LABOURDONNAIS
WATERFRONT HOTEL

Gourmet & nutritious

Recipes & Tips...

DINA LIFE

Your guide to *Gourmet & Nutritious* cooking!

Recipes & Tips...

On the occasion of World Diabetes Day, the guide to cooking gourmet and nutritious has been put together to provide tasty recipes which can be easily cooked at home for diabetics and health enthusiasts who wish to eat clean while enjoying appetising meals. With helpful tips and tricks from the guide, you will be introduced to a healthier choice of ingredients which can be used on a daily basis in the kitchen.

There is no doubt that food and recipe choices have a huge impact on health and wellness. The key starts with knowing how to select healthy ingredients, read labels, stock your kitchen and prepare recipes that are nutritious yet delicious. This guide has been specially created with the help of Chef Nizam Peeroo, Teenusha Soobrah, Dietician, in collaboration with our partner, Dina Life.

Discover a selection of gourmet recipes with low GI Sugar and healthy ingredients, adapted for diabetics and health enthusiasts and learn tips and tricks for healthier choices.

Cocktails

Ice Tea

INGREDIENTS	QUANTITY
Black tea	25 cl
Lemon juice	8 cl
Low GI syrup	16 cl

Method of infusion

- Melt 100 g of Low GI sugar in hot water.
- Fine strain the mixture and use in the cocktail

Method of preparation

1/ Brew the black tea in hot water for 5-10 mins and let it cool down.

2/ Add the tea, lemon juice and low GI sugar in a shaker.

3/ Shake the mixture and fine strain in a tall glass over ice.

4/ Garnish with a dry or fresh lemon wheel.

Virgin Passion Fruit *Mojito*

INGREDIENTS	QUANTITY
Mint leaves	15 leaves
Lime wedges	1 pcs
Lemon juice	4 cl
Low GI sugar infused with passion fruit	15 cl
Soda water	20 cl

Method of infusion

- Melt 100 g of Low GI sugar in hot water.
- Add the pulp of 4-5 passion fruit.
- Let the mixture infuse with passion fruit flavour overnight in the fridge.
- Fine strain the mixture and use in the cocktail.

Method of preparation

1/ In a tall glass, place mint leaves and lime wedges and muddle them together, to release the flavour and juices.

2/ Add lemon juice, Low GI sugar infused with passion fruit and crushed ice.

3/ Top up with soda water.

4/ Garnish with lime slices and heart of mint.

Zumba

INGREDIENTS	QUANTITY
White rum	5 cl
Low GI sugar infused with lemongrass	15 cl
Lemon juice	8 cl
Fevertree ginger beer	15 cl

Method of infusion

- Melt 100 g of Low GI sugar in hot water.
- Add two lightly crushed lemongrass stalks.
- Let the mixture infuse with the lemon grass overnight in the fridge.
- Fine strain the mixture and use in the cocktail.

Method of preparation

1/ In a shaker, put white rum, Low GI sugar infused with lemongrass, lemon juice and shake with ice.

2/ Fine strain mixture and pour over ice in a balloon shaped glass.

3/ Top up with ginger beer.

4/ Garnish with a stalk of lemongrass and dry lemon wheel.

Chilli *Ti Punch*

INGREDIENTS	QUANTITY
White rum	5 cl
Low GI sugar infused with chillies	15 cl
Lime wheel	1 pcs
Lemon juice	4 cl

Method of infusion

- Melt 100 g of Low GI sugar in hot water.
- Add two to three green chillies, cut into half. (Keep the seeds if you want it more spicy).
- Let the mixture infuse with the chillies over night in the fridge.
- Fine strain the mixture and use in the cocktail.

Method of preparation

1/ In an old fashioned glass, pour white rum, Low GI sugar infused with chillies, lemon juice and lime wheel.

2/ Muddle the mixture to release the juices.

3/ Add ice to the mixture (if desired) and stir.

4/ Garnish with an uncut green chilli.

Recettes saines et gourmandes

Astuces...
du Chef Nizam Peeroo

1/Dattes séchées
Les dattes séchées sont une alternative pratique à la place des dattes fraîches pour la préparation de salades ou de desserts.

2/Tomates fraîches
Les dés de tomates en conserve peuvent être remplacés par des tomates fraîches en dés dans la plupart des recettes, en particulier les soupes, les ragoûts et veloutés.

