



LIVRET DE RECETTES

Recettes IG bas

5 recettes gourmandes pour une énergie stable, sans sucre ajouté et sans frustration

Entrée • Plats • Dessert

Par Natacha

Un petit mot

“

Bonjour et bienvenue dans ce livret !

Si vous le tenez entre les mains, c'est sans doute que vous avez envie de prendre soin de vous... sans renoncer au plaisir de bien manger. Bonne nouvelle : les deux vont très bien ensemble.

Découvrir l'alimentation à index glycémique bas a changé ma façon de cuisiner. Plus d'énergie au fil de la journée, moins de fringales de 16 h, et surtout des assiettes colorées, savoureuses et généreuses. Rien à voir avec un régime triste : c'est simplement une autre manière de composer ses repas.

J'ai rassemblé ici cinq recettes que j'aime particulièrement, inspirées du travail de Bérengère Philippon, dont les livres et le blog m'accompagnent au quotidien. Une entrée fraîche, trois plats réconfortants et un dessert à partager : de quoi vous prouver que l'IG bas, c'est d'abord de la gourmandise.

Prenez votre temps, adaptez les recettes à vos goûts, et surtout, régalez-vous.

Avec toute ma gourmandise,

Natacha

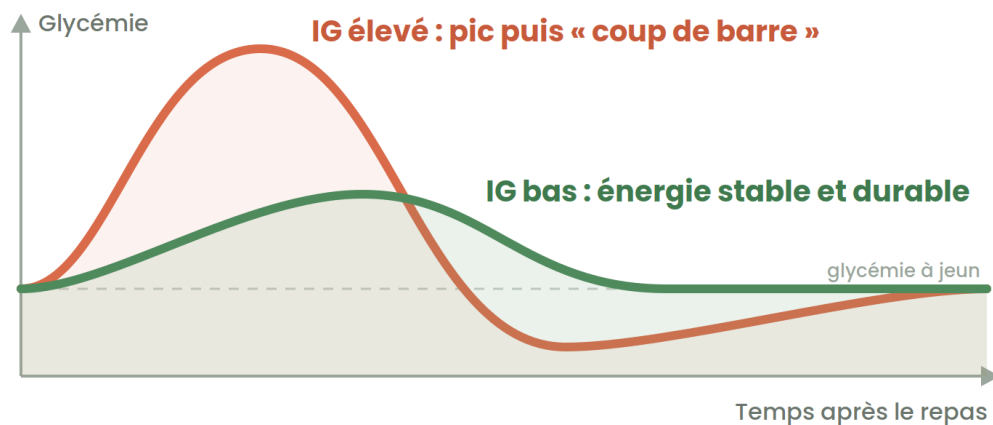
Dans ce livret

Comprendre l'IG bas	3
Tartare de saumon, avocat, orange & grenade	4
Soupe ramen revisitée	5
Aubergine dorée au miso & sarrasin	6
Chili sin carne & crème d'avocat	7
Banana bread sans sucre ajouté	8

L'IG bas, c'est quoi ?

L'**index glycémique (IG)** mesure la vitesse à laquelle un aliment fait monter le taux de sucre dans le sang (la glycémie). Le glucose sert de référence avec un IG de 100. Plus l'IG est élevé, plus le pic de sucre est rapide... et plus la chute qui suit est brutale.

IG bas 55 et moins	IG modéré de 56 à 69	IG élevé 70 et plus
------------------------------	--------------------------------	-------------------------------



Pourquoi c'est intéressant pour la santé ?

Une énergie stable

Pas de pic ni de « coup de barre » : la concentration et la vitalité tiennent toute la journée.

Moins de fringales

Une glycémie régulière limite les envies de sucre et aide à mieux gérer son poids.

