

Salade méditerranéenne de lentilles noires à la feta et aux herbes fraîches

Une salade riche en nutriments et à faible index glycémique, avec des lentilles noires riches en protéines, des légumes croquants et de la feta acidulée — parfaite pour une glycémie stable.

Préparation: 20 min

Cuisson: 20 min

Total: 40 min

Portions: 6

GL 3.3 / GI 21

Ingrédients

Low GI of 25, excellent for blood sugar control lentilles noires sèches, triées et rincées

Non-starchy vegetable, negligible glycemic impact épinards frais, coupés en lanières

Adds flavor without affecting blood sugar persil frais, haché

Very low GI, high water content concombre, coupé en dés et épépiné

Low GI vegetable, rich in vitamin C poivron rouge, coupé en dés

Healthy fats slow glucose absorption vinaigrette balsamique aux noix

Protein and fat help stabilize blood sugar feta, émiettée

sel de mer

poivre noir fraîchement moulu

Instructions

Step 1

Triez les lentilles noires sèches pour retirer tout débris ou lentilles abîmées. Rincez-les soigneusement sous l'eau froide courante en utilisant une passoire à mailles fines.

Step 2

Transférez les lentilles rincées dans une casserole moyenne et ajoutez suffisamment d'eau froide pour les recouvrir d'environ 5 cm. Placez la casserole sur feu vif et portez l'eau à ébullition.

Step 3

Une fois que ça bout, réduisez le feu à moyen-doux pour maintenir un frémissement doux. Faites cuire les lentilles à découvert pendant 20 à 26 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais gardent encore leur forme avec une légère résistance.

Step 4

Égouttez les lentilles cuites dans une passoire et rincez-les sous l'eau fraîche courante pour arrêter la cuisson et retirer l'excès d'amidon. Secouez pour éliminer l'excès d'eau et transférez les lentilles dans un grand saladier.

Step 5

Pendant que les lentilles sont encore légèrement tièdes, ajoutez les lanières d'épinards, le persil haché, le concombre en dés et le poivron rouge en dés dans le saladier. La chaleur résiduelle fera légèrement flétrir les épinards pour une meilleure absorption des saveurs.

Step 6

Versez la vinaigrette balsamique aux noix sur le mélange de lentilles et de légumes. Ajoutez le sel de mer et le poivre noir fraîchement moulu.

Step 7

Mélangez tous les ingrédients ensemble délicatement mais soigneusement, en vous assurant que la vinaigrette enrobe bien le tout. Incorporez la feta émiettée en la répartissant dans toute la salade.

logifoodcoach.com/recipes/salade-mediterraneenne-de-lentilles-noires-a-la-feta-et-aux-herbes-fraiches

Step 8

Goûtez et ajustez l'assaisonnement si nécessaire. Servez immédiatement à température ambiante, ou couvrez et réfrigérez jusqu'à 3 jours. Pour un meilleur contrôle glycémique, mangez cette salade avant les autres plats ou accompagnez-la d'une protéine maigre.