3/ Lait d'amande
Le lait d'amande est un bon substitut pour remplacer le lait traditionnel pour la confection de desserts.

Soupe de carotte citronnée
à la menthe fraîche

INGRÉDIENTS
1 c à s d'huile olive

1 demi tasse d'oignons ciselés

2 c à s de gingembre émincé

750 ml de fond de blanc de volaille

150g de carottes en brunoise

2 c à c de zeste de limon finement râpé

1 c à s de jus de limon frais

1 c à s de miel

1 c à s de poivre noir fraîchement moulu

1 demi tasse de feuilles de menthe fraîches émincées

Préparation

- Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les oignons et le gingembre : cuire en remuant pendant 5 à 6 minutes ou jusqu'à ce que les oignons soient ramollis.

- Incorporer les carottes, le blanc de volaille émincé et le fond de volaille ; porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter, en remuant de temps en temps, pendant 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que les carottes et le blanc de volaille soient très tendres.

- Transférer la soupe dans un bol et réduire en purée à l'aide d'un mixeur plongeur, puis ajouter les zestes de citron, le jus de citron et le miel. Faites chauffer à feu moyen, remuer pendant une minute. Assaisonner à votre convenance.

- Rajouter une pointe de menthe fraîche.

Biscuit à la noix de muscade, aux flocons d'avoine *et à l'amarante*

INGRÉDIENTS

3 tasses de flocons d'avoine

1 demi tasse de copeaux de coco

1 tasse de farine d'amarante

1 demi tasse d'huile de coco

1 demi tasse de sucre Low GI

1 demi c a c de noix de muscade râpee (peut être remplacée par du gingembre)

1 demi c à c de sel de mer

Astuce du Chef

Pour ramollir votre sucre Low GI avant utilisation, laisser poser quelques minutes sous un torchon humide.

Préparation

- Dans un bol, mélanger les ingrédients secs : flocon d'avoine, copeaux de coco et farine d'amarante.
- Mélanger ensemble l'huile de coco, le miel et la noix de muscade.
- Ajouter la première préparation à la deuxième préparation jusqu'à la formation d'une pâte à biscuit. Étaler la préparation sur une plaque.
- Cuire le biscuit dans un four préalablement préchauffé à 150° pendant 20 à 25 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés et laisser refroidir complètement.

Salade vietnamienne au poulet *et au quinoa*

INGRÉDIENTS

2 tasses de poulet rôti

2 tasses de choux rouge râpé

1 tasse de carotte râpée

1 demi tasse de vert d'oignon nouveau

1 pomme Granny Smith râpée

1 demi c à c de sucre Low GI

3 ml de concentré de limon

2 ml de sauce soja

2 c à c d'huile de sésame

2 c à s de sauce piquante asiatique

Sel de mer et poivre noir moulu

1 demi tasse de feuille de menthe

Préparation

- Dans un saladier ajouter le poulet rôti, le choux rouge, les carottes et le vert d'oignon finement haché.
- Préparer la vinaigrette au sucre Low GI en mélangeant le jus de citron, la sauce soja, l'huile de sésame et la sauce piquante asiatique. Puis ajouter à la salade.
- Ajouter le quinoa.

Rizotto de riz venere aux fruits de mer

à la mauricienne

INGRÉDIENTS

200 g de riz noir ou riz venere

10 cl de vin blanc

500 g de moules

200 g de noix de St Jacques

8 crevettes

12 supions

1 oignon rouge

1 petit poivron rouge

1 petit poivron vert

50 g de parmesan

Coriandre

Ti anis

Safran vert

Préparation

- Couper l'oignon et les poivrons en brunoise (petits cubes) et faire fondre dans un peu d'huile d'olive dans une cocotte pendant 8 minutes - retirer et réserver. Ajouter les moules (lavées) et le vin blanc et cuire jusqu'à ce qu'elles s'ouvrent (8 à 10 minutes) - retirer et réserver avec le jus.
- Décortiquer les moules et réserver quelques coquilles pour la déco.
- Ajouter un peu d'huile d'olive dans la même cocotte puis le riz et laisser revenir en remuant pendant 2 minutes puis ajouter le jus des moules. Une fois le liquide absorbé ajouter une louche de bouillon, puis une deuxième puis le reste - cuire à petite ébullition environ 20 minutes et laisser reposer 10 minutes.
- Cuire les crevettes à la poêle avec les supions pendant 5 minutes puis ajouter les noix de St Jacques et faire revenir au safran vert et ti anis.
- Remettre le riz à chauffer, mettre les moules et la préparation avec les poivrons puis le parmesan - bien mélanger et servir avec les fruits de mer.
- Attention, ne pas ajouter de sel mais n'hésitez pas à mettre un peu de poivre !

