

Salade mexicaine aux haricots noirs à faible indice glycémique avec chips de tortilla cuites au four

Les haricots noirs riches en fibres et l'avocat crémeux créent une salade respectueuse de la glycémie, satisfaisante, colorée et riche en nutriments pour une énergie stable.

Préparation: 10 min

Cuisson: 12 min

Total: 22 min

Portions: 4

GL 15.0 / GI 37

Ingrédients

Use whole wheat tortillas for even lower GI; keep portions small as these are moderate GI
tortillas de farine, coupées en petits morceaux

huile d'olive extra vierge

mélange d'épices cajun ou mexicain

laitue iceberg, râpée

Excellent low-GI protein source (GI ~30); rinsing reduces sodium haricots noirs en conserve, rincés et égouttés

tomates cerises, coupées en deux

Nearly zero GI; healthy fats slow glucose absorption avocats mûrs, dénoyautés, pelés et tranchés

logifoodcoach.com/recipes/salade-mexicaine-haricots-noirs-faible-indice-glycemique-chips-tortilla

citron vert frais, pressé

feuilles de coriandre fraîche

Instructions

Step 1

Préchauffez votre four à 200 °C (180 °C en mode chaleur tournante/400 °F/thermostat 6).
Tapissez une plaque de cuisson de papier parchemin pour un nettoyage facile.

Step 2

Coupez les tortillas de farine en petits morceaux, environ 2-3 cm de côté. Étalez-les uniformément sur la plaque préparée en une seule couche pour assurer un croustillant uniforme.

Step 3

Versez l'huile d'olive sur les morceaux de tortilla et saupoudrez du mélange d'épices cajun ou mexicain. Mélangez tout avec vos mains jusqu'à ce que les morceaux soient uniformément enrobés. Cuire au four pendant 10-12 minutes, en vérifiant à 8 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. La méthode de cuisson au four maintient l'indice glycémique autour de 60 comparé aux chips frites qui peuvent dépasser 75. Mettez de côté pour refroidir complètement pour un croustillant maximal.

Step 4

Pendant que les chips de tortilla cuisent, préparez vos légumes. Râpez la laitue romaine en petits morceaux et placez-la dans un grand bol de service. La romaine fournit nettement plus de vitamines A, K et de folate que la laitue iceberg tout en maintenant le même impact faible sur la glycémie. Coupez les tomates cerises en deux et ajoutez-les au bol.

Step 5

Rincez bien les haricots noirs sous l'eau froide dans une passoire pour éliminer l'excès de sodium et d'amidon. Égouttez bien et ajoutez-les au bol de salade. Les haricots noirs constituent la base de ce repas à faible indice glycémique avec leur indice glycémique d'environ 30 et leur teneur élevée en fibres.

Step 6

Coupez les avocats en deux, retirez les noyaux et prélevez la chair. Tranchez en morceaux réguliers et mélangez immédiatement avec le jus de citron vert frais dans un petit bol pour éviter le brunissement et ajouter une saveur brillante. Les graisses saines de l'avocat aident à ralentir l'absorption des glucides et à réduire la réponse glycémique globale du repas.

Step 7

Ajoutez l'avocat assaisonné au citron vert au bol de salade. Mélangez délicatement tous les ingrédients, en veillant à ne pas écraser l'avocat. Pour un contrôle optimal de la glycémie, vous pouvez manger d'abord les légumes, puis les haricots et l'avocat, ce qui aide à modérer l'absorption du glucose.

Step 8

Divisez la salade entre 4 assiettes ou bols de service, en veillant à ce que chaque portion soit d'environ 1,5 tasse. Garnissez chaque portion d'environ 1/4 tasse de chips de tortilla croustillantes et décorez avec des feuilles de coriandre fraîche juste avant de servir. Servez immédiatement pour le meilleur contraste de texture entre les chips croustillantes et les légumes frais. Cette taille de portion fournit des macronutriments équilibrés tout en maintenant la charge glycémique à environ 15 par portion.