

Soupe de pois cassés dorés avec crème à la ciboulette

Une soupe de pois cassés veloutée et riche en fibres qui maintient la glycémie stable tout en apportant un vrai réconfort. Parfaite pour une alimentation adaptée au diabète.

Préparation: 15 min

Cuisson: 75 min

Total: 90 min

Portions: 4

GL 16.0 / GI 46

Ingrédients

divided for cream and garnish ciboulette fraîche, grossièrement hachée, plus un peu pour la garniture

for chive cream yaourt nature 0 %

adds tang to cream babeurre allégé

minimal amount for balance sucre en poudre

pinch for seasoning sel

heart-healthy fat huile d'olive extra vierge

aromatic base oignon jaune, haché

adds natural sweetness grosse carotte, épluchée et hachée

aromatic depth gousses d'ail, hachées

logifoodcoach.com/recipes/soupe-de-pois-casses-dores-avec-creme-a-la-ciboulette

low GI protein source pois cassés jaunes ou verts, rincés

cooking liquid eau filtrée

flavor base bouillon de légumes pauvre en sodium

seasoning poivre noir fraîchement moulu

protein garnish jambon maigre, haché

Instructions

Step 1

Préparez la crème à la ciboulette en combinant la ciboulette hachée, le yaourt 0 %, le babeurre, l'érythritol (ou édulcorant sans sucre) et une pincée de sel dans un petit robot ou mixeur. Mixez jusqu'à ce que le mélange soit lisse et uniformément vert. Transférez dans un récipient couvert et réfrigérez pendant la préparation de la soupe pour laisser les saveurs se mélanger.

Step 2

Chauffez l'huile d'olive dans une grande casserole à fond épais à feu moyen. Ajoutez l'oignon haché et faites cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'il devienne translucide et prenne une couleur dorée légère, environ 6 minutes. La caramélisation douce ajoute de la profondeur sans augmenter la charge glycémique.

Step 3

Ajoutez la carotte hachée et continuez la cuisson pendant 5 minutes supplémentaires en remuant périodiquement, jusqu'à ce que les morceaux de carotte ramollissent et commencent à libérer leur douceur naturelle. Ajoutez l'ail haché et faites cuire 1 minute de plus jusqu'à ce qu'il soit parfumé, en faisant attention à ne pas le laisser brunir.

Step 4

Ajoutez les pois cassés rincés, l'eau, le bouillon de légumes et le poivre noir dans la casserole. Augmentez le feu pour porter le mélange à ébullition, puis réduisez immédiatement à feu doux. Couvrez la casserole partiellement, en laissant un petit espace pour que la vapeur s'échappe, et laissez mijoter doucement pendant 60 à 65 minutes jusqu'à ce que les pois cassés soient complètement tendres et se défassent.

logifoodcoach.com/recipes/soupe-de-pois-casses-dores-avec-creme-a-la-ciboulette

Step 5

En travaillant par petites quantités pour éviter de trop remplir, transférez délicatement la soupe chaude dans un mixeur ou robot. Mixez chaque portion jusqu'à obtenir une texture complètement lisse et veloutée, puis remettez la soupe mixée dans la casserole. Vous pouvez aussi utiliser un mixeur plongeant directement dans la casserole pour un nettoyage plus facile.

Step 6

Réchauffez doucement la soupe mixée à feu moyen-doux en remuant de temps en temps pour éviter qu'elle n'attache. Goûtez et ajustez l'assaisonnement avec du poivre ou du sel supplémentaire si nécessaire, en gardant à l'esprit que la garniture de jambon ajoutera du sel.

Step 7

Versez la soupe chaude dans des bols préchauffés, en servant environ 1,5 tasse par portion. Créez un tourbillon artistique ou un filet de crème à la ciboulette froide sur chaque portion. Parsemez de jambon maigre haché si vous en utilisez et décorez avec de longs brins de ciboulette fraîche. Servez immédiatement tant que c'est chaud, idéalement après avoir commencé votre repas par des légumes crus pour optimiser la réponse glycémique.