

Bol de Nouilles Vietnamien aux Crevettes et Légumes à Faible IG

Une salade fraîche d'inspiration asiatique mettant en vedette des crevettes succulentes, des légumes croustillants et des nouilles de riz enrobées d'une vinaigrette au citron vert piquante—parfaite pour stabiliser la glycémie.

Préparation: 15 min

Cuisson: 7 min

Total: 22 min

Portions: 2

GL 12.5 / GI 55

Ingédients

Medium GI (56-69) - portion controlled for glycemic management nouilles de riz séchées

Low GI, high in fiber and beta-carotene petites carottes, coupées en fins bâtonnets

Low GI, adds flavor without affecting blood sugar oignons nouveaux, finement tranchés

May support healthy glucose metabolism coriandre fraîche, hachée

Aromatic herb with minimal glycemic impact feuilles de menthe fraîche, hachées

High protein, zero GI - helps stabilize blood sugar crevettes cuites au piment, citron vert et coriandre

Negligible glycemic impact sauce de soja à teneur réduite en sel

Adds umami depth without affecting glucose sauce de poisson

High GI - minimal amount used, consider reducing further or substituting with stevia
sucre roux clair et mou

Low GI, vitamin C rich, enhances flavor naturally citron vert, zeste et jus

logifoodcoach.com/recipes/bol-nouilles-vietnamien-crevettes-legumes-faible-ig

Instructions

Step 1

Portez une bouilloire d'eau à ébullition. Placez les nouilles de riz séchées dans un grand bol résistant à la chaleur et versez l'eau bouillante dessus, en vous assurant qu'elles sont complètement immergées.

Step 2

Laissez les nouilles tremper pendant 5-7 minutes selon les instructions de l'emballage jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais encore légèrement fermes. Égouttez les nouilles dans une passoire et rincez immédiatement sous l'eau froide courante pour arrêter la cuisson et éliminer l'excès d'amidon. Cette étape de refroidissement aide à réduire l'impact glycémique en créant de l'amidon résistant.

Step 3

Pendant que les nouilles trempent, préparez vos légumes. Épluchez les carottes et coupez-les en fins bâtonnets d'environ 5cm de long. Nettoyez et tranchez finement les oignons nouveaux en biais. Hachez grossièrement les feuilles de coriandre et de menthe, en gardant quelques-unes entières pour la garniture si désiré.

Step 4

Dans un petit bol à mélanger, préparez la vinaigrette en fouettant ensemble la sauce de soja, la sauce de poisson, le sucre de coco, le zeste de citron vert et le jus de citron vert jusqu'à ce que le sucre se dissolve complètement. Le sucre de coco fournit une douceur douce avec un impact glycémique plus faible que le sucre ordinaire. Goûtez et ajustez l'assaisonnement si nécessaire, en ajoutant plus de jus de citron vert pour la piquance ou une pincée de stévia si une douceur supplémentaire est désirée sans affecter la glycémie.

Step 5

Transférez les nouilles refroidies et égouttées dans un grand bol de service. Ajoutez les bâtonnets de carotte, les oignons nouveaux tranchés, la coriandre hachée et les feuilles de menthe aux nouilles.

Step 6

Ajoutez les crevettes cuites avec leur marinade de piment, citron vert et coriandre au mélange de nouilles et légumes. Les crevettes doivent être à température ambiante ou refroidies.

Step 7

Versez la vinaigrette préparée sur toute la salade. À l'aide de pinces ou de deux grandes cuillères, mélangez bien le tout, en vous assurant que la vinaigrette enrobe uniformément toutes les nouilles, légumes et crevettes.

Step 8

Divisez la salade entre deux bols de service ou des contenants de préparation de repas. Pour une gestion optimale de la glycémie, mangez d'abord les légumes et les crevettes, puis les nouilles. Cette séquence de repas aide à ralentir l'absorption des glucides. Cette salade peut être dégustée immédiatement ou réfrigérée jusqu'à 24 heures—les saveurs se développeront magnifiquement en reposant.