

Salade kachumbari africaine à faible index glycémique

Une salade vibrante d'Afrique de l'Est à base de tomates et concombre avec un impact minimal sur la glycémie. Des légumes frais, du citron acidulé et de la coriandre aromatique créent un accompagnement parfait à faible IG.

Préparation: 15 min

Total: 15 min

Portions: 2

GL 3.5 / GI 32

Ingrédients

- Low GI (38), rich in lycopene and fiber** tomates moyennes mûres, coupées en dés
- Low GI (10), contains quercetin for insulin sensitivity** oignon rouge moyen, finement coupé en dés
- Very low GI (15), high water content slows digestion** concombre moyen, coupé en dés
- Very low GI (15), rich in vitamin C and fiber** poivron jaune moyen, coupé en dés
- Acidity lowers glycemic response of entire meal** jus de citron frais
- Enhances flavor without affecting blood sugar** sel de mer
- May boost metabolism and insulin sensitivity** piment de Cayenne
- Antioxidants support metabolic health** feuilles de coriandre fraîche, hachées

Instructions

Step 1

Préparez votre espace de travail en lavant tous les légumes soigneusement sous l'eau froide courante. Séchez les tomates, le concombre et le poivron avec un torchon propre. Cela garantit que votre salade reste croquante et élimine tout contaminant de surface.

Step 2

Coupez l'oignon rouge en petits morceaux uniformes d'environ 0,5 cm. Placez l'oignon haché dans un bol d'eau froide et laissez-le tremper pendant 10 à 15 minutes. Cette étape élimine les composés soufrés piquants qui peuvent irriter votre palais tout en préservant la quercétine bénéfique de l'oignon et sa texture croquante.

Step 3

Pendant que les oignons trempent, coupez les tomates en cubes de 1 cm, en jetant les extrémités des tiges. Coupez le concombre en morceaux de taille similaire, en laissant la peau pour des fibres supplémentaires. Retirez les graines et la membrane blanche du poivron, puis coupez-le en petits morceaux correspondant aux autres légumes.

Step 4

Détachez les feuilles de coriandre de leurs tiges et hachez-les grossièrement. Les tiges peuvent être compostées ou conservées pour un bouillon, mais les feuilles tendres offrent la meilleure saveur et les meilleurs bienfaits nutritionnels pour cette salade.

Step 5

Égouttez soigneusement les oignons trempés et séchez-les. Dans un grand saladier, mélangez les tomates coupées en dés, les oignons égouttés, le concombre et le poivron. Mélangez délicatement pour répartir les légumes uniformément sans écraser les tomates.

Step 6

Ajoutez le sel de mer et le piment de Cayenne au mélange de légumes. Mélangez à nouveau pour vous assurer que les assaisonnements enrobent tous les ingrédients. Le sel commencera à extraire les jus naturels des tomates, créant une vinaigrette légère.

Step 7

Pressez le jus de citron frais sur la salade et ajoutez la coriandre hachée. Mélangez le tout une dernière fois. Le jus de citron ajoute non seulement une saveur vive mais aide aussi à préserver les légumes et abaisse la réponse glycémique globale de votre repas. Servez immédiatement pour une texture optimale, ou réfrigérez jusqu'à 2 heures. Pour un contrôle optimal de la glycémie, mangez cette salade avant vos portions de protéines et de céréales.