



LIVRET DE RECETTES

À Index Glycémique Bas



28 recettes savoureuses

pour une alimentation équilibrée & durable

Petit-déjeuners • Déjeuners • Dîners • Desserts • Snacks

Qu'est-ce que l'Index Glycémique ?

L'index glycémique (IG) mesure la vitesse à laquelle un aliment fait monter le taux de sucre dans le sang (glycémie). Plus l'IG est faible, plus la montée de glycémie est lente et stable.

Une alimentation à IG bas favorise : une énergie stable tout au long de la journée, une meilleure satiété, la prévention du diabète de type 2, et une gestion du poids facilitée.

IG Bas	IG Modéré	IG Élevé
< 55	55 - 70	> 70

Aliments à IG bas à favoriser :

- Légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots)
- Légumes verts et non féculents
- Fruits entiers (pommes, poires, baies, agrumes)
- Céréales complètes (avoine, quinoa, orge)
- Oléagineux (amandes, noix, noisettes)
- Produits laitiers nature
- Poissons, viandes maigres, œufs

Petit-Déjeuners

1. Porridge à l'avoine & baies

IG ≈ 45

🕒 Préparation : 10 min

👤 Portions : 2 personnes

INGRÉDIENTS

- 80 g de flocons d'avoine
- 400 ml de lait d'amande
- 100 g de myrtilles fraîches
- 1 c. à soupe de graines de chia
- 1 c. à soupe d'amandes effilées
- 1 c. à café de cannelle
- 1 c. à soupe de miel d'acacia

PRÉPARATION

1. Mélanger les flocons d'avoine avec le lait dans une casserole.
2. Chauffer à feu moyen 5 min en remuant jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
3. Verser dans les bols, garnir de myrtilles, graines de chia et amandes.
4. Saupoudrer de cannelle et arroser de miel.

💡 *Conseil : Préparez la nuit en version overnight oats dans un bocal.*

2. Œufs brouillés aux légumes & pain de seigle

IG ≈ 38

🕒 Préparation : 12 min

👤 Portions : 2 personnes

INGRÉDIENTS

- 4 œufs
- 1 poivron rouge
- 1 poignée d'épinards
- 2 tranches de pain de seigle
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre, herbes de Provence

PRÉPARATION

1. Couper le poivron en petits dés, faire revenir 3 min dans l'huile d'olive.
2. Ajouter les épinards et cuire 1 min.
3. Battre les œufs, assaisonner et verser sur les légumes.
4. Remuer doucement à feu doux jusqu'à cuisson désirée.
5. Servir sur le pain de seigle toasté.

💡 *Conseil : Ajoutez du fromage de chèvre émietté pour plus de saveur.*

3. Smoothie vert protéiné

IG ≈ 30

🕒 Préparation : 5 min

👤 Portions : 1 personne

INGRÉDIENTS

- 1 banane verte (pas trop mûre)
- 1 poignée d'épinards
- 200 ml de lait d'amande non sucré
- 1 c. à soupe de beurre d'amande
- 1 c. à soupe de graines de lin
- Glaçons

PRÉPARATION

1. Placer tous les ingrédients dans le blender.
2. Mixer 1 minute jusqu'à obtenir une texture lisse.
3. Ajuster la consistance avec plus de lait si nécessaire.
4. Servir immédiatement dans un grand verre.

💡 *Conseil : Une banane verte a un IG plus bas qu'une banane mûre.*

4. Yaourt grec, noix & pomme

IG ≈ 35

🕒 Préparation : 5 min

👤 Portions : 1 personne

INGRÉDIENTS

- 150 g de yaourt grec nature
- 1 pomme (Granny Smith de préférence)
- 30 g de noix concassées
- 1 c. à soupe de graines de courge
- 1 c. à café de cannelle
- 1 filet de sirop d'agave

PRÉPARATION

1. Couper la pomme en petits cubes (avec la peau).
2. Verser le yaourt dans un bol.
3. Disposer les cubes de pomme sur le yaourt.
4. Parsemer de noix, graines de courge et cannelle.
5. Arroser d'un filet de sirop d'agave.

