

— HUILE DE SESAME —

Marah

Recettes pour

**Diabétique proposé
par Mârah**

PRÉFACE

L'alimentation est l'un des piliers essentiels du bien-être, et lorsqu'il s'agit du diabète, chaque repas devient une véritable opportunité de prendre soin de sa santé. Contrairement aux idées reçues, manger équilibré ne signifie pas renoncer au plaisir de la table. Bien au contraire, il est possible de savourer des plats délicieux tout en préservant son équilibre glycémique.

C'est dans cet esprit que Mârah a conçu ce livre de recettes. À travers ces préparations simples, gourmandes et inspirées de nos saveurs locales, notre ambition est de démontrer qu'une alimentation saine peut être à la fois accessible, variée et pleine de goût.

Chaque recette a été pensée avec soin, en privilégiant des ingrédients naturels, nutritifs et adaptés aux besoins des personnes vivant avec le diabète. L'utilisation de l'huile de sésame vierge Mârah, reconnue pour sa richesse en antioxydants et en bonnes graisses, apporte une touche de saveur tout en s'inscrivant dans une démarche de mieux-être.

Au-delà d'un simple recueil de recettes, cet ouvrage est une invitation à adopter un mode de vie plus sain, à redécouvrir les richesses de notre terroir et à faire de chaque repas un moment de plaisir, de partage et de prévention.

Nous espérons que ces pages vous inspireront au quotidien, que vous soyez diabétique, proche d'une personne concernée ou simplement désireux d'adopter une alimentation plus équilibrée. Que chaque recette vous accompagne sur le chemin d'une meilleure santé, sans jamais sacrifier le plaisir de bien manger.

Chez Mârah, nous sommes convaincus qu'une alimentation de qualité est un investissement pour la vie. C'est pourquoi nous nous engageons à promouvoir des produits naturels, locaux et bénéfiques pour toute la famille.

Avec Mârah, la santé et le bien-être dans nos étagères.

Bonne lecture et excellente dégustation !



Recette 1 : Omelette aux légumes verts et tomate

Type de repas :
Petit-déjeuner

Ingrédients :

2 œufs
1 petite tomate coupée
1/2 oignon émincé
1 poignée de folong ou d'épinards
1 gousse d'ail écrasée
Huile de sésame Mârah : 1 cuillère à soupe
Un peu de poivre blanc
Une pincée de sel

Préparation :

Lave et coupe les légumes.
Fais revenir l'oignon, l'ail et la tomate avec très peu d'huile.
Ajoute le folong et laisse cuire 2 à 3 minutes.
Bats les œufs avec le poivre et une petite pincée de sel.
Verse les œufs sur les légumes et laisse cuire doucement des deux côtés.

Pourquoi cette recette est adaptée :

Elle apporte des protéines avec les œufs et beaucoup de fibres grâce aux légumes. Elle contient peu de sucre et peu de féculents.

Conseil santé :

Évite de manger cette omelette avec du pain blanc. Si besoin, ajoute seulement un petit morceau de plantain non mûr bouilli.

Astuce goût :

Ajoute un peu de gingembre râpé pour donner plus de parfum sans ajouter de matière grasse.





Recette 2 : Salade avocat-concombre aux œufs

Type de repas :
Salade

Ingrédients :

1/2 avocat mûr
1 concombre moyen
1 œuf bouilli
1 petite tomate
Un peu d'oignon
Jus d'un demi-citron
Poivre
Une petite pincée de sel

Huile de sésame Marah : 1 cuillère à soupe

Préparation :

Coupe le concombre, la tomate, l'oignon et l'avocat.

Coupe l'œuf bouilli en morceaux.

Mets le tout dans un bol.

Ajoute le citron, le poivre et une petite pincée de sel.

Mélange doucement.

Pourquoi cette recette est adaptée :

Elle contient de bons gras grâce à l'avocat, des protéines avec l'œuf et beaucoup de légumes frais.

Conseil santé :

Utilise seulement la moitié d'un avocat, car l'avocat est bon mais assez calorique.

Astuce goût :

Ajoute un peu de persil frais ou de céleri finement coupé pour plus de fraîcheur.



Recette 3 : Poisson braisé léger aux légumes

Type de repas :
Déjeuner

Ingrédients :

1 poisson moyen nettoyé
1 tomate
1 oignon
2 gousses d'ail
1 petit morceau de gingembre
Jus d'un citron
Poivre blanc
Persil ou céleri

Huile de sésame Mârah : 1 cuillère à soupe
Une pincée de sel

Préparation :

Mixe l'ail, l'oignon, le gingembre, le persil, le citron, le poivre et un peu de sel.

Badigeonne le poisson avec cette marinade.

Laisse reposer 20 minutes.

Fais griller le poisson au four, au charbon ou dans une poêle antiadhésive avec très peu d'huile.

Sers avec des légumes vapeur ou une salade de concombre.

Pourquoi cette recette est adaptée :

Le poisson apporte des protéines maigres. La cuisson grillée limite l'excès d'huile.

Conseil santé :

Évite de l'accompagner avec beaucoup de bâtons de manioc, de plantain mûr ou de riz blanc.

Astuce goût :

Ajoute du citron juste avant de servir pour relever le goût naturellement.



Recette 4 : Poulet mijoté aux aubergines

Type de repas :
Dîner

Ingrédients :

2 morceaux de poulet sans peau
2 aubergines africaines
1 tomate
1 oignon
2 gousses d'ail
Gingembre
Poivre blanc

Huile de sésame Mârah : 1 cuillère à soupe
Une pincée de sel
Un peu d'eau

Préparation :

Nettoie le poulet et retire la peau.
Fais revenir légèrement l'oignon, l'ail et la tomate avec l'huile.
Ajoute le poulet, le gingembre, le poivre et un peu d'eau.
Laisse mijoter 20 minutes.
Ajoute les aubergines coupées et laisse cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Pourquoi cette recette est adaptée :

Le poulet sans peau apporte des protéines avec moins de graisse. Les aubergines augmentent le volume du repas sans trop augmenter les glucides.

Conseil santé :

Accompagne avec une petite portion de plantain non mûr bouilli ou mange simplement avec plus de légumes.

Astuce goût :

Écrase une partie des aubergines dans la sauce pour donner une texture plus douce et plus savoureuse.

Recette 5 : Haricots aux légumes sans friture

Type de repas :
Déjeuner

Ingrédients :

1 tasse de haricots cuits
1 tomate
1 oignon
1 carotte coupée en petits dés
1 poignée de chou émincé
2 gousses d'ail
Poivre

Huile de sésame Marah : 1 cuillère à soupe
Une pincée de sel

Préparation :

Fais cuire les haricots jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Dans une marmite, mets l'huile, l'oignon, l'ail et la tomate.