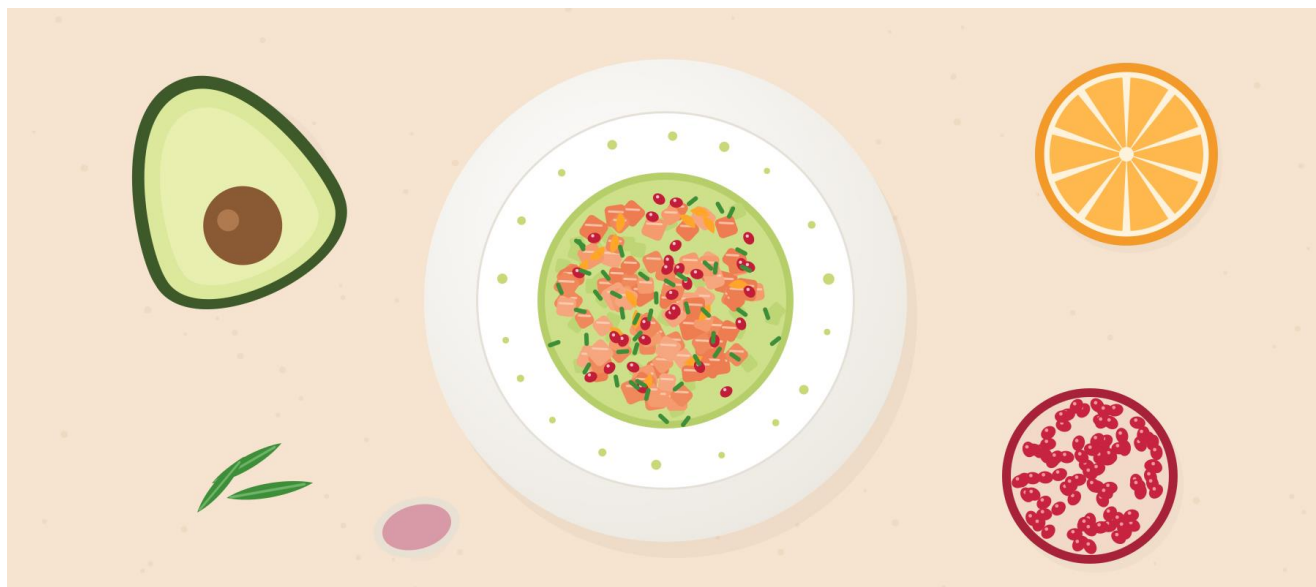
Un vrai plus santé

Moins de sollicitation de l'insuline : un atout pour prévenir le diabète de type 2 et protéger le cœur.

Les clés pour manger IG bas au quotidien

- **Des légumes à volonté** et des légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots) souvent.
- **Des céréales complètes** ou semi-complètes, cuites al dente, plutôt que raffinées.
- **Toujours associer** glucides + fibres + protéines + bonnes graisses dans l'assiette.
- **Moins de sucres raffinés** et de produits ultra-transformés : le fruit entier plutôt que le jus.

Ce livret est une source d'inspiration culinaire et ne remplace pas l'avis d'un professionnel de santé.



RECETTE 1 • ENTRÉE

Tartare de saumon, avocat, orange & grenade

Frais, coloré et prêt en 10 minutes : l'entrée qui fait toujours son effet.

POUR
2 personnes

PRÉPARATION
10 min

REPOS
1 h au frais

DIFFICULTÉ
Facile

Ingrédients

- 2 pavés de saumon (surgelés, extra-frais)
- 1 avocat
- 1 orange
- 2 c. à s. d'échalote ciselée
- 2 à 3 c. à s. de grains de grenade
- 1 c. à s. de ciboulette ciselée
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de tamari (sauce soja)
- 4 c. à s. de jus de citron
- Sel, poivre

Préparation

- 1** Détaillez le saumon à peine décongelé en petits dés. Pelez l'orange à vif et coupez-la en morceaux.
- 2** Mélangez le saumon, l'orange, l'échalote, la grenade, la ciboulette, l'huile, le tamari et 2 c. à s. de jus de citron. Poivrez.
- 3** Couvrez et laissez mariner 1 heure au réfrigérateur.
- 4** Au moment de servir, coupez l'avocat en dés, arrosez-le du reste de citron, salez et poivrez.
- 5** Dans deux cercles à pâtisserie, tassez l'avocat puis le tartare. Démoulez délicatement et servez bien frais.

