

Haricots verts croustillants aux amandes, citron et ail

Des haricots verts croquants mélangés avec des amandes grillées, des échalotes parfumées et du citron frais créent un accompagnement élégant et sans effort qui respecte votre glycémie.

Préparation: 10 min

Cuisson: 10 min

Total: 20 min

Portions: 4

GL 1.1 / GI 21

Ingrédients

Low GI (15) - excellent for blood sugar control, high in fiber haricots verts frais, de préférence fins, équeutés

Provides healthy fats and protein to slow glucose absorption amandes effilées

Heart-healthy monounsaturated fats support insulin sensitivity huile d'olive extra-vierge

Lower glycemic impact than onions, adds aromatic depth échalote, émincée

For seasoning and blanching water sel de mer, plus pour l'assaisonnement

May help improve insulin sensitivity and glucose metabolism gousse d'ail, râpée

Citric acid can help lower glycemic response of meals jus de citron frais

Contains piperine which may enhance metabolic function poivre noir fraîchement moulu

Instructions

Step 1

Préparez un bain d'eau glacée en remplissant un grand bol d'eau froide et de glaçons, puis réservez. Portez une grande casserole d'eau salée à ébullition à feu vif.

Step 2

Ajoutez les haricots verts équeutés dans l'eau bouillante et blanchissez pendant exactement 2 minutes jusqu'à ce qu'ils soient vert vif et croquants. Égouttez immédiatement les haricots dans une passoire.

Step 3

Plongez les haricots verts égouttés dans le bain d'eau glacée pour arrêter la cuisson et fixer leur couleur vive. Laissez reposer 1 minute, puis égouttez soigneusement et séchez complètement avec un torchon propre.

Step 4

Placez une poêle en fonte ou une poêle à fond épais à feu moyen. Ajoutez les amandes effilées dans la poêle sèche et faites griller en remuant fréquemment pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées et parfumées. Transférez les amandes grillées dans un petit bol et réservez.

Step 5

Remettez la poêle à feu moyen et ajoutez l'huile d'olive. Une fois qu'elle frémit, ajoutez l'échalote émincée et le sel de mer. Faites revenir pendant 2 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que l'échalote ramollisse et devienne translucide.

Step 6

Ajoutez les haricots verts blanchis dans la poêle et mélangez pour les enrober d'huile et d'échalotes. Faites sauter pendant 2 à 4 minutes en remuant fréquemment, jusqu'à ce que les haricots soient bien chauds et développent une légère caramélisation sur certains bords.

Step 7

Retirez la poêle du feu et ajoutez immédiatement l'ail râpé et le jus de citron frais. Mélangez vigoureusement le tout pendant 30 secondes, permettant à la chaleur résiduelle d'attendrir l'ail sans le brûler.

logifoodcoach.com/recipes/haricots-verts-croustillants-amandes-citron-ail

Step 8

Goûtez et ajustez l'assaisonnement avec du sel supplémentaire et du poivre noir fraîchement moulu si nécessaire. Transférez dans un plat de service, parsemez les amandes grillées sur le dessus et servez immédiatement tant que c'est chaud.