

# Fettuccine au blé complet à faible indice glycémique avec blettes et champignons sautés

Des pâtes italiennes adaptées à la glycémie avec des blettes nutritives, des champignons savoureux et des fettuccine au blé complet pour une énergie durable sans pic de sucre.

Préparation: 15 min

Cuisson: 20 min

Total: 35 min

Portions: 4

GL 15.6 / GI 35

## Ingrédients

- Healthy monounsaturated fats slow carbohydrate absorption

huile d'olive extra vierge
- Lower GI than onions, adds sweet depth

échalotes, finement hachées
- May improve insulin sensitivity

gousses d'ail, émincées
- Low GI, high in beta-glucans for blood sugar control

champignons de Paris ou cremini, émincés
- Rich in magnesium and alpha-lipoic acid for glucose metabolism

blettes fraîches, tiges retirées, feuilles hachées en morceaux de 2-3 cm
- GI: 37-42, significantly lower than white pasta (GI: 58-65)

fettuccine au blé complet, non cuites
- Contains piperine which may enhance nutrient absorption

poivre noir fraîchement moulu

## Instructions

---

### Step 1

Portez une grande casserole d'eau à ébullition pour les pâtes. Pendant ce temps, préparez tous les légumes : hachez finement les échalotes, émincez les gousses d'ail et les champignons, et hachez grossièrement les feuilles de blettes en morceaux de la taille d'une bouchée, en jetant les tiges dures.

### Step 2

Chauffez l'huile d'olive dans une grande poêle profonde à feu moyen jusqu'à ce qu'elle frémit. Ajoutez les échalotes hachées et faites revenir 2-3 minutes jusqu'à ce qu'elles deviennent translucides et parfumées, en remuant de temps en temps pour éviter qu'elles ne brunissent.

### Step 3

Ajoutez l'ail émincé et les champignons dans la poêle. Continuez à faire revenir 4-5 minutes, en remuant fréquemment, jusqu'à ce que les champignons libèrent leur eau et commencent à dorer sur les bords. Les légumes doivent être tendres et parfumés.

### Step 4

Ajoutez les fettuccine au blé complet dans l'eau bouillante et faites cuire 10-12 minutes jusqu'à ce qu'elles soient al dente, en suivant les instructions du paquet. Avant d'égoutter, réservez 60 ml de l'eau de cuisson des pâtes dans un verre doseur. Cette eau féculente aidera à créer une sauce onctueuse.

### Step 5

Pendant que les pâtes cuisent, ajoutez toutes les blettes hachées dans la poêle avec le mélange de champignons. Réduisez le feu à moyen-doux et couvrez la poêle. Faites cuire 3 minutes, puis utilisez des pinces pour retourner les blettes, en déplaçant les feuilles flétries vers le haut et les feuilles crues vers le bas. Couvrez et faites cuire encore 3 minutes jusqu'à ce que toutes les feuilles soient complètement flétries et tendres. Assaisonnez de sel marin.

### Step 6

Égouttez soigneusement les pâtes cuites dans une passoire et remettez-les dans la casserole vide. Ajoutez le mélange de blettes et champignons sautés ainsi que l'eau de cuisson réservée. Mélangez vigoureusement le tout pendant 1-2 minutes jusqu'à ce que les pâtes soient uniformément enrobées et que la sauce adhère aux nouilles.

### Step 7

Répartissez les pâtes dans quatre assiettes creuses chaudes. Garnissez chaque portion d'une généreuse mouture de poivre noir fraîchement moulu et d'une cuillère à soupe de parmesan râpé. Servez immédiatement tant que c'est chaud.

### Step 8

Pour un contrôle optimal de la glycémie, mangez d'abord les légumes et les blettes, puis les pâtes. Cette séquence alimentaire peut réduire les pics de glucose après le repas jusqu'à 73% par rapport au fait de manger les pâtes en premier. Pensez à ajouter du poulet grillé, du poisson blanc ou des haricots blancs pour modérer davantage la réponse glycémique.