Ajoute la carotte et le chou.

Ajoute les haricots cuits avec un peu d'eau de cuisson.

Laisse mijoter 10 à 15 minutes à feu doux.

Pourquoi cette recette est adaptée :

Les haricots apportent des fibres et des protéines végétales. Les légumes rendent le plat plus rassasiant.

Conseil santé :

Évite d'ajouter beaucoup d'huile rouge ou de manger les haricots avec beaucoup de beignets.

Astuce goût :

Ajoute un peu de céleri et de poivre blanc pour donner un goût plus camerounais.





Recette 6 : Ndolé léger au poisson

Type de repas :
Déjeuner

Ingrédients :

2 tasses de feuilles de ndolé lavées
1 petit poisson ou un morceau de poisson
frais
2 cuillères à soupe d'arachides écrasées
1 oignon

2 cuillères à soupe d'Arachide Pure Écrasé Mârah

Gingembre

Poivre blanc

Huile de sésame Mârah : 1 cuillère à soupe

Une pincée de sel

Préparation :

Fais cuire les feuilles de ndolé pour enlever
l'amertume.

Fais cuire le poisson avec l'oignon, l'ail, le
gingembre et le poivre.

Ajoute les arachides écrasées dans un peu
d'eau pour former une sauce légère.

Ajoute le ndolé et laisse mijoter doucement.

Mets très peu d'huile à la fin.

Pourquoi cette recette est adaptée :

Le ndolé apporte des fibres et des minéraux.

La quantité d'arachides est limitée pour
éviter un plat trop gras.

Conseil santé :

Évite d'accompagner avec beaucoup de
plantain mûr frit. Choisis plutôt une petite
portion de plantain non mûr bouilli.

Astuce goût :

Grille légèrement les arachides avant de
les écraser pour renforcer le goût avec une
petite quantité.



Recette 7 : Plantain non mûr bouilli aux légumes sautés

Type de repas :
Déjeuner

Ingrédients :

1 petit plantain non mûr
1 carotte
1 poignée de chou
1 tomate
1 oignon
1 gousse d'ail
1 œuf bouilli ou un petit morceau de poisson

Huile de sésame Marah : 1 cuillère à soupe
Poivre
Une pincée de sel

Préparation :

Épluche et fais bouillir le plantain non mûr.
Coupe les légumes en fines lamelles.
Fais revenir l'oignon, l'ail et la tomate avec très peu d'huile.
Ajoute le chou et la carotte.
Laisse cuire légèrement pour garder les légumes croquants.
Sers avec l'œuf bouilli ou le poisson.

Pourquoi cette recette est adaptée :

Le plantain non mûr est consommé en petite portion et accompagné de légumes et de protéines, ce qui rend le repas plus équilibré.

Conseil santé :

Limite-toi à un petit plantain ou à quelques morceaux seulement.

Astuce goût :

Ajoute du citron et du poivre sur les légumes juste avant de servir.



Recette 8 : Salade de chou, carotte et poisson

Type de repas :
Salade

Ingrédients :

1 tasse de chou râpé

1 petite carotte râpée

1/2 concombre

1 petit morceau de poisson cuit ou grillé

Jus d'un citron

Huile de sésame Marah : 1 cuillère à soupe

Poivre

Une pincée de sel

Préparation :

Râpe le chou et la carotte.

Coupe le concombre en petits morceaux.

Émiette le poisson cuit.

Mélange le tout dans un saladier.

Ajoute le citron, l'huile, le poivre et une petite

pincée de sel.

Pourquoi cette recette est adaptée :

Elle est légère, riche en fibres et contient des protéines. Elle ne contient pas de sauce sucrée ni de mayonnaise.

Conseil santé :

Évite d'ajouter de la mayonnaise industrielle, souvent trop grasse.

Astuce goût :

Ajoute un peu d'ail râpé dans le citron pour donner une vinaigrette plus parfumée.





Recette 9 : Patate douce en petite portion avec sauce tomate aux œufs

Type de repas :
Petit-déjeuner

Ingrédients :

1 petite patate douce
2 œufs
2 tomates
1 oignon
1 gousse d'ail
Poivre

Huile de sésame Marah : 1 cuillère à soupe
Une pincée de sel

Préparation :

Fais bouillir la patate douce avec la peau, puis coupe-la en morceaux.
Prépare une petite sauce avec tomate, oignon, ail, poivre et très peu d'huile.
Ajoute les œufs battus dans la sauce.
Laisse cuire doucement.
Sers avec une petite portion de patate douce.

Pourquoi cette recette est adaptée :

La patate douce est consommée en quantité raisonnable. Les œufs apportent des protéines qui rendent le repas plus rassasiant.

Conseil santé :

Ne prends pas une grosse patate douce. Une petite portion suffit.

Astuce goût :

Ajoute un peu de gingembre dans la sauce tomate pour relever le goût.



Recette 10 : Patate douce écrasée aux aubergines et poisson fumé

Type de repas :
Dîner

Ingrédients :

- 1 petite patate douce
- 3 aubergines africaines
- 1 petit morceau de poisson fumé bien lavé
- 1 tomate
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Poivre blanc

Huile de sésame Marah : 1 cuillère à soupe
Une petite pincée de sel

Préparation :

- Fais bouillir la patate douce et les aubergines séparément.
- Écrase les aubergines avec une petite partie de la patate douce.
- Fais revenir l'oignon, l'ail et la tomate avec très peu d'huile.
- Ajoute le poisson fumé émietté.
- Ajoute l'écrasé d'aubergines et patate douce.
- Laisse mijoter 5 à 7 minutes.

Pourquoi cette recette est adaptée :

Les aubergines augmentent le volume du plat et permettent de réduire la quantité de patate douce.

Conseil santé :

Le poisson fumé peut être salé. Lave-le bien avant de cuisiner.

Astuce goût :

Ajoute un peu de gingembre pour donner un goût plus profond.

Recette 11 : Salade tiède de patate douce, œuf et concombre

Type de repas :
Salade / dîner léger

Ingrédients :

1 petite patate douce bouillie
2 œufs durs
1/2 concombre
1 petite tomate
Un peu d'oignon rouge
Jus de citron
Poivre

Huile de sésame Marah : 1 cuillère à soupe
Une petite pincée de sel

Préparation :

Fais bouillir la patate douce, puis coupe-la en petits cubes.
Coupe les œufs durs, le concombre, la tomate et l'oignon.
Mélange doucement le tout dans un saladier.
Assaisonne avec citron, poivre, huile et très peu de sel.

Pourquoi cette recette est adaptée :

Les œufs apportent des protéines et les légumes ajoutent des fibres. La patate douce est utilisée en petite portion.

Conseil santé :

Les cubes de patate douce ne doivent pas remplir toute l'assiette. Mets plus de concombre et tomate.

