

Salade de trois haricots à faible indice glycémique avec vinaigrette aux herbes

Un mélange de haricots riche en fibres assaisonné d'une vinaigrette acidulée qui maintient la glycémie stable tout en offrant une saveur satisfaisante pour les repas d'été.

Préparation: 15 min

Total: 45 min

Portions: 5

GL 6.5 / GI 50

Ingrédients

Low GI (24), excellent fiber source haricots rouges, égouttés et rincés

Low GI (31), creamy texture haricots blancs, égouttés et rincés

Very low GI, adds crunch haricots verts surgelés, décongelés

Contains quercetin for blood sugar support oignon rouge, finement coupé en dés

Antioxidant-rich herb persil frais, haché

May improve insulin sensitivity vinaigre de cidre

Healthy fats slow glucose absorption huile d'olive extra vierge

REDUCED from original - consider erythritol or stevia for zero glycemic impact édulcorant en poudre ou sucre

sel de mer fin

poivre noir fraîchement moulu

Adds tang without sugar moutarde de Dijon

Instructions

Step 1

Ouvrez les deux boîtes de haricots rouges et de haricots blancs. Versez-les dans une passoire à mailles fines et rincez abondamment sous l'eau froide courante pendant 30 secondes pour éliminer l'excès de sodium et d'amidon. Égouttez complètement et transférez dans un grand saladier.

Step 2

Si vous utilisez des haricots verts surgelés, placez-les dans une passoire et passez-les sous l'eau fraîche jusqu'à ce qu'ils soient complètement décongelés, ou laissez-les reposer à température ambiante pendant 20 minutes. Séchez-les avec du papier absorbant pour éliminer l'excès d'humidité, puis ajoutez-les au saladier avec les autres haricots.

Step 3

Épluchez et émincez finement l'oignon rouge, puis plongez les tranches dans un petit bol rempli d'eau glacée. Laissez tremper pendant 5 minutes pour adoucir le goût piquant et améliorer la digestibilité. Égouttez bien, séchez et coupez en petits dés. Ajoutez au mélange de haricots.

Step 4

Rincez le persil frais sous l'eau froide et secouez pour sécher. Retirez les feuilles des tiges et hachez grossièrement jusqu'à obtenir environ 60 ml. Ajoutez le persil haché au saladier avec les haricots et l'oignon.

Step 5

Dans un petit bol séparé ou un bocal avec couvercle, mélangez le vinaigre de cidre, l'huile d'olive, l'édulcorant, le sel, le poivre noir et la moutarde de Dijon. Fouettez vigoureusement pendant 30 secondes jusqu'à ce que la vinaigrette soit complètement émulsionnée et légèrement épaissie, ou secouez dans le bocal fermé jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.

Step 6

Versez la vinaigrette préparée sur le mélange de haricots. À l'aide d'une grande cuillère ou d'une spatule, mélangez délicatement le tout jusqu'à ce que tous les ingrédients soient uniformément enrobés de vinaigrette. Faites attention à ne pas écraser les haricots.

<https://www.bonappetit.com/recipe/healthy-red-white-bean-salad>

Step 7

Couvrez hermétiquement le saladier avec du film plastique ou transférez dans un récipient hermétique. Réfrigérez pendant au moins 30 minutes et jusqu'à 24 heures pour permettre aux saveurs de se mélanger et aux haricots d'absorber la vinaigrette. Mélangez bien avant de servir, goûtez et ajustez l'assaisonnement si nécessaire. Servez bien frais en accompagnement ou en déjeuner léger accompagné de protéines maigres pour un équilibre glycémique optimal.