

Taboulé de chou-fleur à faible indice glycémique aux herbes fraîches

Une version du taboulé traditionnel adaptée pour la glycémie, utilisant du chou-fleur à la place du boulgour, garnie d'herbes fraîches, de légumes croquants et de bonnes graisses.

Préparation: 15 min

Total: 15 min

Portions: 4

GL 1.8 / GI 24

Ingrédients

yields 3 cups cauliflower couscous; GI: 15 (very low); non-starchy vegetable base petit chou-fleur, coupé en bouquets

GI: negligible; rich in vitamin K and antioxidants feuilles et tiges tendres de persil frais

GI: negligible; supports digestion and adds refreshing flavor feuilles de menthe fraîche

GI: 15; mild allium flavor without blood sugar impact oignons verts, hachés

GI: negligible; supports insulin sensitivity gousses d'ail

GI: 15; low-sugar vegetable despite sweetness tomates mûres, finement hachées

GI: 15; high water content, minimal carbs concombre, finement haché

enhances flavors; use quality sea salt sel de mer

GI: negligible; citric acid may help moderate glucose response jus de citron frais

healthy monounsaturated fats slow carbohydrate absorption huile d'olive extra vierge

Instructions

Step 1

Retirez les feuilles extérieures du chou-fleur et coupez la tête en petits bouquets, en jetant le trognon épais. Vous devriez obtenir environ 3 tasses de bouquets.

Step 2

En travaillant par lots si nécessaire, ajoutez les bouquets de chou-fleur dans un robot culinaire. Pulsez 15 à 20 fois jusqu'à ce que le chou-fleur soit réduit en une texture très fine, semblable à de la semoule — beaucoup plus fine que le riz de chou-fleur typique. Les morceaux devraient ressembler à de la chapelure fine. Transférez le chou-fleur haché dans un grand saladier.

Step 3

Sans laver le robot culinaire, ajoutez les feuilles et tiges de persil, les feuilles de menthe, les oignons verts et les gousses d'ail. Pulsez 10 à 15 fois jusqu'à ce que toutes les herbes et aromates soient finement hachés en petits morceaux uniformes. Raclez les parois au besoin.

Step 4

Ajoutez le mélange d'herbes hachées dans le saladier avec la semoule de chou-fleur. Utilisez une fourchette ou vos mains pour mélanger le tout, en vous assurant que les herbes sont réparties uniformément dans le chou-fleur.

Step 5

Ajoutez les tomates et le concombre finement hachés dans le saladier. Incorporez-les délicatement au mélange de chou-fleur et d'herbes, en faisant attention de ne pas écraser les légumes.

Step 6

Saupoudrez le sel sur la salade, puis arrosez avec le jus de citron frais et l'huile d'olive extra vierge. Mélangez bien le tout, en vous assurant que la vinaigrette enrobe tous les ingrédients uniformément.

Step 7

Couvrez le saladier et laissez reposer le taboulé à température ambiante pendant 10 à 15 minutes pour permettre aux saveurs de se mélanger et au chou-fleur de s'attendrir légèrement grâce au jus de citron et au sel. Goûtez et ajustez l'assaisonnement avec du sel ou du jus de citron supplémentaire si désiré.

Step 8

Servez immédiatement à température ambiante, ou réfrigérez jusqu'à 3 jours. Pour une meilleure gestion de la glycémie, dégustez ceci en entrée avant des plats principaux riches en protéines, ou accompagnez de poisson ou de poulet grillé pour un repas complet à faible indice glycémique.