Astuce goût :

Ajoute du persil ou du céleri haché pour parfumer la salade.

Recette 12 : Purée salée de patate douce au chou et œuf

Type de repas :
Petit-déjeuner / dîner

Ingrédients :

- 1 petite patate douce
- 1 tasse de chou finement émincé
- 1 œuf bouilli
- 1 petite tomate
- 1/2 oignon
- 1 gousse d'ail
- Poivre

Huile de sésame Mârah : 1 cuillère à soupe
Une petite pincée de sel

Préparation :

- Fais bouillir la patate douce et écrase-la légèrement.
- Fais revenir l'oignon, l'ail et la tomate avec très peu d'huile.
- Ajoute le chou et laisse cuire quelques minutes.
- Mélange le chou avec la patate douce écrasée.
- Sers avec l'œuf bouilli coupé en deux.

Pourquoi cette recette est adaptée :

Le chou réduit la charge du plat en féculent et apporte des fibres. L'œuf ajoute des protéines.

Conseil santé :

La purée ne doit pas être trop grande.
Complète avec plus de chou si tu as encore faim.

Astuce goût :

Ajoute du gingembre râpé dans la tomate.



Recette 13 : Sauté d'igname façon "riz sauté" aux légumes

Type de repas :
Déjeuner

Ingrédients :

2 petits morceaux d'igname bouillie coupés
en petits dés
1 œuf
1 tasse de chou émincé
1 petite carotte râpée
1 tomate
1/2 oignon
1 gousse d'ail
Poivre
Huile de sésame Mârah : 1 cuillère à soupe
Une petite pincée de sel

Préparation :

Coupe l'igname bouillie en très petits dés.
Fais revenir l'oignon, l'ail et la tomate avec
peu d'huile.
Ajoute le chou et la carotte.
Bats l'œuf et ajoute-le aux légumes.
Ajoute les dés d'igname et mélange comme
un riz sauté.
Laisse chauffer quelques minutes seulement.

Pourquoi cette recette est adaptée :

Les légumes sont plus nombreux que
l'igname. L'œuf apporte des protéines et rend
le plat plus complet.

Conseil santé :

Ne mets pas beaucoup d'huile. Le plat doit
être sauté, pas frit.

Astuce goût :

Ajoute du gingembre et du poivre blanc pour
un goût plus relevé.



Recette 14 : Purée d'igname au chou et poulet effiloché

Type de repas :
Dîner

Ingrédients :

- 2 petits morceaux d'igname bouillie
- 1 tasse de chou finement émincé
- 100 g de poulet cuit sans peau
- 1 tomate
- 1/2 oignon
- 1 gousse d'ail
- Gingembre
- Poivre blanc

Huile de sésame Mârah : 1 cuillère à soupe
Une petite pincée de sel

Préparation :

- Écrase l'igname bouillie.
- Fais revenir l'oignon, l'ail, la tomate et le gingembre avec très peu d'huile.
- Ajoute le chou et laisse cuire légèrement.
- Ajoute le poulet effiloché.
- Mélange avec la purée d'igname.
- Laisse chauffer 2 à 3 minutes.

Pourquoi cette recette est adaptée :

Le chou réduit la densité du plat et ajoute des fibres. Le poulet apporte des protéines maigres.

Conseil santé :

La purée ne doit pas être trop lourde : ajoute plus de chou si tu veux une grande assiette.

Astuce goût :

Ajoute un peu de poivre blanc et de céleri pour parfumer.



Recette 15 : Poêlée d'igname au thon, tomate et concombre frais

Type de repas :
Déjeuner

Ingrédients :

2 petits morceaux d'igname bouillie en cubes
1 petite boîte de thon au naturel égoutté
1 tomate
1/2 concombre
1/2 oignon
1 gousse d'ail
Jus de citron
Poivre
Huile de sésame Mârah : 1 cuillère à soupe
Une petite pincée de sel

Préparation :

Fais bouillir l'igname et coupe-la en cubes.
Dans une poêle, fais revenir l'oignon, l'ail et la tomate avec peu d'huile.
Ajoute le thon émietté.
Ajoute les cubes d'igname et mélange doucement.
Puis, hors du feu, ajoute le concombre en dés et un peu de citron.

Pourquoi cette recette est adaptée :

Le thon apporte des protéines et le concombre apporte de la fraîcheur. La portion d'igname reste contrôlée.

Conseil santé :

Choisis du thon au naturel, pas du thon très gras.

Astuce goût :

Ajoute du persil ou du céleri frais juste avant de servir.

Recette 16 : Sauté d'igname au poulet, chou et gingembre

Type de repas :
Déjeuner

Ingrédients :

2 à 3 petits morceaux d'igname bouillie
100 g de blanc de poulet cuit et coupé
1 tasse de chou émincé
1 petite carotte râpée
1 tomate
1/2 oignon
1 gousse d'ail
Gingembre râpé
Huile de sésame Mârah : 1 cuillère à soupe
Poivre blanc
Une petite pincée de sel

Préparation :

Fais bouillir l'igname jusqu'à ce qu'elle soit tendre, mais pas trop molle.
Coupe-la en petits cubes.
Dans une poêle, fais revenir l'oignon, l'ail, la tomate et le gingembre avec très peu d'huile.
Ajoute le chou et la carotte.
Ajoute le poulet, puis les cubes d'igname.
Mélange doucement pendant 3 à 5 minutes pour que l'igname prenne le goût des épices.

Pourquoi cette recette est adaptée :

L'igname est en petite portion et les légumes occupent une grande partie du plat. Le poulet apporte des protéines.

Conseil santé :

Ne fais pas frire l'igname avant de la sauter.
Elle doit être bouillie puis légèrement revenue.

Astuce goût :

Ajoute quelques gouttes de citron à la fin pour rendre le plat plus frais.

Recette 17 : Aubergines écrasées au poisson

Type de repas :
Dîner

Ingrédients :

4 aubergines africaines
1 petit morceau de poisson fumé ou frais
1 tomate
1 oignon
2 gousses d'ail
Poivre blanc

Huile de sésame Mârah : 1 cuillère à soupe
Une pincée de sel

Préparation :

Fais bouillir les aubergines jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
Écrase-les grossièrement.
Dans une marmite, fais revenir l'oignon, l'ail et la tomate avec très peu d'huile.
Ajoute le poisson et les aubergines écrasées.
Laisse mijoter 10 minutes.

