

## **BILAN 2017 :**

### Ateliers cuisine adaptés aux diabétiques et à leur entourage

Lieu : Epicerie solidaire : « Au marché conté » à Bourg en Bresse

Durée/fréquence : de 9h30 à 13h30 chaque mois

Moyens humains : la diététicienne qui élabore le menu, achète les denrées alimentaires et anime l'atelier cuisine (4h préparation et 4h d'animation) et un bénévole/adhérent de l'association 01 diabète s'occupe des inscriptions avant l'atelier.

En plus, de la confection du repas, il est proposé :

- Explication du menu notamment du choix des aliments (à chaque atelier)
- Quizz : « Diabète le vrai du faux » et « Les facteurs qui font varier la glycémie »  
(<https://www.federationdesdiabetiques.org/>)
- Atelier lecture d'étiquette : présentation de différentes étiquettes avec décryptages des sucres cachés/ matières grasses utilisées
- Tableau avec les boissons sucrées et le nombre de morceaux de sucre présents dans la boisson

Enfin, les recettes sont soigneusement élaborées avec des ingrédients qui vont favoriser l'équilibre du diabète et prévenir les complications : elles sont notamment riche en w3 et en fibres et allégées en acides gras saturés et sucres simples.

Les produits de saison et de préférence français sont choisis.

	Date	Nombre de participants	Dont diabétiques	Recettes
<b>JANVIER</b>	28/01	10	6	Super pois cassés / rôti de veau aux champignons minute / mini soufflé aux brocolis / tiramisu allégé aux pommes et à la cannelle
<b>FEVRIER</b>	18/02	9	6	Feuilles d'endives garnies de morue/ Colombo de poulet /Cristophines vapeurs / riz au lait de coco
<b>MARS</b>	18/03	8	7	Crackers maison et crème d'avocat et rosace de radis / blanquette de lotte et frites de carottes / mousse de petit suisse et tartare d'ananas rôti
<b>AVRIL</b>	22/04	5	5	Crème d'asperge et chèvre frais / Saltimbocca de dinde et galettes de légumes / crumble de pommes
<b>MAI</b>	20/05	10	3	Achards de légumes / Carri poulet/ riz et grains / salade de fruits frais et crème au citron vert
<b>JUIN</b>	17/06	10	5	Challenge 20 recettes en 2h : apéro ou picnic : tartare de tomate, taboulé sans semoule, wraps de jambon, roulades d'aubergine, rillettes de thon, brochettes cheese/bœuf, tsatsiki, citronnade...
<b>SEPTEMBRE</b>	16/09	9	5	Salade de fenouil / poulet basquaise / gratin des chartreux / flan aux prunes
<b>OCTOBRE</b>	28/10	8	5	Velouté de courge muscade et quenelle de carré frais / gnocchis de potimarron à la carbonara légère / butternut cake
<b>NOVEMBRE</b>	18/11	7	4	Crudités sauce yaourt / gratin de Crozets et poireaux à la cancoillotte / tarte au fromage blanc
<b>DECEMBRE</b>	16/12	10	4	Sapin apéritif au pesto / fraîcheur de saumon croustillante / ballotines de volaille farcies aux champignons et noisettes / gratin de cardons de JP / Bûche façon tiramisu
<b>TOTAL</b>		<b>86</b>	<b>50</b>	

\*MAI : Nous avons convié 3 adhérents de Pèse Plume 01 à l'occasion de la Journée Européenne de l'obésité.

**- 34 participants/2016 dont -14 participants porteurs de diabète**

**Très peu de participants de l'épicerie solidaire**

### Observations diverses :

- L'atelier se déroule avec 10 participants maximum, ces derniers temps peu de personnes de l'épicerie solidaire.
- Mise à jour mensuelle du blog [www.ateliercuisine01diabete.wordpress.com](http://www.ateliercuisine01diabete.wordpress.com) ce qui permet de récupérer les recettes même lorsque la personne n'a pas participé.
- Depuis mai, une thématique concernant le menu est en générale décidée d'un atelier sur l'autre avec les participants ou seulement par la diététicienne