

Des aliments et des saveurs variés

Des recettes saines des Caraïbes pour les diabétiques



Introduction

Le présent livret a été rédigé dans le but de vous aider à adopter une alimentation saine dans le cadre de la prévention et de la prise en charge du diabète.

Il présente des versions saines des plats de la culture traditionnelle des Caraïbes. L'Association canadienne du diabète a déterminé que les personnes originaires de cette région risquaient plus que les autres d'être atteintes de prédiabète, de diabète de type 2 et de complications du diabète plus tôt dans la vie (avant l'âge de 40 ans) que la population en général.

Les diététistes professionnel(le)s de Saine alimentation Ontario et les professeurs et étudiants en art culinaire

du *Centre for Hospitality and Culinary Arts du George Brown College (GBC)* ont travaillé en partenariat pour créer ce livret de recettes destiné à combler le besoin de ressources adaptées à la culture sur l'alimentation saine et le diabète.

Vous pouvez utiliser les recettes pour créer des repas sains et équilibrés en tirant le maximum de vos plats traditionnels préférés. Ce livret de recettes peut être obtenu en ligne sur le site Web de la recherche appliquée du GBC (http://www.georgebrown.ca/research/projects.aspx#Food_Science) et de Saine alimentation Ontario (www.sainealimentationontario.ca).

QU'EST-CE QUE LE DIABÈTE?

Le diabète est une maladie dans laquelle le pancréas ne fabrique pas assez d'une hormone appelée insuline et/ou que le corps ne peut utiliser l'insuline convenablement. Dans le corps, le rôle de l'insuline consiste à permettre au glucose (sucre) d'entrer dans les cellules qui l'utilisent comme source d'énergie. Avec le diabète, le glucose peut s'accumuler dans le sang et sa concentration peut donc devenir élevée. Avec le temps, une glycémie élevée peut entraîner des complications comme les problèmes rénaux et cardiaques, la cécité et des lésions aux nerfs.

Une alimentation saine est importante pour la prise en charge du diabète parce que la glycémie est augmentée par la teneur en glucides des aliments comme :

- les fruits
- le lait et le yogourt
- les produits céréaliers
- les légumineuses (pois, haricots et lentilles secs)
- les féculents comme les pommes de terre et les petits pois verts
- les sucres et les sucreries comme les desserts, la crème glacée et les bonbons

Pour prendre en charge votre diabète, vous devez choisir des aliments sains, faire de l'exercice la plupart des jours de la semaine, atteindre un poids santé et prendre vos médicaments tels que prescrits.

Une alimentation saine pour la prévention et la prise en charge du diabète:

Savourez les aliments de votre cuisine traditionnelle

Si votre but est de prévenir ou de prendre en charge le diabète de type 2, vous pouvez quand même inclure des aliments de votre cuisine traditionnelle dans votre alimentation. Continuez à manger des aliments sains et variés en accordant une attention particulière à la taille des portions et vous serez sur la bonne voie!

Essayez d'intégrer les habitudes alimentaires saines suivantes à votre routine :

1. Mangez régulièrement tout au long de la journée. Ne laissez pas s'écouler plus de 6 heures entre les repas.
2. Mangez des aliments riches en fibres plus souvent. Choisissez des pains et des céréales à grains entiers, des haricots et des lentilles, du riz brun, des légumes et des fruits avec la pelure. Les fibres peuvent aider à maintenir la glycémie (sucre) à un niveau sain. Les fibres peuvent aussi vous aider à gérer votre poids et votre taux de cholestérol sanguin.
3. Réduisez les portions de riz, de nouilles, de roti, de pâtes, de pommes de terre, de céréales, de pain et des autres féculents. Si vous mangez de grosses portions de ces aliments, vous risquez d'avoir de la difficulté à maintenir une glycémie saine.
4. Limitez votre consommation de jus, de boissons gazeuses régulières, de desserts, de bonbons, de confiture, de miel et d'autres aliments sucrés. Une consommation élevée de ces aliments augmentera votre glycémie.
5. Limitez votre consommation d'aliments riches en gras comme les collations cuites à grande friture et les pâtisseries. Ces aliments peuvent être une barrière pour atteindre votre poids santé et à gérer votre taux de cholestérol.
6. Utilisez des herbes fraîches et des épices plutôt que du sel ou des sauces riches en sodium pour aromatiser vos aliments. Une trop forte consommation de sodium peut causer de l'hypertension, une maladie du cœur, un accident vasculaire cérébral ou une maladie rénale.



