

Salade grecque méditerranéenne à faible index glycémique

Une salade grecque colorée et adaptée à 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 1.4 / GI 15

Ingrédients

Low GI vegetable, rich in lycopene tomates mûres, coupées en morceaux

Very low GI, high water content concombre anglais, tranché en demi-lunes

Contains quercetin for insulin sensitivity petit oignon rouge, émincé

Low GI, high in vitamin C poivron vert moyen, émincé

Healthy fats slow glucose absorption olives de Kalamata

Antioxidant herb origan séché

For seasoning sel de mer fin

For seasoning poivre noir fraîchement moulu

Vinegar may improve insulin sensitivity vinaigre de vin rouge

Monounsaturated fats for glycemic control huile d'olive extra vierge

Protein and fat moderate blood sugar response 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 la saveur piquante tout en maintenant la texture croquante de l'oignon et aide à réduire l'impact glycémique en éliminant une partie des sucres naturels. Égouttez soigneusement 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 lamelles de poivron vert. Mélangez délicatement pour répartir les légumes uniformément dans le bol.

Step 3

Ajoutez les olives de Kalamata au mélange de légumes. Saupoudrez l'origan séché, le sel de mer et un généreux tour de moulin de poivre noir sur la salade. Mélangez bien 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. Versez le vinaigre de vin rouge uniformément sur les légumes, suivi de l'huile d'olive extra vierge. Mélangez encore une fois pour que chaque ingrédient soit légèrement enrobé de vinaigrette. L'acidité du vinaigre aide à réduire la réponse glycémique globale du repas.

Step 5

Disposez les tranches de feta sur le dessus de la salade, en les nichant dans les légumes plutôt que de les mélanger. Cette présentation traditionnelle permet à chacun d'avoir de la feta dans chaque bouchée tout en préservant sa texture onctueuse. Les protéines et les graisses de la feta stabilisent davantage la glycémie.

Step 6

Terminez avec une pincée supplémentaire d'origan séché saupoudrée sur la feta et les légumes. Goûtez et ajustez l'assaisonnement avec plus de sel, poivre, vinaigre ou huile d'olive si désiré.

Step 7

Servez immédiatement à température ambiante pour une saveur et un bénéfice glycémique optimaux. Pour une meilleure gestion de la glycémie, mangez d'abord les légumes avant tout pain ou féculent, permettant aux fibres et aux graisses saines de ralentir l'absorption du glucose. Cette salade fournit une énergie soutenue pendant 3 à 4 heures sans pics de glycémie.