Pourquoi cette recette est adaptée :

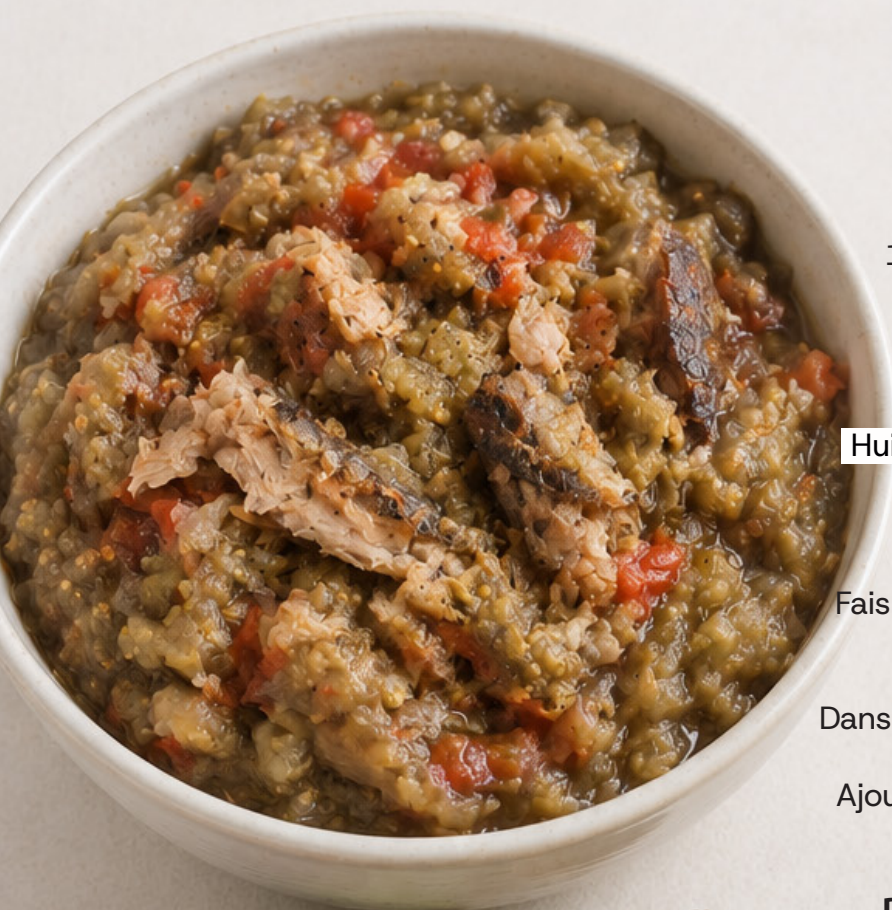
Les aubergines sont légères et riches en fibres. Le poisson apporte des protéines et permet d'avoir un repas complet sans excès de féculents.

Conseil santé :

Ce plat peut se manger seul le soir ou avec une très petite portion de plantain non mûr.

Astuce goût :

Ajoute du poivre blanc et un peu de citron pour relever le goût.



Recette 18 : Soupe claire de poulet aux légumes

Type de repas :
Dîner

Ingrédients :

2 morceaux de poulet sans peau
1 carotte
1 poignée de chou
1 tomate
1 oignon
2 gousses d'ail
Gingembre
Céleri
Poivre
Une pincée de sel
Eau

Huile de sésame Mârah : 1 cuillère à soupe

Préparation :

Mets le poulet dans une marmite avec l'eau.

Ajoute l'oignon, l'ail, le gingembre, la tomate et le poivre.

Laisse cuire 20 minutes.

Ajoute la carotte, le chou et le céleri.

Laisse cuire encore 10 minutes.

Sers chaud.

Pourquoi cette recette est adaptée :

Elle est légère, riche en protéines et en légumes. Elle contient peu de matière grasse.

Conseil santé :

Évite d'ajouter des cubes trop salés.

Utilise plutôt les épices naturelles.

Astuce goût :

Ajoute le céleri en fin de cuisson pour garder son parfum.





Recette 19 : Folong sauté aux œufs

Type de repas :
Déjeuner

Ingrédients :

2 tasses de folong lavé
2 œufs
1 tomate
1 oignon
2 gousses d'ail

Huile de sésame Mârah : 1 cuillère à soupe
Poivre
Une pincée de sel

Préparation :

Coupe le folong.
Fais revenir l'oignon, l'ail et la tomate avec
peu d'huile.
Ajoute le folong et laisse cuire quelques
minutes.
Bats les œufs et verse-les dans la marmite.
Remue doucement jusqu'à cuisson
complète.

Pourquoi cette recette est adaptée :

Le folong apporte des fibres et les œufs
apportent des protéines. Le plat est simple,
rassasiant et pauvre en sucre.

Conseil santé :

Mange-le avec une petite portion de
féculent si besoin, mais évite les grosses
quantités.

Astuce goût :

Ajoute un peu de poivre blanc et de
gingembre pour parfumer le plat.





Recette 20 : Riz complet aux légumes et poisson

Type de repas :
Déjeuner

Ingrédients :

1/2 tasse de riz complet cuit
1 morceau de poisson grillé ou bouilli
1 carotte
1 poignée de chou
1 tomate
1 oignon
1 gousse d'ail
Huile de sésame Mârah : 1 cuillère à soupe
Poivre
Une pincée de sel

Préparation :

Fais cuire le riz complet.
Dans une poêle, fais revenir l'oignon, l'ail et la tomate avec très peu d'huile.
Ajoute la carotte et le chou.
Ajoute le riz complet cuit et mélange doucement.
Sers avec le poisson.

Pourquoi cette recette est adaptée :

Le riz complet apporte plus de fibres que le riz blanc. La portion reste raisonnable et les légumes occupent une grande partie du plat.

Conseil santé :

Ne remplis pas l'assiette de riz. Mets plus de légumes que de riz.

Astuce goût :

Ajoute du citron sur le poisson pour rendre le repas plus savoureux.





Recette 21 : Igname en petite portion avec sauce gombo

Type de repas :
Déjeuner

Ingrédients :

2 petits morceaux d'igname
2 tasses de gombo coupé
1 morceau de poisson
1 oignon
1 gousse d'ail
Gingembre
Poivre

Huile de sésame Mârah : 1 cuillère à soupe
Une pincée de sel

Préparation :

Fais bouillir les morceaux d'igname.
Prépare une sauce avec le gombo, le poisson, l'oignon, l'ail, le gingembre et le poivre.
Ajoute très peu d'huile.
Laisse mijoter jusqu'à cuisson complète.
Sers l'igname avec beaucoup de sauce gombo.

Pourquoi cette recette est adaptée :

L'igname est limitée à une petite portion. Le gombo et le poisson rendent le repas plus équilibré.

Conseil santé :

Ne mange pas une grande assiette d'igname.
La sauce doit être plus abondante que le féculent.

Astuce goût :

Ajoute du poisson fumé en petite quantité pour parfumer la sauce.



