

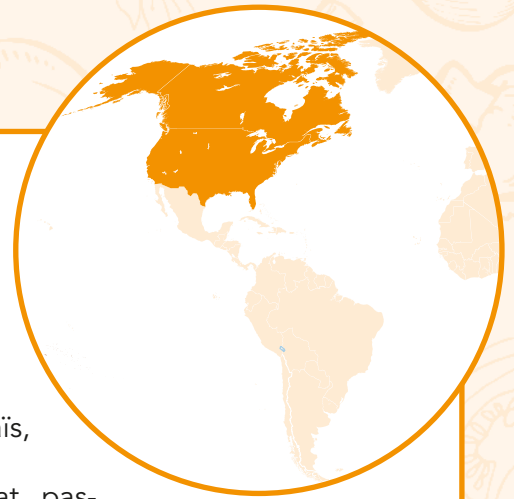


SOUS LA LOUPE
**VOYAGE AU
CENTRE DE ...
L'ALIMENTATION
ET SES
TRADITIONS
ALIMENTAIRES**
(3^{ÈME} PARTIE)

Après avoir voyagé en Afrique et en Asie, le Conseil diététique vous emmène sur le continent américain. L'alimentation en Amérique est extrêmement diversifiée, reflétant un mélange fascinant de cultures du monde entier. A côté des plats emblématiques traditionnels, elle est aussi souvent associée à la malbouffe. Cependant, une partie de la population adopte des habitudes alimentaires saines ou suit des régimes végétariens, végétaliens et végans. Malgré les traditions, la mondialisation et les tendances culinaires ont laissé leur empreinte : une véritable quête de l'équilibre entre authenticité et modernité !

DESTINATION AMÉRIQUE DU NORD

(Etats-Unis, Canada)



Aliments habituellement consommés (liste non exhaustive)

- **Boissons** : café, cidre, bière, boisson énergisante, eau, thé glacé, jus de fruits, soda, soda light/zéro, vin.
- **Légumes** : céleri, laitue, tomate, courges, choux, épinards, maïs, oignon.
- **Fruits** : banane, cerise, fraise, myrtille, orange, pomme, avocat, pastèque, canneberges.
- **Féculents** : riz, pommes de terre, pâtes, pain (traditionnel, de mie, bagel, sandwich mou).
- **Produits laitiers et alternatives** : lait, cheddar, fromage en grains caillé, fromage en bombe, cream cheese, yaourts, produits laitiers de chèvre au Canada, jus végétaux (avoine, soja, amande, coco, ...).
- **Viandes/volailles/poissons/œufs** : agneau, bœuf, gibier, volailles, porc, œufs, poissons et fruits de mer.
- **Légumineuses** : pois chiches, lentilles, haricots.
- **Matières grasses** : huiles végétales (tournesol, maïs, soja, colza), beurre, pâte d'arachides, graines et fruits oléagineux (arachides, amandes, pignons de pin, noix de cèdre, graines de citrouille et de lin).
- **Produits sucrés/gras/salés** : fritures, donuts, bretzels, pop-corn, biscuits salés ou sucrés, bonbons, milkshakes, crèmes glacées, pâtes à desserts prêtes à l'emploi, céréales petit-déjeuner, pancakes, pouding chômeur, ...
- **Divers** : bouillons et fonds, sirop d'érable, d'agave et de maïs, beurre d'érable, ketchup aux canneberges, poudre de lait, sauces industrielles, vinaigre malté, graines germées, ...

