

# Introduction

## Qu'est-ce que la glycémie ?

Le taux de glycémie sanguine indique la quantité de sucre présente dans le sang. Ce taux peut être assez élevé juste après un repas, mais deux heures plus tard il doit avoir baissé car nous sécrétions de l'insuline pour le faire baisser.

Si la glycémie reste trop élevée, c'est que nous avons un problème de diabète. Les personnes diabétiques ne sécrètent pas ou pas suffisamment d'insuline, ce qui les rend malades.

Cependant, les personnes en bonne santé doivent elles aussi se préoccuper de leur taux de glycémie car une glycémie qui varie beaucoup peut affaiblir l'organisme et conduire à un diabète.

## Qu'est-ce que l'indice glycémique (IG) ?

La notion d'indice (ou index) glycémique est apparue en 1981 grâce aux travaux du Dr David Jenkins qui a mis au point un procédé qui permet de mesurer l'impact des aliments sur notre taux de glycémie sanguine.

Les informations ainsi récoltées ont permis d'établir un régime à IG bas, recommandé en particulier pour les diabétiques. Il classe les aliments selon le type de sucre qu'ils contiennent : certains sucres font plus monter la glycémie que d'autres.

Les études plus récentes ont mis en lumière l'importance d'une alimentation qui ménage la glycémie non seulement pour les personnes malades, mais pour tout le monde.

Une alimentation riche en aliments qui ont un IG élevé augmente les risques de surpoids, de problèmes cardiaques ou encore le développement de certains cancers.

Le plus évident est qu'un aliment à IG élevé va déclencher une fringale quelques heures après le repas, en général accompagnée d'une baisse d'attention et d'énergie. Cette fringale est due à la soudaine augmentation du taux de glycémie sanguine, suivie d'une chute tout aussi soudaine et qui souvent provoque une sensation de faim.

Un aliment est considéré comme ayant un IG élevé lorsqu'il est supérieur à 50. Un IG moyen se situe entre 40 et 50, un IG bas entre 25 et 40 et un IG très bas est inférieur à 25.

L'indice glycémique est donc très intéressant, mais il manque de précision car il ne tient pas compte de la quantité ingurgitée par une personne.

Par exemple, la pastèque a un IG très élevé car elle contient des sucres rapides, mais elle en contient si peu qu'une portion de pastèque n'influence presque pas le taux de glycémie sanguine. C'est là que la notion de charge glycémique (CG) entre en jeu.

## Qu'est-ce que la charge glycémique (CG) ?

La charge glycémique permet de calculer l'impact d'un aliment ou d'un repas sur notre taux de glycémie sanguine en tenant compte de la quantité absorbée. Par exemple, la CG d'une consommation de pizza double si on prend deux parts de pizza. Alors que l'IG reste le même.

Ainsi, lorsqu'un plat est présenté dans le livre avec une CG basse, qu'il est indiqué pour quatre personnes et que deux personnes le consomment seules, alors il faut multiplier par deux la CG du plat. Ces deux notions, IG et CG, sont donc complémentaires et vous permettront de vous y retrouver. Vous pourrez ainsi créer une cuisine équilibrée et savoureuse.

## Que faire pour contrôler sa glycémie ?

Quelques règles simples peuvent vous y aider : évitez au maximum tout ce qui est à base de farines blanches, privilégiez les aliments complets, consommez régulièrement des fruits à coques et des graines oléagineuses (noix, noisettes, graines de sésame...). Faire du sport ou pratiquer une activité régulière est le moyen le plus efficace de contrôler sa glycémie.

Certaines épices ont aussi une bonne influence sur la glycémie et sur la santé en général, comme le curcuma et la cannelle. N'hésitez pas à utiliser ces épices dans vos préparations. Les protéines et les fibres aident aussi à diminuer la glycémie sanguine. Ajouter des crevettes ou des lentilles à une portion de riz fera baisser la CG de votre repas.

## Peut-on encore être gourmand ?

Heureusement, il est possible de se faire plaisir tout en surveillant sa glycémie. Bien que les desserts soient fortement déconseillés pour les personnes diabétiques, les personnes en bonne santé, mais qui font attention, trouveront dans ce livre de nombreuses recettes revisitées et adaptées.

## Tableau indicatif

Vous trouverez de nombreux aliments et leur indice glycémique dans ce tableau. Ce dernier vous aidera à

sélectionner vos aliments. Les légumes ont des IG très bas et ne sont pas présents dans ce tableau, ils sont tous recommandés. Les charges glycémiques des plats sont présentées avec les recettes.