L'astuce IG bas Les bonnes graisses de l'avocat et les protéines du saumon ralentissent l'absorption des sucres de l'orange. Préférez toujours le fruit entier au jus : ses fibres font toute la différence.



RECETTE 2 • PLAT

Soupe ramen revisitée

Un bol réconfortant et parfumé, riche en protéines végétales.

POUR
4 personnes

PRÉPARATION
15 min

CUISSON
20 min

DIFFICULTÉ
Facile

Ingrédients

- 150 à 200 g de vermicelles de haricot mungo
- 150 g de pois chiches cuits
- 4 œufs
- 10 champignons de Paris
- 2 poignées de pousses d'épinard
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 L d'eau
- 3 c. à s. de tamari
- 2 c. à s. d'huile de sésame
- 2 oignons nouveaux
- 2 c. à s. de pâte miso
- 4 c. à s. de cacahuètes
- Coriandre ou menthe (facultatif)

Préparation

- 1** Faites cuire les œufs 10 minutes dans l'eau bouillante, puis égalez-les.
- 2** Émincez les champignons et faites-les sauter rapidement dans l'huile d'olive.
- 3** Portez l'eau à frémissement avec le tamari et l'huile de sésame. Ajoutez les épinards et les pois chiches rincés, laissez frémir 2 minutes.
- 4** Ajoutez les vermicelles, couvrez et comptez 2 minutes. Hors du feu, incorporez les champignons, les oignons nouveaux émincés et le miso.
- 5** Servez dans de grands bols, parsemez de cacahuètes concassées et d'herbes, puis déposez un œuf coupé en deux.

L'astuce IG bas Les vermicelles de haricot mungo ont un IG bien plus bas que les nouilles de blé classiques. Ajoutez le miso hors du feu pour préserver ses bienfaits.



RECETTE 3 • PLAT

Aubergine dorée au miso & sarrasin

Fondante, caramélisée et pleine d'umami, avec la protéine de votre choix.

POUR 2 personnes	PRÉPARATION 15 min	CUISSON 35 min	DIFFICULTÉ Facile
---------------------	-----------------------	-------------------	----------------------

