

Linguine complètes méditerranéennes aux pois chiches et légumes poivrés

Un plat de pâtes riche en fibres et respectueux de la glycémie, associant des céréales complètes au goût de noisette, des pois chiches riches en protéines et de la roquette dans une sauce citronnée à l'ail.

Préparation: 10 min Cuisson: 15 min Total: 25 min Portions: 4

GL 23.3 / GI 30

Ingrédients

- Low GI alternative to white pasta, provides sustained energy** linguine complètes
- Healthy fat that slows glucose absorption** huile d'olive extra vierge
- Low GI vegetables, high in fiber and antioxidants** poivrons mélangés et oignons, hachés
- Minimal glycemic impact, supports metabolic health** gousses d'ail, émincées
- Very low GI (28), excellent protein and fiber source** pois chiches sans sel, égouttés
- No glycemic impact, may boost metabolism** flocons de piment rouge
- Acidity lowers glycemic response of the meal** citron frais, jus et zeste
- Protein and fat help stabilize blood sugar** parmesan fraîchement râpé
- Virtually zero glycemic impact, nutrient-dense greens** roquette fraîche, grossièrement hachée

Instructions

Step 1

Portez une grande casserole d'eau à ébullition. Ajoutez les linguine complètes et faites cuire 5 minutes jusqu'à ce qu'elles soient partiellement tendres. Avant de les égoutter, réservez 2 tasses de l'eau de cuisson féculente dans un verre doseur résistant à la chaleur. Égouttez les pâtes et réservez.

Step 2

Pendant que les pâtes cuisent, chauffez l'huile d'olive dans une grande poêle profonde ou une sauteuse à feu moyen. Ajoutez les poivrons et oignons hachés, en remuant de temps en temps pendant environ 3 minutes jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir et à devenir parfumés.

Step 3

Ajoutez l'ail émincé aux légumes et faites cuire 30 secondes, en remuant constamment pour éviter qu'il ne brûle, jusqu'à ce que l'ail devienne aromatique et légèrement doré.

Step 4

Ajoutez les pois chiches égouttés, les flocons de piment rouge, le zeste de citron et le jus de citron frais dans la poêle. Mélangez le tout pour combiner les saveurs et faites cuire 2 minutes pour réchauffer les pois chiches.

Step 5

Transférez les linguine partiellement cuites dans la poêle avec 1 tasse de l'eau de cuisson réservée. Augmentez le feu à moyen-vif et faites cuire 5-6 minutes, en remuant fréquemment, jusqu'à ce que les pâtes atteignent une texture al dente et que le liquide réduise pour créer une sauce légère qui enrobe les ingrédients. Ajoutez plus d'eau de cuisson si nécessaire pour maintenir une consistance soyeuse.

Step 6

Retirez la poêle du feu complètement. Ajoutez immédiatement le parmesan râpé et la roquette hachée, en mélangeant vigoureusement avec des pinces jusqu'à ce que le fromage fonde dans la sauce et que la roquette flétrisse avec la chaleur résiduelle, environ 1-2 minutes. Assaisonnez avec du sel de mer et du poivre noir fraîchement moulu selon votre

goût.

logifoodcoach.com/recipes/linguine-completes-mediterraneennes-aux-pois-chiches-et-verdures-poivrees

Step 7

Goûtez et ajustez l'assaisonnement si nécessaire. Répartissez dans quatre bols peu profonds et servez immédiatement tant que c'est chaud. Pour un contrôle optimal de la glycémie, mangez d'abord les pois chiches et les légumes, puis savourez les pâtes. Cette séquence alimentaire peut aider à minimiser les pics de glucose.