

# HIELORA

CENTRES HOSPITALIERS UNIVERSITAIRES

## DIABÈTE ET DESSERT



Le diabète ne signifie pas qu'il faut renoncer aux desserts, car tout est une question de quantité et d'équilibre, permettant ainsi de savourer de délicieuses douceurs en prenant soin de sa santé.

---

# TABLE DES MATIÈRES

---

Clafoutis aux pommes .....	4
Fondant au chocolat .....	5
Gâteau roulé aux fruits frais .....	6 et 7
Panna cotta à la vanille.....	8
Cookies à l'avoine.....	9
Nuage à la clémentine.....	10
Cake glacé aux fruits rouges.....	11

# Desserts sains : plaisir sans culpabilité



# CLAFOUTIS AUX POMMES - ALTERNATIVE AU POIRE ÉGALEMENT

POUR 6 PERSONNES - GLUCIDES POUR 1 PERSONNE = 24G

## INGRÉDIENTS

- 5 pommes (ou 5 poires)
- 3 œufs
- 40 g de miel
- 50 g de farine semi-complète
- 100 g de purée d'amande
- 1càc de cannelle
- 125g de fromage blanc
- 20 cl de lait de vache ou lait d'amande
- 40 g de beurre
- 30g d'amandes effilées

## PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Pelez les pommes (ou poires) et coupez-les en cubes.
3. Dans un saladier, battez les œufs avec le miel, puis incorporez la farine, la purée d'amande, la cannelle, le fromage blanc, le lait et enfin le beurre fondu.
4. Déposez les cubes de pommes (ou poires) dans le fond d'un moule manqué et versez-y la pâte. Parsemez d'amandes effilées et saupoudrez de cannelle. Enfourez pour 35 à 40 minutes.



# FONDANT AU CHOCOLAT (SANS FARINE)

POUR 9 PARTS - GLUCIDES POUR UNE PART = 16G

## INGRÉDIENTS

- 200g de chocolat 70% de cacao
- 3 œufs
- 65 g de sucre de coco
- 100 g de noisettes en poudre
- 60 g de noisettes entières
- 60 g de fromage blanc
- 30 g de purée d'amande

## PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Faites fondre le chocolat au bain marie.
3. Dans un saladier, cassez les œufs, puis ajoutez le sucre de coco, les noisettes en poudre et entières, le fromage blanc ainsi que la purée d'amande. Mélangez bien, puis incorporez le chocolat fondu.
4. Versez dans un moule carré chemisé de papier sulfurisé et enfournez pour 25 minutes.



# GÂTEAU ROULÉ AUX FRUITS FRAIS

POUR 6 PERSONNES - GLUCIDES POUR 1 PERSONNE = 40G

## INGRÉDIENTS

- 1/2 mangue
- 2 kiwis
- 1/2 ananas

## POUR LE BISCUIT

- 2 œufs
- 60g de sucre de coco
- 100g de farine semi complète
- 1 sachet de levure chimique
- 20g de cacao en poudre

## POUR LA MOUSSE DE FRUIT DE LA PASSION

- 200g de pulpe de fruits de la passion (= 10 fruits)
- 2 feuilles de gélatine
- 20g de miel
- 20 cl de crème liquide entière très froide
- 20g de cacao en poudre



## PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180°C. Préparez le biscuit. Battez les œufs, le sucre de coco et 10cl d'eau au fouet électrique pour que le mélange soit très aérien. Incorporez délicatement la farine, la levure et le cacao tamisés. Versez la pâte sur une plaque à génoise recouverte de papier sulfurisé, égalisez et enfournez pour 10 minutes.
2. Renversez le biscuit sur un torchon humide, ôtez le papier et roulez aussitôt le biscuit avec le torchon. Laissez refroidir.
3. Préparez la mousse passion. Faites ramollir la gélatine dans de l'eau froide. Mixez la pulpe de fruits et passez-la au chinois pour enlever les graines. Faites-la chauffer avec le miel, puis incorporez la gélatine essorée. Laissez refroidir. Montez la crème liquide en chantilly, puis incorporez-la délicatement à la pulpe de fruits refroidie.
4. Coupez la mangue, l'ananas et les kiwis en dés. Mélangez-en deux tiers avec la mousse passion.
5. Déroulez le biscuit et garnissez-le de mousse passion aux fruits. Roulez-le délicatement. Parez les extrémités, filmez et réservez 4 heures au frais. Au moment de servir, enlevez le film alimentaire et décorez avec les fruits restants.