Recette 22 : Riz complet aux aubergines écrasées et poisson

Type de repas :
Dîner

Ingrédients :

4 cuillères à soupe de riz complet cuit
4 aubergines africaines
1 morceau de poisson frais ou fumé peu salé
1 tomate
1 oignon
2 gousses d'ail
Poivre

Huile de sésame Mârah : 1 cuillère à soupe
Une pincée de sel

Préparation :

Fais bouillir les aubergines, puis écrase-les.
Fais revenir l'oignon, l'ail et la tomate avec très peu d'huile.
Ajoute le poisson et les aubergines écrasées.
Laisse mijoter 10 minutes.
Sers avec une petite portion de riz complet.

Pourquoi cette recette est adaptée :

Les aubergines sont légères et rassasiantes.
Elles permettent de réduire la quantité de riz dans l'assiette.

Conseil santé :

Mets plus d'aubergines que de riz dans l'assiette.

Astuce goût :

Ajoute un peu de citron en fin de cuisson pour réveiller le goût.



Recette 23 : Riz complet aux haricots et légumes

Type de repas :
Déjeuner

Ingrédients :

3 cuillères à soupe de riz complet cuit
1/2 tasse de haricots cuits
1 carotte
1 poignée de chou
1 tomate
1 oignon
1 gousse d'ail
1 cuillère à café d'huile
Poivre

Huile de sésame Mârah : 1 cuillère à soupe

Préparation :

Fais cuire les haricots jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
Fais revenir l'oignon, l'ail et la tomate avec peu d'huile.
Ajoute la carotte et le chou.
Ajoute les haricots et le riz complet.
Mélange doucement et laisse mijoter quelques minutes.

Pourquoi cette recette est adaptée :

Les haricots apportent des fibres et des protéines végétales. La quantité de riz est réduite parce que les haricots contiennent aussi des glucides.

Conseil santé :

Évite d'ajouter du pain ou du plantain dans le même repas.

Astuce goût :

Ajoute du céleri et du poivre blanc pour un goût plus parfumé.





HUILE DE SÉSAME
Marah



Recette 24 : Riz complet au poulet, carotte et concombre

Type de repas :
Déjeuner

Ingrédients :

5 cuillères à soupe de riz complet cuit
1 morceau de poulet sans peau
1 carotte râpée
1/2 concombre
1 tomate
1 oignon
Ail
Gingembre
Citron
Poivre
Une pincée de sel

Huile de sésame Mârah : 1 cuillère à soupe

Préparation :

Fais griller ou bouillir le poulet avec ail, gingembre, citron et poivre.
Fais cuire le riz complet à part.
Prépare une petite salade avec carotte, concombre, tomate et citron.
Sers le riz avec le poulet et beaucoup de salade.

Pourquoi cette recette est adaptée :

Le repas est équilibré : une petite portion de riz, une protéine maigre et beaucoup de légumes.

Conseil santé :

Évite la peau du poulet et les sauces grasses.

Astuce goût :

Marine le poulet 30 minutes avec citron, ail et gingembre avant cuisson.

Recette 25 : Riz complet façon "jollof" léger camerounais

Type de repas :
Déjeuner

Ingrédients :

5 cuillères à soupe de riz complet cuit
2 tomates fraîches
1 petit oignon
2 gousses d'ail
Gingembre
Poivron en petite quantité

Huile de sésame Marah : 1 cuillère à soupe
1 cuillère à café d'huile
Poivre
Une pincée de sel

Préparation :

Mixe tomate, oignon, ail, gingembre et un peu de poivron.

Fais cuire cette sauce avec très peu d'huile.

Ajoute le riz complet déjà cuit.

Mélange doucement.

Sers avec poisson ou poulet et une salade de concombre.

Pourquoi cette recette est adaptée :

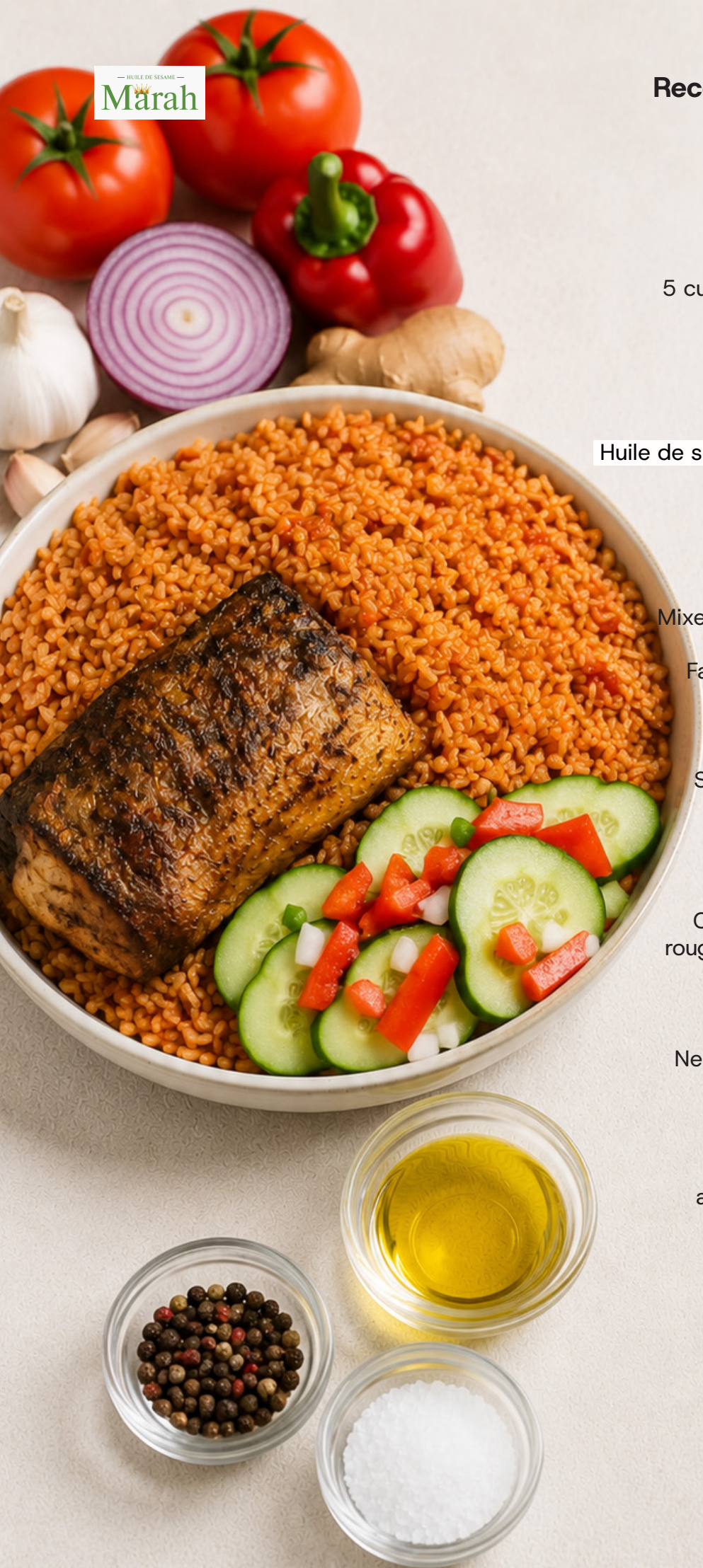
C'est une version plus légère du riz rouge, avec peu d'huile et une portion contrôlée.

