

Chili vert au poulet et haricots blancs à faible indice glycémique

Une soupe d'inspiration mexicaine adaptée à la glycémie, avec du poulet maigre, des haricots blancs riches en fibres et une salsa verte acidulée qui ne fera pas grimper votre taux de sucre.

Préparation: 15 min

Cuisson: 36 min

Total: 51 min

Portions: 6

GL 7.4 / GI 22

Ingrédients

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

Low GI vegetable, adds fiber petit oignon jaune, coupé en dés

Very low GI, high in vitamin C poivron vert, coupé en dés

Capsaicin may improve insulin sensitivity jalapeño, épépiné et haché finement

May help regulate blood sugar gousses d'ail, hachées finement

Choose low-sodium to control blood pressure bouillon de poulet, de préférence à faible teneur en sodium

Low GI (35-40), high in resistant starch and fiber haricots blancs (cocos, cannellini ou haricots blancs du Nord), égouttés et rincés

Lower sugar than tomato-based salsas salsa verte, maison ou du commerce

Adds flavor without sugar piments verts en conserve

Lean protein stabilizes blood sugar blanc de poulet désossé et sans peau, coupé en cubes de 5 cm logifoodcoach.com/recipes/chili-vert-au-poulet-et-haricots-blancs-a-faible-indice-glycemique

Anti-inflammatory spice cumin moulu

Metabolism-boosting properties poudre de chili

Adjust to taste sel de mer

Vitamin C, brightens flavors jus de citron vert frais

Healthy fats further lower glycemic response avocat mûr, coupé en dés, pour servir

Antioxidants and fresh flavor coriandre fraîche, hachée finement, pour servir

Instructions

Step 1

Faites chauffer l'huile d'olive extra-vierge dans une grande casserole à fond épais ou une cocotte en fonte sur feu moyen jusqu'à ce qu'elle frémit, environ 2 minutes.

Step 2

Ajoutez l'oignon jaune et le poivron vert coupés en dés dans la casserole. Faites revenir les légumes en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres et que l'oignon devienne translucide, environ 5 minutes.

Step 3

Incorporez le jalapeño et l'ail hachés, en faisant cuire une minute supplémentaire jusqu'à ce que l'ail devienne parfumé et aromatique. Faites attention à ne pas laisser l'ail brunir.

Step 4

Versez le bouillon de poulet, puis ajoutez les haricots blancs égouttés, la salsa verte, les piments verts en conserve, le poulet coupé en cubes, le cumin, la poudre de chili et le sel de mer. Mélangez bien le tout.

Step 5

Augmentez le feu à vif et portez la soupe à ébullition. Une fois qu'elle bout, réduisez le feu à moyen-doux pour maintenir un frémissement doux.

Step 6

Couvrez la casserole partiellement et laissez mijoter pendant 30 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le poulet soit complètement cuit et tendre. La température interne du poulet doit atteindre 75°C.

Step 7

Retirez la casserole du feu et incorporez le jus de citron vert frais. Goûtez et ajustez l'assaisonnement avec du sel supplémentaire si nécessaire.

Step 8

Versez la soupe chaude dans des bols individuels et garnissez chaque portion d'avocat coupé en dés et de coriandre fraîche hachée. Pour un meilleur contrôle de la glycémie, mangez la soupe garnie d'avocat lentement et envisagez de prendre d'abord une petite salade verte pour modérer davantage l'absorption du glucose.