

MON LIVRET RECETTES POUR

# MIEUX CONTRÔLER MA GLYCÉMIE



Plus de recettes et de conseils sur  
[www.sanofi-diabète.fr](http://www.sanofi-diabète.fr)

sanofi



Une **alimentation équilibrée** fait partie intégrante de la prise en charge de votre diabète.

Il est primordial d'apporter une attention particulière à vos habitudes alimentaires afin de **mieux contrôler votre glycémie mais aussi votre poids.**

Une alimentation saine devrait être variée, sans aliment interdit, comprendre trois **repas équilibrés** par jour et des collations au besoin.

Ce livret propose des recettes de plats simples et savoureux, adaptés à vos besoins pour que cuisiner et manger reste un plaisir.



---

# SOMMAIRE

---

## Plats

- 06 Bourek Annabi
- 08 Quiche au thon et légumes du soleil
- 10 Soupe de lentilles corail et lait de coco
- 12 Burger forestier
- 14 Lasagnes aux deux saumons
- 16 Risotto poulet champignons

## Desserts

- 20 Basboussa aux amandes
- 22 Bûche framboise
- 24 Charlotte poire et chocolat
- 26 Cheesecake
- 28 Muffins
- 30 Panna Cotta vanille-framboise



# PLATS



# Bourek Annabi

## Brick à la viande hachée et à l'œuf

### Composition nutritionnelle

Pour 1 bourek...



4 carrés de sucre  
= 20g de glucides



1 carré de gras  
= 10g de lipides



4 personnes



30 minutes



10 minutes

### Ingrédients

- 4 grandes feuilles de brick
- 200 g de viande hachée à 5% MG
- 200 g de pommes de terre pour purée
- 4 œufs
- 4 fromages à tartiner en portion individuelle
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive (10 g)
- 1/2 petit oignon blanc ou rouge, 2 échalotes, 1 gousse d'ail
- 1 bouquet de persil, 1 bouquet de coriandre
- 1/2 cuillère à café de cumin, 1/2 cuillère à café de piment
- Sel, poivre
- Harissa



\*Cette image est une suggestion de présentation

### Préparation

1. Faire cuire les pommes de terre à la vapeur et les écraser grossièrement.
2. Faire revenir la viande hachée sans matière grasse dans une poêle bien chaude et assaisonner avec sel, poivre, échalotes, ail, cumin, piment et persil haché

### Dressage et cuisson d'un bourek

1. Disposer une feuille de brick dans une assiette creuse.
2. Déposer la purée en formant un puit et rajouter successivement la viande hachée, la harissa, l'oignon cru émincé, les feuilles de coriandre, le fromage à tartiner et l'œuf au centre du puits.
3. Fermer la feuille de brick en pliant successivement les 4 côtés opposés de façon à former un rectangle.
4. Badigeonner les 2 faces de la bourek d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau et enfourner 7 à 10 minutes maximum à 180 °C pour obtenir un œuf coulant.
5. Retourner la bourek à mi-cuisson pour faire dorer les 2 faces.



# Quiche au thon et légumes du soleil

## Composition nutritionnelle

Pour 1/6 part...



6 carrés de sucre  
= 30g de glucides



1,5 carrés de gras  
= 15g de lipides



6 personnes



35 minutes



40 minutes

## Ingrédients

### Pâte brisée

- 200 g de farine de blé semi-complète T80
- 60 g de beurre
- 70 ml d'eau
- 1 pincée de sel

### Garniture

- 40 cl de lait demi écrémé
- 2 œufs moyens
- 2 petites boîtes de thon au naturel de 130 g
- 1 petit oignon
- 2 petites courgettes (250 g)
- 1/2 poivron rouge, vert et jaune
- 3 petites tomates (200 g)
- 50 g de comté râpé
- Sel, poivre, 1 gousse d'ail, herbes de Provence, 1 cuillère à café de curry et 1 cuillère à soupe de moutarde



\*Cette image est une suggestion de présentation

## Préparation

1. Préchauffer le four à 200°C (Th. 6-7).
2. Etaler la pâte brisée dans un moule haut (5-6 cm) de 24 cm de diamètre, piquer le fond avec une fourchette et faire précuire 15 minutes.
3. Eplucher courgettes, oignon et poivrons et les couper en dés avant de les faire revenir sans matière grasse dans une poêle bien chaude (les légumes doivent rester croquants).
4. Préparer l'appareil avec les œufs, le lait, sel, poivre, ail curry et herbes de Provence.
5. Garnir le fond de tarte avec la moutarde puis disposer le thon émietté égoutté.
6. Rajouter les légumes cuisinés et terminer par les tomates coupées en rondelles.
7. Verser l'appareil, parsemer de comté râpé et enfourner pendant 40 minutes.
8. Baisser le four à mi-cuisson à 180°C suivant la coloration de la tarte.