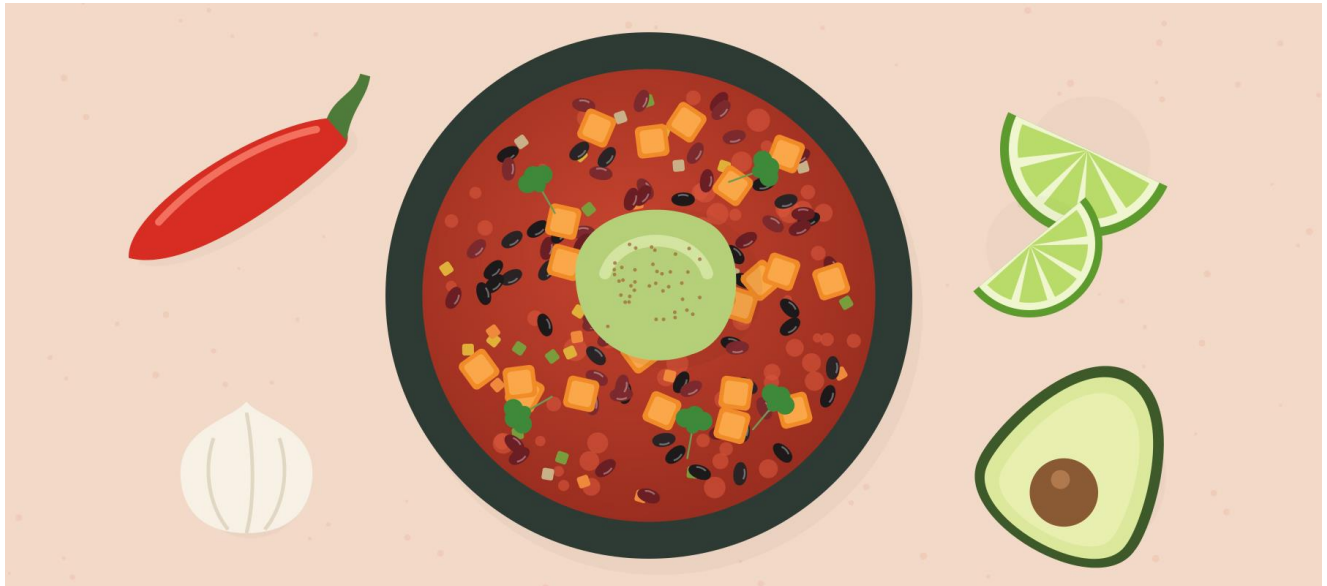
Ingrédients

- 1 aubergine
- Huile d'olive
- 100 g de sarrasin décortiqué (kasha)
- 200 g de protéine au choix : tofu ferme, poulet ou poisson
- 2 c. à s. de tamari
- 1,5 c. à s. d'huile de sésame
- Sauce : 1 c. à c. de miso brun, 1 c. à s. d'huile de sésame, 1 à 2 c. à s. d'eau, gingembre frais râpé
- Menthe ou coriandre fraîche

Préparation

- 1 Préchauffez le four à 195 °C. Coupez l'aubergine en deux, quadrillez la chair, badigeonnez d'huile d'olive, salez et enfournez 30 minutes.
- 2 Torréfiez le sarrasin 4 minutes à sec dans une poêle, puis faites-le cuire environ 10 minutes à l'eau bouillante. Égouttez et rincez.
- 3 Émiettez le tofu et laissez-le mariner 15 minutes dans le tamari et l'huile de sésame, puis faites-le dorer à la poêle.
- 4 Mélangez le miso, l'huile de sésame, l'eau et le gingembre, sans chauffer.
- 5 Dressez : l'aubergine nappée de sauce, le sarrasin, la protéine et quelques herbes fraîches.

L'astuce IG bas Malgré son nom, le sarrasin n'est pas du blé : sans gluten, riche en fibres et en protéines, il affiche un IG bas lorsqu'il est cuit al dente.



RECETTE 4 • PLAT

Chili sin carne & crème d'avocat

Le grand classique en version végétale, généreux et parfumé.