💡 *Conseil : La Granny Smith a un IG plus bas que les autres variétés.*

5. Pancakes à la farine de sarrasin

IG ≈ 40

🕒 Préparation : 20 min

👤 Portions : 2 personnes

INGRÉDIENTS

- 120 g de farine de sarrasin
- 1 œuf
- 200 ml de lait
- 1 c. à soupe d'huile de coco
- 1 pincée de sel
- Baies et sirop d'érable pour servir

PRÉPARATION

1. Mélanger la farine, l'œuf, le lait et le sel jusqu'à obtenir une pâte lisse.
2. Laisser reposer 10 minutes.
3. Faire chauffer l'huile dans une poêle, verser une louche de pâte.
4. Cuire 2 min de chaque côté jusqu'à dorure légère.
5. Servir avec les baies fraîches et un filet de sirop d'érable.

💡 *Conseil : La farine de sarrasin est naturellement sans gluten et riche en fibres.*

6. Bowl d'avocat, ricotta & graines

IG ≈ 25

🕒 Préparation : 8 min

👤 Portions : 1 personne

INGRÉDIENTS

- 1 avocat mûr
- 60 g de ricotta
- 1 c. à soupe de graines de tournesol
- 1 c. à soupe de graines de sésame
- Jus d'1/2 citron
- Fleur de sel, poivre, piment d'Espelette

PRÉPARATION

1. Couper l'avocat en deux, retirer le noyau.
2. Déposer une quenelle de ricotta dans le creux.
3. Parsemer de graines de tournesol et sésame.
4. Arroser de jus de citron.
5. Assaisonner de fleur de sel, poivre et piment.

💡 *Conseil : Consommez immédiatement pour éviter l'oxydation de l'avocat.*

Déjeuners

7. Salade de lentilles vertes du Puy

IG ≈ 28

🕒 Préparation : 30 min

👤 Portions : 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 300 g de lentilles vertes du Puy
- 2 carottes
- 1 oignon rouge
- 2 branches de céleri
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
- Persil frais, moutarde à l'ancienne, sel, poivre

PRÉPARATION

1. Cuire les lentilles 25 min dans de l'eau froide salée.
2. Égoutter et laisser tiédir.
3. Couper les carottes, l'oignon et le céleri en petits dés.
4. Préparer la vinaigrette : huile, vinaigre, moutarde, sel, poivre.
5. Mélanger tous les ingrédients et garnir de persil frais.

💡 *Conseil : Les lentilles vertes du Puy ont un IG remarquablement bas de 22.*

8. Bowl de quinoa au poulet & légumes rôtis

IG ≈ 42

🕒 Préparation : 35 min

👤 Portions : 2 personnes

INGRÉDIENTS

- 150 g de quinoa
- 2 filets de poulet
- 1 courgette
- 1 poivron jaune
- Huile d'olive, cumin, paprika
- Jus de citron, herbes fraîches

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Couper les légumes en morceaux, assaisonner et enfourner 20 min.
3. Rincer le quinoa, cuire 15 min dans 300 ml d'eau salée.
4. Griller les filets de poulet 6 min de chaque côté.
5. Assembler le bowl : quinoa, légumes, poulet émincé, jus de citron.

💡 *Conseil : Le quinoa est une pseudo-céréale sans gluten, riche en protéines complètes.*

9. Soupe de pois chiches & curcuma

IG ≈ 32

🕒 Préparation : 25 min

👤 Portions : 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 400 g de pois chiches en boîte
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à café de curcuma
- 1 c. à café de cumin
- 400 ml de bouillon de légumes
- 1 c. à soupe d'huile d'olive, sel, poivre

PRÉPARATION

1. Faire revenir l'oignon et l'ail émincés dans l'huile 3 min.
2. Ajouter les épices et cuire 1 min.
3. Ajouter les pois chiches égouttés et le bouillon.
4. Laisser mijoter 15 min à feu doux.
5. Mixer partiellement pour une texture crémeuse.