Aliments	Indice glycémique	Aliments	Indice glycémique
Pommes de terre frites	95	Farine de quinoa	40
Riz gluant	90	Pain complet au levain	40
Flocons de maïs	85	Pâtes complètes cuites <i>al dente</i>	40
Farine de blé blanche	85	Farine de sarrasin	40
Fécule de maïs	85	Farine de pois chiches	35
Baguette	70	Farine de noix de coco	35
Biscuit	70	Riz sauvage	35
Brioche	70	Quinoa	35
Chips	70	Pois chiches	35
Gnocchi	70	Haricots rouges	35
Pâtes au blé tendre	70	Compote de pomme	35
Pommes de terre cuites à l'eau	70	Coulis de tomates sans sucre	35
Polenta	70	Prunes fraîches	35
Risotto de riz blanc	70	Oranges	35
Sucre blanc ou roux	70	Pêches	35
Confiture	65	Lait de vache	30
Semoule de blé	65	Lait de soja/d'amande/ d'avoine	30
Pain de seigle	65	Lentilles	30
Pain complet	65	Vermicelles de soja	30
Crème glacée	60	Chocolat noir	25
Farine de blé complète	60	Orge mondé	25
Orge perlé	60	Pois cassés	25
Riz long et de Camargue	60	Cacao en poudre	20
Sushi	55	Ratatouille	20
Pâtes cuites <i>al dente</i>	55	Sirop d'agave	15
Semoule complète	50	Amandes, noisettes, cacahuètes, noix de cajou, pignons de pin	15
Patates douces	50	Tofu	15
Riz basmati	50	Avocat	10
Farine de blé complète	45		
Beurre de cacahuète	40		

Vous avez désormais toutes les informations nécessaires pour vous préparer des repas équilibrés. Essayez et vous adopterez l'alimentation à IG bas !


# Préparations de base



CG 1

 5 min / jour

 0 min

 10 jours

 Variable

## Levain fait maison

1. Pesez un bocal de verre et notez son poids pour pouvoir peser votre levain par la suite. Mettez 20 g de farine et 20 g d'eau dans le bocal en verre bien nettoyé et bien rincé. Mélangez puis posez le couvercle sans le fermer et laissez reposer au chaud pendant deux à trois jours. À la place du couvercle vous pouvez poser un linge propre et humide sur le bocal.
2. Quand des bulles apparaissent, pesez votre levain et ajoutez-lui le même poids d'eau de source puis le même poids de farine. Mélangez bien, reposez le couvercle et laissez à nouveau reposer un ou deux jours. Quand le levain gonfle bien et devient mousseux, ajoutez-lui à nouveau son poids en eau puis en farine et mélangez bien. Couvrez et laissez encore reposer un ou deux jours. Le levain mousse et triple de volume, il est prêt à l'emploi. Quand vous prélevez du levain pour un pain, rafraîchissez le reste de levain en procédant comme avant : ajoutez-lui son poids en eau et en farine.
3. Conservez votre levain à température ambiante en le nourrissant régulièrement si vous faites plusieurs pains par semaine. Sinon, vous pouvez le conserver au réfrigérateur en le sortant la veille de l'emploi et en le nourrissant pour le relancer. Vous pouvez aussi le faire sécher en l'étalant sur une plaque antiadhésive et en le laissant sécher. Conservez-le dans un bocal bien fermé.

---

• 20 g de farine bio complète au choix (blé, seigle, sarrasin...)

• Eau de source à température ambiante ou tiède

# Pumpernickel


Ce pain noir légèrement sucré se trouve principalement dans l'Est et il a un IG très bas.

CG 2

 5 min

 4 h

 24 h

 1 pain de 500 g

1. Beurrez un moule à cake.
2. Mélangez les farines, le boulgour et le sel dans un bol.
3. Incorporez l'eau puis la mélasse et enfin l'huile. Pétrissez bien.
4. Placez la pâte dans le moule, couvrez d'un linge et laissez reposer pendant vingt-quatre heures.
5. Préchauffez le four à 125 °C, couvrez le moule de papier aluminium et faites cuire pendant trois heures.
6. Augmentez la température à 165 °C, retirez le papier d'aluminium et faites cuire encore environ trois quarts d'heure.