# Soupe de lentilles corail & lait de coco

## Composition nutritionnelle

Par personne pour 1 grand bol (350mL)...



4 carrés de sucre  
= 20g de glucides



1 carré de gras  
= 10g de lipides



4 personnes



10 minutes



5 minutes

## Ingrédients

- 120 g de lentilles corail
- 2 carottes moyennes (170 g)
- 50 g d'oignons rouges émincés surgelés (ou 1 petit oignon rouge frais)
- 1 gousse d'ail
- 20 cl de lait de coco
- 1 vache qui rit
- 1 cuillère à soupe de curry
- 1 bouillon cube de bœuf dégraissé
- Poivre
- 1 litre d'eau
- 1 petit bouquet de coriandre fraîche (ou 1 cuillère à soupe de coriandre ciselée surgelée +/- selon les goûts)



\*Cette image est une suggestion de présentation

## Préparation

1. Rincer les lentilles corail et couper les carottes en rondelles.
2. Mettre tous les ingrédients dans l'autocuiseur à l'exception de la coriandre.
3. Mettre sous pression et laisser cuire pendant 5 minutes.
4. En fin de cuisson rajouter la coriandre.
5. Au mixeur plongeur, mixer grossièrement la soupe de façon à garder des petits morceaux.



## Astuce

*Si vous utilisez un blender chauffant, sélectionnez la position « soupe épaisse ». Votre soupe sera prête à consommer (cuite et mixée) en 20 minutes.*

*Les lentilles sont des féculents, vous pouvez accompagner cela d'un petit morceau de pain.*



# Burger forestier

## Composition nutritionnelle

*Par personne pour 1 burger..*



8 carrés de sucre  
= 40g de glucides



1,5 carrés de gras  
= 15g de lipides

*Pour salade de jeunes pousses et roquette...*



0 carrés de sucre  
= 0g de glucides



0,5 carré de gras  
= 5g de lipides

## Ingrédients

- 4 pains hamburger complets
- 4 steaks hachés 5% MG (125 g pièce)
- 1 grosse tomate
- 4 champignons de Paris
- 4 feuilles de laitue
- 60 g de fromage au choix (chèvre, emmental/comté)
- 1 petit oignon rouge frais (ou 50 g d'oignons rouges émincés surgelés)
- Pour la sauce blanche : 100 g de fromage blanc à 20% MG, sel, poivre, ail en poudre, 1 cuillère à café de ciboulette ciselée, échalote
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- Ail en poudre
- Persil haché
- Sel, poivre



4 personnes



15 minutes



15 minutes



\*Cette image est une suggestion de présentation

## Préparation

1. Emincer les champignons de Paris et l'oignon.
2. Faire chauffer une poêle à revêtement antiadhésif et faire revenir champignons et oignon sans matière grasse en assaisonnant avec sel, poivre, ail en poudre et persil haché.
3. Rajouter le vinaigre balsamique, mélanger et réserver.
4. Faire revenir les steaks hachés dans la poêle encore chaude sans matière grasse et l'assaisonner avec sel et poivre.
5. Préparer la sauce blanche et couper la tomate en rondelle.
6. Toaster le pain hamburger au grill pain.

## Assemblage

Disposer 15 g de fromage sur la partie inférieure du pain chaud puis le steak haché, le mélange champignons – compotée d'oignons, 1 rondelle de tomate, la feuille de salade, 1 cuillère à café de sauce blanche et la partie supérieure du pain hamburger.

Vous pouvez accompagner ce burger forestier d'une salade de jeunes pousses et roquette assaisonnée d'une cuillère à café d'huile d'olive et d'un filet de vinaigre balsamique.



# Lasagnes aux deux saumons et aux épinards

## Composition nutritionnelle

Pour 1 part...



