

Soupe de poulet aux nouilles de courgette à faible indice glycémique

Une soupe nourrissante au bouillon d'os avec du poulet tendre et des nouilles de courgette spiralées—parfaite pour l'équilibre de la glycémie et la santé intestinale sans pic de glucides.

Préparation: 20 min

Cuisson: 480 min

Total: 500 min

Portions: 22

GL 1.4 / GI 11

Ingédients

1 poule à bouillir ou poulet à rôtir élevé en plein air

3 carottes moyennes

4 branches de céleri

1 gros oignon

2 bottes de persil frais, attachées avec de la ficelle de cuisine

6 feuilles de laurier

grains de poivre noir entiers

2 anis étoilés entiers

2 boîtes de bouillon de poulet, sodium régulier

courgettes spiralées en nouilles (1 par personne)

logifoodcoach.com/recipes/soupe-de-poulet-aux-nouilles-de-courgette-a-faible-indice-glycemique

sel de mer au goût

Instructions

Step 1

Placez le poulet entier dans une grande marmite. Coupez les carottes et le céleri en gros morceaux de 8 cm et disposez-les autour du poulet. Coupez l'oignon en quartiers et ajoutez-le dans la marmite.

Step 2

Regroupez les brins de persil ensemble et attachez-les solidement avec de la ficelle de cuisine, puis glissez-les dans la marmite avec les feuilles de laurier. Remplissez deux infuseurs à thé ou boules à épices avec les grains de poivre noir et l'anis étoilé, puis immergez-les dans la marmite. Si vous n'avez pas d'infuseurs, ajoutez les épices directement —vous les filtrerez plus tard.

Step 3

Versez les deux boîtes de bouillon de poulet sur les ingrédients, puis ajoutez suffisamment d'eau filtrée pour tout juste couvrir le tout dans la marmite. Portez à ébullition à feu vif, puis réduisez immédiatement à feu doux. Couvrez et maintenez un mijotage doux pendant 8 heures, en vérifiant occasionnellement que le niveau de liquide reste constant.

Step 4

Après le long mijotage, retirez délicatement le poulet dans une grande assiette à l'aide de pinces et d'une écumoire. Écumez toute mousse ou graisse de la surface du bouillon avec une louche. Pour un bouillon plus clair, filtrez le liquide à travers une passoire fine dans une marmite propre, en jetant les légumes et les aromates.

Step 5

Une fois que le poulet est suffisamment refroidi pour être manipulé, effilochez la viande des os à l'aide de deux fourchettes, en jetant la peau, les os et le cartilage. Goûtez le bouillon et ajustez l'assaisonnement avec du sel de mer au besoin — il devrait être riche et savoureux.

Step 6

Au moment de servir, tamponnez doucement les nouilles de courgette spiralées avec du papier absorbant pour retirer l'excès d'humidité. Répartissez les nouilles de courgette crues dans les bols de service, garnissez de poulet effiloché, puis versez le bouillon chaud sur le tout. La chaleur du bouillon cuira parfaitement les nouilles de courgette tout en préservant leur texture et leurs nutriments.

Step 7

Servez immédiatement bien chaud. Conservez le bouillon et le poulet restants séparément des nouilles de courgette non cuites dans des récipients hermétiques au réfrigérateur jusqu'à 5 jours, ou congelez jusqu'à 3 mois. Ajoutez toujours des nouilles de courgette fraîches juste avant de servir pour maintenir une texture optimale et les bienfaits glycémiques.