

Mélange de légumes grillés au balsamique et marinade aux herbes

Légumes grillés colorés marinés dans un mélange d'herbes et de balsamique sans sucre. Cet accompagnement à faible indice glycémique est riche en fibres et antioxydants pour une glycémie stable.

Préparation: 10 min

Cuisson: 15 min

Total: 30 min

Portions: 4

GL 2.6 / GI 18

Ingrédients

Low GI vegetable, high in fiber and water content courgettes moyennes, coupées en morceaux

Contains chromium which may help regulate blood sugar oignon rouge, coupé en rondelles

Rich in vitamin C, very low glycemic impact poivron, épépiné et coupé en lanières

Extremely low carb, provides B vitamins for glucose metabolism champignons, coupés en deux

Low GI despite natural sugars, high in fiber tomates cerises ou tomates raisins

Very low carb and calorie, excellent for blood sugar control aubergine, coupée en morceaux

Healthy monounsaturated fats slow glucose absorption huile d'olive extra vierge

Natural sweetness without added sugar, may improve insulin sensitivity vinaigre balsamique

May help lower blood sugar levels ail en poudre

logifoodcoach.com/recipes/melange-de-legumes-grilles-au-balsamique-et-marinade-aux-herbes

Anti-inflammatory herb with minimal glycemic impact basilic séché

Acidic component helps lower overall glycemic response jus de citron frais

sel de mer

Contains piperine which may enhance nutrient absorption poivre noir, fraîchement moulu

Instructions

Step 1

Préparez tous les légumes en les lavant et en les coupant en morceaux uniformes : coupez les courgettes en demi-lunes, coupez l'oignon rouge en rondelles épaisses, retirez les graines du poivron et coupez-le en lanières, coupez les champignons en deux, gardez les tomates cerises entières et coupez l'aubergine en cubes. Une taille uniforme assure une cuisson homogène.

Step 2

Préchauffez votre grill à feu moyen-vif (environ 200°C). Si vous utilisez un grill à gaz, préchauffez pendant 10 à 15 minutes avec le couvercle fermé. Pour le charbon de bois, attendez que les braises soient couvertes de cendres blanches.

Step 3

Pendant que le grill chauffe, préparez la marinade balsamique aux herbes en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, l'ail en poudre, le basilic séché, le jus de citron frais, le sel et le poivre noir dans un petit bol ou un bocal. Mettez de côté pour permettre aux saveurs de se mélanger.

Step 4

Disposez les légumes dans un panier de cuisson ou une poêle à griller pour éviter que les petits morceaux ne tombent à travers les grilles. Alternativement, enfiler les plus gros morceaux sur des brochettes. Placez les légumes directement sur les grilles du grill préchauffé.

Step 5

Faites griller les légumes pendant 6 à 8 minutes de chaque côté, en les retournant une fois, jusqu'à ce qu'ils développent de belles marques de grill et une légère caramélisation.

Surveillez attentivement : vous voulez des légumes tendres mais croquants avec une saveur fumée, pas des légumes en bouillie. L'aubergine et la courgette cuiront le plus rapidement, tandis que les oignons peuvent avoir besoin d'une minute supplémentaire.

Step 6

Transférez immédiatement tous les légumes grillés dans un grand plat de service. Versez la marinade balsamique préparée sur les légumes chauds et mélangez délicatement pour bien enrober, en vous assurant que chaque morceau est imprégné de la vinaigrette aux herbes.

Step 7

Laissez les légumes reposer pendant 5 à 10 minutes à température ambiante pour qu'ils absorbent les saveurs de la marinade. La chaleur résiduelle aidera les légumes à s'imprégner de la vinaigrette acidulée et aromatique. Servez tiède ou à température ambiante en accompagnement ou sur un mélange de salades pour un repas complet à faible indice glycémique.