7 carrés de sucre  
= 35g de glucides



1,5 carrés de gras  
= 15g de lipides

## Ingrédients

- 12 plaques de Lasagnes
- 2 pavés de saumon sans peau (250g)
- 100g de saumon fumé
- 500g d'épinards surgelés (à sortir 30 minutes avant)
- 100g de fromage frais 0% ail et fines herbes
- 100g d'emmental râpé + 25g de parmesan
- 1 Bouillon cube dégraissé, sauce soja, poivre, 1/2 gousse d'ail, persil haché
- 1 cuillère à café d'huile d'olive

## Pour la sauce béchamel

- 50cL de lait demi écrémé
- 40g de farine de blé semi-complète T80 + 1cc de maïzena (5g)
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 1/2 gousse d'ail, 1 c.à s. de basilic ciselé, sel, poivre, 4 épices



6 personnes



20 minutes



30 minutes à 180°C  
(thermostat 6)



\*Cette image est une suggestion de présentation

## Préparation

1. Faire cuire les pavés de saumon (mi-cuit) dans une poêle à revêtement anti-adhésif sans matières grasses. Déglacer avec un filet de sauce soja et émietter les pavés.
2. Faire fondre les épinards dans une casserole sans matières grasses et rajouter le bouillon cube, le poivre, l'ail écrasé et le persil.
3. Faire une béchamel sans matières grasses : mélanger à froid le lait, la farine et la maïzena, et faire épaissir sur feu moyen. Assaisonner la béchamel avec sel, poivre, ail écrasé, basilic, jus de citron et 4 épices.
4. Couper le saumon fumé en dés.

## Assemblage

1. Dans un moule rectangulaire en verre de 30/20 cm préalablement huilé, disposer 3 plaques de lasagnes et les napper avec la moitié des épinards et la moitié du parmesan.
2. Ajouter une 2ème couche de lasagnes et la napper avec la moitié de la sauce béchamel recouverte du saumon émietté et des dés de saumon fumé.
3. Ajouter une 3ème couche de lasagnes et napper du reste des épinards et du parmesan.
4. Finir par une couche de lasagnes, le reste de béchamel et l'emmental râpé.
5. Enfournier le plat (recouvrir d'un papier aluminium si la coloration est trop rapide)

Astuce 

Déguster les lasagnes accompagnées d'une salade verte assaisonnée d'une cuillère à café d'huile d'olive et d'un filet de vinaigre balsamique.





# Risotto

## Poulet champignons

### Composition nutritionnelle

Pour 1 part...



6 carrés de sucre  
= 30g de glucides



1 carré de gras  
= 10g de lipides



4 personnes



30 minutes



40 minutes

### Ingrédients

- 200 g de mélange 3 riz (riz long grain, riz rouge et riz sauvage)
- 300 g de filets de poulet
- 300 g de mélange de champignons (pleurotes, cèpes, girolles...)
- 50 g de crème fraîche épaisse à 30% MG
- 50 g de parmesan
- 30 cl d'eau
- 30 cl de vin blanc sec
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 filet de sauce soja, 2 cuillères à soupe de citron
- 1 bouillon cube de volaille dégraissé
- 1 échalote, 1 oignon, 2 gousses d'ail
- Poivre, 1 cuillère à soupe de curry, de coriandre et de persil



\*Cette image est une suggestion de présentation

### Préparation

1. Couper les filets de poulet en lamelles et les faire mariner dans le citron, l'échalote, l'ail écrasé (1 gousse), le poivre, le curry, la coriandre, l'huile d'olive et la sauce soja.
2. Faire revenir le poulet et l'oignon coupé en cubes dans une poêle bien chaude à revêtement anti-adhésif, sans matières grasses, pendant 5 minutes.
3. Rajouter les ingrédients restants sauf la crème fraîche, le parmesan et le persil.
4. Réduire le feu et laisser cuire pendant 35 minutes, en mélangeant régulièrement, jusqu'à ce que le liquide soit entièrement absorbé.
5. En fin de cuisson, rajouter la crème fraîche, le parmesan et le persil. Mélanger et servir aussitôt.



### Astuce

Accompagner le risotto d'une salade verte assaisonnée d'une cuillère à café d'huile d'olive et d'un filet de vinaigre balsamique.