Cuisine typique nord-américaine

Tous les aliments cités précédemment sont consommés ou cuisinés comme suit :

- Les fruits et légumes sont peu présents car les produits frais sont parfois coûteux et difficiles à trouver. Les personnes aisées ont un meilleur accès à ces produits. Les familles à faibles revenus se tournent vers des options moins chères, souvent exemptes de produits frais, comme les fast-foods. S'ils sont consommés, ils le sont en salade, en jus, en soupe ou grillés. Le maïs est apprécié notamment en soupe, bouilli ou cuit au barbecue. Certains légumes et tubercules peuvent se consommer frites.
- La volaille est souvent épicée et frite (buffalo wings), panée avec des corn flakes ou cuite au four. Au Canada, le poulet au sirop d'érable est un plat typique. La viande hachée est appréciée pour réaliser des steaks hachés, boulettes, tacos ou du chili con carne. Les viandes séchées, fumées et cuites à basse température ont également du succès. Les œufs sont largement consommés. Les poissons et les viandes peuvent être grillés, marinés ou panés. Le saumon fumé est fréquemment servi au Canada, dans des bagels.
- Deux plats canadiens par excellence sont la "poutine", constituée de frites garnies de fromage en grains frais et nappées de sauce brune chaude et la "tourtière", une tourte remplie de viande hachée, de pommes de terre râpées et d'épices.
- Du côté des USA, l'incontournable dinde farcie de Thanksgiving est servie avec de la purée et une sauce aux canneberges. Le macNcheese (macaronis au fromage) et la clamchowder (soupe épaisse de palourdes, pommes de terre, lard et oignons) sont d'autres plats typiques.
- Les fast-foods (pizza, hot-dog, hamburger, tacos, ...) sont répandus aux Etats-Unis. Il est fréquent de commander un repas, livré à la maison ou au travail, et ce, à toute heure. Les portions sont nettement supérieures à celles consommées en Europe. Ces repas rapidement livrés et consommés sont peu coûteux.
- Les produits laitiers sont consommés sous forme de lait en bidon, de fromages en bombe, fondus ou à pâte dure (cheddar), de mozzarella râpée ou encore de fromages en grains frais. Cependant, certains consomment plutôt des produits laitiers allégés ou sans matières grasses.

- Les aliments ultra-transformés contiennent des sirops de maïs ou de glucose-fructose plutôt que du saccharose. Cela augmente l'apport calorique surtout s'ils sont vendus en grands formats.
- Certaines personnes prennent beaucoup de compléments alimentaires à la place de consommer des aliments riches en vitamines, minéraux et oligo-éléments.

A table !

- Les grands cafés frappés et/ou glacés, aromatisés au sirop, rencontrent du succès. D'autres boissons telles que le spicy pumpkin latte, le chai latte et le matcha latte ont le vent en poupe.
- Une partie de la population américaine adopte toujours une structure de repas traditionnelle avec 3 repas par jour et des collations. Une autre partie ayant une alimentation déstructurée se dirige vers la restauration rapide, à toute heure. Chaque individu a ses propres habitudes et ces deux tendances ne sont pas exclusives.
- Le petit-déjeuner est riche en calories. Cela peut être dû à la présence simultanée de pommes de terre, d'œufs, de bacon et de pancakes, de gaufres, de pain perdu, de céréales (très sucrées et colorées) en grande portion. Certains s'arrêtent au drive-in en chemin pour un café frappé souvent très sucré et une viennoiserie à emporter. Le dîner (préparé à la maison ou livré sur place) est rapidement consommé au travail ou en "food court". Le souper est plus copieux et consommé en famille.
- Les repas festifs en famille (Thanksgiving, Noël et Pâques) restent une tradition importante en Amérique du Nord et permettent de se réunir.



DESTINATION AMÉRIQUE DU NORD

(Mexique)

Aliments habituellement consommés (liste non exhaustive)