• 225 g de farine de seigle

• 110 g de farine complète

• 50 g de boulgour de blé

• 1 c. à c. de sel

• 1 c. à s. de mélasse


• 40 cl d'eau tiède


• 1 c. à s. d'huile

CG 3

 30 min

 1 h

 3 h 30 min

 1 pain de 500 g

## Pain de seigle

Vous ne pourrez plus vous  
passer de ce pain  
croustillant et savoureux.

1. Mettez le levain s'il est sec dans un bol avec le sucre et un peu d'eau pour le diluer.
2. Mettez les farines et le sel dans un saladier, ajoutez l'huile en mélangeant puis versez l'eau en mélangeant.
3. Ajoutez le levain et pétrissez pendant une dizaine de minutes. Couvrez d'un linge et laissez lever pendant deux heures au chaud.
4. Pétrissez à nouveau pendant dix minutes, couvrez et laissez lever pendant une heure. Beurrez et farinez un moule à cake.
5. Mettez la pâte dans le moule, couvrez et laissez gonfler une demi-heure.
6. Préchauffez le four à 180 °C, faites cuire le pain pendant environ une heure et laissez refroidir sur une grille.


*Vous pouvez faire ce pain en machine  
avec le programme « pain complet ».*

- 
- 300 g de farine de seigle
  - 200 g de farine de blé complète
  - 1 sachet de levain séché ou 200 g de levain maison
  - 1 c. à s. d'huile d'olive
  - 2 c. à c. de sel
  - 1 c. à c. de sucre
  - 30 cl d'eau



# Pain de mie complet

CG 3

 30 min 1 h 3 h 30 min 1 pain de 600 g

Ne vous privez pas de pain de mie grâce à cette recette à IG bas.

1. Versez l'eau tiède dans un bol et saupoudrez le levain puis laissez reposer dix minutes.
2. Faites fondre le beurre dans le lait. Mettez la farine, le sucre et le sel dans un saladier.
3. Ajoutez le lait avec le beurre en mélangeant bien, au robot si possible. Incorporez le levain.
4. Couvrez d'un linge et laissez la pâte lever dans un endroit chaud pendant deux heures.
5. Pétrissez à nouveau la pâte puis remettez-la au chaud pendant une heure.
6. Beurrez un moule à cake et farinez-le puis versez-y la pâte et laissez reposer une demi-heure. Préchauffez le four à 180 °C et faites cuire le pain pendant environ une heure.
7. Vous pouvez faire ce pain en machine avec le programme « pain de mie ».

- 500 g de farine de blé complète

- 1 sachet de levain séché

- ou 200 g de levain maison

- 10 cl d'eau tiède
- 2 c. à c. de sel

- 15 g de sucre


- 50 g de beurre


- 20 cl de lait tiède

CG 3

 30 min

 1 h

 3 h 30 min

 1 pain de 600 g

# Pain à l'avoine


L'avoine est une céréale excellente pour la santé et avec un IG bas.

1. Mettez le levain, s'il est sec, dans un bol avec le sucre et un peu d'eau pour le diluer. Diluez le lait dans l'eau. Mettez la farine et le sel dans un saladier, ajoutez l'huile en mélangeant puis versez l'eau en mélangeant.
2. Ajoutez le levain et pétrissez pendant une dizaine de minutes. Couvrez d'un linge et laissez lever pendant deux heures au chaud. Pétrissez à nouveau pendant dix minutes en incorporant les flocons et le son d'avoine, couvrez et laissez lever pendant une heure. Beurrez et farinez un moule à cake. Mettez la pâte dans le moule, couvrez et laissez gonfler une demi-heure.
3. Préchauffez le four à 180 °C, faites cuire le pain pendant environ une heure et laissez refroidir sur une grille. Le pain est cuit quand il sonne creux si on tape la croûte.
4. Vous pouvez faire ce pain en machine avec le programme « pain complet ».

- 
- |                                   |  |                               |
|-----------------------------------|--|-------------------------------|
| • 350 g de farine de blé complète | • 50 g de flocons d'avoine                           | • 2 c. à c. de sel            |
| • 100 g de son d'avoine           | • 1 sachet de levain séché ou 200 g de levain maison | • 2 c. à s. d'huile           |
| • 1 c. à c. de sucre              |  | • 27,5 cl d'eau               |
|                                   |  | • 2 c. à s. de lait en poudre |

# Petits pains aux noix et aux raisins

CG 3

 30 min 1 h 3 h 30 min 1 pain de 600 g

Ces délicieux petits pains  
se dégustent avec du fromage  
ou tout simplement du beurre.

