

# Soupe de poulet et riz de chou-fleur à faible index 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 sucre.

Préparation: 10 min

Cuisson: 22 min

Total: 32 min

Portions: 4

GL 1.1 / GI 24

## Ingrédients

**Heart-healthy monounsaturated fat that doesn't affect blood sugar** huile d'avocat

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

**Low to medium GI, adds flavor and antioxidants** oignon jaune, finement haché

**To taste** sel de mer

**To taste** poivre noir

**Low GI, supports insulin sensitivity** gousses d'ail, hachées

**Anti-inflammatory herb** feuilles de thym séché

**Adds color and antioxidants** paprika

**Choose organic, low-sodium for best results** bouillon de poulet faible en sodium

**Higher fat content than breast, better for satiety** cuisses de poulet désossées et sans peau, coupées en morceaux

**Very low GI alternative to rice, approximately GI 15** chou-fleur en riz

# Instructions

---

## Step 1

Placez une grande marmite à soupe ou une cocotte sur feu moyen et ajoutez l'huile d'avocat. Laissez 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. 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 haché, 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-vif. Portez le mélange à ébullition, ce qui devrait prendre environ 3 à 4 minutes.

## Step 5

Ajoutez les cuisses de poulet coupées dans le bouillon bouillant. Réduisez le feu à moyen-doux pour maintenir un léger frémissement. Faites cuire pendant 8 minutes en remuant de temps en temps.

## 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 bien cuit sans trace de rose.

## Step 7

Goûtez la soupe et ajustez l'assaisonnement avec du sel et du poivre supplémentaires si nécessaire. Pour la gestion de la glycémie, servez immédiatement tant que c'est chaud, en mangeant d'abord les légumes et le bouillon, puis les protéines. Conservez les restes dans un contenant hermétique au réfrigérateur jusqu'à 4 jours.

---

[logifoodcoach.com/recipes/soupe-de-poulet-et-riz-de-chou-fleur-a-faible-index-glycemique](https://logifoodcoach.com/recipes/soupe-de-poulet-et-riz-de-chou-fleur-a-faible-index-glycemique)