- **Boissons** : eau en bouteille, eau aromatisée (fruits de saison, hibiscus, citron), atole, café, soda, jus de fruits, jus de sucre de canne, horchata, boissons alcoolisées (rhum, tequila, bière, meczal, ...).
- **Légumes** : variété de courges, tomate, piment, champignons, épinards, maïs, oignon, radis, tomatille, cucamelon, nopal.
- **Fruits** : goyave, figue de barbarie, noni, avocat, abricot, papaye, pêche, melon, pastèque.
- **Féculents** : amarante, riz, quinoa, pomme de terre, patate douce, pâtes, pain, tortilla (blé, maïs), tacos de maïs.
- **Produits laitiers** : fromages (frais, affinés, doux), crème aigre, yaourts, jocoque.
- **Viandes/volailles/poissons/œufs** : bœuf, poulet, porc, œufs, poissons et fruits de mer en régions côtières, insectes (criquet, chenille de maguey).
- **Légumineuses** : haricots variés, lentilles, fèves.
- **Matières grasses** : huiles végétales (tournesol, maïs, carthame), beurre, saindoux, graines de citrouille.
- **Produits sucrés/gras/salés** : cocadas, dulces, gâteau tres leches (classique ou cake), flan et riz au lait, churros, conchas et biscuits divers (cannelle, chocolat, orange-chili, ...) cacahuètes enrobées, nachos, ...



- **Divers** : achiote, chili en poudre, cannelle, coriandre, persil, vanille, cumin, citron vert, lait concentré sucré, salsa fresca, coriandre, masa, mayonnaise, ...

Cuisine typique mexicaine

Tous les aliments cités précédemment sont consommés ou cuisinés comme suit :

- L'eau n'étant pas potable, elle doit être achetée en bouteille et est coûteuse. Les sodas sont moins chers. Leur consommation est excessive, ils sont plus sucrés qu'en Europe et cela représente un réel problème sociétal.
- De nombreuses préparations sont cuites à la friture, notamment les churros, les empanadas, ...
- La sauce salsa rouge (base de tomates, piment rouge, épices) ou verte (base de tomatille, piment vert, herbes aromatiques) accompagne les plats.
- Une plaque de cuisson en fonte appelée "comal" est utilisée pour cuire les tortillas, quesadillas et autres spécialités.
- Des aliments comme les légumes et les pâtes de maïs sont fréquemment farcis. L'avocat est notamment consommé en guacamole.
- Les fruits sont coupés en morceaux et assaisonnés de jus de citron vert et de chili en poudre.
- Les tortillas sont polyvalentes, servant à la fois de base d'un plat, d'accompagnement, de "cuillère" ou pour envelopper la nourriture. Les chilaquiles, par exemple, sont des morceaux de tortillas à la sauce tomate, piment et fromage.
- Les viandes sont souvent marinées dans un mélange à base de piments, ail, vinaigre et épices appelé adobo. Les viandes et poissons sont souvent grillés.
- Le poisson et les fruits de mer peuvent être marinés dans du jus de citron vert façon ceviche et servis avec des légumes.
- Les haricots rouges ou noirs sont cuits et écrasés en purée, ils peuvent être incorporés dans un plat ou servir de garniture pour tortillas.
- Les tamales sont consommés dans toute l'Amérique latine, il s'agit d'une pâte de maïs, farcie de différents aliments. Ce mélange est ensuite enveloppé de feuilles de bananier puis cuit dans une casserole d'eau couverte de ces mêmes feuilles.

A table !

- L'alimentation mexicaine est réputée pour être très relevée et piquante mais savoureuse.
- Au Mexique, la journée alimentaire se compose de 3 repas principaux et d'un goûter. Le petit-déjeuner est plutôt salé et riche (œufs, tamales, enfrijoladas, chilaquiles). Le dîner se prend vers 14 heures, en famille. Il contient une soupe, un plat principal et un dessert. Le goûter (merienda) se compose de jus de fruits, de chocolat chaud, de fruits, de tamales et de pâtisseries. Le souper, plus léger, est consommé vers 20 heures, avec quelques tacos et une soupe par exemple.
- Les repas peuvent être accompagnés d'eau, de boissons non alcoolisées traditionnelles, d'agua fresca ou de boissons gazeuses.
- Le partage du repas est valorisé, plusieurs plats sont servis au centre de la table pour que chacun se serve.
- De nombreuses spécialités se consomment avec les mains ou à l'aide des tortillas.



