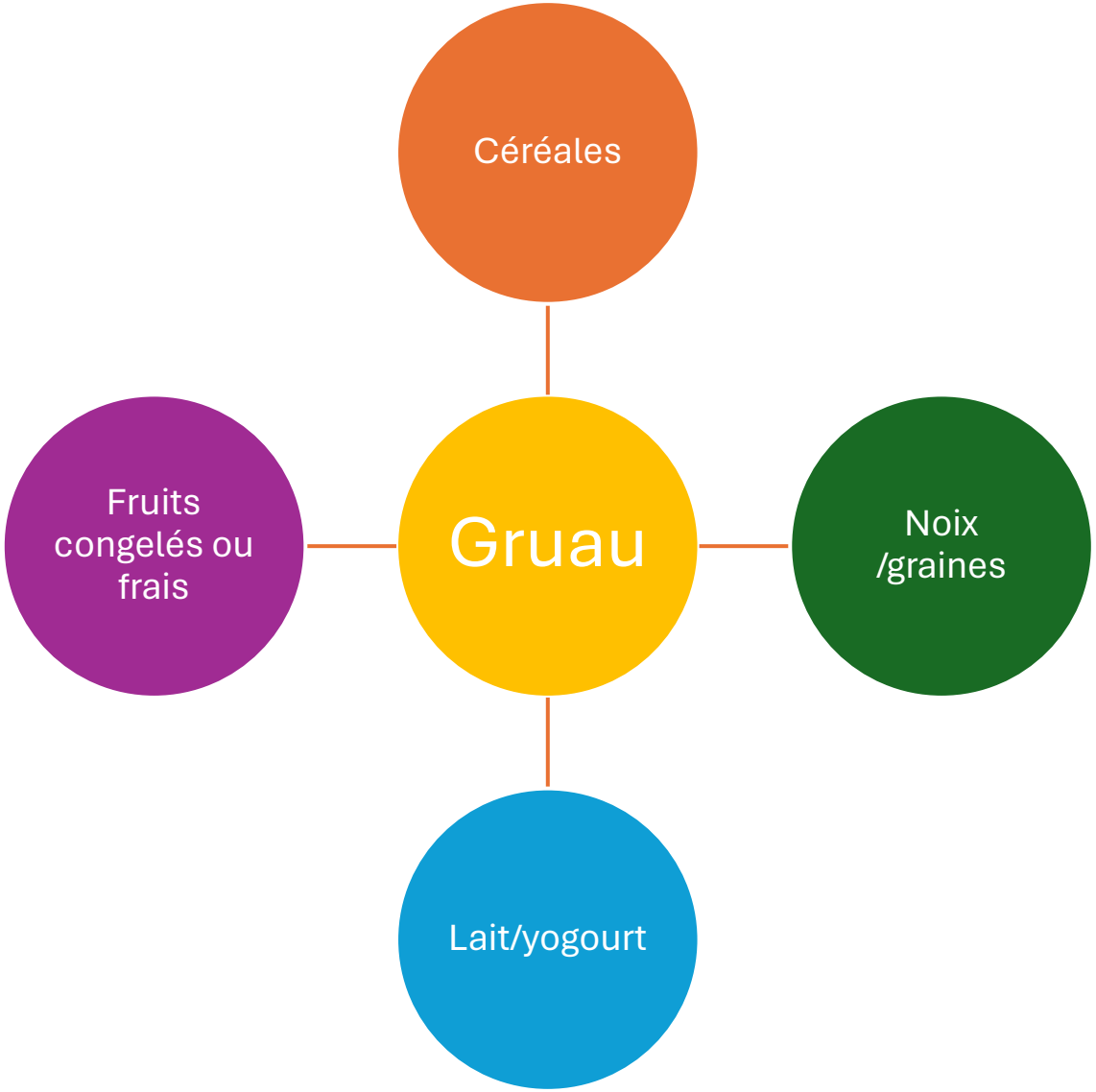
En résumé

- On planifie à l’avance, c’est la clé du succès
- On essaie une céréale à la fois
- N’hésitez pas à les cacher dans vos recettes
- On fait les substituts dans nos recettes quotidiennes et maîtrisées
- On écrit nos recettes gagnantes.
- On écrit le calcul des glucides des recettes
- On écrit la quantité de glucides sur la portion la veille.