💡 *Conseil : Le poivre noir augmente de 2000% l'absorption de la curcumine.*

10. Wrap de laitue au thon & avocat

IG ≈ 20

🕒 Préparation : 10 min

👤 Portions : 2 personnes

INGRÉDIENTS

- 4 grandes feuilles de laitue romaine
- 1 boîte de thon au naturel
- 1 avocat
- 1 tomate
- 2 c. à soupe de yaourt grec
- Jus de citron, ciboulette, sel, poivre

PRÉPARATION

1. Égoutter le thon et l'émietter dans un bol.
2. Écraser l'avocat avec le jus de citron.
3. Couper la tomate en petits dés.
4. Mélanger le thon, l'avocat, le yaourt et la tomate.
5. Déposer la garniture sur les feuilles de laitue et rouler.

💡 *Conseil : Remplacer les tortillas par des feuilles de laitue réduit l'IG à presque zéro.*

11. Pâtes complètes au pesto de roquette

IG ≈ 48

🕒 Préparation : 20 min

👤 Portions : 2 personnes

INGRÉDIENTS

- 180 g de pâtes complètes
- 80 g de roquette
- 40 g de pignons de pin
- 40 g de parmesan
- 2 gousses d'ail
- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre, jus de citron

PRÉPARATION

1. Cuire les pâtes al dente selon les instructions.
2. Mixer la roquette, les pignons, l'ail, le parmesan et l'huile.
3. Assaisonner le pesto de sel, poivre et jus de citron.
4. Réserver 3 c. à soupe d'eau de cuisson.
5. Égoutter les pâtes et mélanger avec le pesto dilué.

💡 *Conseil : Cuire les pâtes al dente réduit leur IG d'environ 10 points.*

12. Taboulé de chou-fleur

IG ≈ 15

🕒 Préparation : 15 min

👤 Portions : 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 1 chou-fleur entier
- 1 concombre
- 2 tomates
- 1 botte de persil plat
- 1 botte de menthe
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- Jus de 2 citrons, sel, poivre

PRÉPARATION

1. Raper le chou-fleur cru ou le passer au robot pour obtenir du 'riz'.
2. Couper le concombre et les tomates en petits dés.
3. Hacher finement le persil et la menthe.
4. Mélanger tous les ingrédients.
5. Assaisonner généreusement de citron, huile, sel et poivre. Réfrigérer 30 min.

💡 *Conseil : Ce taboulé sans boulgour est pauvre en glucides et très rafraîchissant.*

13. Curry de pois chiches & épinards

IG ≈ 30

🕒 Préparation : 30 min

👤 Portions : 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 2 boîtes de pois chiches
- 200 g d'épinards frais
- 1 boîte de tomates concassées
- 1 oignon, 3 gousses d'ail, gingembre frais
- Curry, cumin, coriandre, lait de coco
- Huile de coco, sel

PRÉPARATION

1. Faire revenir l'oignon, l'ail et le gingembre râpé dans l'huile.
2. Ajouter les épices et cuire 1 min jusqu'à libération des arômes.
3. Incorporer les tomates et les pois chiches, mijoter 15 min.
4. Ajouter le lait de coco et les épinards, cuire 5 min.
5. Servir avec du riz basmati complet ou du quinoa.

💡 *Conseil : Les épices comme le fenugrec et la cannelle aident à réguler la glycémie.*

14. Salade niçoise revisitée à IG bas

IG ≈ 30

🕒 Préparation : 20 min

👤 Portions : 2 personnes

INGRÉDIENTS

- 2 œufs durs
- 150 g de thon au naturel
- 200 g de haricots verts cuits
- 1 concombre
- Tomates cerises, olives noires
- Anchois, câpres
- Vinaigrette à l'huile d'olive

PRÉPARATION

1. Cuire les œufs 9 min et les laisser refroidir.
2. Blanchir les haricots verts 5 min et rafraîchir.
3. Couper le concombre en rondelles, les tomates en deux.
4. Disposer tous les éléments harmonieusement dans l'assiette.
5. Arroser de vinaigrette légère et servir.