Conseil santé :

Ne fais pas frire la sauce dans beaucoup d'huile.

Astuce goût :

Laisse bien réduire la tomate pour avoir un goût riche sans ajouter de cube.



Recette 26 : Riz complet au poisson en papillote

Type de repas :
Dîner

Ingrédients :

4 cuillères à soupe de riz complet
cuit
1 morceau de poisson
1 tomate
1/2 oignon
1 gousse d'ail
Gingembre
Citron
Poivre
Quelques feuilles de céleri
Une pincée de sel

Huile de sésame Mârah : 1 cuillère à soupe

Préparation :

Assaisonne le poisson avec ail, gingembre, citron, poivre et céleri. Emballe-le dans du papier cuisson ou des feuilles propres adaptées à la cuisson.

Fais cuire à la vapeur, au four ou dans une marmite couverte. Sers avec une petite portion de riz complet et des légumes.

Pourquoi cette recette est adaptée :

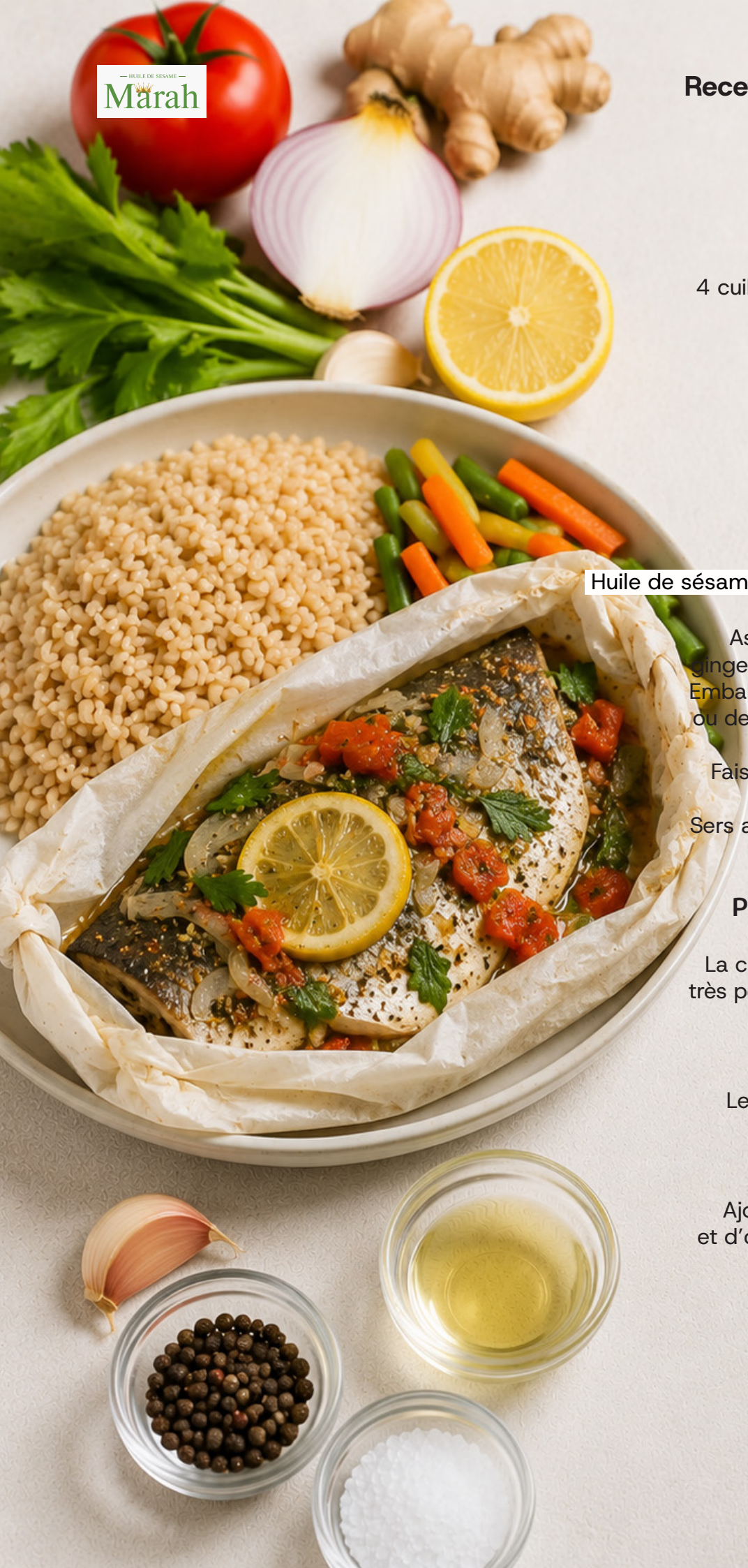
La cuisson en papillote demande très peu ou pas d'huile. Le poisson reste tendre et léger.

Conseil santé :

Le soir, ajoute plus de légumes que de riz.

Astuce goût :

Ajoute des rondelles de tomate et d'oignon dans la papillote pour parfumer naturellement.





Recette 27 : Riz complet aux crevettes séchées et légumes

Type de repas :
Déjeuner

Ingrédients :

5 cuillères à soupe de riz complet cuit
1 cuillère à soupe de crevettes séchées bien lavées
1 tasse de chou
1 carotte
1 tomate
1 oignon
1 gousse d'ail
Huile de sésame Mârah : 1 cuillère à soupe
Poivre
Une pincée de sel

Préparation :

Lave bien les crevettes séchées pour réduire le sel.
Fais revenir l'oignon, l'ail et la tomate avec peu d'huile.
Ajoute les crevettes, le chou et la carotte.
Ajoute le riz complet cuit.
Mélange doucement et laisse chauffer quelques minutes.

Pourquoi cette recette est adaptée :

Les légumes augmentent les fibres. Les crevettes donnent du goût, ce qui permet de réduire le sel.

Conseil santé :

Utilise peu de crevettes séchées, car elles peuvent être salées.

Astuce goût :

Ajoute du poivre blanc et un peu de citron avant de servir.