(Adapté de *Just the Basics*, Association canadienne du diabète 2010).

Comprendre l'analyse de la valeur nutritive présentée dans ce livret de recettes

Gras

Plusieurs recettes de ce livret contiennent des conseils pour réduire l'utilisation du gras à la cuisson. Une trop forte consommation de gras, et en particulier de gras saturés, fait monter le taux de cholestérol sanguin. Une alimentation saine pour le cœur est limitée en gras et en huiles.

Sodium

Les adultes en santé n'ont besoin que de 1 500 milligrammes de sodium par jour. C'est la quantité de sodium contenue dans 2/3 de cuillerée à thé de sel. Nous avons tous besoin d'un peu de sodium dans notre alimentation, mais assurez-vous de contrôler la quantité en mesurant le sel plutôt que d'ajouter une « pincée ». Une trop forte consommation de sodium peut causer de l'hypertension, une maladie du cœur, un accident vasculaire cérébral ou une maladie rénale.

Fibres

Les adultes atteints de diabète devraient consommer au moins 25 grammes de fibres par jour.

Glucides

Un(e) diététiste professionnel(le) peut vous aider à comprendre quelle quantité de glucides vous devriez consommer à chaque repas et collation. En général, les hommes peuvent consommer de 60 à 75 grammes de glucides par repas et les femmes de 45 à 60 grammes de glucides par repas. Les collations peuvent contenir de 15 à 30 grammes de glucides.

Choix alimentaires

L'Association canadienne du diabète a un système de choix alimentaires appelé le *Beyond the Basics Meal Planning System* qui vous permet de faire le suivi de vos portions de glucides, de viandes et de substituts, de gras et d'à-côtés. Ce système est un outil utile pour planifier des menus et atteindre des objectifs d'alimentation saine pour la prise en charge du diabète. Les choix alimentaires sont inclus dans l'analyse de la valeur nutritive des recettes de ce livret. Votre équipe de professionnels de la santé peut vous aider à mieux connaître les choix alimentaires et vous trouverez plus d'informations sur le site diabetes.ca (site Web disponible en anglais seulement, mais leurs ressources sont disponibles en français).



Remerciements

Le professeur Sobia Khan, Dt.P, MSc, du *Centre for Hospitality and the Culinary Arts (CHCA) de George Brown College (GBC)* a créé un projet de recherche appliquée pour combler les besoins des collectivités culturelles qui présentent un risque élevé de diabète (y compris les Sud-asiatiques, les Asiatiques, les Caraïbéens et les Latino-américains). Un des objectifs de ce projet de recherche communautaire consiste à élaborer et à mettre à l'essai des recettes propres à chaque culture et à les rendre plus saines. Le but consiste à favoriser la prévention et la prise en charge du prédiabète et du diabète de type 2 dans les collectivités à risque élevé.

Les diététistes professionnel(le)s de Saine alimentation Ontario (SAO) offrent gratuitement des conseils sur l'alimentation saine à tous ceux vivant en Ontario. Les résidents de l'Ontario peuvent appeler le 1-877-510-510-2 et parler à un(e) diététiste professionnel(le) dans plus de 100 langues. SAO offre de l'information relative à l'alimentation saine sur divers sujets ainsi que des recettes, des menus, des vidéos et le service « Envoyez un courriel à un(e) diététiste » via www.sainealimentationontario.ca. Des exemples de ressources gratuites offertes par SAO incluent de l'information sur le diabète adaptée et traduite pour les cultures sud-asiatiques (en ourdou, tamoul, goujrati, pendjabi et hindi), asiatiques (en chinois), africaines et caraïbéennes (en français) et latino-américaines (en espagnol).

Le GBC et SAO remercient chaleureusement la contribution de:

- L'Association canadienne du diabète
- Les collaborateurs du GBC : les étudiants en art culinaire du CHCA; Chili Leung (photographe); Atanas Bozdarov (concepteur du livret); Quoc Bao Dang, Marcia Carby, Jiaqi Li et Anthony Vargas (stylistes alimentaires)
- Analyse de la valeur nutritive : Barbara Selley, Dt.P (renseignements sur les aliments)



Saveurs des Caraïbes

1. Le piment de la Jamaïque est une baie séchée avant sa maturité qui provient d'un arbre appelé le pimenta. On l'appelle « toute-épice » parce qu'elle a la saveur de la cannelle, du clou de girofle et de la muscade. Elle est souvent utilisée dans des plats caraïbéens sucrés ou savoureux comme les breuvages chauds épicés, le pouding de Noël, les marinades et le poulet jerk jamaïcain.