1. Mettez le levain s'il est sec dans un bol avec le sucre et un peu d'eau pour le diluer.
2. Mettez la farine et le sel dans un saladier, ajoutez l'huile en mélangeant puis versez l'eau en mélangeant. Ajoutez le levain et pétrissez pendant une dizaine de minutes. Couvrez d'un linge et laissez lever pendant deux heures au chaud.
3. Pétrissez à nouveau pendant dix minutes en incorporant les noix et les raisins, couvrez et laissez lever pendant une heure.
4. Beurrez et farinez un moule à cake. Mettez la pâte dans le moule, couvrez et laissez gonfler une demi-heure. Préchauffez le four à 180 °C, faites cuire le pain pendant environ une heure et laissez refroidir sur une grille. Le pain est cuit quand il sonne creux si on tape la croûte.
5. Vous pouvez faire ce pain en machine avec le programme « pain complet ».

- 450 g de farine de blé complète
- 100 g de mélange de noix et de raisins au choix

- 1 sachet de levain séché ou 200 g de levain maison
- 1 c. à s. d'huile d'olive

- 2 c. à c. de sel
- 1 c. à c. de sucre
- 27 cl d'eau

CG 3

 10 min

 0 min

 1 h

 1 tarte

## Pâte à tarte légère

La farine de quinoa a un indice glycémique faible et équilibre l'indice élevé de la farine de blé.


1. Mettez les farines et le sel dans un saladier, ajoutez l'œuf en travaillant avec les doigts.
2. Incorporez le yaourt, mélangez bien et rassemblez la pâte en une boule.
3. Couvrez d'un linge et réservez au frais pendant environ une heure avant d'utiliser.

*Vous pouvez remplacer la farine de quinoa par de la farine de sarrasin, de pois chiches ou de noix de coco.*

- 
- 100 g de farine de blé complète
  - 100 g de farine de quinoa
  - ½ c. à c. de sel
  - 1 œuf
  - 1 yaourt

## Pâte sablée à faible IG

CG 3

 15 min 0 min 1 h 250 g de pâte

Cette pâte a une charge glycémique assez basse, à condition de ne pas en abuser !

1. Fouettez l'œuf avec le sucre puis ajoutez les farines en mélangeant avec les doigts.
2. Ajoutez le beurre en petits morceaux pour obtenir une pâte sableuse.
3. Incorporez l'huile puis versez un petit peu d'eau pour obtenir une pâte souple.
4. Rassemblez la pâte en une boule, couvrez-la d'un linge et mettez-la au frais pendant une heure avant de l'utiliser.

- 50 g de sucre
- 1 œuf
- 50 g de farine de coco


- 100 g de farine de blé complète
- 50 g de farine de quinoa

- 75 g de beurre
- 2 c. à s. d'huile de pépins de raisin
- Eau froide

CG 3

 20 min

 1 h

 2 h 30 min

 1 pain

## Pain complet aux sarrasin

La farine de sarrasin diminue l'indice glycémique de la farine de blé.

1. Si vous utilisez de la levure fraîche, mettez-la dans un bol avec un peu d'eau pour la diluer. Mettez les farines, le sel, le son d'avoine et les graines dans un saladier, ajoutez l'huile en mélangeant.
2. Diluez le lait en poudre dans l'eau et versez dans le saladier en mélangeant. Incorporez la levure diluée ou sèche, versez la pâte sur un plan de travail fariné. Pétrissez bien la pâte pendant une dizaine de minutes.
3. Couvrez d'un linge et laissez lever pendant une heure. Pétrissez à nouveau puis couvrez du linge et laissez à nouveau lever une heure. Beurrez un moule à cake, pétrissez rapidement la pâte et mettez-la dans le moule puis laissez encore lever une demi-heure.
4. Préchauffez le four à 180 °C et faites cuire le pain pendant environ une heure. Vous pouvez faire ce pain en machine à pain avec le programme « pain complet ».

- 
- |                               |                             |  |
|-------------------------------|-----------------------------|--|
| • 200 g de farine complète    | • 50 g de graines mélangées | • 1 c. à s. de lait en poudre                        |
| • 200 g de farine de sarrasin | • 2 c. à c. de sel          | • 20 g de levure fraîche ou 1 sachet de levure sèche |
| • 50 g de son d'avoine        | • 2 c. à s. d'huile         |  |
|                               | • 27 cl d'eau               |  |