

Sauté de nouilles de courgettes au satay de cajou à faible indice glycémique

Un sauté coloré de 20 minutes avec des courgettes spiralisées dans une sauce satay crémeuse aux noix de cajou. Respectueux de la glycémie avec des légumes riches en fibres et des graisses saines.

Préparation: 15 min

Cuisson: 10 min

Total: 25 min

Portions: 3

GL 3.8 / GI 22

Ingrédients

spiralized; press out excess water courgettes et/ou courges jaunes, spiralisées en nouilles

chou chinois, haché

oignon rouge ou vert, haché

huile de sésame

beurre de cajou ou d'amande crémeux

flocons de piment rouge

tamari ou aminos de coco

optional; omit for lower glycemic impact nectar d'agave

ail, haché

mélange d'épices asiatiques cinq épices

dash sel de mer logifoodcoach.com/recipes/saute-de-nouilles-de-courgettes-au-satay-de-cajou-a-faible-indice-glycémique

to taste poivre noir

optional topping; choose gluten-free sauce pimentée asiatique

Instructions

Step 1

À l'aide d'un spiraliseur, transformez les courgettes et les courges jaunes en filaments ressemblant à des nouilles. Placez les légumes spiralisés entre des couches de papier absorbant et pressez doucement pour éliminer l'excès d'humidité, ce qui évite un plat final trop aqueux. Mettez les nouilles préparées de côté pendant que vous préparez les ingrédients restants.

Step 2

Préparez vos légumes en hachant finement le chou chinois en morceaux de la taille d'une bouchée et en coupant l'oignon rouge ou vert en dés. Hachez les gousses d'ail. Avoir tous les ingrédients préparés avant la cuisson garantit que le sauté se fait rapidement sans trop cuire les délicates nouilles de courgettes.

Step 3

Dans un grand wok ou une poêle profonde à feu moyen, mélangez le beurre de cajou (mesuré à ras, pas bombé, pour contrôler les calories et la teneur en matières grasses), l'huile de sésame, le tamari non sucré, l'ail haché et les flocons de piment rouge. Remuez continuellement pendant que le mélange se réchauffe et que le beurre de noix fond en une sauce lisse et parfumée. Cela devrait prendre environ 1 à 2 minutes. Les graisses saines de cette sauce aident à ralentir l'absorption du glucose.

Step 4

Ajoutez l'oignon haché et le chou chinois à la sauce. Augmentez le feu à moyen-élevé et faites sauter pendant 1 à 2 minutes jusqu'à ce que le chou commence à ramollir légèrement mais conserve son croquant. Ces légumes riches en fibres apportent du volume et des nutriments sans impacter la glycémie.

Step 5

Ajoutez les nouilles de courgettes spiralisées au wok avec la poudre de cinq épices, le sel de mer et le poivre noir. Mélangez vigoureusement le tout pendant 2 à 3 minutes, en vous assurant que les nouilles sont uniformément enrobées de sauce satay. Cuisez juste jusqu'à ce que les courgettes soient tendres mais aient encore un léger croquant pour éviter qu'elles ne deviennent molles.

Step 6

Si vous utilisez un édulcorant à faible indice glycémique pour une touche de douceur, saupoudrez maintenant l'édulcorant au fruit du moine ou l'allulose sur le sauté et mélangez. Remarque : évitez le nectar d'agave car il a un indice glycémique élevé d'environ 65, ce qui peut faire grimper la glycémie. Pour un contrôle optimal de la glycémie, envisagez d'omettre complètement l'édulcorant car la douceur naturelle des légumes et la richesse du beurre de noix offrent beaucoup de saveur.

Step 7

Retirez le sauté du feu immédiatement une fois que les légumes sont tendres-croquants. Répartissez dans des bols de service et garnissez de flocons de piment rouge supplémentaires, de coriandre fraîche, d'oignons verts tranchés ou d'un filet de jus de citron vert si désiré. Pour ceux qui aiment le piquant supplémentaire, arrosez de sauce pimentée asiatique sans sucre.

Step 8

Pour un repas complet à faible indice glycémique, accompagnez ce sauté de légumes de poulet grillé, de bœuf, de crevettes ou de tofu ferme. Les protéines ajoutées stabilisent davantage la réponse glycémique. Conservez les restes dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à 4 jours, bien que la texture soit meilleure lorsqu'elle est fraîchement préparée.