2. Le piment Scotch bonnet est connu pour sa saveur particulièrement piquante! Ce piment donne aux plats « jerk » leur saveur très particulière. Si vous ne trouvez pas ce piment chez votre épicier habituel, demandez à votre épicier caraïbéen local.



3. Le calalou est un légume-feuille provenant de la plante de taro ou du colocase. « Calalou » est également le nom donné à une soupe caraïbéenne faite avec les feuilles du calalou. Le calalou est très commun dans les épicerie caraïbéennes. Mais s'il n'est pas disponible, l'épinard est un substitut acceptable.



4. L'okra, connu aussi sous le nom de ketmie comestible ou de gombo, est un fruit vert qui se présente sous la forme d'une capsule oblongue. L'intérieur de l'okra est mou et gluant. Il est donc souvent utilisé pour épaissir les soupes, les sautés et les sauces dans les plats de viande ou de fruits de mer. L'okra est une source de fibres solubles utiles pour la gestion des taux de cholestérol et de la glycémie.



5. Le thym frais comporte de nombreuses variétés et peut souvent être reconnu à son parfum (une combinaison de menthe et de citron). Le thym frais a souvent un goût semblable à celui de l'origan. Cette herbe est également utilisée sous forme d'herbe séchée en poudre.



Riz et pois

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 1h45

Donne 6 portions

INGRÉDIENTS

3/4 tasse (175 ml) de pois cajans secs
1/2 cuillerée à table (7 ml) d'huile de canola
1 oignon moyen, finement haché
1 gousse d'ail, émincée
1 feuille de laurier
1/8 cuillerée à thé (0,5 ml) de piment de cayenne
2 brins de thym, hachés
1 tasse (250 ml) de riz brun à grains longs
1/2 boîte (398 ml/13,5 oz) de lait de coco léger
1-1/2 tasse (375 ml) d'eau
1/2 cuillerée à thé (2 ml) de sel
1/4 cuillerée à thé (1 ml) de poivre noir

ANALYSE DE LA VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION (1 TASSE)

Calories : 236
Gras, total : 4 g
Gras, saturés : 2 g
Cholestérol : 0 mg
Glucides : 43 g
Fibres : 6 g
Sodium : 209 mg
Protéines : 8 g

CHOIX ALIMENTAIRES

Glucides : 2
Viande et substituts : 1

MÉTHODE

1. Dans un bol, faites tremper les pois cajans dans l'eau toute une nuit au réfrigérateur.
2. Dans une casserole, ajoutez les pois cajans et recouvrez-les d'eau; amenez le tout à ébullition à température élevée. Réduisez la température à basse, couvrez et laissez mijoter pendant 45 minutes. Retirez les pois du feu, égouttez-les et mettez-les de côté.
3. Dans une casserole à fond épais, faites chauffer de l'huile à température moyenne. Ajoutez-y les oignons, l'ail, la feuille de laurier et le piment de cayenne. Faites sauter jusqu'à ce que le mélange dégage une bonne odeur et que l'oignon commence à ramollir (environ 1 à 2 minutes).
4. Ajoutez le thym, le riz et les pois cajans et faites sauter pendant 1 minute.
5. Ajoutez le lait de coco, l'eau, le sel et le poivre noir. Réduisez la température à basse, couvrez et laissez mijoter environ 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce que le riz et les pois soient tendres et que le liquide ait été absorbé.
6. Retirez le tout du feu et laissez reposer de 5 à 10 minutes avant de servir.

CONSEILS :

1. Les pois secs, les haricots et les lentilles sont faibles en gras et riches en fibres. Ils ont également un faible indice glycémique, de sorte qu'ils ne causent pas d'augmentation brusque de la glycémie.
2. Lorsque vous réduisez la quantité de gras utilisée pour la cuisson, faites chauffer votre poêle avant d'ajouter l'huile — ceci empêchera les aliments de « coller ».
3. Pour une saveur plus authentique, essayez d'acheter du thym jamaïcain chez votre épicier caraïbéen local (s'il est disponible). Le thym jamaïcain est généralement plus piquant que le thym nord-américain, donc, vous devriez utiliser en plus petites quantités.

Le riz et les pois sont un plat d'accompagnement traditionnel dans de nombreux repas caraïbéens. Les pois cajans et le riz brun ajoutent des fibres à cette recette.



