

Salade Mexicaine aux Haricots et Œufs à Faible Indice Glycémique

Une salade riche en protéines d'inspiration mexicaine mettant en vedette des haricots riches en fibres, un avocat crémeux et des œufs mollets parfaits qui maintiennent la glycémie stable pendant des heures.

Préparation: 10 min Cuisson: 10 min Total: 20 min Portions: 4

GL 18.5 / GI 29

Ingrédients

Protein source with zero glycemic impact gros œufs

Healthy fats slow glucose absorption avocats mûrs, pelés et dénoyautés

Low GI (39), high in resistant starch haricots pinto en conserve, rincés et égouttés

Low GI (28), excellent fiber source haricots rouges en conserve, rincés et égouttés

Minimal glycemic impact, adds flavor petit oignon rouge, finement tranché

Zero glycemic impact, rich in antioxidants feuilles de coriandre fraîche, grossièrement hachées

Low GI (15), high in lycopene tomates cerises, coupées en deux

Choose sugar-free varieties for best glycemic control vinaigrette au citron vert et coriandre

Capsaicin may improve insulin sensitivity piment rouge frais, épépiné et finement tranché

May help regulate blood sugar levels cumin moulu

Instructions

Step 1

Portez une casserole moyenne d'eau à ébullition à feu vif. Plongez délicatement les œufs dans l'eau bouillante à l'aide d'une cuillère à fentes, puis réduisez le feu pour maintenir une ébullition douce. Réglez un minuteur sur exactement 6 minutes 30 secondes pour des œufs mollets avec des jaunes coulants.

Step 2

Pendant que les œufs cuisent, préparez un bain de glaçons en remplissant un bol moyen d'eau froide et de glaçons. Quand le minuteur sonne, transférez immédiatement les œufs au bain de glaçons à l'aide d'une cuillère à fentes. Laissez-les refroidir pendant au moins 5 minutes pour arrêter le processus de cuisson.

Step 3

Pendant ce temps, coupez les avocats en deux, retirez les noyaux et prélevez la chair. Coupez l'avocat en morceaux de taille bouchée et placez dans un grand bol de service. Ajoutez les haricots pinto et rouges rincés et égouttés au bol.

Step 4

Ajoutez l'oignon rouge finement tranché, les tomates cerises coupées en deux et les feuilles de coriandre grossièrement hachées au bol avec les haricots et l'avocat. Mélangez délicatement les ingrédients, en prenant soin de ne pas écraser l'avocat.

Step 5

Dans un petit bol, combinez le jus de citron vert frais, l'huile d'olive extra vierge, le piment rouge finement tranché, le cumin moulu, le sel de mer et le poivre noir fraîchement moulu. Fouettez jusqu'à ce que les épices soient uniformément réparties et la vinaigrette bien émulsionnée.

Step 6

Une fois que les œufs ont complètement refroidi, tapotez-les doucement sur une surface dure et pelez les coquilles sous l'eau courante froide. Séchez les œufs avec un essuie-tout, puis coupez délicatement chaque œuf en quatre quartiers dans le sens de la longueur.

Step 7

Versez la vinaigrette au citron vert épicée sur le mélange de haricots et légumes, puis mélangez délicatement tout ensemble jusqu'à ce que tout soit bien enrobé. Goûtez et ajustez l'assaisonnement avec du sel supplémentaire ou du jus de citron vert si nécessaire.

Step 8

Divisez la salade entre quatre bols ou assiettes de service. Disposez les quartiers d'œuf mollet sur le dessus de chaque portion, en les nichant dans la salade. Servez immédiatement pendant que les œufs sont encore légèrement chauds pour la meilleure saveur et texture. Pour un contrôle optimal de la glycémie, consommez d'abord les légumes et les protéines avant d'ajouter des tortillas ou du pain sur le côté.