

Chou braisé au beurre à faible indice glycémique

Un chou braisé tendre au beurre riche qui crée un accompagnement respectueux de la glycémie, à la fois satisfaisant et nutritif pour des niveaux de glucose stables.

Préparation: 10 min Cuisson: 15 min Total: 25 min Portions: 4 **GL 2.2 / GI 10**

Ingédients

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

For cooking water 1 cuillère à soupe de gros sel, pour l'eau de cuisson

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

Adjust to taste 3/4 cuillère à café de gros sel, pour l'assaisonnement

For seasoning Poivre noir fraîchement moulu, selon le goût

Instructions

Step 1

Remplissez une grande casserole 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, inspectez la pomme de chou et retirez les feuilles extérieures abîmées, flétries ou décolorées. Jetez ces feuilles.

Step 3

Coupez la pomme de chou en quartiers, puis retirez le trognon dur de chaque quartier. Émincez le chou en fines lanières d'environ 0,5 à 1 cm de large.

Step 4

Une fois que l'eau atteint une pleine ébullition, ajoutez délicatement le chou émincé. Remuez doucement pour immerger tous les morceaux. Faites cuire pendant 12 à 15 minutes jusqu'à ce que le chou devienne très tendre et translucide.

Step 5

Testez la cuisson du chou en goûtant un morceau — il doit être mou sans croquant cru restant. Lorsqu'il est prêt, versez le contenu dans une passoire et égouttez soigneusement, en laissant l'excès d'eau s'écouler.

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 qu'il fonde et enrobe uniformément le chou.

Step 7

Assaisonnez avec 3/4 cuillère à café de gros sel et plusieurs tours de poivre noir fraîchement moulu. Mélangez bien pour répartir les assaisonnements. Goûtez et ajustez le sel au besoin jusqu'à ce que les saveurs soient vives et bien équilibrées.

Step 8

Servez immédiatement tant que c'est chaud. Pour une gestion optimale de la glycémie, dégustez ceci comme entrée de votre repas ou en accompagnement d'une source de protéines maigres.