Doliques asperges (*bora*)

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 35 minutes

Donne 5 portions

INGRÉDIENTS

2 cuillerées à thé (10 ml) d'huile de canola
2 gousses d'ail, émincées
1 tasse (250 ml) d'oignon, haché
5 tasses (1,25) de doliques asperges (*bora*) frais,
coupés en morceaux de 2 pouces (5 cm)
2 tasses (500 ml) de tomates hachées
1-1/2 tasse (375 ml) de pommes de terre pelées,
coupées en cubes de 1/2 pouce (1 cm)
2/3 tasse (150 ml) d'eau
3/4 cuillerée à thé (4 ml) de sel
1/8 cuillerée à thé (0,5 ml) de poivre noir

ANALYSE DE LA VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION (1 TASSE)

Calories : 120
Gras, total : 2,5 g
Gras, saturés : 0 g
Cholestérol : 0 mg
Glucides : 22 g
Fibres : 7 g
Sodium : 360 mg
Protéines : 5 g

CHOIX ALIMENTAIRES

Glucides : 1/2
Gras : 1/2

MÉTHODE

1. Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile à température moyenne. Ajoutez l'ail et l'oignon et faites sauter jusqu'à ce que les oignons soient translucides (environ 5 minutes).
2. Ajoutez les doliques asperges, les tomates, les pommes de terre et l'eau, réduisez la température à basse, couvrez et laissez mijoter jusqu'à ce que les pommes de terre et les doliques asperges soient tendres (environ 30 minutes). Remuez à l'occasion, à peu près à toutes les 10 minutes.
3. Ajoutez le sel et le poivre noir, mélangez et retirez le tout du feu.

CONSEILS :

1. La quantité de pommes de terre de la recette d'origine a été réduite afin de réduire la teneur en glucides du plat. Mesurez toujours la quantité de pommes de terre avec précision sinon vous risquez de modifier la quantité totale de glucides.

Appelés « haricots bora » en Guyane, ces haricots minces et longs sont également connus sous le nom de « bodi », de « haricots verts chinois » ou de « haricots asperges ». Leur cuisson prend plus de temps que la plupart des haricots verts nord-américains, mais leur goût très particulier en vaut la peine!



Poulet jerk

- *Faire préchauffer le four à 375°F (190°C)*
- *Robot culinaire*
- *Plat de cuisson carré de 8 pouces (2 l)*

Temps de préparation : 1-1/2 heure
Temps de marinade : 1 heure ou toute la nuit
Temps de cuisson : 40 à 45 minutes
Donne 4 portions

INGRÉDIENTS

3 oignons verts, émincés
1/2 piment Scotch bonnet, épépiné et émincé
1-1/2 cuillerée à table (22 ml) d'eau
1 cuillerée à table (15 ml) d'ail, émincé
1 cuillerée à table (15 ml) de jus de lime, fraîchement pressé
1/2 cuillerée à table (7 ml) de gingembre émincé
1/2 cuillerée à table (7 ml) de toute-épice moulue
1 cuillerée à thé (5 ml) de feuilles de thym fraîches, hachées
1/2 cuillerée à thé (2 ml) de sel
1/2 cuillerée à thé (2 ml) de cannelle, moulue
1/2 cuillerée à thé (2 ml) de poivre noir
1/4 cuillerée à thé (1 ml) de noix de muscade, moulue
1 lb (500 g) de cuisses de poulet désossées, sans la peau (6 cuisses)

MÉTHODE

1. Dans un robot culinaire, ajoutez les oignons verts, le piment Scotch bonnet, l'eau, l'ail, le jus de lime, le gingembre, la toute-épice, le thym, le sel, la cannelle, le poivre noir et la noix de muscade. Mélangez jusqu'à ce qu'une pâte épaisse se forme.
2. Faites des rainures d'un pouce (2,5 cm) dans les cuisses de poulet et mettez-les dans un plat de cuisson carré de 8 pouces (2 l) peu profond.
3. Badigeonnez les cuisses de poulet et ses rainures de marinade, couvrez-les et laissez-les mariner au réfrigérateur pendant au moins une heure ou toute la nuit. Il vaut mieux les laisser mariner toute la nuit.
4. Mettez les cuisses de poulet dans un four préchauffé et faites-les cuire jusqu'à ce qu'elles soient dorées (environ 30 minutes). Retournez-les et faites cuire à 400°F (200°C) pendant 15 minutes de plus ou jusqu'à ce que le thermomètre à viande indique 165°F (74°C).

