

Crumble aux pêches à faible indice glycémique avec garniture aux céréales complètes

Un dessert qui respecte la glycémie, avec des pêches fraîches et une garniture riche en fibres aux céréales complètes qui ne fait pas grimper le taux de glucose comme les crumbles traditionnels.

Préparation: 15 min Cuisson: 30 min Total: 45 min Portions: 8

GL 13.5 / GI 44

Ingrédients

Choose firm-ripe peaches; moderate GI fruit with good fiber content 8 pêches mûres à noyau libre, pelées, dénoyautées et tranchées

Citric acid may help slow carbohydrate digestion jus de citron frais

May support insulin sensitivity and glucose metabolism cannelle moulue

Aromatic spice with potential metabolic benefits muscade moulue

Low GI alternative to white flour; provides fiber and B vitamins farine complète

High GI ingredient - use sparingly; consider reducing to 3 tbsps for lower glycemic load
cassonade foncée tassée

Provides fat to slow glucose absorption; choose brands with healthy fats margarine sans gras trans, coupée en fines tranches

Soluble fiber helps moderate blood sugar response; choose steel-cut for even lower GI flocons d'avoine à cuisson rapide, non cuits

Instructions

Step 1

Placez la grille de votre four au centre et préchauffez à 190°C (375°F). Préparez un moule à tarte de 23 cm en le vaporisant légèrement d'huile de cuisson ou en le badigeonnant d'un peu d'huile pour éviter que ça colle.

Step 2

Lavez, pelez, dénoyautez et tranchez les pêches en quartiers uniformes d'environ 6 mm d'épaisseur. Choisissez des pêches fermes-mûres plutôt que trop molles pour un meilleur contrôle de la glycémie. Disposez les tranches de pêches en couche uniforme dans le moule préparé, en les faisant légèrement se chevaucher si nécessaire.

Step 3

Arrosez uniformément les tranches de pêches avec le jus de citron frais, puis saupoudrez de cannelle et de muscade moulues. Mélangez délicatement ou utilisez vos mains pour vous assurer que les pêches sont uniformément enrobées d'agrumes et d'épices. Réservez pendant que vous préparez la garniture.

Step 4

Dans un bol moyen, mélangez la farine complète et l'allulose ou l'érythritol, en fouettant jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux et que le mélange soit de couleur uniforme.

Step 5

Ajoutez le beurre en tranches ou l'huile de coco au mélange farine-édulcorant. Du bout des doigts, incorporez la matière grasse aux ingrédients secs en frottant et en pinçant jusqu'à ce que le mélange ressemble à une chapelure grossière avec quelques morceaux de la taille d'un petit pois. Cela crée la texture friable caractéristique.

Step 6

Incorporez les flocons d'avoine à cuisson rapide non cuits, en remuant jusqu'à ce qu'ils soient uniformément répartis dans le mélange friable. Saupoudrez cette garniture uniformément sur les pêches préparées, en couvrant complètement les fruits.

Step 7

Placez le moule sur la grille centrale du four et faites cuire pendant 28 à 32 minutes, jusqu'à ce que les pêches bouillonnent sur les bords, soient tendres lorsqu'on les pique avec une fourchette, et que la garniture soit dorée et croustillante.

Step 8

Retirez du four et laissez refroidir pendant 10 à 15 minutes avant de servir. Coupez en 8 portions égales, chacune d'environ 180 ml. Pour une gestion optimale de la glycémie, servez avec une cuillerée de yaourt grec nature ou une petite poignée d'amandes pour ajouter des protéines et stabiliser davantage la réponse du glucose.