💡 *Conseil : Omettez les pommes de terre et remplacez par plus de haricots verts.*

15. Galettes de pois chiches à la marocaine

IG ≈ 35

🕒 Préparation : 25 min

👤 Portions : 2 personnes

INGRÉDIENTS

- 400 g de pois chiches en boîte
- 1 œuf
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- Coriandre, cumin, harissa, sel
- Huile d'olive pour la cuisson
- Salade verte pour servir

PRÉPARATION

1. Égoutter et rincer les pois chiches, les mixer grossièrement.
2. Hacher l'oignon et l'ail, ajouter au mélange avec l'œuf et les épices.
3. Former des galettes et réfrigérer 10 min.
4. Faire chauffer l'huile dans une poêle et cuire 3 min de chaque côté.
5. Servir avec de la salade verte et une sauce yaourt-citron.

💡 *Conseil : Ces galettes peuvent être préparées à l'avance et congelées.*

16. Pavé de saumon & légumes vapeur

IG ≈ 20

🕒 Préparation : 25 min

👤 Portions : 2 personnes

INGRÉDIENTS

- 2 pavés de saumon
- 200 g de brocoli
- 200 g de haricots verts
- 2 carottes
- Citron, aneth, huile d'olive
- Sauce soja réduite en sel, gingembre

PRÉPARATION

1. Cuire les légumes à la vapeur 8-10 min selon la taille.
2. Mélanger l'huile d'olive, la sauce soja et le gingembre râpé.
3. Faire cuire le saumon en papillote au four (180°C, 15 min) ou à la poêle.
4. Arroser le saumon de marinade en cours de cuisson.
5. Servir avec les légumes vapeur et des quartiers de citron.

💡 *Conseil : Le saumon est riche en oméga-3, bénéfiques pour la sensibilité à l'insuline.*

Dîners

17. Poulet rôti aux herbes & patate douce

IG ≈ 50

🕒 Préparation : 45 min

👤 Portions : 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 1 poulet entier (ou 4 cuisses)
- 2 patates douces
- Romarin, thym, ail en poudre
- Huile d'olive, citron
- Sel, poivre, paprika fumé

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Frotter le poulet avec l'huile, les herbes, l'ail et les épices.
3. Couper les patates douces en quartiers et les disposer autour.
4. Enfourner 40 min pour un poulet entier (moins pour les morceaux).
5. Laisser reposer 5 min avant de servir.

💡 *Conseil : La patate douce a un IG de 50, bien inférieur aux pommes de terre (70-85).*

18. Wok de tofu & légumes croquants

IG ≈ 18

🕒 Préparation : 20 min

👤 Portions : 2 personnes

INGRÉDIENTS

- 300 g de tofu ferme
- 1 brocoli
- 2 carottes julienne
- 100 g de pois mange-tout
- Sauce soja, huile de sésame
- Gingembre, ail, oignons verts

PRÉPARATION

1. Égoutter et presser le tofu, le couper en cubes.
2. Faire dorer le tofu à la poêle avec l'huile de sésame.
3. Ajouter l'ail et le gingembre émincés, cuire 1 min.
4. Incorporer les légumes et faire sauter à feu vif 5 min.
5. Arroser de sauce soja et servir parsemé d'oignons verts.

💡 *Conseil : Pressez le tofu 30 min pour lui donner une meilleure texture croustillante.*

19. Gratin de chou-fleur à la béchamel légère

IG ≈ 22

🕒 Préparation : 40 min

👤 Portions : 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 1 chou-fleur
- 300 ml de lait écrémé
- 30 g de farine d'épeautre
- 80 g de fromage râpé
- Muscade, sel, poivre
- Chapelure de graines pour gratiner

PRÉPARATION

1. Cuire le chou-fleur en fleurettes à la vapeur 8 min.
2. Préparer la béchamel : faire fondre le beurre, ajouter la farine, puis le lait chaud.
3. Assaisonner de muscade, sel, poivre.
4. Verser la béchamel sur le chou-fleur dans un plat à gratin.
5. Parsemer de fromage et gratiner au four à 200°C pendant 20 min.

