

Soupe de carottes rôties au cumin adaptée à la glycémie

Soupe de carottes rôties onctueuse conçue pour une glycémie stable. Des carottes riches en fibres associées à des graisses saines créent un repas satisfaisant à faible indice glycémique qui n'élève pas le glucose.

Préparation: 15 min

Cuisson: 50 min

Total: 65 min

Portions: 4

GL 7.5 / GI 27

Ingrédients

- Low GI vegetable, high in fiber and beta-carotene

carottes, épluchées et coupées en diagonale
- Healthy fat that slows glucose absorption

huile d'olive extra vierge, divisée
- sel de mer fin, divisé
- Low GI, adds flavor and prebiotic fiber

oignon jaune, haché
- May support healthy glucose metabolism

gousses d'ail, pressées ou hachées
- Anti-inflammatory spice

coriandre moulue
- May help regulate blood sugar

cumin moulu
- Choose low-sodium to control blood pressure

bouillon de légumes, de préférence à faible teneur en sodium
- eau
- Adds richness and slows digestion

beurre doux

May improve insulin sensitivity jus de citron frais

Enhances nutrient absorption poivre noir fraîchement moulu

Instructions

Step 1

Préchauffez votre four à 200°C et préparez une grande plaque de cuisson à rebords avec du papier sulfurisé. Épluchez les carottes et coupez-les en diagonale en morceaux d'un centimètre d'épaisseur pour maximiser la surface de caramélisation tout en maintenant la structure des fibres.

Step 2

Disposez les morceaux de carottes sur la plaque préparée, arrosez de 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et saupoudrez de la moitié du sel. Mélangez délicatement pour enrober uniformément, puis étalez en une seule couche sans surcharger. Faites rôtir pendant 30 à 40 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les bords soient dorés et que les carottes se percent facilement avec une fourchette.

Step 3

Pendant que les carottes rôtissent, chauffez la cuillère à soupe d'huile d'olive restante dans une grande marmite ou une cocotte en fonte sur feu moyen. Ajoutez l'oignon haché avec une pincée de sel et faites revenir pendant 6 à 8 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'il soit ramolli et translucide mais pas doré.

Step 4

Incorporez l'ail haché, la coriandre moulue et le cumin, en faisant cuire environ 45 secondes en remuant constamment jusqu'à ce que ce soit merveilleusement parfumé. Versez le bouillon de légumes et l'eau, en grattant les morceaux savoureux du fond de la marmite avec une cuillère en bois.

Step 5

Transférez les carottes rôties directement dans la marmite avec le mélange de bouillon.

Portez le tout à ébullition à feu vif, puis réduisez à feu doux. Laissez la soupe cuire à découvert pendant 15 minutes, permettant aux saveurs de se mélanger et de développer leur complexité.

logifoodcoach.com/recipes/soupe-de-carottes-roties-au-cumin-adaptee-a-la-glycemie

Step 6

Retirez la marmite du feu et laissez refroidir pendant 5 minutes pour un mixage sécuritaire. En travaillant par lots si nécessaire, transférez soigneusement la soupe dans un mixeur puissant, en ne remplissant pas plus qu'à moitié pour éviter les débordements. Ajoutez le beurre, le jus de citron et le poivre noir.

Step 7

Mixez à vitesse élevée jusqu'à ce que ce soit complètement lisse et velouté, environ 60 à 90 secondes. Goûtez et ajustez l'assaisonnement avec du sel, du poivre ou du jus de citron supplémentaire selon vos préférences. Pour une richesse supplémentaire qui stabilise encore davantage la réponse glycémique, vous pouvez ajouter une demi-cuillère à soupe de beurre supplémentaire si vous le souhaitez.

Step 8

Servez la soupe chaude, idéalement après avoir mangé une petite portion de légumes non féculents ou de protéines pour optimiser la réponse au glucose. Conservez les restes dans des contenants hermétiques au réfrigérateur jusqu'à 4 jours, ou congelez en portions individuelles jusqu'à 3 mois pour des repas pratiques adaptés à la glycémie.