

Nouilles Shirataki à Faible IG avec Tomates Séchées au Soleil et Herbes Fraîches

Une fusion asiatique-italienne respectueuse de la glycémie utilisant des nouilles shirataki à zéro glycémie, des tomates séchées au soleil acidulées et du basilic aromatique pour une indulgence sans culpabilité.

Préparation: 10 min

Cuisson: 8 min

Total: 18 min

Portions: 4

GL 4.5 / GI 32

Ingrédients

- Zero-glycemic konjac noodles - GI of 0, perfect rice noodle substitute**

Nouilles shirataki, égouttées et rincées
- Low-GI concentrated flavor, provides healthy fats that slow glucose absorption**

Tomates séchées au soleil dans l'huile, hachées
- Healthy monounsaturated fats help stabilize blood sugar**

Huile d'olive extra vierge des tomates séchées au soleil
- May improve insulin sensitivity and glucose metabolism**

Gousses d'ail, finement tranchées
- Protein and fat content helps create balanced, low-GI meal**

Fromage Parmesan, fraîchement râpé en copeaux
- Contains compounds that may help regulate blood sugar levels**

Feuilles de basilic frais, déchirées

Instructions

Step 1

Égouttez les nouilles shirataki complètement dans une passoire et rincez sous l'eau froide courante pendant 1 à 2 minutes pour éliminer toute odeur résiduelle. Séchez avec des essuie-tout.

Step 2

Portez une casserole moyenne d'eau à ébullition. Ajoutez les nouilles shirataki rincées et faites bouillir pendant 2 à 3 minutes pour améliorer leur texture. Égouttez bien et réservez.

Step 3

Pendant que les nouilles cuisent, hachez grossièrement les tomates séchées au soleil en morceaux de taille bouchée, en réservant 2 cuillères à soupe de leur huile. Tranchez finement les gousses d'ail et déchirez les feuilles de basilic en morceaux plus petits.

Step 4

Chauffez l'huile de tomate séchée réservée dans une grande poêle ou un wok à feu moyen. Ajoutez l'ail tranché et faites sauter pendant 1 minute jusqu'à ce qu'il soit parfumé mais non bruni, en remuant constamment pour éviter de brûler.

Step 5

Ajoutez les tomates séchées au soleil hachées à la poêle et cuisez pendant 2 minutes, en remuant occasionnellement, permettant aux saveurs de se mélanger et aux tomates de ramollir légèrement.

Step 6

Ajoutez les nouilles shirataki égouttées à la poêle et mélangez tout ensemble pendant 2 à 3 minutes, en vous assurant que les nouilles sont bien enrobées de l'huile savoureuse et uniformément réparties avec les tomates et l'ail.

Step 7

Retirez du feu et ajoutez les trois quarts du Parmesan râpé en copeaux et la plupart des feuilles de basilic déchiré. Mélanguez délicatement pour combiner, permettant au fromage de fondre légèrement de la chaleur résiduelle. Assaisonnez avec du poivre noir fraîchement moulu au goût.

logifoodcoach.com/recipes/nouilles-shirataki-faible-ig-avec-tomates-sechees-au-soleil-et-herbes-fraiches

Step 8

Répartissez entre quatre assiettes de service et garnissez chaque portion avec les copeaux de Parmesan restants et les feuilles de basilic frais. Servez immédiatement pendant que c'est chaud pour la meilleure texture et saveur. Pour un contrôle optimal de la glycémie, associez avec une source de protéines ou mangez après avoir consommé des légumes.