

Chou braisé au beurre à faible indice glycémique

Du chou tendre doucement mijoté et fini au beurre riche crée un accompagnement respectueux de la glycémie, à la fois réconfortant et nutritif.

Préparation: 10 min

Cuisson: 12 min

Total: 22 min

Portions: 4

GL 2.2 / GI 10

Ingédients

Low GI vegetable, excellent for blood sugar control 1 grosse pomme de chou vert

For boiling water and seasoning 1 cuillère à soupe de gros sel, plus un peu pour l'assaisonnement

Healthy fat slows glucose absorption 2 cuillères à soupe de beurre salé ou d'huile d'olive

Enhances flavor without affecting blood sugar Poivre noir fraîchement moulu au goût

Instructions

Step 1

Remplissez une grande marmite d'eau et ajoutez 1 cuillère à soupe de gros sel. Placez sur feu vif et portez à ébullition.

Step 2

Pendant que l'eau chauffe, préparez votre chou en retirant les feuilles extérieures abîmées ou décolorées. Coupez la pomme en quartiers, retirez le trognon dur, puis émincez le chou en fines lanières d'environ 0,5 cm de large.

Step 3

Une fois que l'eau atteint une ébullition complète, ajoutez délicatement le chou émincé dans la marmite. Remuez doucement pour immerger tous les morceaux dans l'eau bouillante.

Step 4

Laissez le chou bouillir à découvert pendant 12 à 15 minutes, en remuant de temps en temps. Le chou est prêt lorsqu'il est très tendre et a perdu son croquant cru mais conserve encore un peu de structure.

Step 5

Égouttez soigneusement le chou cuit dans une passoire, en laissant l'excès d'eau s'écouler pendant environ 1 minute. Pressez doucement avec une cuillère pour retirer l'humidité supplémentaire.

Step 6

Transférez le chou égoutté dans un grand plat de service. Pendant qu'il est encore chaud, ajoutez le beurre ou l'huile d'olive et mélangez jusqu'à ce que la matière grasse fonde et enrobe chaque brin.

Step 7

Assaisonnez généreusement avec du poivre noir fraîchement moulu et du gros sel supplémentaire au goût, en commençant par environ 3/4 de cuillère à café. Mélangez bien et goûtez, en ajustant l'assaisonnement jusqu'à ce que les saveurs soient vives et bien équilibrées. Servez immédiatement pendant que c'est chaud.