DESTINATION AMÉRIQUE CENTRALE

(Guatemala, Costa Rica, Salvador, Honduras, Panama, Nicaragua, ...)

ET DU SUD

(Argentine, Bolivie, Brésil, Chili, Equateur, Guyana, Colombie, Paraguay, Pérou, Suriname, Uruguay)



Aliments habituellement consommés (liste non exhaustive)

- **Boissons** : café, chicha, jus de tamarin, horchata, thé, maté, aguapanela, eau, jus de fruits, nectar, chocolat chaud, boissons alcoolisées (rhum, tequila, bière, chicha morada, pisco sour, caipirinha, ...).
- **Légumes** : feuilles de banane plantain, maïs, poivron, tomate, oignon, piment, choux, cœurs de palmiers, choclo, petits pois, courges.
- **Fruits** : avocat, mangue, agrumes, ananas, banane, kaki, melons variés, noix de coco, fruit de la passion, noni, acérola, guarana, fruits rouges, pomme de cajou, prune mombin, lucuma. Fruits séchés (pruneaux, abricots).
- **Féculents** : banane plantain, patate douce, pain, tortilla de maïs ou de blé, yuca, amarante, arepas, riz, quinoa, avoine, tapioca, pommes de terre, igname, polenta.
- **Les produits laitiers et alternatives végétales** : fromages locaux, produits laitiers fermentés, queijo Serra da Estrela, lait de vache, yaourt, jus végétal de coco.
- **Les viandes/poissons/œufs** : bœuf, porc, poulet, œufs, cochon d'Inde (au Pérou), abats. Poissons et fruits de mer en région côtière.
- **Les légumineuses** : haricots variés, pois chiches, lentilles.
- **Matières grasses** : crème culinaire, beurre, saindoux, huiles végétales (soja, coco, palme, olive, tournesol, maïs, colza), fruits oléagineux et graines (noix de cajou, arachides, graines de citrouille).
- **Produits sucrés/gras/salés** : fritures, brigadeiro, pan dulce, aliments ultra-transformés, pâtisseries au caramel, puddings, alfajores, quindim, churros, dulce de leche, pupusas, empanadas.
- **Divers** : achiote, rocoto, lait en poudre, thym, coriandre, cumin, feuilles de laurier, clou de girofle, origan, chuno, tabasco, sauces industrielles (ketchup, mayonnaise), lait concentré.

Cuisine typique d'Amérique centrale

Tous les aliments cités précédemment sont consommés ou cuisinés comme suit :

- L'alcool et les sodas sont fréquemment consommés dans toute l'Amérique latine.
- La plupart des aliments sont achetés, frais, dans de très grands marchés.
- Les soupes-bouillons contiennent des légumes, des tubercules, de la viande, de la volaille ou du poisson.
- Les légumes sont consommés crus ou cuits et dégustés en salades, ragoûts, bouillons et soupes. Du jus de citron vert est fréquemment ajouté pour relever le goût, notamment des crudités.
- Les tortillas accompagnent la plupart des repas.
- Les viandes peuvent être grillées, mijotées ou encore utilisées comme farces (tamales, enchiladas, tacos, ...). Les poissons sont souvent grillés et servis avec du riz et des haricots rouges.
- Les haricots rouges cuits sous pression sont mélangés à de la crème et garnis de fromage à pâte dure émietté. Cette préparation se nomme "baleada".
- Les œufs peuvent être consommés dans les desserts, en farce dans les tortillas, au plat ou sur de la sauce piquante (huevos à la ranchera).
- Les cuissons à l'huile sont répandues. Les bananes plantains et le manioc sont notamment consommés frits.

A table !