ANALYSE DE LA VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION (1-1/2 CUISSE DE POULET)

Calories : 161
Gras, total : 6 g
Gras, saturés : 2 g
Cholestérol : 83 mg
Glucides : 3 g
Fibres : 1 g
Sodium : 372 mg
Protéines : 22 g

CHOIX ALIMENTAIRES

Viande et substituts : 3

CONSEILS :

1. Vous pouvez également préparer cette recette au barbecue pour obtenir une belle couleur sombre et une saveur fumée.
2. Vous pouvez augmenter la quantité de piment Scotch bonnet dans la marinade ou laisser les graines si vous voulez que le poulet jerk soit plus piquant.

Le poulet jerk est un plat populaire des Caraïbes préparé traditionnellement avec la peau, ce qui contribue à attendrir le poulet et donne au plat sa couleur sombre. Cependant, la peau de poulet est riche en gras. À la place, il est préférable d'utiliser du poulet sans peau. L'assaisonnement « jamaïcain jerk » est un mélange particulièrement épicé fait de piments forts et d'épices utilisé pour aromatiser le poulet et la viande.



Soupe au calalou

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

Donne 6 portions

INGRÉDIENTS

1-1/2 cuillerée à thé (7 ml) d'huile de canola
2 gousses d'ail, émincées
1 oignon moyen, haché
1 carotte moyenne, hachée
1 tige de céleri, hachée
1 feuille de laurier
3 tasses (750 ml) d'eau
1/3 tasse (75 ml) de lait de coco léger
1/2 lb (250 g) de feuilles de calalou fraîches (ou d'épinards), rincées et séchées
1-1/4 tasse (310 ml) d'okra frais
1-1/2 pomme de terre moyenne, pelée et hachée
1 cuillerée à table (15 ml) de thym frais, haché
1 cuillerée à table (15 ml) de ciboulette, hachée
1/2 cuillerée à thé (2 ml) de sel
1/2 cuillerée à thé (2 ml) de poivre noir
1/4 cuillerée à thé (1 ml) de piment de cayenne
1 boîte de conserve (185 g/6,5 oz) de viande de crabe, égouttée et rincée

ANALYSE DE LA VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION (1 TASSE)

Calories : 92
Gras, total : 2 g
Gras, saturés : 1 g
Cholestérol : 10 mg
Glucides : 14 g
Fibres : 3 g
Sodium : 345 mg
Protéines : 5 g

CHOIX ALIMENTAIRES

Glucides : 1/2
Viande et substituts : 1/2

MÉTHODE

1. Dans une grande casserole ou une poêle à frire, faites chauffer l'huile à température moyenne. Ajoutez l'ail, l'oignon, les carottes, le céleri et la feuille de laurier. Faites sauter jusqu'à ce que le mélange soit légèrement attendri et odorant.
2. Ajoutez l'eau, le lait de coco léger, le calalou, l'okra et la pomme de terre. Amenez le tout à ébullition.
3. Réduisez la température à basse, couvrez et laissez mijoter pendant 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
4. Ajoutez le thym, la ciboulette, le sel, le poivre noir et le piment de cayenne; couvrez le tout et laissez mijoter à température basse pendant 5 minutes.
5. Avec un mélangeur à immersion, mélangez le calalou jusqu'à ce qu'il soit crémeux.
6. Ajoutez la chair de crabe au mélange de calalou et remuez à température basse jusqu'à ce que les ingrédients soient combinés (environ 2 minutes).

CONSEILS :

1. Refroidissez les oignons au réfrigérateur avant de les couper. Ceci réduira la quantité de gaz libéré dans l'air qui fait pleurer.
2. Si vous n'avez pas de mélangeur à immersion, vous pouvez utiliser un mélangeur ordinaire. Soyez toujours prudent lorsque vous manipulez un liquide chaud et assurez-vous de le couvrir pour éviter les éclaboussures. Si les liquides sont brûlants, laissez le trou d'air du couvercle du mélangeur ouvert et utilisez une serviette pour couvrir le trou afin que la vapeur puisse s'échapper.

Le calalou est un plat populaire qui peut être servi seul comme une soupe ou avec du riz, du poulet, du maïs ou des haricots. Cette recette est la version de la Trinidad, mais il y a plusieurs autres versions de la soupe au calalou dans les Caraïbes. Si vous n'avez pas de feuilles de calalou, vous pouvez substituer pour des épinards.

