

Salade de Vermicelles aux Crevettes et Pamplemousse Rose à la Vietnamienne

Une salade vietnamienne vibrante et à faible IG mettant en vedette des crevettes tendres, du pamplemousse rose acidulé et des vermicelles de riz en portions contrôlées, le tout enrobé d'une vinaigrette équilibrée sucré-salé qui ne provoquera pas de pic de glycémie.

Préparation: 25 min Cuisson: 10 min Total: 35 min Portions: 6

GL 19.5 / GI 53

Ingédients

Medium GI when cold; portion control important vermicelles de riz fin

tomates cerises, coupées en deux

sauce de poisson

From 1 lime; vitamin C aids glucose metabolism jus de citron vert frais

Minimal amount; consider coconut sugar for lower GI sucre de palme ou sucre roux mou

Capsaicin may improve insulin sensitivity gros piment rouge, divisé

Low GI citrus; contains naringenin for blood sugar control pamplemousses roses, segmentés

Very low GI; high water content concombre, pelé, épépiné et finement tranché

Raw carrots have lower GI than cooked carrots carottes coupées en allumettes

oignons verts, finement tranchés

High protein slows carb absorption; zero GI grosses crevettes cuites

May enhance insulin function feuilles de menthe fraîche

Contains compounds that support glucose metabolism feuilles de coriandre fraîche

Instructions

Step 1

Placez les nouilles de riz vermicelle dans un grand bol résistant à la chaleur et cassez-les en morceaux plus courts avec vos mains. Versez de l'eau bouillante sur les nouilles jusqu'à ce qu'elles soient complètement immergées et laissez reposer 10 minutes jusqu'à ce que les nouilles soient tendres et souples. Utilisez exactement 200g de nouilles sèches pour assurer un contrôle des portions approprié pour la gestion de la glycémie.

Step 2

Pendant que les nouilles trempent, préparez vos légumes. Coupez les tomates cerises en deux, épluchez et épépinez le concombre avant de le trancher finement, coupez les carottes en allumettes fines, tranchez les oignons verts et divisez les pamplemousses roses en segments en enlevant tous les peaux blanches et membranes pour obtenir des segments d'agrume propres. Épongez les crevettes cuites avec du papier absorbant si nécessaire.

Step 3

Égouttez soigneusement les nouilles ramollies dans une passoire et rincez-les sous l'eau froide courante pour arrêter la cuisson et éliminer l'excès d'amidon. Cette étape de refroidissement est cruciale pour réduire l'impact glycémique en créant de l'amidon résistant, qui agit davantage comme une fibre que comme un glucide ordinaire. Laissez les nouilles s'égoutter complètement pendant 2 à 3 minutes, puis réfrigérez pendant au moins 15 minutes si le temps le permet pour une formation maximale d'amidon résistant.

Step 4

Dans le même grand bol, ajoutez les tomates cerises coupées en deux et écrasez-les doucement avec le dos d'une cuillère ou d'un pilon pour libérer leurs jus. Coupez en dés la moitié du piment rouge et ajoutez-le au bol avec la sauce de poisson, le jus de citron frais et le sucre. Mélangez vigoureusement jusqu'à ce que le sucre se dissolve complètement. Rappelez-vous que cette quantité minimale de sucre équivaut à seulement un tiers de cuillère à café par portion, maintenant la charge glycémique basse.

Step 5

Goûtez la vinaigrette et ajustez l'équilibre des saveurs selon vos besoins—elle devrait être harmonieusement sucrée, acidulée, salée et épicee. Ajoutez plus de jus de citron pour l'acidité, de sauce de poisson pour la salinité, ou une toute petite pincée de sucre supplémentaire si trop acide. Pour un impact glycémique nul, remplacez le sucre roux par de l'érithritol ou du sirop de moine en quantités égales. Rappelez-vous que le sucre minimal rend ce plat favorable à la glycémie.

Step 6

Ajoutez les nouilles refroidies au bol de vinaigrette et mélangez bien pour enrober chaque brin. Ensuite, ajoutez les segments de pamplemousse, le concombre tranché, les allumettes de carotte, les oignons verts et les crevettes cuites. Déchirez les feuilles de menthe et de coriandre et ajoutez-les au bol, en réservant quelques feuilles entières pour la garniture. Les herbes contiennent des composés qui peuvent améliorer la sensibilité à l'insuline.

Step 7

Assaisonnez la salade avec une pincée de sel si nécessaire et mélangez tout ensemble doucement mais complètement, en veillant à ce que la vinaigrette enrobe tous les ingrédients uniformément. Divisez la salade de nouilles entre six bols ou assiettes de service, en veillant à ce que chaque portion contienne environ 1 tasse de nouilles mélangées avec des légumes et des crevettes. Garnissez avec le piment tranché restant et les herbes réservées, et servez immédiatement à température ambiante pour une saveur optimale et un bénéfice glycémique. Pour un meilleur contrôle de la glycémie, mangez d'abord les crevettes et les légumes, puis terminez avec les nouilles.