# DESSERTS



# Basboussa aux amandes

## Composition nutritionnelle

### Pour 1 Basboussa..



4 carrés de sucre  
= 20g de glucides



0,5 carré de gras  
= 5g de lipides



24 personnes



30 minutes



30 minutes



10h de repos

## Ingédients

- 400 g de semoule moyenne à dessert (ou grosse selon préférence)
- 50 g de cassonade
- 100 g d'amandes en poudre
- 24 amandes émondées
- 60 g de beurre fondu
- 2 cuillères à soupe d'huile + 1 cuillère à café pour le moule
- 1 yaourt nature velouté
- 125 ml de lait demi écrémé
- 1 sachet de levure chimique
- 2 cuillères à soupe d'eau de fleur d'oranger
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille liquide
- 1 pincée de sel



\*Cette image est une suggestion de présentation

### Pour le sirop :

- 600 ml d'eau
- 50 g de sucre de canne complet
- 150 g de miel d'acacia
- 2 cuillères à soupe de citron
- 1/2 verre à thé d'eau de fleur d'oranger (40 ml)

## Préparation

1. Mélanger la semoule, les amandes en poudre, la levure, la cassonade et le sel.
2. Incorporer le beurre fondu et l'huile puis sabler l'ensemble.
3. Ajouter le yaourt, le lait, la vanille et l'eau de fleur d'oranger puis mélanger le tout avec une spatule en bois jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
4. Dans un moule rectangulaire en verre de 30/20 cm préalablement huilé, répartir la pâte et lisser la surface du bout des doigts.
5. Découper des carrés à l'aide d'un couteau et piquer les d'une amande entière émondée.
6. Laisser reposer à température ambiante sous un torchon pendant 4h.
7. Préparer le sirop et porter à ébullition pendant 15 minutes. Ajouter l'eau de fleur d'oranger en fin de cuisson.
8. Cuire la Basboussa pendant 20 à 30 minutes dans un four préchauffé à 200 °C (Th. 6-7).
9. Dès la sortie du four, arroser la Basboussa progressivement avec la totalité du sirop à l'aide d'une louche.
10. Laisser reposer au moins 6h sous un torchon avant de déguster.

**Astuce** 

*La Basboussa se consomme de préférence le lendemain, elle aura ainsi eu le temps d'absorber parfaitement le sirop.*



# Bûche framboise

## chocolat blanc et pistache

### Composition nutritionnelle

Pour 1 part...



6 carrés de sucre  
= 30g de glucides



1 carré de gras  
= 10g de lipides



8 personnes



20 minutes

### Ingrédients

- 1/2 pot de mascarpone (125 g)
- 100 g de chocolat blanc saveur amande
- 100 g de fromage blanc à 20% MG
- 50 g d'éclats de pistaches torréfiées
- 200 g de framboises surgelées dont 8 pour la décoration
- 26 biscuits roses de Reims
- 2 cuillères à soupe d'Amaretto (10 ml)
- 1 cuillère à café d'extrait d'amande amère
- 1 bol d'eau



\*Cette image est une suggestion de présentation

### Préparation

1. Dans une casserole, faire chauffer l'eau avec l'extrait d'amande amère pendant 5 minutes. Ajouter une cuillère à soupe d'Amaretto et laisser refroidir.
2. Faire fondre le chocolat au four micro-ondes pendant 30 secondes avec 2 cuillères à soupe d'eau et mélanger sans tarder jusqu'à obtention d'un mélange bien lisse.
3. Ajouter le fromage blanc, le mascarpone et 1 cuillère à soupe d'Amaretto puis mélanger énergiquement au fouet.
4. Incorporer les pistaches et les framboises puis mélanger jusqu'à obtenir une crème rose homogène.
5. Placer un papier film transparent sur l'ensemble des parois d'un moule à bûche de 33 cm (ou à défaut un moule à cake).
6. Tremper rapidement 20 biscuits de Reims dans l'eau aromatisée, les égoutter et garnir le pourtour du moule.
7. Verser la préparation et la recouvrir de 6 biscuits imbibés, dans le sens de la longueur.
8. Couvrir le moule d'un papier film transparent (au contact de la bûche), mettre un poids dessus et laisser prendre au frais pendant au moins 4 heures.
9. Juste avant de servir, décorer la bûche en disposant côte à côte les 8 framboises restantes.