- La journée se compose de 3 repas principaux ainsi que de collations. Le petit déjeuner est copieux. Il peut inclure des plats de riz et haricots noirs, des œufs, des fruits et du pain. Dans certains pays, un café est consommé avec du pan dulce le matin. Le dîner est le repas principal, il s'agit d'un plat chaud, complet. Le souper, plus léger, comprend des soupes, des salades ou des plats à base de viande ou poisson. Les collations sont des bouchées salées, des fruits et des boissons.
- Les repas sont souvent l'occasion de se rassembler, de façon conviviale, pour partager des plats traditionnels. Chacun compose son assiette car les nombreux plats sont disposés à la façon d'un petit buffet (plato tipico).
- La street food est très populaire dans toute l'Amérique latine. Il s'agit de stands de nourriture dans les rues.
- Les habitants mangent généralement avec les mains, à l'aide de tortillas ou de couverts.

Cuisine typique sud-américaine

Tous les aliments cités précédemment sont consommés ou cuisinés comme suit :

- Les légumes sont consommés sous forme de salades, de soupes ou cuits en accompagnement. Les crudités occupent une place importante. Le maïs est largement utilisé en cuisine (frit, grillé, cuit à l'eau, en soupe). Il est également utilisé dans les boissons et les desserts.
- A noter : les soupes sont fréquemment des "soupes repas", contenant des pommes de terre, du riz et/ou du pain ainsi que de la viande ou des œufs pochés.
- Les fruits occupent une place centrale dans l'alimentation. Ils sont consommés en collation, en dessert et agrémentent les plats sucrés ou salés.
- Les tubercules sont abondants et variés. La pomme de terre peut être nappée de sauce fromagère épicée (papa a la huancaína) ou constituer un petit gâteau salé de plusieurs étages (causa).
- Le riz se retrouve dans des préparations ou accompagne des plats comme le ragoût brésilien (feijoada).
- La polenta peut être préparée façon cuscuz, la version brésilienne du couscous magrébin. Ce plat peut être consommé salé (paulista) ou sucré (nordestino).
- Les œufs sont brouillés, frits ou utilisés comme farce. Viandes et poissons sont généralement grillés, épicés et accompagnés de riz et de haricots rouges ou noirs. Les autres aliments peuvent également être grillés, mijotés, bouillis, préparés en ragoût, cuits au barbecue ou frits. Les ceviches font également partie des préparations communes.

A table !

- La journée est rythmée par 3 repas. Le petit-déjeuner est plus léger et se compose de pain, confiture, fromage et yaourt. Selon les pays, des arepas ou empanadas sont préférés. Le dîner est copieux, il s'agit d'un plat riche contenant du riz, des haricots, de la viande, du poisson ou encore des œufs, de l'avocat, et de la banane plantain. Le souper étant plus léger, il est possible de consommer le repas du midi en portion réduite, de la soupe ou de la salade.
- La plupart des végétaux sont locaux, il est fréquent de cultiver dans son jardin ou de se rendre dans des marchés ayant lieu plusieurs fois par semaine.
- Les repas occupent une place importante dans la vie familiale. Ils sont pris ensemble de façon conviviale.
- Les travailleurs emportent un plat de la maison, préparé au restaurant ou de la street food.
- Dans certains pays, des collations sont consommées et contiennent du jus de fruit, du lait au chocolat et des biscuits, des fruits, une boisson chaude comme l'aguapanela, du yaourt, du fromage ou encore du maïs soufflé (présent sur la table entre les repas).



DESTINATION DIÉTÉTIQUE

Peu importe le pays d'origine, l'alimentation équilibrée est conseillée pour tous, ainsi que pour la personne diabétique. Sur le continent américain, la consommation de boissons sucrées et de boissons alcoolisées est importante ; boire 1,5 litre de liquides par jour est nécessaire et les sodas, jus de fruits et boissons alcoolisées ne font pas partie de cette catégorie. En Amérique latine, les fruits et les légumes sont largement présents dans l'alimentation. Consommer des aliments frais, bruts, variés et locaux est encouragé. Par contre, en Amérique du Nord, la consommation de végétaux est insuffisante. Les modes de cuisson y sont trop gras et les fritures