Recette 28 : Poisson vapeur aux aubergines écrasées

Type de repas :
Dîner

Ingrédients :

- 1 morceau de poisson frais
- 4 aubergines africaines
- 1 tomate
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- Gingembre
- Jus de citron
- Poivre blanc
- Une petite pincée de sel

Huile de sésame Mârah : 1 cuillère à soupe

Préparation :

Fais cuire les aubergines dans l'eau, puis écrase-les.
Assaisonne le poisson avec ail, gingembre, citron et poivre.
Fais cuire le poisson à la vapeur ou dans une marmite couverte.
Prépare une petite sauce légère avec tomate et oignon.
Ajoute les aubergines écrasées et sers avec le poisson.

Pourquoi cette recette est adaptée :

Le plat est riche en légumes et en protéines, sans friture.

Conseil santé :

Le soir, mange ce plat sans gros féculent ou avec seulement 2 à 3 petits morceaux de plantain non mûr bouilli.

Astuce goût :

Ajoute du citron juste avant de servir pour réveiller le goût.

Recette 29 : Riz complet façon salade verte au thon

Type de repas :
Déjeuner

Ingrédients :

4 cuillères à soupe de riz complet cuit et refroidi
1 petite boîte de thon au naturel égoutté
1 tasse de laitue coupée
1/2 concombre
1 tomate
Jus de citron
Poivre
Une petite pincée de sel
Huile de sésame Marah : 1 cuillère à soupe

Préparation :

Mets le riz complet froid dans un saladier.
Ajoute le thon, la laitue, le concombre et la tomate.

Assaisonne avec citron, poivre et très peu de sel.
Mélange et sers frais.

Pourquoi cette recette est adaptée :

Le riz complet est en petite portion. Le thon apporte des protéines et les légumes augmentent le volume du repas.

Conseil santé :

Ne dépasse pas 4 à 5 cuillères à soupe de riz complet cuit.

Astuce goût :

Ajoute du persil, du céleri ou un peu de gingembre râpé.



Recette 30 : Soupe claire de poisson au chou et carotte

Type de repas :
Dîner

Ingrédients :

1 morceau de poisson
1 tasse de chou émincé
1 petite carotte
1 tomate
1 oignon
2 gousses d'ail
Gingembre
Poivre blanc
Céleri
Une petite pincée de sel
Eau

Huile de sésame Mârah : 1 cuillère à soupe

Préparation :

Mets le poisson dans une marmite avec l'eau,
l'ail, l'oignon, le gingembre et le poivre.
Ajoute la tomate coupée.
Laisse cuire doucement.
Ajoute le chou, la carotte et le céleri.
Laisse cuire encore quelques minutes.
Sers chaud.

Pourquoi cette recette est adaptée :

Elle est légère, hydratante et riche en légumes.
Elle contient peu de graisse.

Conseil santé :

Évite d'ajouter des cubes trop salés.

Astuce goût :

Ajoute le céleri en fin de cuisson pour garder
tout son parfum.



Recette 31 : Folong sauté au poisson fumé léger

Type de repas :
Déjeuner / dîner

Ingédients :

2 grosses tasses de folong lavé et coupé
1 petit morceau de poisson fumé bien lavé

1 tomate

1 oignon

2 gousses d'ail

Un petit morceau de gingembre

Huile de sésame Mârah : 1 cuillère à soupe

Poivre blanc

Une petite pincée de sel

Préparation :

Lave bien le poisson fumé pour réduire le sel.

Fais revenir l'oignon, l'ail, la tomate et le gingembre avec très peu d'huile.

Ajoute le poisson fumé émietté.

Ajoute le folong et mélange doucement.

Laisse cuire 5 à 8 minutes, sans trop ramollir les feuilles.

Pourquoi cette recette est adaptée :

Le folong apporte beaucoup de fibres et peu de glucides. Le poisson ajoute des protéines et rend le plat rassasiant.

Conseil santé :

Évite d'ajouter beaucoup d'huile ou de cube. Le poisson fumé est déjà salé.

Astuce goût :

Ajoute du poivre blanc et un peu de citron à la fin pour relever le goût.



Recette 32 : Sauce folong aux arachides légères

Type de repas :
Sauce / déjeuner

Ingrédients :

3 tasses de folong lavé et coupé
1 morceau de poisson
1 cuillère à soupe d'arachides écrasées
1 tomate
1 oignon
2 gousses d'ail
Gingembre
Poivre blanc
Huile de sésame Mârah : 1 cuillère à soupe
Une petite pincée de sel

Préparation :

Fais cuire le poisson avec l'oignon, l'ail, le gingembre et le poivre.
Dilue les arachides écrasées dans un peu d'eau.
Ajoute le mélange dans la marmite.
Ajoute le folong et laisse mijoter doucement.
Ajoute l'huile en petite quantité à la fin.

Pourquoi cette recette est adaptée :

Le folong est riche en fibres. Les arachides donnent du goût, mais la quantité est limitée pour éviter un plat trop gras.

Conseil santé :

Ne mets pas beaucoup d'arachides. Une cuillère à soupe suffit pour parfumer.

Astuce goût :

Grille légèrement les arachides avant de les écraser pour obtenir plus de goût avec une petite quantité.

Recette 33 : Sauté de folong aux crevettes et concombre frais

Type de repas :
Déjeuner / dîner léger

Ingrédients :

2 tasses de folong
8 à 10 crevettes
1/2 concombre
1 tomate
1/2 oignon
1 gousse d'ail
Jus de citron
Poivre

Huile de sésame Mârah : 1 cuillère à soupe

Une petite pincée de sel

Préparation :

Fais revenir l'oignon, l'ail et la tomate avec peu d'huile.

Ajoute les crevettes et laisse cuire quelques minutes.

Ajoute le folong et mélange doucement.
Hors du feu, ajoute le concombre en petits dés et un peu de citron.

Pourquoi cette recette est adaptée :

Les crevettes apportent des protéines légères.
Le folong et le concombre ajoutent des fibres et de la fraîcheur.

Conseil santé :

Évite d'ajouter une sauce sucrée ou trop grasse.

Astuce goût :

Ajoute du citron juste avant de servir pour un goût plus vivant.



Recette 34 : Folongsauté façon "riz sauté" sans riz

Type de repas :
Dîner

Ingrédients :

3 tasses de folong finement coupé
2 œufs
1 petite carotte râpée
1 tasse de chou émincé
1 tomate
1/2 oignon
1 gousse d'ail
Huile de sésame Marah : 1 cuillère à soupe
Poivre
Une petite pincée de sel

Préparation :

Fais revenir l'oignon, l'ail et la tomate avec peu d'huile.
Ajoute le chou et la carotte.
Ajoute le folong finement coupé.
Bats les œufs et verse-les dans la poêle.
Mélange comme un riz sauté, mais sans riz.

Pourquoi cette recette est adaptée :

Cette recette donne l'impression d'un plat sauté copieux, mais elle reste pauvre en féculents.

