

Tofu brouillé aux légumes verts à l'Instant Pot, à faible indice glycémique

Un petit-déjeuner riche en protéines, adapté à la glycémie et prêt en 22 minutes. Ce tofu brouillé savoureux combine des légumes riches en fibres avec des épices anti-inflammatoires pour une énergie durable.

Préparation: 10 min

Cuisson: 12 min

Total: 22 min

Portions: 4

GL 5.1 / GI 21

Ingrédients

- Healthy monounsaturated fats, no glycemic impact

huile d'olive extra vierge
- Low GI vegetable, adds flavor and prebiotic fiber

oignon rouge ou jaune moyen, coupé en dés
- Nutrient-dense leafy green, virtually no glycemic impact

chou frisé surgelé
- Low GI, rich in lycopene and fiber

tomates concassées en conserve
- High protein, zero glycemic impact, excellent for blood sugar control

bloc de tofu extra-ferme
- B-vitamins, savory flavor, no glycemic impact

levure nutritionnelle en flocons
- Anti-inflammatory spice, no glycemic impact

paprika fumé
- May help improve insulin sensitivity

ail en poudre
- Use quality sea salt for trace minerals

sel de mer
- Powerful anti-inflammatory, supports metabolic health

curcuma moulu

Enhances turmeric absorption poivre noir fraîchement moulu

Prevents burning during pressure cooking eau filtrée ou bouillon de légumes

Instructions

Step 1

Activez la fonction Sauté de votre Instant Pot et laissez chauffer environ 30 secondes. Versez l'huile d'olive et faites-la tourner pour enrober le fond de la cuve. Ajoutez l'oignon coupé en dés et le chou frisé surgelé directement dans la cuve sans le décongeler.

Step 2

Faites revenir les légumes pendant environ 3 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que l'oignon commence à ramollir et devienne translucide. Le chou frisé commencera à décongeler et à flétrir pendant ce temps.

Step 3

Versez les tomates concassées dans la cuve et continuez la cuisson pendant une minute supplémentaire en remuant constamment pour éviter que ça n'attache. Le mélange doit bouillonner doucement. Utilisez la boîte complète de 400 g pour assurer un bon contrôle des portions sur 4 portions.

Step 4

Retirez le tofu de son emballage et utilisez vos mains pour l'émietter directement dans l'Instant Pot, en le cassant en petits morceaux de la taille d'une bouchée qui ressemblent à des œufs brouillés. Mélangez pour incorporer aux légumes.

Step 5

Ajoutez la levure nutritionnelle, le paprika fumé, l'ail en poudre, le sel de mer, le curcuma et le poivre noir dans la cuve. Versez l'eau ou le bouillon de légumes et mélangez bien le tout pour que les épices soient uniformément réparties.

Step 6

Appuyez sur Annuler pour éteindre la fonction Sauté. Fixez le couvercle de l'Instant Pot en place et tournez la valve de pression en position Étanchéité. Sélectionnez le réglage Cuisson sous pression ou Manuel et réglez la minuterie sur 3 minutes à haute pression.

Step 7

Lorsque le cycle de cuisson se termine et que l'Instant Pot émet un bip, tournez soigneusement la valve de pression sur Évacuation pour effectuer une libération rapide. Une fois que toute la vapeur s'est échappée et que la valve flottante est descendue, retirez le couvercle.

Step 8

Goûtez le tofu brouillé et ajustez l'assaisonnement si nécessaire avec du sel et du poivre supplémentaires. Si vous préférez une texture plus sèche, rallumez la fonction Sauté et laissez mijoter 2 à 3 minutes pour réduire l'excès de liquide. Servez immédiatement bien chaud, éventuellement garni d'herbes fraîches ou d'une pincée de levure nutritionnelle supplémentaire.