



Recette-pour-diabetique.com

Conchiglie farcis au Boeuf et Courgette

 recette-pour-diabetique.com/conchiglie-farcis-au-boeuf-et-courgette/

Publicité

DIABÈTE DE TYPE 2

**Bien plus qu'une
histoire de sucre**

- **Déjeuner**
- **Féculents**

Par Recettes Diabète et bien être | 17 septembre 2020

>>> Faites-moi plaisir, Donnez votre avis!



Un plat de pâtes gratinées ... avec de la courgette c'est plus équilibré !
Certes la quantité de glucides n'est pas négligeable... mais ils sont identifiés et vous pouvez adapter votre part.

Dans mes recettes je ne mets jamais plus de 35g de glucides complexes par part. Au delà c'est de la gourmandise et bien sûr des calories de trop.

Avec ou sans diabète , l'équilibre alimentaire est essentiel en équilibrant bien les apports en protéines , glucides et lipides.
(avec un diabète il faut juste respecter les apports conseillés par son diététicien).



Pour compléter ce plat, privilégiez des crudités/salade et un fruit au dessert.
De manière générale, lorsque le plat principal est riche en féculents, j'évite les pâtisseries au dessert.

Le pesto que j'utilise est fait maison. La recette >>> [Pesto alla genovese](#)

Recette de Conchiglie farcis au Boeuf et Courgette

- **Produit:** 1 plat (4 Portions)
- **Glucides par part:** 41 g
- **Préparation:** 20 mins
- **Cuisson:** 35 mins
- **Prêt dans:** 55 mins

Autours de 40g de glucides par assiette
majoritairement des glucides complexes



Ingrédients

- 200 g Conchiglie (*grand format*) compter 70g de glucides complexes pour 100g
- 1 Courgette environ 3g de glucides simples pour 100g
- 350 g Boeuf haché
- 400 g pulpe de tomate environ 4g de glucides simples pour 100g suivant qualité
- 1 oignon
- 2 gousses Ail
- 4 cuillères à soupe Pesto
- Parmesan
- 150 g Mozzarella
- Huile d'olive

Instructions

1. Cuire les pâtes pendant environ 9/10 minutes puis laissez les refroidir en les mélangeant avec un peu d'huile d'olive.
2. Tailler la courgette en brunoise (petits dés de 5 mm) et faire revenir dans une sauteuse pendant 8 minutes - mettre de côté.
3. Faire colorer le boeuf avec l'oignon et l'ail ciselés dans une sauteuse avec de l'huile d'olive puis ajouter la pulpe de tomate et laisser revenir pendant 20 minutes à petit bouillonnement. Ajouter les courgettes
4. Remplir les Conchiglie avec la préparation et les disposer dans un grand plat à four - verser ensuite le reste de la préparation dessus
5. Couper la mozzarella en tranches et disposez sur les pâtes.
6. Répartir le Pesto dessus puis râper un peu de Parmesan pour gratiner
7. Passer au four à 180° pendant 15 minutes et servir

- **Cuisine:** Cuisine du Monde
- **Type de plat:** Plat principal

- **Niveau de difficulté:** Modéré

>>> Faites-moi plaisir, Donnez votre avis!

← Recette précédente Moelleux au Chocolat sans lactose et sans gluten (allégé en sucre)

Recette suivante → Brandade de Morue sans Pommes de terre

Ou encore...

Commentez !

Votre adresse de messagerie ne sera pas publiée. Les champs obligatoires sont indiqués avec *

Ce site utilise Akismet pour réduire les indésirables. [En savoir plus sur comment les données de vos commentaires sont utilisées.](#)