

Soupe de poulet et riz de chou-fleur à faible indice glycémique

Une soupe nourrissante et respectueuse de la glycémie, avec du poulet tendre et du riz de chou-fleur dans un bouillon savoureux aux herbes qui ne fera pas grimper votre taux de glucose.

Préparation: 10 min

Cuisson: 22 min

Total: 32 min

Portions: 4

GL 1.1 / GI 25

Ingrédients

Heart-healthy monounsaturated fat, helps slow glucose absorption huile d'avocat

Low GI vegetable, high in fiber branches de céleri, hachées

Contains chromium which supports insulin function oignons hachés

May help improve insulin sensitivity gousses d'ail, émincées

Anti-inflammatory herb feuilles de thym séché

Adds flavor without affecting blood sugar paprika

Provides savory base without carbohydrates bouillon de poulet, à faible teneur en sodium

Protein and healthy fats slow glucose absorption cuisses de poulet désossées et sans peau, coupées en cubes

GI of ~15, excellent low-carb rice substitute chou-fleur en riz

Season to taste, no glycemic impact sel et poivre noir

logifoodcoach.com/recipes/soupe-de-poulet-et-riz-de-chou-fleur-a-faible-indice-glycemique

Instructions

Step 1

Placez une grande marmite à soupe ou une cocotte sur feu moyen et ajoutez l'huile d'avocat. Laissez-la chauffer environ 30 secondes jusqu'à ce qu'elle soit brillante.

Step 2

Ajoutez le céleri et les oignons hachés dans la marmite. Assaisonnez généreusement de sel et de poivre noir fraîchement moulu. Faites revenir les légumes en remuant de temps en temps pendant environ 5 minutes jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres et que les oignons deviennent translucides.

Step 3

Incorporez l'ail émincé, le thym séché et le paprika. Continuez la cuisson pendant 1 minute en remuant constamment, jusqu'à ce que l'ail devienne parfumé et que les épices soient bien réparties dans les légumes.

Step 4

Versez le bouillon de poulet et augmentez le feu à moyen-élevé. Portez le mélange à ébullition, ce qui devrait prendre environ 3 à 4 minutes.

Step 5

Ajoutez les cuisses de poulet coupées en cubes au bouillon bouillant. Réduisez le feu pour maintenir un léger frémissement. Faites cuire pendant 8 minutes en remuant de temps en temps pour assurer une cuisson uniforme.

Step 6

Ajoutez le chou-fleur en riz à la soupe et mélangez bien. Continuez à faire mijoter pendant 4 minutes supplémentaires jusqu'à ce que le chou-fleur soit tendre mais pas pâteux et que le poulet soit complètement cuit sans trace de rose.

Step 7

Goûtez la soupe et ajustez l'assaisonnement avec du sel et du poivre supplémentaires si nécessaire. Pour une gestion optimale de la glycémie, servez immédiatement dans des bols chauds. Envisagez de manger d'abord les légumes et les protéines, puis de terminer avec le bouillon.

logifoodcoach.com/recipes/soupe-de-poulet-et-riz-de-chou-fleur-a-faible-indice-glycemique