

Soupe Hypoglycémiante de Courgettes, Petits Pois et Haricots Blancs au Pesto de Basilic

Une soupe riche en fibres et respectueuse de la glycémie, combinant des courgettes tendres, des petits pois sucrés et des haricots cannellini crémeux dans un bouillon parfumé au pesto de basilic.

Préparation: 10 min

Cuisson: 15 min

Total: 25 min

Portions: 4

GL 6.6 / GI 34

Ingrédients

Healthy monounsaturated fat slows glucose absorption huile d'olive extra vierge

Supports insulin sensitivity gousse d'ail, finement tranchée

Very low GI, high in soluble fiber and water content courgettes, coupées en quatre dans la longueur et hachées

Low-medium GI (48), good protein and fiber source petits pois surgelés

Excellent low GI (31), rich in resistant starch haricots cannellini, égouttés et rincés

Choose low-sodium to control blood pressure bouillon de légumes chaud, faible en sodium

Adds healthy fats and flavor without sugar pesto de basilic

Instructions

Step 1

Placez une grande casserole ou un faitout à feu moyen et ajoutez l'huile d'olive. Laissez-la chauffer environ 30 secondes jusqu'à ce qu'elle brille légèrement.

Step 2

Ajoutez l'ail tranché à l'huile chauffée et faites-le revenir pendant 20-30 secondes, en remuant constamment, jusqu'à ce qu'il soit parfumé mais non bruni. Attention à ne pas brûler l'ail car il peut devenir amer.

Step 3

Ajoutez les courgettes hachées à la casserole et remuez pour les enrober d'huile infusée à l'ail. Faites cuire pendant 3-4 minutes, en remuant occasionnellement, jusqu'à ce que les courgettes commencent à ramollir et deviennent légèrement translucides sur les bords.

Step 4

Incorporez les petits pois surgelés et les haricots cannellini égouttés, en mélangeant bien le tout. Versez le bouillon de légumes chaud et portez le mélange à ébullition douce.

Step 5

Réduisez le feu à moyen-bas et laissez mijoter pendant 3-4 minutes jusqu'à ce que les petits pois soient tendres et d'un vert vif, et que tous les légumes soient cuits mais conservent encore une certaine texture.

Step 6

Retirez la casserole du feu et incorporez le pesto de basilic jusqu'à ce qu'il soit uniformément réparti dans la soupe. Assaisonnez avec du poivre noir fraîchement moulu et une pincée de sel de mer selon le goût.

Step 7

Versez la soupe dans des bols préchauffés et servez immédiatement. Pour un contrôle optimal de la glycémie, consommez cette soupe avant tout pain ou autres glucides. La soupe peut également être refroidie et conservée dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à 4 jours, ou congelée jusqu'à 3 mois.

logifoodcoach.com/recipes/soupe-hypoglycemiante-courgettes-petits-pois-haricots-blancs-pesto-basilic