

Sandwich Club Vert à Faible Indice Glycémique

Un sandwich triple-étage riche en nutriments, garni de céréales complètes riches en fibres, d'avocat crémeux et de légumes frais qui ne provoquent pas de pic de glycémie.

Préparation: 10 min

Cuisson: 5 min

Total: 15 min

Portions: 1

GL 24.4 / GI 33

Ingrédients

Choose dense, seeded varieties for lowest GI (50-55) tranches de pain complet ou de seigle

Chickpea-based, provides protein and fiber houmous du commerce

Healthy fats slow glucose absorption petit avocat, dénoyauté et tranché

Peppery greens, negligible glycemic impact feuilles de roquette

Low GI (38), rich in lycopene tomates cerises, tranchées

Instructions

Step 1

Placez trois tranches de pain complet ou de seigle dans votre grille-pain et faites griller jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Le processus de grillage augmente légèrement l'amidon résistant, ce qui est bénéfique pour la régulation de la glycémie.

Step 2

Pendant que le pain grille, préparez vos légumes. Coupez l'avocat en deux, retirez le noyau et prélevez la chair. Coupez en tranches fines et régulières. Lavez et séchez les feuilles de roquette, et tranchez les tomates cerises en rondelles.

Step 3

Une fois le pain grillé, disposez les trois tranches sur une planche à découper propre. Étalez une cuillère à soupe de houmous uniformément sur un côté de chaque tranche, jusqu'aux bords pour une saveur et une distribution protéinée maximales.

Step 4

Sur la première tranche de pain grillé recouvert de houmous, disposez la moitié des tranches d'avocat en une couche régulière. Couvrez avec la moitié des feuilles de roquette, en les répartissant uniformément, puis ajoutez la moitié des tomates cerises tranchées. Assaisonnez légèrement avec du poivre noir fraîchement moulu.

Step 5

Placez la deuxième tranche de pain grillé par-dessus, côté houmous vers le bas, pour créer la première couche de votre sandwich club. Appuyez délicatement pour aider les couches à adhérer ensemble.

Step 6

Sur la deuxième tranche, disposez les tranches d'avocat restantes, suivies du reste des feuilles de roquette et des tomates cerises. Assaisonnez à nouveau avec du poivre noir selon votre goût.

Step 7

Couvrez avec la dernière tranche de pain grillé, côté houmous vers le bas, et pressez délicatement mais fermement l'ensemble du sandwich. Pour une consommation plus facile, fixez avec des cure-dents à quatre points, puis coupez en diagonale en quatre quartiers.

Step 8

Servez immédiatement pendant que le pain est encore légèrement chaud. Pour une gestion optimale de la glycémie, mangez le sandwich lentement et envisagez de consommer d'abord une partie de la garniture de légumes avant de manger toutes les couches de pain.