trop fréquentes. Il est conseillé de limiter les fritures à maximum une fois par semaine, de varier les sources de matières grasses et d'en limiter les portions. Il est fréquent de cumuler plusieurs féculents ou aliments glucidiques au sein d'un même repas (riz, haricots et tortillas ou pains burger et frites par exemple). Pour une meilleure gestion des glycémies, il est conseillé de favoriser des féculents complets et d'éviter de les cumuler au cours du même repas. Si cela ne s'avère pas possible, la quantité de chaque féculent peut éventuellement être réduite. Les personnes diabétiques qui pratiquent l'insulinothérapie fonctionnelle doivent tenir compte de la présence de plusieurs sources

de glucides afin de pouvoir calculer la dose d'insuline adaptée. L'offre d'aliments ultra-transformés, riches en sucres (notamment sous forme de sirops), en graisses de mauvaise qualité, en additifs et/ou en sel est conséquente et pose un réel problème de santé publique. Ces aliments sont moins coûteux que ceux participant à une alimentation saine et donc plus accessibles pour les familles moins favorisées. De plus, ils sont souvent présentés en portions XXL. Il est donc conseillé de ne les consommer qu'occasionnellement et en quantité raisonnable. ■

LEXIQUE :

- **Achiote** : également appelé rocou, il s'agit d'une poudre rouge à saveur douce souvent utilisée dans les plats de viande.
- **Alfajores** : biscuits fourrés à la confiture de lait ou au chocolat. Ils sont souvent enrobés de sucre glace et sont incontournables en Argentine.
- **Agupanela** : boisson préparée en mélangeant des morceaux de panela (type de sucre, non raffiné, produit à partir de canne à sucre) dans l'eau jusqu'à ce que les morceaux soient entièrement dissous. Elle est souvent glacée, mais parfois chaude avec du citron.
- **Arepas** : pain de maïs de couleur blanche ou jaune. Elle peut être garnie notamment de jambon fumé, de fromage, de viande, de haricots ou d'œufs avec de la sauce épicée.
- **Atole** : boisson chaude sucrée à base de farine très fine de maïs ou de Maïzena cuite dans de l'eau.
- **Brigadeiro** : petites confiseries au chocolat très populaires au Brésil. Elles sont composées de beurre, de lait concentré sucré, cacao et sont enrobées de vermicelles en chocolat.
- **Caipirinha** : boisson d'origine brésilienne préparée à base de cachaça, un spiritueux brésilien similaire au rhum, de sucre et de citron vert.
- **Chicha** : boisson préparée à base de maïs, d'arachides, de manioc ou encore de riz avec des fruits. La "chicha morada" est une boisson traditionnelle péruvienne préparée à partir de maïs violet et de fruits. Elle est aromatisée avec de la cannelle, des clous de girofle et du sucre. Certaines versions sont alcoolisées.
- **Choclo** : maïs typique d'Amérique du Sud.
- **Cocadas** : rochers à base de coco.
- **Concha** : parfois appelé pan dulce, il s'agit d'une brioche sucrée et aromatisée au zeste d'orange en forme de coquillage. Elle est parfois recouverte d'un glaçage coloré ou parfumée au cacao.
- **Chuno** : poudre épaississante.
- **Churro** : pâte de blé formée en longueur, frite et saupoudrée de sucre et de cannelle.
- **Cucamelon** : fruit au croisement du concombre et de la pastèque. Il possède la forme d'une grosse olive, la peau d'une pastèque et le goût du concombre. Il se consomme cru, dans les salades ou en pickles.
- **Dulce de leche** : confiture de lait sucrée et onctueuse utilisée dans de nombreux desserts.
- **Dulces** : bonbons traditionnels.
- **Enfrijoladas** : variante d'enchiladas recouverte de purée de haricots rouges plutôt que de purée de piments.
- **Horchata** : boisson à base de produits végétaux, principalement le souchet, mais aussi le riz ou le sésame. Des amandes et de la cannelle peuvent y être ajoutées.
- **Igname** : plante tropicale cultivée pour ses tubercules, dont la chair est consommée bouillie ou rôtie.
- **Jocoque** : type de fromage blanc à base de lait de brebis, de vache ou occasionnellement de chèvre.
- **Lucuma** : petit fruit ressemblant à un avocat. Il

possède une peau verte très fine et une chair jaune orangé, crémeuse, similaire à celle d'une citrouille. Il s'utilise frais ou séché et réduit en poudre.

