

La crème Budwig

(pour 1 personne)

Ingrédients :

60g de séré ou fromage blanc maigre, yaourt de brebis ou de soja (sans liant ni agent conservateur)

2cc d'huile de lin, cameline ou noix, garantie de 1ère pression à froid, non hydrogénée

½ jus de citron

15g de céréales complètes fraîchement moulues, en alternance : orge, avoine, riz, millet, sarrasin (ni blé, ni seigle, ni mélange de céréales)

5g de graines oléagineuses, en alternance : lin, sésame, amandes, noisettes, noix moulues et pignons, tournesol et courge entières.

Une banane bien mûre (70g de chair) écrasée ou en rondelles ou une pomme râpée (150g)

1cc de miel ou de sucre intégral (5g)

Fruits de saison mûrs : ½ à 1 équivalent fruit*

* La table des équivalents est disponible dans toutes les associations régionales du diabète.

Préparation :

- Battre le séré et l'huile en crème (très important pour une bonne digestion). Ajouter le jus de citron, puis le miel ou le sucre de canne intégral. Remuer.
- Ajouter les céréales moulues, les graines oléagineuses. Ajouter les fruits. Servir.

Il faut compter 35g de glucides pour la recette de base et 43g si on ajoute ½ équivalent fruit ou 50g si on ajoute 1 équivalent fruit.

Inventée par Johana Budwig, biochimiste allemande, cette crème a été reprise et largement diffusée par la docteure suisse Catherine Kousmine. Elle est source de glucides, à travers ses céréales et ses fruits, donc d'énergie, mais également de fibres, de vitamines, de calcium avec son fromage blanc et d'acides gras polyinsaturés dont des acides gras α -linoléique, acide gras essentiel de la famille des Oméga-3.



Référence : "Kousmine gourmande, 180 recettes pour votre bien-être", de Suzanne Preney et Brigitte Favre, Editions Jouvence, septembre 2005, Bernex, 223 p.

Texte et photo :
Odile Rossetti Olaniyi, diététicienne à l'AGD