

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

Un petit-déjeuner riche en protéines, adapté à la glycémie, prêt en 20 minutes. Bourré de fibres grâce aux légumes verts et aux tomates, ce brouillé savoureux vous rassasie durablement.

Préparation: 10 min

Cuisson: 12 min

Total: 22 min

Portions: 4

GL 5.1 / GI 21

Ingédients

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

Low GI vegetable, adds flavor and fiber oignon rouge ou jaune moyen, coupé en dés

High-fiber leafy green with minimal glycemic impact chou frisé surgelé

Low GI, rich in fiber and lycopene tomates concassées en conserve

High protein, zero glycemic impact, excellent for blood sugar stability bloc de tofu extra-ferme

Adds B-vitamins and savory flavor without affecting blood sugar levure nutritionnelle en flocons

Zero glycemic impact spice paprika fumé

May help improve insulin sensitivity ail en poudre

Use less if sodium-sensitive sel de mer

Anti-inflammatory properties, adds golden color curcuma moulu

Enhances turmeric absorption poivre noir fraîchement moulu

Prevents scorching during pressure cooking eau filtrée ou bouillon de légumes

Instructions

Step 1

Sélectionnez la fonction Sauté sur votre Instant Pot et laissez chauffer pendant une minute. Versez l'huile d'olive et faites-la tourner pour enrober le fond de la cuve. Cette graisse saine aidera à ralentir l'absorption du glucose de l'ensemble du repas.

Step 2

Ajoutez l'oignon coupé en dés et le chou frisé surgelé directement dans l'huile chaude. Faites revenir pendant environ 3 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les oignons deviennent translucides et que le chou frisé commence à décongeler. Les fibres de ces légumes aideront à modérer votre réponse glycémique.

Step 3

Versez les tomates concassées et continuez à faire revenir pendant une minute supplémentaire en remuant constamment pour éviter que ça n'attache. Les tomates ajoutent du lycopène et des fibres supplémentaires tout en gardant la charge glycémique globale très basse.

Step 4

Avec vos mains, émiettez tout le bloc de tofu extra-ferme directement dans l'Instant Pot, en le cassant en petits morceaux de la taille d'œufs brouillés. Le tofu fournit des protéines complètes sans aucun impact sur la glycémie.

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 jusqu'à ce que les épices soient uniformément réparties dans le mélange.

Step 6

Appuyez sur Annuler pour arrêter la fonction Sauté. Fermez le couvercle de l'Instant Pot et tournez la valve de pression en position Étanchéité. Sélectionnez Cuisson sous pression (ou Manuel) en haute pression et réglez la minuterie sur 3 minutes. La cuve mettra environ 8 à 10 minutes pour monter en pression.

Step 7

Lorsque le cycle de cuisson se termine et que l'Instant Pot émet un bip, déplacez immédiatement 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 retombée, ouvrez délicatement le couvercle en l'éloignant de votre visage.

Step 8

Goûtez le brouillé et ajustez l'assaisonnement avec du sel et du poivre supplémentaires si nécessaire. Vous pouvez le servir avec le liquide de cuisson savoureux pour des nutriments supplémentaires, utiliser une écumoire pour égoutter un peu de liquide, ou revenir en mode Sauté pendant 2 à 3 minutes pour réduire le liquide. Pour un contrôle optimal de la glycémie, accompagnez de tranches d'avocat et mangez d'abord les légumes avant tout accompagnement à base de céréales.