

Sauté de légumes spiralisés à faible indice glycémique avec sauce aux noix de cajou

Un sauté coloré de 20 minutes avec des nouilles de courgettes spiralisées dans une sauce crémeuse aux noix de cajou. Parfait pour l'équilibre de la glycémie avec des légumes à IG bas et des graisses saines.

Préparation: 15 min

Cuisson: 10 min

Total: 25 min

Portions: 3

GL 3.7 / GI 22

Ingédients

Low GI vegetable, excellent for blood sugar control courgettes et/ou courges jaunes, spiralisées en nouilles

High fiber, low GI cruciferous vegetable chou chinois, haché

Low GI, adds flavor without spiking blood sugar oignon rouge ou vert, haché

Healthy fat that slows glucose absorption huile de sésame

Provides protein and healthy fats for glycemic control beurre de cajou ou d'amande crémeux

May boost metabolism, no glycemic impact flocons de piment rouge

Gluten-free soy sauce, minimal carbs tamari ou aminos de coco

Optional - has moderate GI of 15, use sparingly or omit nectar d'agave

Low GI, supports metabolic health ail, haché

No glycemic impact, adds depth mélange d'épices asiatiques cinq épices

Dash, to taste sel de mer

To taste, no glycemic impact poivre noir

Optional topping, check labels for added sugars sauce piquante asiatique, sans gluten

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 sur du papier absorbant et pressez doucement pour retirer l'excès d'humidité, ce qui évite un sauté aqueux et aide à maintenir la meilleure texture.

Step 2

Préparez vos légumes en hachant le chou chinois en morceaux de la taille d'une bouchée et en coupant l'oignon rouge ou vert en dés. Hachez finement les gousses d'ail. Mettez-les de côté dans des bols séparés pour un accès facile pendant la cuisson.

Step 3

Dans un petit bol, fouettez ensemble le beurre de cajou, le tamari, l'ail haché, les flocons de piment rouge, le mélange cinq épices et l'édulcorant au fruit du moine ou l'allulose. Cela crée votre base de sauce de style satay. Si le beurre de noix est épais, vous pouvez le diluer légèrement avec une cuillère à café d'eau pour obtenir une consistance versable.

Step 4

Chauffez un grand wok ou une poêle à feu moyen-vif et ajoutez l'huile de sésame. Une fois qu'elle brille, versez votre mélange de sauce préparé et remuez constamment pendant 30 à 45 secondes jusqu'à ce qu'il devienne parfumé et légèrement fluide.

Step 5

Ajoutez l'oignon haché et le chou chinois dans le wok. Faites sauter pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce que le chou commence à ramollir et que l'oignon devienne translucide. Pour un contrôle optimal de la glycémie, vous pouvez manger une partie de ces légumes riches en fibres en premier avant d'ajouter les nouilles de courgettes.

Step 6

Ajoutez les nouilles de courgettes spiralisées dans le wok avec le sel de mer et le poivre noir. Mélangez vigoureusement le tout pendant 2 à 3 minutes, en vous assurant que les nouilles sont bien enrobées de sauce aux noix de cajou mais conservent un léger croquant. Évitez de trop cuire pour éviter qu'elles ne deviennent molles.

Step 7

Retirez du feu immédiatement une fois que les légumes sont tendres-croquants et uniformément enrobés. Servez chaud en trois portions égales d'environ 2 tasses chacune. Garnissez de flocons de piment rouge supplémentaires, de coriandre fraîche, de ciboules émincées ou d'un filet de sauce piquante asiatique si désiré. Pour un repas complet à faible indice glycémique, garnissez de poulet grillé, de crevettes ou de tofu pour ajouter des protéines qui stabilisent davantage la glycémie.