💡 *Conseil : La farine d'épeautre a un IG plus bas que la farine de blé blanche.*

20. Filet de cabillaud en croûte d'herbes

IG ≈ 10

🕒 Préparation : 20 min

👤 Portions : 2 personnes

INGRÉDIENTS

- 2 filets de cabillaud
- Persil, aneth, ciboulette
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Chapelure de noisettes
- Jus de citron, sel, poivre

PRÉPARATION


1. Mixer les herbes, l'ail, l'huile et la chapelure de noisettes.
2. Déposer les filets sur une plaque huilée.
3. Étaler généreusement la croûte d'herbes sur chaque filet.
4. Cuire au four à 180°C pendant 12-15 min.
5. Servir avec une purée de céleri-rave ou de la salade verte.

💡 *Conseil : Accompagnez d'une purée de céleri-rave (IG 35) plutôt que de pommes de terre.*

21. Dal de lentilles corail épicé

IG ≈ 25

 Préparation : 30 min

 Portions : 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 300 g de lentilles corail
- 1 oignon, 3 gousses d'ail, gingembre
- Curcuma, cumin, coriandre en poudre
- 400 ml de lait de coco
- 400 ml de bouillon de légumes
- Coriandre fraîche, citron vert

PRÉPARATION

1. Faire revenir l'oignon, l'ail et le gingembre dans l'huile.
2. Ajouter les épices et cuire 1 min.
3. Incorporer les lentilles rincées, le bouillon et le lait de coco.
4. Laisser mijoter 20 min en remuant régulièrement.
5. Ajuster l'assaisonnement et garnir de coriandre fraîche.

 *Conseil : Les lentilles corail ne nécessitent pas de trempage préalable.*

22. Ratatouille provençale

IG ≈ 25

 Préparation : 50 min

 Portions : 6 personnes

INGRÉDIENTS

- 2 courgettes
- 2 aubergines
- 3 tomates
- 2 poivrons
- 1 oignon, 4 gousses d'ail
- Herbes de Provence, thym, basilic
- Huile d'olive, sel, poivre

PRÉPARATION


1. Couper tous les légumes en rondelles fines.
2. Faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive.
3. Ajouter les légumes en couches alternées dans un plat.
4. Assaisonner généreusement d'herbes, sel et poivre.
5. Cuire au four à 180°C pendant 40 min.

 *Conseil : Encore meilleure le lendemain, la ratatouille se congèle très bien.*

23. Mousse de chocolat noir & avocat

IG ≈ 25

 Préparation : 15 min

 Portions : 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 2 avocats mûrs
- 60 g de chocolat noir 85%
- 3 c. à soupe de cacao pur
- 4 c. à soupe de lait d'amande
- 2 c. à soupe de sirop d'agave
- Extrait de vanille, sel

PRÉPARATION

1. Faire fondre le chocolat au bain-marie.
2. Mixer les avocats jusqu'à obtenir une purée lisse.
3. Ajouter le chocolat fondu, le cacao, le lait et le sirop.
4. Mixer à nouveau jusqu'à obtenir une mousse onctueuse.
5. Réfrigérer 1 heure et servir avec des fruits rouges.

 *Conseil : L'avocat remplace la crème et apporte des graisses saines sans augmenter l'IG.*

Desserts

24. Crumble pommes-poires & avoine

IG ≈ 42

🕒 Préparation : 40 min

👤 Portions : 6 personnes

INGRÉDIENTS

- 3 pommes, 3 poires
- 100 g de flocons d'avoine
- 50 g de poudre d'amandes
- 40 g d'huile de coco
- 3 c. à soupe de sirop d'érable
- Cannelle, cardamome

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Éplucher et couper les fruits en dés, les disposer dans un plat.
3. Mélanger les flocons d'avoine, la poudre d'amandes, l'huile et le sirop.
4. Parsemer le crumble sur les fruits.
5. Cuire 25 min jusqu'à dorure.

