

Chili vert au poulet et haricots blancs à faible index glycémique

Une soupe d'inspiration mexicaine adaptée à la glycémie, avec du poulet maigre, des haricots blancs riches en fibres et des piments verts dans un bouillon acidulé aux tomatilles.

Préparation: 15 min

Cuisson: 36 min

Total: 51 min

Portions: 6

GL 7.4 / GI 22

Ingédients

Heart-healthy fat that slows glucose absorption huile d'olive extra-vierge

Low GI vegetable, adds flavor without spiking blood sugar petit oignon jaune, coupé en dés

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

Capsaicin may improve insulin sensitivity piment jalapeño, épépiné et haché finement

May help regulate blood sugar levels 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), high in resistant starch and fiber haricots blancs (cocos, cannellini ou lingots), égouttés et rincés

Tomatillo-based, lower glycemic than tomato sauces salsa verde, maison ou du commerce

Minimal carbohydrates, adds depth of flavor piments verts en conserve

Lean protein with zero glycemic impact blanc de poulet sans peau et désossé, coupé en cubes de 5 cm

logifoodcoach.com/recipes/chili-vert-au-poulet-et-haricots-blancs-a-faible-index-glycémique

May help improve glycemic control cumin moulu

Adds warmth without affecting blood sugar poudre de chili

Adjust to taste, use less if watching sodium sel de mer

Citric acid may lower glycemic response jus de citron vert frais (d'un citron vert)

Healthy fats slow glucose absorption significantly avocat mûr, coupé en dés, pour servir

Fresh herb with negligible carbohydrates coriandre fraîche, hachée finement, pour servir

Instructions

Step 1

Faites chauffer l'huile d'olive extra-vierge dans une grande marmite à fond épais ou une cocotte en fonte sur feu moyen jusqu'à ce qu'elle frémisse, environ 2 minutes. Cette graisse saine formera la base savoureuse de votre soupe.

Step 2

Ajoutez l'oignon jaune et le poivron vert coupés en dés dans la marmite. 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 à 6 minutes. Ces légumes à faible index glycémique apportent des fibres sans faire grimper la glycémie.

Step 3

Incorporez le jalapeño et l'ail hachés, en faisant cuire une minute supplémentaire jusqu'à ce que ce soit parfumé. Les composés aromatiques libérés approfondiront le profil de saveur tandis que la capsaïcine du jalapeño peut aider à améliorer la sensibilité à l'insuline.

Step 4

Versez le bouillon de poulet, puis ajoutez les haricots blancs égouttés, la salsa verte et les piments verts en conserve. Mélangez pour bien combiner tous les ingrédients. Les haricots blancs fournissent de l'amidon résistant et des fibres solubles qui soutiennent des niveaux de glycémie stables.

Step 5

Ajoutez le poulet coupé en cubes, le cumin moulu, la poudre de chili et le sel de mer dans la marmite. Mélangez le tout, puis augmentez le feu à vif et portez le mélange à ébullition.

Step 6

Une fois que ça bout, réduisez le feu à moyen-doux pour maintenir un frémissement doux. Couvrez partiellement et laissez cuire pendant 30 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et tendre. Le poulet devrait atteindre une température interne de 75°C.

Step 7

Retirez la marmite du feu et incorporez le jus de citron vert frais. L'acide citrique rehausse les saveurs et peut aider à modérer la réponse glycémique du repas.

Step 8

Versez la soupe dans des bols individuels et garnissez chaque portion généreusement d'avocat coupé en dés et de coriandre fraîche hachée. Les graisses saines de l'avocat sont cruciales pour ralentir l'absorption du glucose — ne sautez pas cette étape pour une gestion optimale de la glycémie.