



Recette-pour-diabetique.com

Verrines de melon et granité au Porto

 recette-pour-diabetique.com/verrines-de-melon-et-granite-au-porto/

Publicité

DIABÈTE DE TYPE 2

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

- **Apéritif**
- **Déjeuner**
- **Fruits**

Par [Recettes Diabète et bien être](#) | 16 juillet 2020

>>> [Faites-moi plaisir, Donnez votre avis!](#)



En amuses bouche en entrée ou à l'apéritif, voilà des verrines pour vous rafraîchir.

Que l'on soit diabétique ou à la chasse aux calories, les petits plaisirs ne sont généralement pas interdits.

Ce qui est important, c'est LA QUANTITÉ !

Le melon (pas trop mûr), n'est pas le fruit le plus riches en glucides – avec en moyenne 6,5g de glucides pour 100g de chair, il y a plus de 2 fois moins de sucre que dans les cerises, le raisin ou la banane (à poids équivalent).

Consommé en verrines – donc en petite quantité – le melon apportera une petite quantité de sucre.

(qui reste à prendre en compte dans votre régime si vous en avez un).



Le Porto fait parti de ces alcools qui contiennent des glucides, donc il faudra en tenir compte et ne pas en abuser !

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé – à consommer avec modération

Recette de Verrines de melon et granité au Porto

- **Produit:** 6 verrines (6 Portions)
- **Glucides par part:** 5 g
- **Préparation:** 10 mins

compter 5g de glucides simples par verrine



Ingrédients

- 1 Melon moyen (environ 900g) avec 400g de chair: compter 6,5g de glucides simples pour 100g de chair
- 4 cl Porto compter 12g de glucides pour 10cl
- menthe fraîche
- 1 Citron vert

Instructions

1. Découper le Melon en 2 - retirer les pépins et à l'aide d'une cuillère à melon (ou parisienne) prélever 18 petites billes - les réserver.
2. Prélever le reste de la chair et mixer là avec le porto et le jus de citron. Placer dans un bac et mettre au congélateur pendant 3 à 4 heure. Important: toutes les heures remuer cette préparation de façon à avoir un granité régulier à la fin.
3. Au moment de servir, répartir le granité dans les verrines et placer les billes dessus avec une feuille de menthe (pour faire joli !)

- **Cuisine:** Cuisine des Régions
- **Type de plat:** Amuse bouche
- **Niveau de difficulté:** Facile

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

← Recette précédente Tarte aux Fraises IG bas , crème pâtissière et Basilic
Recette suivante → Blanquette de Saumon

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.](#)