💡 *Conseil : Servez tiède avec du yaourt grec nature à la place de la crème.*

25. Panna cotta à la vanille & coulis de fruits rouges

IG ≈ 35

🕒 Préparation : 20 min + 2h repos

👤 Portions : 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 500 ml de lait d'amande
- 3 feuilles de gélatine
- 2 c. à soupe de sirop d'agave
- 1 gousse de vanille
- 200 g de fruits rouges surgelés
- Jus de citron

PRÉPARATION

1. Ramollir la gélatine dans l'eau froide.
2. Chauffer le lait avec la vanille et le sirop.
3. Essorer la gélatine et la dissoudre dans le lait chaud.
4. Verser dans des ramequins et réfrigérer 2 heures.
5. Préparer le coulis en mixant les fruits avec le citron, démouler et napper.

💡 *Conseil : L'agar-agar végétal peut remplacer la gélatine pour une*

version vegan.

26. Tartelettes aux amandes & figues fraîches

IG ≈ 40

🕒 Préparation : 35 min

👤 Portions : 6 personnes

INGRÉDIENTS

- 100 g de poudre d'amandes
- 50 g de farine d'épeautre complète
- 50 g d'huile de coco
- 2 œufs
- 3 c. à soupe de sirop d'agave
- 6 figues fraîches
- Extrait de vanille

PRÉPARATION

1. Mélanger la poudre d'amandes, la farine, l'huile et 1 c. de sirop pour la pâte.
2. Foncer des moules à tartelettes et précuire 10 min à 170°C.
3. Mélanger les œufs, le reste du sirop et la vanille pour la crème.
4. Verser la crème dans les fonds de tarte et cuire 15 min.
5. Couper les figues et disposer sur les tartelettes tièdes.

💡 *Conseil : Les figues fraîches ont un IG de 35, bien plus bas que les figues séchées (61).*

Snacks

27. Energy balls aux dattes & noix

🕒 Préparation : 15 min

👤 Portions : 12 boules

INGRÉDIENTS

- 150 g de dattes Medjool
- 80 g de noix de cajou
- 2 c. à soupe de cacao pur
- 2 c. à soupe de flocons d'avoine
- 1 c. à soupe de graines de chia
- Noix de coco râpée pour enrober

PRÉPARATION

1. Dénoyer les dattes et les faire tremper 10 min si nécessaire.
2. Mixer les dattes avec les noix de cajou jusqu'à formation d'une pâte.
3. Ajouter le cacao, les flocons d'avoine et les graines de chia.
4. Former des boules de la taille d'une noix.
5. Rouler dans la noix de coco râpée et réfrigérer 30 min.

💡 *Conseil : Conservez au réfrigérateur jusqu'à 2 semaines dans une boîte hermétique.*

28. Amandes grillées au romarin & sel de mer

IG ≈ 10

🕒 Préparation : 15 min

👤 Portions : 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 200 g d'amandes entières
- 2 branches de romarin frais
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Fleur de sel
- Poivre concassé

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 170°C.
2. Mélanger les amandes avec l'huile d'olive.
3. Effeuille le romarin et l'incorporer aux amandes.
4. Étaler sur une plaque et rôtir 10-12 min en remuant à mi-cuisson.

• Piment d'Espelette (optionnel)

5. Saler généreusement à la sortie du four et laisser refroidir.

 *Conseil : Les oléagineux sont le snack idéal à IG bas, rassasiants et nutritifs.*

Conseils pour réussir votre alimentation à IG Bas

- Préférez toujours les aliments entiers aux produits transformés.
- Associez les glucides à des protéines, fibres ou lipides pour ralentir l'absorption.
- Mangez les fruits entiers plutôt qu'en jus pour conserver les fibres.
- Cuisez les pâtes et le riz al dente pour un IG plus faible.
- Laissez refroidir le riz et les pommes de terre cuits : l'amidon résistant réduit l'IG.
- Commencez vos repas par des légumes pour atténuer la réponse glycémique.
- Vinaigre, citron et épices comme la cannelle aident à réguler la glycémie.
- Hydratez-vous suffisamment : la déshydratation peut perturber la glycémie.