Brownie au chocolat

sans sucre

INGRÉDIENTS

125 g de chocolat noir dessert

50 g de beurre

50 g de poudre d'amandes

20 g de farine

3 œufs

Préparation

- Préchauffer le four à 190°.
- Faire fondre le chocolat dans la casserole et ajouter le beurre en pommade. Bien mélanger. Ajouter la poudre d'amandes, la farine, les 3 jaunes d'œufs.
- Monter les blancs en neige dans un saladier puis les incorporer délicatement au mélange.
- Verser dans un moule beurré et fariné et faire cuire à 190° pendant 25 à 30 minutes.

1. Include 1/2 a plate of vegetables at all meals
   • Sauteed in some extra virgin olive oil
   • As a salad
   • As soups
   • Roasted or grilled
   • Steamed

2. Choose wholegrains (approximately a fistful) over refined carbohydrate as they contain fibre as well as vitamins :
   • Swap white rice for brown or wild rice
   • Try other wholegrains such as amaranth, millet or quinoa

3. Opt for cooled wholegrains as much as possible for improved sugar balance as cold wholegrains would be higher in resistant starch
   • A cold rice salad would be better than a hot steaming rice
   • A cold potato salad over baked potato

4. To lower glycemic index of foods and limit blood sugar fluctuations, always pair a carbohydrate (fruit, biscuits with some protein and fat, including snacks)
   •Pair a fruit with some nuts as opposed to fruit only
   •Add an acidic component to the meal eg drizzle some lemon juice or include a vinegar based dressing

5. Swap your margarine or butter to unsalted one and if possible:
   • Mix 1/2 tsp of butter to extra virgin olive oil as spread
   • Use more nourishing spreads such as hummus for extra protein
   • Swap to nut butter (no salt no sugar added peanut butter)

6. Include a minimum of 30 plant based foods per week for a good gut health and improved immune system

7. Fat burning foods or drinks do not exist - focus on consistently making small changes for sustainable results

8. To lower cholesterol, wholegrains as well as vegetables is a must in everyday meals

9. Include a side of fermented foods or drinks in your routine (kefir, kombucha or pickled vegetables or kimchi)

10. Use infused olive oil to enhance flavour as opposed to glutamate (rosemary infused olive oil)

12. Commercial stock are very high in salt - bulk cook and freeze home made ones with ice cube tray and use as needed. They are also high in collagen to help with knee pain

13. Store based spreads such as barbecue or tomato sauce contain a significant amount of added salt and sugar. Swap your favourite with lower salt and sugar counterparts by making your own

14. Pulses are a great source of vegetarian protein source but if bloating is an issues - can be sprounted - soak in water for 2-3 hours prior to cooking or use low salt canned pulses

15. Digestion starts in our mouth : chew food at least 10 times per mouthful for improved digestion

16. Flavour water with herbs or chopped fruits to make it more appealing - aim for 2L per day

17. Swap soft drinks for home made ice tea with Low GI sugar

18. Keep your oil bottle away from sunlight to prevent oxidation

19. Protein is essential for muscle maintenance. Opt for quality ones to avoid cholesterol and add additional salt to the diet
    Swap chicken skin and wings for breast meat
    Include fish (ideally steamed or grilled) at least twice per week
    Full Eggs up to 7-8 per week
    Lean red meat once per week
    Limit processed meat such as luncheon meat, sausages, charcuterie

Healthy and useful tips...

20 Include a handful of nuts but unsalted nuts such as peanuts, almonds over salted ones in your diet

21 Limit use of plastic as much as possible as they can impact negatively on hormonal health

"Love yourself enough to live a healthy lifestyle."

Our partner

Low GI Sugar is perfect for diabetics.
This sugar has been measured by Oxford Brookes University as having a Glycemic Index of 51, which makes it a low GI food as certified by the Glycemic Index Foundation in Australia. A slow energy release in the blood, helps to manage blood sugar levels; really useful for people doing sport as well.

Dina Life Low GI sugar is available in supermarkets

LABOURDONNAIS

WATERFRONT HOTEL