**VOUS POUVEZ UTILISER DES FRUITS CONGELÉS SI CES FRUITS NE SONT PAS DE SAISON OU ENCORE UTILISER D'AUTRES FRUITS DE SAISON.**

# PANNA COTTA À LA VANILLE

POUR 4 PORTIONS - GLUCIDES POUR 1 PORTION = 5G

## INGRÉDIENTS

- 250 ml de crème légère
- 250 ml de lait
- 2 cuillères à café d'agar-agar
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille

## PRÉPARATION

1. Dans une casserole, mélangez la crème, le lait, l'extrait de vanille et l'édulcorant.
2. Portez à ébullition, puis ajoutez l'agar-agar. Laissez mijoter 2 minutes en remuant.
3. Versez dans des ramequins et laissez refroidir à température ambiante avant de réfrigérer pendant au moins 4 heures.



# COOKIES À L'AVOINE

POUR 12 COOKIES

GLUCIDES POUR 1 COOKIE AU NOIX : 11 G

GLUCIDES POUR 1 COOKIE AU CHOCOLAT : 12 G

## INGRÉDIENTS

- 200 g de flocons d'avoine
- 100 g de compote de pommes sans sucre
- 50 g de noix ou de pépites de chocolat noir.

## PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Dans un bol, mélangez les flocons d'avoine et la compote jusqu'à obtenir une pâte homogène. Incorporez les noix ou les pépites de chocolat.
3. Formez des petites boules et placez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
4. Faites cuire pendant 15-20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

# NUAGE À LA CLÉMENTINE

POUR 6 PERSONNES - GLUCIDES POUR 1 PERSONNE : 15 G

## INGRÉDIENTS

- 300 g de fromage blanc
- 6 clémentines
- 3 blancs d'œuf
- 20 g de sucre vanillé
- 10 g de sucre glace



## PRÉPARATION

1. Mélangez le fromage blanc et le sucre vanillé.
2. Montez les blancs en neige avec le sucre glace.
3. Ajoutez très délicatement les blancs en neige au fromage blanc.
4. Lavez une clémentine, prélever des zestes.
5. Epluchez ensuite les autres clémentines.
6. Préparez 6 coupes à desserts.
7. Dressez des quartiers de clémentines au fond des coupes.
8. Recouvrir les clémentines de la mousse de fromage blanc.
9. Parsemez les coupes avec des zestes de clémentine.
10. Réservez au frais jusqu'au service.

# CAKE GLACÉ AUX FRUITS ROUGES

POUR 6 PERSONNES - GLUCIDES POUR 1 PERSONNE = 17G

## INGRÉDIENTS

### POUR LE SABLÉ

- 80g d'amandes en poudre
- 30g de sucre de coco
- 30g de noix de coco râpée
- 1 gousse de vanille
- 70 g de beurre mou

### POUR LA GLACE

- 500g de fruits rouges surgelés
- 100g de fruits rouges frais
- 2 yaourts nature
- 30g de miel

## PRÉPARATION

1. Préparez le sablé. Dans un bol, mettez les amandes en poudre, la noix de coco râpée, le sucre de coco, les graines de la gousse de vanille et le beurre en morceaux. Mélangez du bout des doigts jusqu'à obtenir une pâte. Formez une boule et réservez 15 minutes au congélateur.
2. Préchauffez le four à 160°C. Etalez la pâte sur une feuille de papier sulfurisé pour former un rectangle un peu plus grand que le moule à cake. Dans lequel vous allez réaliser la glace. Transférez la feuille sur une plaque et enfournez pour 30 minutes. A la sortie du four, laissez le sablé refroidir.
3. Pendant ce temps, préparez la glace. Dans le bol du blender ou du mixeur, versez 450g de fruits surgelés, les yaourts et le miel. Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse. Ajoutez les fruits surgelés restants.
4. Placez un film alimentaire dans le moule à cake et versez-y la glace. Lissez à la spatule et réservez (au congélateur jusqu'à dégustation), au moins 2 heures.
5. Au moment de servir, déposez le cake glacé sur le biscuit et décorez avec des fruits frais.

# Contacts



## DIÉTÉTICIENNES EN ENDOCRINOLOGIE

.....

.....

.....



**CHU Helora**  
Mons & Warquignies