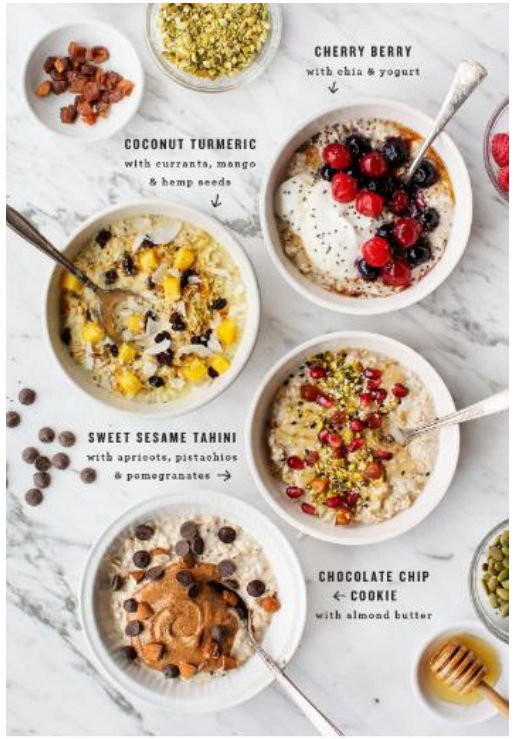
Les déjeuners



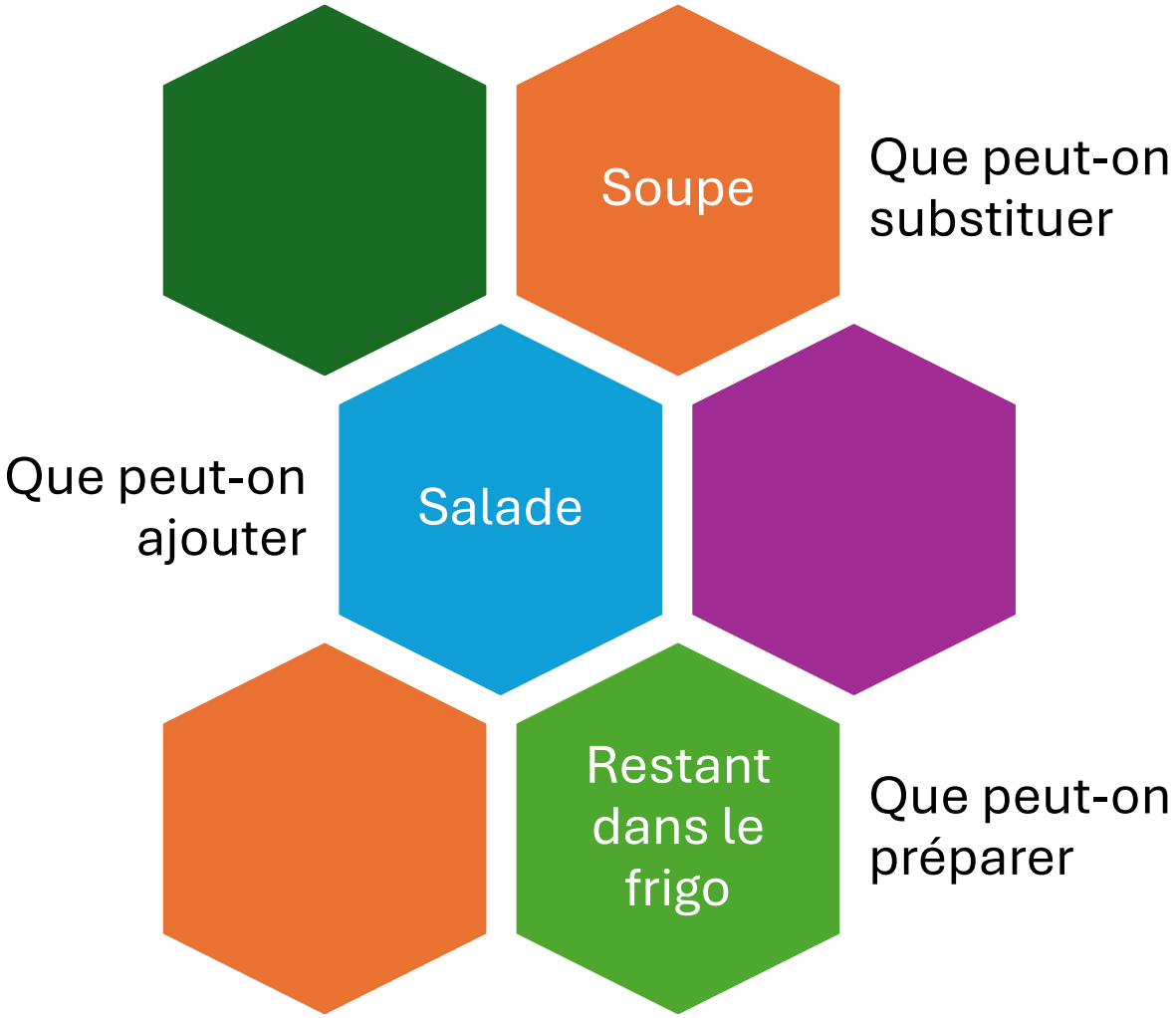
Déjeuner


Céréales
Fruits congelés ou frais
Gruau
Noix /graines
Lait/yogourt

Pina Colada
PB&J
Banana Bread
Carrot Cake
Strawberry Protein
Spiced Pear


CHERRY BERRY
with chia & yogurt
COCONUT TURMERIC
with currants, mango
& hemp seeds
SWEET SESAME TAHINI
with apricots, pistachios
& pomegranates
CHOCOLATE CHIP
COOKIE
with almond butter

S’inspirer pour le dîner



Exemples de dîner

- Salade repas:

  Quinoa/sarrasin/millet/bulgur/blé mou/orge/

  + légumes au goût

  + boite de thon/sardines/saumon/oeuf/fromage (feta, cheddar)/légumineuses (fèves rouges, lentilles etc.)

  bocconcini) etc.

  + vinaigrette au choix (balsamique, vinaigre de vin rouge/blanc, cidre

  etc.)

- Soupe repas
- Sandwich aux différentes grains: pain d'épeutre, quinoa, avoine, millet etc.
- Restant de la veille: ragout, risotto, pâté chinois etc.

Outils

- SOS cuisine pr des menus: https://www.soscuisine.com/menus/?lang=fr
- Ricardo cuisine: https://www.ricardocuisine.com/recherche?sort=score&searchValue=%C3%A9pautre&currentPage=1
- Je cuisine: https://www.recettesjecuisine.com/fr/?s=&idx=jecuisine_searchable_posts&page=0&hFR%5Btaxonomies_hierarchical.category.lvl0%5D%5B0%5D=Recettes&lang=&is_v=1
- Apps pour calculer les glucides: https://www.diabete.qc.ca/le-diabete/la-gestion-du-diabete/technologies/applications-pour-telephones-intelligents/

Questions