

Salade grecque méditerranéenne à faible indice glycémique

Une salade grecque colorée et respectueuse de la glycémie, avec des légumes croquants, des olives savoureuses et de la feta onctueuse — parfaite pour une énergie stable et le bien-être méditerranéen.

Préparation: 15 min

Total: 15 min

Portions: 4

GL 1.5 / GI 15

Ingédients

Choose firm, ripe tomatoes for best flavor and lowest sugar content tomates mûres, coupées en morceaux

High water content and fiber help with satiety concombre anglais, coupé en demi-lunes

Contains quercetin which may help regulate blood sugar petit oignon rouge, émincé

Optional but adds vitamin C and fiber poivron vert moyen, émincé

Healthy fats slow glucose absorption olives de Kalamata

Contains antioxidants and anti-inflammatory compounds origan séché, plus un peu pour servir

To taste sel fin

To taste poivre noir fraîchement moulu

Vinegar improves insulin sensitivity vinaigre de vin rouge

Monounsaturated fats support metabolic health huile d'olive extra vierge

Protein and fat help stabilize blood sugar feta, coupée en tranches généreuses

Instructions

Step 1

Placez l'oignon rouge émincé dans un bol d'eau froide et laissez tremper 10 minutes. Cette étape adoucit le goût piquant tout en conservant le croquant. Égouttez bien et séchez avec du papier absorbant.

Step 2

Dans un grand saladier, mélangez les morceaux de tomates, les demi-lunes de concombre, les tranches d'oignon rouge égouttées et les lanières de poivron vert. Mélangez délicatement pour répartir les légumes uniformément.

Step 3

Ajoutez les olives de Kalamata au mélange de légumes avec l'origan séché, le sel fin et un généreux tour de moulin de poivre noir. Mélangez le tout et laissez reposer la salade 5 minutes pour que les légumes libèrent leurs jus naturels.

Step 4

Mélangez à nouveau délicatement la salade pour redistribuer les assaisonnements et les jus de légumes qui se sont accumulés au fond du bol.

Step 5

Versez le vinaigre de vin rouge uniformément sur la salade, suivi de l'huile d'olive extra vierge. Mélangez délicatement mais soigneusement pour enrober tous les légumes de vinaigrette.

Step 6

Disposez les tranches de feta sur le dessus de la salade, en les nichant joliment parmi les légumes. Saupoudrez un peu d'origan séché supplémentaire sur la feta et les légumes.

Step 7

Servez immédiatement à température ambiante pour une saveur optimale, ou réfrigérez jusqu'à 30 minutes si vous préférez une salade fraîche. Pour une meilleure gestion de la glycémie, dégustez cette salade en début de repas ou accombez-la de protéines grillées.