

Recette de Gaspacho Espagnol à Faible IG avec Poivrons Frais

Un potage froid vibrant et respectueux de la glycémie, riche en antioxydants et en fibres. Ce classique espagnol rafraîchissant offre de la vitamine C sans pic de glucose. Portions : 1-2.

Préparation: 8 min

Cuisson: 2 min

Total: 10 min

Portions: 1

GL 7.2 / GI 25

Ingrédients

Choose unsweetened varieties; tomatoes have low GI due to fiber and acidity passata (purée de tomate)

Excellent source of vitamin C; very low glycemic impact poivron rouge, épépiné et haché

Capsaicin may support metabolic health piment rouge, épépiné et haché

Contains allicin which may help regulate blood sugar gousse d'ail, écrasée

Acidity helps lower glycemic response vinaigre de xérès

Citrus acids moderate glucose absorption jus de citron vert frais

Instructions

Step 1

Préparez tous les légumes en épépinant et en coupant grossièrement le poivron rouge en morceaux. Retirez les graines du piment et hachez finement. Pelez et écrasez la gousse d'ail.

logifoodcoach.com/recipes/gaspacho-espagnol-glace-poivrons-frais

Step 2

Versez la passata dans votre récipient de mixeur ou un récipient adapté à un mixeur plongeant.

Step 3

Ajoutez le poivron rouge haché, le piment et l'ail écrasé à la passata.

Step 4

Mesurez et ajoutez le vinaigre de xérès et le jus de citron vert fraîchement pressé d'une demi-lime au mélange.

Step 5

Ajoutez l'huile d'olive extra vierge, le sel de mer et une pincée de poivre noir fraîchement moulu au mélange.

Step 6

Mixez à vitesse élevée pendant 45-60 secondes jusqu'à obtenir une texture complètement lisse sans morceaux de légumes. Le mélange doit être soyeux et bien émulsionné.

Step 7

Goûtez et ajustez l'assaisonnement avec du sel de mer supplémentaire et du poivre noir fraîchement moulu selon vos préférences.

Step 8

Pour une gestion optimale de la glycémie, refroidissez le gaspacho au réfrigérateur pendant au moins 15 minutes avant de servir, ou servez immédiatement sur des glaçons.

Step 9

Versez dans un bol refroidi et dégustez comme repas léger. Pour un meilleur contrôle glycémique, accompagnez d'une source de protéines comme des crevettes grillées ou consommez comme entrée avant votre plat principal pour aider à modérer la réponse glycémique de l'ensemble de votre repas.