

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

Ingrédients

- 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

sucres roux clair et mou
- Low GI, vitamin C rich, enhances flavor naturally

citron vert, zeste et jus

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 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 pincés 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.