### Astuce

*Le temps minimum de repos est de 4 heures, mais si vous laissez reposer votre bûche quelques heures de plus, ou si vous la préparez la veille, elle n'en sera que meilleure.*



# Charlotte poire et chocolat

## Composition nutritionnelle

Pour 1 part...



4 carrés de sucre  
= 20g de glucides



0,5 carré de gras  
= 5g de lipides



8 personnes



20 minutes



25 minutes

## Ingrédients

- 16 biscuits à la cuillère
- 100 g de chocolat noir pâtissier
- 2 Poires (300 g)
- 300 ml de jus de pois chiches (1) (boîte de 800 g)
- 1 cuillère à café rase (2g) de gomme de guar (2) (épaississant naturel extrait d'une légumineuse vendu dans les rayons diététiques des supermarchés ou en magasin bio)
- 1 cuillère à café d'extrait d'amande amer
- 1 cuillère à soupe de fleur d'oranger
- 1 bol d'eau (350 ml)
- 4 cuillères à soupe d'eau (30 ml)



\*Cette image est une suggestion de présentation

1) Avec les pois chiches restants, vous pouvez faire un houmous ou une salade de pois chiches.

2) La gomme de guar n'est pas indispensable, tout dépend de la texture de mousse que vous souhaitez. Par contre, si vous ne l'utilisez pas, laissez prendre la mousse au chocolat toute la nuit. Si vous utilisez la gomme de guar, veillez à bien respecter le dosage et à ne pas trop faire monter le jus de pois chiche au risque d'obtenir une consistance de guimauve.

## Préparation

1. Faire chauffer l'eau avec l'extrait d'amande amer et la fleur d'oranger.
2. Couper les poires en 4 et les pocher dans l'eau aromatisée pendant 10-15 minutes.
3. Faire fondre le chocolat au micro-ondes avec 4 cuillères à soupe d'eau pendant +/- 1 minute (suivant la puissance du four).
4. Ajouter le sachet de pudding chantilly. Bien mélanger le chocolat fondu jusqu'à obtenir un mélange lisse et laisser refroidir.
5. Faire monter le jus de pois chiches en neige avec la gomme de guar jusqu'à obtenir une consistance de mousse à raser.
6. Egoutter les poires, les laisser refroidir et réserver l'eau aromatisée dans un bol.
7. Ajouter délicatement le blanc de pois chiches au chocolat et réserver la mousse au chocolat au réfrigérateur au moins 3h.
8. Couper les poires en dés.

## Assemblage

1. Réchauffer l'eau aromatisée quelques secondes au micro-ondes
2. Tremper les biscuits dans l'eau aromatisée pendant environ 4 secondes de façon à ce qu'ils soient parfaitement imbibés, égoutter et garnir le moule à charlotte.
3. Verser la moitié de la mousse au chocolat, disposer les dés de poires et rajouter le reste de mousse au chocolat.
4. Réserver au réfrigérateur au moins 3h (idéalement toute une nuit).



# Tarte au fromage blanc

## façon cheesecake

### Composition nutritionnelle

Pour 1 part...



7 carrés de sucre  
= 35g de glucides



1,5 carrés de gras  
= 15g de lipides



10 personnes



25 minutes



1h15

### Ingrédients

- Préparation de la pâte sablée:
- 180 g de farine de blé semi-complète T 80
- 70 g de beurre
- 25 g d'amandes en poudre
- 30 g de sucre de canne complet
- 1 œuf
- 1 cuillère à soupe d'eau
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel

#### Pour l'appareil :

- 1 kg de fromage blanc à 40% MG (=8% sur le produit fini)
- 5 œufs
- 150 g de cassonade
- 1 pincée de sel



\*Cette image est une suggestion de présentation

### Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients de la pâte sablée (ne pas trop travailler) et la réserver au réfrigérateur sous papier film le temps de préparer l'appareil.
2. Préchauffer le four à 150°C (Th. 5), position chaleur tournante.
3. Battre les jaunes d'œufs avec la cassonade jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
4. Ajouter le sachet de pudding chantilly (indispensable à la recette) et battre vigoureusement jusqu'à obtenir un mélange bien lisse.
5. Ajouter le fromage blanc et bien mélanger.
6. Monter les blancs en neige avec une pincée de sel et les incorporer le plus délicatement possible à la préparation sans les casser en enroulant le fouet pour soulever les blancs d'œufs (ce geste contribuera à la réussite et au moelleux de la tarte).
7. Etaler la pâte sur du papier sulfurisé et la déposer dans un moule haut (5-6 cm) de 24 cm de diamètre. Piquer le fond de tarte avec une fourchette
8. Verser la préparation dans le moule et enfourner pendant 1h15 à 150°C sur le 1er gradin (celui du bas).
9. Laisser refroidir la tarte au moins 30 minutes puis la retourner sur une grille.
10. Laisser refroidir entièrement la tarte puis la retourner et la réfrigérer pendant une dizaine d'heures.
11. Déguster bien frais (à préparer idéalement la veille pour le lendemain).

