

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, riche en légumes fibreux et en herbes qui stimulent le métabolisme.

Préparation: 15 min

Total: 15 min

Portions: 4

GL 1.9 / GI 24

Ingrédients

Provides low-GI base instead of bulgur wheat; estimated GI: 15 petite tête de chou-fleur, coupée en fleurettes

Rich in antioxidants that support insulin sensitivity; negligible glycemic impact feuilles et tiges tendres de persil frais

May help regulate blood sugar; contains compounds that improve glucose metabolism feuilles de menthe fraîche

Low-GI allium vegetable; estimated GI: 15 oignons verts, hachés

May improve insulin sensitivity and reduce fasting glucose gousses d'ail, épluchées

Low-GI vegetable; estimated GI: 38; rich in lycopene tomates mûres, finement hachées

Very low-GI; high water content slows digestion; estimated GI: 15 concombre, finement haché

No glycemic impact; enhances mineral absorption sel de mer

Acidic component lowers overall glycemic response; estimated GI: 20 jus de citron frais
logifoodcoach.com/recipes/taboule-de-chou-fleur-a-faible-indice-glycemique-aux-herbes-fraiches

Healthy fat slows glucose absorption; no glycemic impact; choose cold-pressed huile d'olive extra vierge

Instructions

Step 1

Cassez la tête de chou-fleur en petites fleurettes, en retirant les tiges épaisses. En travaillant par lots si nécessaire, ajoutez les fleurettes dans votre robot culinaire et mixez par impulsions 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 doivent ressembler à de minuscules grains. Transférez le chou-fleur haché dans un grand saladier.

Step 2

Sans laver le robot culinaire, ajoutez les feuilles et tiges de persil frais, les feuilles de menthe, les gousses d'ail épluchées et les oignons verts hachés. Mixez par impulsions 10 à 15 fois jusqu'à ce que toutes les herbes et aromates soient finement hachés en petits morceaux uniformes. Vous voulez qu'ils soient bien hachés mais pas réduits en purée.

Step 3

Transférez le mélange d'herbes du robot culinaire dans le saladier avec le chou-fleur. Utilisez une fourchette ou vos mains pour mélanger délicatement et combiner le chou-fleur et les herbes, en les répartissant uniformément.

Step 4

Ajoutez les tomates et le concombre finement hachés dans le saladier. Les légumes doivent être coupés en petits morceaux uniformes de la taille des grains de chou-fleur pour une meilleure texture et présentation.

Step 5

Saupoudrez le sel uniformément sur la salade, puis versez le jus de citron frais et l'huile d'olive extra vierge sur le dessus. À l'aide d'une grande cuillère ou de vos mains, mélangez bien le tout, en vous assurant que l'assaisonnement enrobe uniformément tous les légumes et herbes.

Step 6

Laissez reposer le taboulé à température ambiante pendant 10 à 15 minutes avant de servir. Ce temps de repos permet au chou-fleur d'absorber l'assaisonnement et aux saveurs de se mélanger harmonieusement. L'acidité du jus de citron ramollira légèrement les légumes crus.

Step 7

Goûtez et ajustez l'assaisonnement si nécessaire, en ajoutant plus de sel, de jus de citron ou d'huile d'olive selon votre préférence. Servez immédiatement à température ambiante, ou conservez au réfrigérateur jusqu'à 3 jours. Pour une meilleure gestion de la glycémie, accompagnez d'une source de protéines et mangez les légumes en premier avant tout composant plus riche en glucides de votre repas.