

Ce numéro du d-journal est le dernier sous cette forme-ci. Il n'y aura malheureusement plus de recettes dans les suivants. Par contre, vous pourrez les trouver sur notre site internet : <https://diabete-geneve.ch/diabete-geneve/le-diabete/limportance-de-lalimentation/recettes/>

Que faire avec les blancs d'œuf qui restent ?

Amaretti

Ingrédients (pour 30 biscuits):

- 200g amandes moulues
- 100g sucre
- 2 blancs d'œuf
- Amandes mondées pour la décoration (facultatif)

Préparation :

Préchauffer le four à 180°C°.

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.

Sur une plaque allant au four, poser une feuille de papier sulfurisé. A l'aide d'une cuillère à café, former des petits tas de pâte. Les déposer sur le papier à 5cm de distance les uns des autres. Les décorer avec une amande posée au milieu.

Quand le four est chaud, enfourner la plaque et laisser cuire entre 10 et 15 minutes. Les sortir et les laisser refroidir.



Cette recette apporte 100g de glucides en tout. Il faut les diviser par le nombre de biscuits obtenus, ici, 30, ce qui représente 3.3g par biscuit.

Référence: adaptation de https://www.marmiton.org/recettes/recette_amaretti_13390.aspx

Texte et photo :
Odile Rossetti Olaniyi, diététicienne à diabète genève