POUR
4 personnes

PRÉPARATION
15 min

CUISSON
35 min

DIFFICULTÉ
Facile

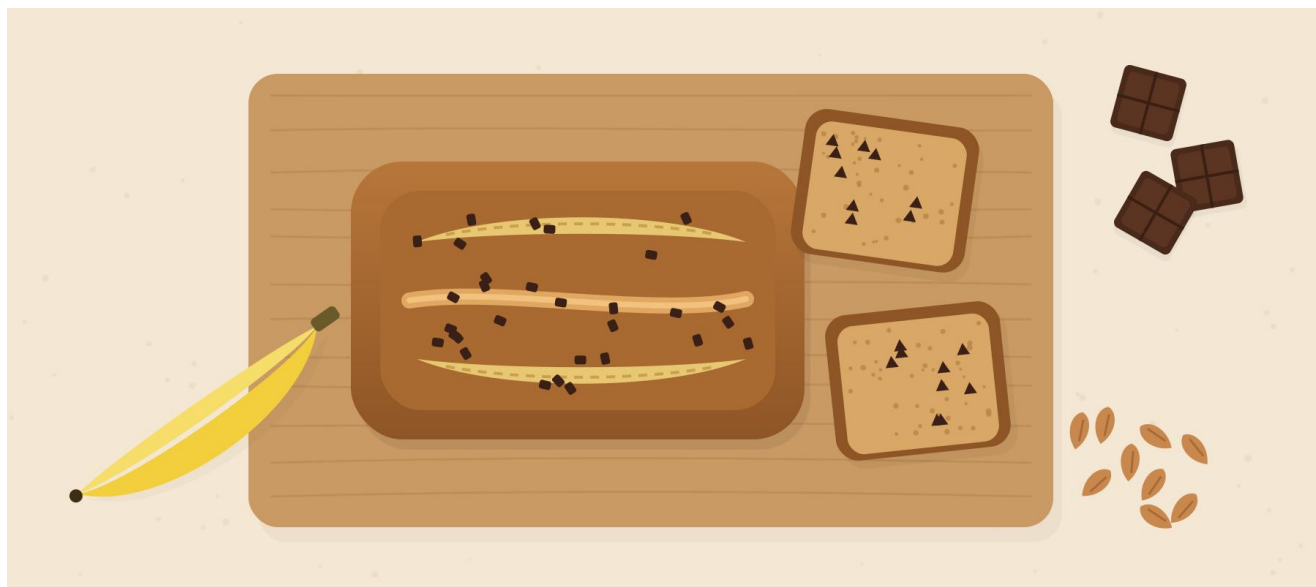
Ingrédients

- 450 g de haricots rouges et noirs cuits
- 400 g de tomates concassées
- 200 g de patate douce
- 1 gros oignon, 1 gousse d'ail
- 1 poivron, 1 grosse carotte
- 1,5 branche de céleri
- 80 g de champignons
- 10 cl d'eau, 3 c. à s. d'huile d'olive
- 1,5 c. à c. de cumin et d'origan
- ½ c. à c. de paprika fumé
- Coriandre fraîche, sel
- Crème : 2 avocats, jus de citron, cumin, sel, poivre

Préparation

- 1** Faites revenir l'oignon émincé et le poivron en lanières 5 minutes dans 2 c. à s. d'huile.
- 2** Ajoutez la carotte, le céleri et les champignons en petits dés ainsi que les épices. Laissez cuire 10 minutes.
- 3** Versez l'eau, les tomates, l'ail et le sel. Couvrez et laissez mijoter 10 minutes, puis ajoutez les haricots égouttés pour 10 minutes de plus.
- 4** Pendant ce temps, faites cuire la patate douce en cubes 10 minutes à l'eau. Égouttez, assaisonnez avec 1 c. à s. d'huile, sel et poivre, puis ajoutez-la au chili.
- 5** Écrasez les avocats avec le citron, le cumin, le sel et le poivre. Servez le chili avec la crème d'avocat et la coriandre.

L'astuce IG bas Les légumineuses sont les championnes de l'IG bas : fibres et protéines rassasient durablement. Cuite à l'eau plutôt qu'au four, la patate douce garde un IG plus modéré.



RECETTE 5 • DESSERT

Banana bread sans sucre ajouté

Moelleux, doux et fondant, avec ses pépites de chocolat noir.

POUR
1 cake (8 parts)

PRÉPARATION
10 min

CUISSON
30 min

DIFFICULTÉ
Très facile

Ingrédients

- 3 petites bananes bien mûres
- 1 c. à s. de jus de citron
- 100 g de poudre d'amande
- 80 g de farine complète (T150)
- 1 sachet de levure chimique
- 120 g de lait végétal sans sucre
- 2 œufs
- 40 g d'huile de coco
- 50 g de pépites de chocolat noir 70 %

Préparation

- 1** Préchauffez le four à 190 °C.
- 2** Mélangez la farine, la poudre d'amande et la levure. Ajoutez le lait et les œufs, puis fouettez.
- 3** Faites fondre l'huile de coco et incorporez-la à la pâte.
- 4** Écrasez les bananes avec le jus de citron et ajoutez-les à la préparation avec les pépites de chocolat.
- 5** Versez dans un moule à cake en silicone et enfournez 30 minutes. Dégustez tiède ou refroidi.

L'astuce IG bas La poudre d'amande remplace une partie de la farine : plus de fibres et de bonnes graisses, donc un IG plus bas. Les bananes bien mûres sucrant naturellement, inutile d'ajouter du sucre.