

# Soupe Champignons & Orge Perlé à Faible Index Glycémique

Une soupe végétarienne respectueuse de la glycémie, riche en fibres avec l'orge perlé et les champignons umami qui vous rassasient sans pic de glucose.

Préparation: 30 min

Cuisson: 30 min

Total: 60 min

Portions: 6

GL 4.6 / GI 21

## Ingrédients

**Soak in hot water to rehydrate; reserve soaking liquid for depth of flavor** champignons porcini séchés

**Healthy monounsaturated fat that slows glucose absorption** huile d'olive extra vierge

**Low GI aromatic base; contains chromium which supports insulin function** oignon moyen, finement haché

**Moderate GI when cooked in soup; fiber content helps moderate glucose impact** grandes carottes, coupées en dés

**May help improve insulin sensitivity** gousses d'ail, finement hachées

**Anti-inflammatory herb that may support metabolic health** romarin frais, haché, ou séché

**Very low GI; high in fiber and protein with minimal carbohydrate impact** champignons de Paris frais, finement hachés

**Use low-sodium variety to control blood pressure alongside blood sugar** bouillon de légumes à faible teneur en sodium

**Adds depth; alcohol content cooks off, minimal glycemic impact** vin de marsala sec ou xérès sec

---

**Concentrated tomato flavor; low GI and rich in lycopene** purée de tomate

---

**Excellent low-GI grain (GI=28); high in soluble fiber that stabilizes blood sugar** orge perlé

---

**Optional; adds protein and fat which further lowers the meal's glycemic response**  
parmesan fraîchement râpé, pour servir

---

## Instructions

---

### Step 1

Placez les champignons porcini séchés dans un bol allant au four et couvrez avec 250 ml d'eau fraîchement bouillante. Laissez reposer pendant 25 minutes, permettant aux champignons de se réhydrater complètement et de libérer leur saveur terreuse dans le liquide.

### Step 2

Pendant que les porcini trempent, chauffez l'huile d'olive dans une grande cocotte à fond épais à feu moyen. Ajoutez l'oignon haché, les carottes, l'ail haché et le romarin. Assaisonnez avec une pincée de sel de mer et du poivre noir fraîchement moulu. Faites revenir pendant 5 minutes, en remuant occasionnellement, jusqu'à ce que les légumes se ramollissent et deviennent parfumés.

### Step 3

Égouttez les champignons porcini réhydratés à travers un tamis fin doublé de mousseline ou d'un filtre à café, en réservant soigneusement chaque goutte du liquide de trempage savoureux. Hachez finement les champignons porcini ramollis et réservez.

### Step 4

Ajoutez à la fois les porcini hachés et les champignons de Paris frais au pot avec les légumes ramollis. Augmentez légèrement la chaleur et faites cuire pendant 5 minutes, en remuant fréquemment, jusqu'à ce que les champignons frais libèrent leur humidité et commencent à brunir aux bords.

---

### Step 5

Versez le bouillon de légumes, le liquide de trempage porcini réservé, le vin de marsala (si utilisé) et la purée de tomate. Mélangez bien. Ajoutez l'orge perlé rincée et portez le mélange à ébullition vigoureuse à feu vif.

### Step 6

Une fois bouillante, réduisez le feu à doux et maintenez un léger frémissement. Faites cuire à découvert pendant 30 minutes, en remuant occasionnellement, jusqu'à ce que l'orge perlé soit tendre et ait absorbé une grande partie du liquide. L'orge devrait être tendre mais conserver une texture agréablement légèrement caoutchouteuse.

### Step 7

Vérifiez la consistance de la soupe. Si elle est devenue trop épaisse, ajoutez du bouillon de légumes supplémentaire ou de l'eau, 100 ml à la fois, jusqu'à atteindre la consistance désirée. Goûtez et ajustez l'assaisonnement avec du sel et du poivre supplémentaires si nécessaire.

### Step 8

Versez la soupe chaude dans des bols préchauffés. Si vous l'utilisez, saupoudrez du parmesan fraîchement râpé sur chaque portion. Pour une gestion optimale de la glycémie, envisagez de manger une petite salade verte avant la soupe et associez-la à une protéine maigre si désiré. La soupe se conserve bien au réfrigérateur jusqu'à 4 jours et se congèle magnifiquement jusqu'à 3 mois.