- **Masa** : pâte de maïs préparée à partir de maïs séché et trempé dans de la chaux (hydroxyde de calcium). Ce processus, appelé nixtamalisation, permet de ramollir le maïs et d'améliorer sa digestibilité.
- **Maté** : infusion à base de feuilles de yerba mate. Populaire en Argentine, cette boisson est appréciée pour ses propriétés stimulantes et antioxydantes. Elle est traditionnellement servie dans unealebasse avec une paille en métal appelée "bombilla".
- **Meczal** : eau-de-vie élaborée au Mexique issue de la fermentation et de la distillation du jus d'agave.
- **Noni** : fruit polynésien, de forme ovoïde. Vert puis jaune ou blanc lorsqu'il est mûr. Il est fréquemment consommé sous forme de jus ou de purée en raison d'une odeur nauséabonde proche de celle du durian.
- **Nopal** : Il s'agit des feuilles charnues du cactus à figue de Barbarie. Les nopales sont utilisés dans de nombreuses recettes et ont une saveur d'agrumes.
- **Pan dulce** : cfr. Concha.
- **Pisco sour** : boisson péruvienne préparée avec du pisco, une eau-de-vie de raisin, du jus de citron vert, du sirop de sucre et du blanc d'œuf.

- **Pupusas** : spécialité du Salvador, ce sont des galettes épaisses de maïs ou de farine de riz, farcies avec du fromage, des haricots, de la viande ou des légumes. Elles sont souvent servies avec une sauce tomate épicée et du chou mariné.
- **Quindim** : dessert brésilien composé de jaune d'œuf, de sucre et de noix de coco râpée.
- **Requeijão Serra da Estrela** : produit laitier obtenu par coagulation des protéines contenues dans le lactosérum. Le résultat est crémeux, légèrement granuleux et s'apparente à la ricotta.
- **Rocoto** : piment fort écrasé.
- **Salsa fresca** : piments, tomates et oignons écrasés assaisonnés de jus de citron et de coriandre.
- **Tapioca** : fécule de racine de manioc notamment utilisé pour épaissir les préparations.
- **Tres leche** : gâteau "trois laits" qui tient son nom du fait qu'il se compose de trois sortes de lait : évaporé, condensé et crème. La texture est légère et aérée.
- **Tomatille** : petit fruit sphérique de couleur verte qui ressemble à une petite tomate avec un petit voile similaire à celui du physalis. Il sert notamment de base pour préparer la salsa verde mexicaine.
- **Yuca** : plus connu sous le nom "manioc", il s'agit d'un tubercule originaire d'Amérique du Sud, aussi très présente dans la cuisine africaine.

NOUVEAU !

MON ASSIETTE AU FIL DES SAISONS...

52 menus et recettes adaptés aux personnes diabétiques et leurs proches pour s'inspirer au quotidien !

Besoin d'idées pour élaborer les menus de la semaine ? Envie de vous régaler tout en mangeant sainement ?

Ce tout nouveau livre concocté par le conseil diététique de l'Association vous propose de délicieuses recettes issues de 52 semaines de menus saisonniers mais aussi de précieux conseils pour structurer vos repas et vous faciliter la tâche en cuisine.

Disponible à l'Association

- par téléphone au **02 374 31 95**
- par mail à commande@diabete.be

18,5 € pour nos membres (hors frais d'envoi)
(25 € prix non membre)