Conseil santé :

Très bon choix pour le soir, surtout si la glycémie monte facilement après les féculents.

Astuce goût :

Ajoute du poivre blanc, du gingembre et un peu de citron à la fin.



Recette 35 : Folong aux champignons et œufs brouillés

Type de repas :
Petit-déjeuner / dîner

Ingrédients :

2 tasses de folong
1 tasse de champignons si disponible
2 œufs
1 tomate
1/2 oignon
1 gousse d'ail
Huile de sésame Mârah : 1 cuillère à soupe
Poivre
Une petite pincée de sel

Préparation :

Fais revenir l'oignon, l'ail et la tomate avec très peu d'huile.
Ajoute les champignons coupés.
Ajoute le folong et laisse cuire quelques minutes.
Bats les œufs et ajoute-les dans la poêle.
Remue doucement jusqu'à cuisson.

Pourquoi cette recette est adaptée :

Elle est riche en légumes et en protéines, avec peu de glucides.

Conseil santé :

Évite de l'accompagner avec du pain blanc. Une petite portion de patate douce ou d'igname peut suffire si besoin.

Astuce goût :

Ajoute du poivre blanc et un peu d'ail frais pour renforcer le goût.



Recette 36 : La Classique Laitue-Tomate-Oignon

Une salade de base, fraîche et croquante, présente sur toutes les tables camerounaises.

Ingrédients : 150g de laitue, 2 tomates moyennes, 1 petit oignon rouge, 1 c.à.s Huile de sésame Mârah, jus de 1/2 citron, sel.

Préparation : Laver soigneusement la laitue à l'eau citronnée. Découper la laitue en lanières, les tomates en dés et l'oignon en fines lamelles. Mélanger le tout.

Assaisonnement : Citron + sel + huile.
Apport calorique : Poids total : 380g |
Calories totales : 115 kcal | Pour 100g : 30 kcal.

Intérêt nutritionnel : Très légère, riche en eau et parfaite pour accompagner un plat de résistance.





Recette 37 : Laitue aux Œufs Bouillis

Une option protéinée simple pour un repas du soir léger.

Ingédients : 150g de laitue, 2 œufs durs, 1 carotte râpée, 1 c.à.s de vinaigre, 1 c.à.s Huile de sésame Mârah , sel, poivre.

Préparation : Découper la laitue. Râper la carotte. Couper les œufs durs en quartiers. Disposer les œufs sur le lit de légumes.

Assaisonnement : Vinaigre + huile + sel + poivre.

Apport calorique : Poids total : 350g | Calories totales : 245 kcal | Pour 100g : 70 kcal.

Intérêt nutritionnel : Riche en protéines complètes, très rassasiante.





Recette 38 : Salade de Laitue au Poulet Grillé

Idéal pour recycler un reste de poulet rôti ou de poulet DG.

Ingrédients : 150g de laitue, 100g de blanc de poulet cuit et effilé, 1/2 concombre, 1 c.à.s Huile de sésame Mârah .

Préparation : Découper le concombre en rondelles et la laitue. Ajouter les morceaux de poulet tièdes ou froids.

Assaisonnement : Vinaigre + sel + poivre + une touche de moutarde si disponible.

Apport calorique : Poids total : 400g | Calories totales : 260 kcal | Pour 100g : 65 kcal.

Intérêt nutritionnel : Repas complet, riche en protéines et fibres. 659340475



Recette 39 : Laitue, Tomate et Concombre (Le Trio)

La salade de crudités la plus vendue dans les "tourne-dos" et restaurants.

Ingrédients : 100g de laitue, 1 tomate, 1/2 concombre, oignon, persil haché.

Huile de sésame Mârah : 1 cuillère à soupe

Préparation : Éplucher partiellement le concombre. Découper tout en morceaux de taille égale.

Assaisonnement : Citron + sel + huile végétale.

Apport calorique : Poids total : 350g | Calories totales : 95 kcal | Pour 100g : 27 kcal.

Intérêt nutritionnel : Hydratante et très faible en calories.





Recette 40 : Laitue aux Haricots Verts

Une version plus consistante grâce aux fibres des haricots.

Ingrédients : 100g de laitue, 100g de haricots verts cuits à la vapeur, 1 œuf dur, oignon.

Huile de sésame Marah : 1 cuillère à soupe

Préparation : Mélanger les haricots froids avec la laitue et l'oignon émincé. Ajouter l'œuf sur le dessus.

Assaisonnement : Vinaigre + huile + sel.

Apport calorique : Poids total : 320g | Calories totales : 185 kcal | Pour 100g : 57 kcal.

Intérêt nutritionnel : Riche en fibres, excellente pour le transit intestinal.





Recette 41 : Laitue et Poisson Blanc Émietté

Utilisez du bar ou du capitaine grillé de la veille.

Ingrédients : 150g de laitue, 100g de chair de poisson cuit, 1 oignon rouge, citron.

Huile de sésame Marah : 1 cuillère à soupe

Préparation : Retirer soigneusement les arêtes du poisson. L'émietter sur la laitue et l'oignon.

Assaisonnement : Jus de citron + sel + piment (facultatif).

Apport calorique : Poids total : 350g |
Calories totales : 210 kcal | Pour 100g : 60 kcal.

Intérêt nutritionnel : Très digeste et riche en bons nutriments.



Manger sainement, se faire plaisir, chaque jour.

Avec **Recettes pour diabétique proposé par Márah**, adoptez une alimentation équilibrée sans renoncer au goût.

Márah, experte en alimentation saine et savoureuse, vous livre des recettes simples, accessibles et spécialement conçues pour stabiliser la glycémie tout en régaland vos papilles.



DANS CE LIVRE, VOUS TROUVEREZ :

- Plus de 40 recettes gourmandes et équilibrées
- Des conseils pratiques pour mieux gérer votre alimentation au quotidien
- Des astuces pour composer des menus variés et adaptés à la vie de tous les jours
- Des informations claires pour comprendre l'impact des aliments sur la glycémie



“ Bien manger, c’est prendre soin de soi avec plaisir et bienveillance. Chaque recette est une invitation à vous sentir mieux, jour après jour.

– Márah



À PROPOS DE MÁRAH

Passionnée de cuisine et experte en alimentation équilibrée, Márah accompagne depuis des années les personnes souhaitant mieux manger pour mieux vivre. Son approche allie santé, gourmandise et simplicité pour faire de chaque repas un moment de bien-être.

— BUTILE DE SESAME —
Márah

**Avec Márah,
la santé et le bien être
dans nos étagères.**



ISBN : 978-2-XXX-XXXXXX-X



9 782XXX XXXXXX X



À retrouver
avec Márah
la santé et le
bien être dans
nos étagères.