

Minestrone équilibrée pour la glycémie au citron et herbes

Une soupe nourrissante pleine de légumes, conçue pour une énergie stable. Les légumineuses riches en fibres et les légumes non féculents créent un repas à faible indice glycémique, parfait à tout moment de la journée.

Préparation: 10 min

Cuisson: 35 min

Total: 45 min

Portions: 6

GL 15.0 / GI 23

Ingrédients

oignon jaune, coupé en dés

gousses d'ail, hachées

carottes, émincées

huile d'olive extra vierge

concentré de tomate

tomates concassées en conserve avec leur jus

haricots rouges, rincés et égouttés

pois chiches, rincés et égouttés

mélange d'herbes italiennes

bouillon de légumes à faible teneur en sodium

courgette, coupée en quarts de rondelles

haricots verts surgelés

jus de citron frais

persil frais, haché

Instructions

Step 1

Préparez vos légumes en coupant l'oignon jaune en petits dés, en hachant finement les gousses d'ail et en éminçant les carottes en rondelles d'environ 5 mm d'épaisseur. Réservez pendant que vous faites chauffer votre marmite.

Step 2

Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande marmite à fond épais à feu moyen. Ajoutez l'oignon coupé en dés, l'ail haché et les carottes émincées. Faites cuire en remuant de temps en temps pendant environ 5 minutes jusqu'à ce que l'oignon devienne translucide et s'attendrisse. Cette base aromatique développe les saveurs tout en gardant l'impact glycémique bas.

Step 3

Incorporez le concentré de tomate et continuez la cuisson pendant 2 à 3 minutes, en le laissant légèrement caraméliser et enrober les légumes. Cela approfondit la saveur umami. Surveillez attentivement pour éviter de brûler, en remuant fréquemment pendant que la pâte fonce.

Step 4

Égouttez et rincez soigneusement les haricots rouges et les pois chiches sous l'eau froide. Ajoutez-les dans la marmite avec toute la boîte de tomates concassées et leur jus, le mélange d'herbes italiennes et le bouillon de légumes. Mélangez bien le tout, puis couvrez avec un couvercle et portez à frémissement doux.

Step 5

Réduisez le feu pour maintenir un frémissement régulier et laissez cuire à couvert pendant 20 minutes, en remuant toutes les 5 à 7 minutes. Cela permet aux saveurs de se mélanger pendant que les carottes s'attendrissent et que les légumineuses libèrent leurs amidons, créant un bouillon naturellement épaissi et satisfaisant.

Step 6

Pendant que la soupe mijote, coupez la courgette en quatre dans le sens de la longueur, puis coupez-la en morceaux de la taille d'une bouchée. Après les 20 minutes de mijotage, ajoutez les morceaux de courgette et les haricots verts surgelés directement dans la marmite sans les décongeler. Mélangez bien et continuez à faire mijoter à découvert pendant 5 à 10 minutes jusqu'à ce que la courgette soit tendre mais garde encore sa forme.

Step 7

Retirez du feu et incorporez le jus de citron frais et le persil haché. Goûtez et ajustez l'assaisonnement avec du sel supplémentaire si nécessaire, bien que le bouillon et les légumes fournissent généralement suffisamment de sodium. Servez chaud dans des bols profonds, en dégustant les légumes en premier pour maximiser les bienfaits sur la glycémie. Conservez les restes dans des récipients hermétiques jusqu'à 5 jours.