

# Soupe de haricots noirs à la mijoteuse avec optimisation IG bas

*Une soupe de haricots noirs respectueuse de la glycémie, riche en fibres et en protéines végétales. Ce plat végétarien copieux fournit une énergie durable sans pic de glucose.*

Préparation: 20 min

Cuisson: 120 min

Total: 140 min

Portions: 8

**GL 12.3 / GI 26**

## Ingédients

**Three 15-oz cans; GI: 30 (low); excellent fiber and resistant starch source** haricots noirs, égouttés et rincés

**One 4-oz can; adds flavor without affecting blood sugar** piments verts

**Choose low-sodium variety without added sugars** salsa en morceaux

**Low-sodium preferred; liquid base** bouillon de légumes

**GI: 10 (low); provides prebiotic fiber** oignon blanc, finement haché

**Supports insulin sensitivity and adds depth** ail, haché

**May help improve glucose metabolism** cumin moulu

**Capsaicin supports metabolic health** poudre de chili

**Adds color and antioxidants** paprika

**Adjust to taste preference** sel

**Enhances nutrient absorption** poivre noir moulu

## Instructions

---

### Step 1

Ajoutez les haricots noirs égouttés et rincés dans votre mijoteuse. Le rinçage élimine l'excès de sodium et améliore la digestibilité.

### Step 2

Ajoutez les piments verts, la salsa en morceaux, le bouillon de légumes, l'oignon haché et l'ail haché dans la mijoteuse avec les haricots.

### Step 3

Saupoudrez le cumin, la poudre de chili, le paprika, le sel et le poivre noir. Mélangez bien le tout pour vous assurer que les épices sont uniformément réparties dans le mélange.

### Step 4

Couvrez la mijoteuse avec le couvercle et réglez sur feu vif. Faites cuire pendant 2 heures, en remuant une fois à mi-cuisson (après 1 heure) pour éviter que ça n'attache et assurer une cuisson uniforme.

### Step 5

Une fois la cuisson terminée, retirez le couvercle et mélangez bien la soupe. Prélevez délicatement 3 tasses du mélange de soupe et transférez dans un mixeur puissant.

### Step 6

Mixez la soupe réservée jusqu'à ce qu'elle soit complètement lisse et crémeuse, environ 30 à 45 secondes. Cette portion mixée donnera à la soupe une texture onctueuse tout en gardant certains haricots entiers pour les fibres et la satiété.

## **Step 7**

Versez la purée de haricots lisse dans la mijoteuse et mélangez bien pour combiner avec le reste de la soupe en morceaux. Le résultat devrait être une soupe crémeuse avec des morceaux de haricots visibles.

## **Step 8**

Servez chaud en portions de 1,5 tasse, garni d'accompagnements respectueux de la glycémie comme de l'avocat coupé en dés, une cuillère de yaourt grec, de la coriandre fraîche ou des légumes non féculents grillés comme des poivrons, des courgettes ou du chou-fleur. Pour un contrôle glycémique optimal, accompagnez d'une salade de feuilles vertes assaisonnée d'huile d'olive et mangez les légumes en premier.