



## Pétoncles piquants

Il s'agit d'un plat principal délicieux, facile à préparer en quelques minutes. L'odeur agréable qui s'en dégage au cours de la cuisson mettra l'eau à la bouche des gourmets les plus difficiles !

**Rendement :** 4 portions

### INGRÉDIENTS

454 g	pétoncles	1 lb
50 ml	chapelure	1/4 de tasse
15 ml	margarine molle, non hydrogénée, fondue	1 c. à table
10 ml	jus de citron	2 c. à thé
5 ml	sauce Worcestershire	1 c. à thé

### MODE DE PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 450° F ou 230° C.
2. Enrober les pétoncles de chapelure, puis disposer dans 4 coquilles graissées ou dans un plat peu profond graissé.
3. Mélanger ensemble la margarine, le jus de citron et la sauce Worcestershire; verser sur les pétoncles.
4. Cuire au four durant 15 minutes.
5. Garnir de paprika ou de persil haché.
6. Servir avec des légumes croquants comme du brocoli ou des carottes.

#### Information nutritionnelle pour une portion ou 1/4 de la recette

158	Calories
7 g	glucides ■
22 g	protéines
4 g	lipides
42 mg	cholestérol
0,25 g	oméga-3

#### Système d'échanges de Diabète Québec

3	échanges de viande et substituts
1/2	échange de féculents



## Spaghetti, sauce crevettes

**Rendement :** 4 portions

### INGRÉDIENTS

15 ml	huile d'olive ou canola	1 c. à table
1	oignon, haché	1
4	gousses d'ail, hachées	4
796 ml	tomates en dés, en conserve	28 oz
60 ml	persil haché	1/4 tasse
454 g	grosses crevettes crues et décortiquées	1 lb
au goût	poivre	au goût
225 g	spaghetti*	1/2 lb

\* Calculé pour obtenir 1 tasse de pâtes cuites par personne

### MODE DE PRÉPARATION

1. Dans une casserole, faire chauffer l'huile. Faire revenir les oignons et l'ail.
2. Ajouter les tomates. Laisser mijoter 10 minutes à feu doux.
3. Pendant ce temps, faire cuire les pâtes. Réserver.
4. À la préparation de tomates, ajouter le persil et les crevettes. Cuire environ 3 minutes ou jusqu'à ce que les crevettes soient rosées.
5. Poivrer au goût.
6. Servir sur un lit de pâtes.

Vous augmenterez la teneur en fibres de cette recette en choisissant des pâtes de blé entier.

#### Information nutritionnelle pour une portion ou 1/4 de la recette (avec 1 tasse de pâtes cuites)

400	Calories
52 g	glucides ■■■■■■■■■■
32 g	protéines
6 g	lipides
171 mg	cholestérol
0,29 g	Oméga-3

#### Système d'échanges de Diabète Québec

4	échanges de viande et substituts
3	échanges de féculents
1	échange de légumes
1	échange de matières grasses



## Salade de melon et de crevettes

*Un mélange savoureux: melon-miel, crevettes et cari !*

**Rendement :** 6 portions

### INGRÉDIENTS

2,7 kg	melon de miel (honeydew)	3
375 ml	yogourt nature faible en gras	1 1/2 tasse
454 g	petites crevettes cuites	1 lb
7 ml	cari en poudre	1/2 c. à table
45 ml	jus de citron	3 c. à table
24	tomates cerise, coupées en deux	24
30 ml	ciboulette hachée	2 c. à table
1	orange coupée en 6 rondelles pour la garniture	1

### MODE DE PRÉPARATION

1. Faire des dentelures autour de chaque melon, les séparer en deux et enlever les graines.
2. Retirer la chair à l'aide d'une cuillère parisienne (pour former des boules) ou à défaut, couper la chair en cubes de 1 cm (1/2 pouce).
3. Réserver les moitiés de melon.
4. Mettre la chair des melons dans un bol à mélanger et y ajouter les autres ingrédients.
5. Assaisonner au goût et bien mélanger.
6. Remplir les moitiés de melon avec la préparation et garnir d'une tranche d'orange.

### Information nutritionnelle pour une portion ou 1/6 de la recette

221	Calories
30 g	de glucides ■■■■■■
23 g	de protéines
3 g	de lipides
166 mg	de cholestérol
0,26 g	oméga-3

### Système d'échanges de Diabète Québec

3	échanges de viande et substituts
2	échanges de fruit

## Concours « Recette vedette »

### Vous avez une recette à partager ?

Une recette qui répond à vos besoins alimentaires ainsi qu'à ceux de votre entourage ?

Faites-nous parvenir votre recette un mois avant chaque parution de la revue Plein Soleil en mars, juin, septembre et décembre, nous sélectionnerons la meilleure recette parmi celles que nous aurons reçues.

La recette gagnante sera disponible dans la revue Plein soleil et dans notre site Internet et en plus, vous recevrez un des livres de recettes disponibles à Diabète Québec.

Pour participer

- **Par la poste :**  
Diabète Québec  
A/S Recette vedette  
8550, boul. Pie-IX, bureau 300  
Montréal (Québec) H1Z 4G2
- **Par courriel :** dietetiste@diabete.qc.ca