**Astuce**

*Il existe des diviseurs de gâteaux servant d'empreinte pour diviser les gâteaux en parts égales de 8, 10, 12, 14...*





# Muffins


## coeur à la pâte à tartiner


### Composition nutritionnelle


*Pour 1 muffin...*

 6 carrés de sucre  
= 30g de glucides

 1,5 carrés de gras  
= 15g de lipides

 6 personnes

 15 minutes

 10 minutes à 210°C  
(thermostat 7)

### Ingrédients

- 100 g de farine de blé semi-complète Type 80 ou 110
- 40 g de cassonade
- 20 g de sucre de canne complet
- 2 œufs
- 70 g de beurre
- 3 cuillères à soupe de lait demi écrémé (30 ml)
- 1 cuillère à soupe de rhum (facultatif)
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 90 g de pâte à tartiner



\*Cette image est une suggestion de présentation

### Préparation

1. Préparer à l'avance des glaçons de pâte à tartiner de 15 g dans un bac à glaçons.
2. Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7).
3. Mélanger la farine, la levure et le sel.
4. Battre les œufs avec la cassonade, le sucre de canne complet et le sucre vanillé.
5. Blanchir le mélange et rajouter le beurre fondu, le lait et le rhum (facultatif).
6. Mélanger la préparation à la farine jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène.
7. Remplir les moules à muffins au tiers et ajouter les glaçons de pâte à tartiner au centre de chaque muffin.
8. Recouvrir de pâte jusqu'à ce que les moules soient remplis aux 2/3.
9. Enfourner les muffins pendant 10 minutes (position chaleur tournante).



### Astuce


*Utiliser un moule à muffins en silicone pour éviter de le beurrer et de le fariner. Passer simplement le moule sous l'eau froide avant de le remplir.*




# Panna Cotta vanille-framboise


## Composition nutritionnelle


Pour 1 panna cotta...


 3,5 carrés de sucre  
= 17,5g de glucides

 1/3 carré de gras  
= 3g de lipides

 6 personnes

 15 minutes

 15 minutes

 4h de repos

## Ingrédients

- 1/2 litre de Lait entier
- 60 g de cassonade
- 3 feuilles de gélatine
- 1 gousse de vanille
- 150 g de framboises
- 15 g de sucre de canne complet
- 10 cl d'eau



\*Cette image est une suggestion de présentation

## Préparation

1. Faire tremper les feuilles de gélatine dans de l'eau froide pendant 10 minutes.
2. Faire chauffer le lait avec la cassonade et la gousse de vanille fendue et égrainée jusqu'à ébullition.
3. Réserver hors du feu, retirer la gousse de vanille et ajouter les feuilles de gélatine égouttées.
4. Mélanger vigoureusement au fouet et verser la préparation dans des verrines.
5. Réserver au réfrigérateur au moins 4 heures jusqu'à ce que la crème soit bien prise.
6. Faire chauffer les framboises avec le sucre et l'eau pendant 5 minutes puis mixer. Passer éventuellement le coulis à la passoire (à l'aide d'une cuillère en bois) pour retirer les pépins et le réserver au réfrigérateur.
7. Verser le coulis sur la crème juste avant de servir.





Retrouvez l'ensemble de nos recettes...



Pain de saumon à la normande



Couscous de poulet aux sept légumes



Tartelettes aux pommes et au gingembre

...sur [www.sanofi-diabete.fr](http://www.sanofi-diabete.fr)



Ce contenu a été élaboré en collaboration avec Mme Céline Benoit, diététicienne du service de diabétologie de PR Hartemann, CHU de la Pitié-Salpêtrière - Paris

**sanofi**

7000044986 - 11/2023