

Sauté de nouilles shirataki faibles en glucides avec poulet et légumes

Un sauté respectueux de la glycémie avec des nouilles shirataki à index glycémique zéro, des protéines maigres et des légumes riches en fibres — prêt en 30 minutes pour un repas faible en glucides et satisfaisant.

Préparation: 10 min

Cuisson: 20 min

Total: 30 min

Portions: 4

GL 5.8 / GI 37

Ingédients

konjac-based, zero GI nouilles shirataki

low GI, high fiber chou, haché

lean protein, zero GI blanc de poulet cuit, effiloché

healthy fats, zero GI huile de palme ou huile d'olive

low GI, vitamin C poivron, haché

low GI cruciferous vegetables légumes mélangés (brocoli, chou-fleur, carottes)

moderate GI, use sparingly concentré de tomate

flavor enhancer bouillon en poudre ou cube

metabolism booster piment de Cayenne

aromatic herb thym séché

Instructions

Step 1

Préparez tous les légumes en coupant le chou en fines lanières, en coupant le poivron en morceaux de la taille d'une bouchée, et en vous assurant que les légumes mélangés (brocoli, chou-fleur et carottes) sont coupés en morceaux uniformes pour une cuisson homogène.

Step 2

Égouttez soigneusement les nouilles shirataki et rincez-les sous l'eau froide courante pendant 1 à 2 minutes. Placez les nouilles dans une poêle sèche à feu doux et faites cuire pendant 3 à 4 minutes en remuant de temps en temps pour évaporer l'excès d'humidité et améliorer la texture. Réservez.

Step 3

Faites chauffer l'huile de palme ou l'huile d'olive dans une grande poêle ou un wok à feu moyen-vif. Une fois que l'huile est chaude et brillante, ajoutez le concentré de tomate, le poivron haché et le piment de Cayenne. Remuez continuellement pendant 4 à 5 minutes jusqu'à ce que le concentré de tomate fonce légèrement et devienne parfumé.

Step 4

Ajoutez les légumes mélangés (brocoli, chou-fleur et carottes) dans la poêle avec le poulet effiloché cuit. Saupoudrez le bouillon en poudre, le thym séché et le sel. Mélangez bien pour combiner tous les ingrédients et faites cuire à feu moyen pendant 5 à 6 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais encore croquants.

Step 5

Ajoutez le chou haché dans la poêle et faites sauter pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'il commence à ramollir mais conserve encore un peu de croquant pour la texture et la teneur en fibres.

Step 6

Incorporez les nouilles shirataki préparées au mélange de légumes et de poulet. Mélangez bien le tout et faites cuire pendant 5 à 7 minutes supplémentaires en remuant de temps en temps pour permettre aux nouilles d'absorber les saveurs et de bien chauffer.

Step 7

Goûtez et ajustez l'assaisonnement avec du sel supplémentaire si nécessaire. Servez immédiatement tant que c'est chaud, éventuellement garni d'herbes fraîches. Pour un contrôle optimal de la glycémie, mangez les légumes et les protéines en premier avant de finir les nouilles.