

Salade de Courge Butternut Rôtie et Orge Perlé avec Vinaigrette Balsamique

Une salade riche en nutriments et en fibres mettant en vedette l'orge perlé à faible IG et la courge rôtie—parfaite pour maintenir un taux de sucre sanguin stable et une énergie soutenue tout au long de la journée.

Préparation: 15 min Cuisson: 30 min Total: 45 min Portions: 8

GL 12.8 / GI 27

Ingrédients

- Medium GI (51); rich in fiber and beta-carotene** courge butternut, pelée et coupée en longs morceaux
 - Healthy fat that slows glucose absorption** huile d'olive pour la cuisson
 - Exceptionally low GI (28); high in soluble fiber** orge perlé
 - Very low GI; contains chromium for insulin support** brocoli Tenderstem, coupé en morceaux moyens
 - Concentrated flavor without added sugars** tomates séchées, tranchées
 - Low GI; contains quercetin** petit oignon rouge, dés
 - Protein and healthy fats; supports stable blood sugar** graines de courge
 - Adds flavor without impacting blood sugar** petites câpres, rincées
- logifoodcoach.com/recipes/salade-courge-butternut-orge-perle-vinaigrette-balsamique

Healthy fats; negligible glycemic impact olives noires, dénoyautées

Anti-inflammatory properties basilic frais, haché

Acetic acid helps moderate blood sugar response vinaigre balsamique

Monounsaturated fats slow carbohydrate absorption huile d'olive extra-vierge

Minimal glycemic impact; adds depth moutarde de Dijon

May improve insulin sensitivity gousse d'ail, finement hachée

Instructions

Step 1

Préchauffez votre four à 200°C (400°F/Thermostat 6). Disposez les morceaux de courge butternut sur un grand plateau de cuisson, arrosez de 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et mélangez pour bien enrober. Assaisonnez légèrement de sel et de poivre, puis rôtissez pendant 25-30 minutes jusqu'à ce que la courge soit tendre et légèrement caramélisée sur les bords, en la retournant une fois à mi-cuisson. Le léger enrobage d'huile aide à modérer la réponse glycémique.

Step 2

Pendant que la courge rôtit, portez une grande casserole d'eau salée à ébullition. Ajoutez l'orge perlé et faites cuire pendant environ 25-30 minutes, en remuant occasionnellement, jusqu'à ce que les grains soient tendres mais conservent une texture agréable (texture al dente). L'orge doit être assez molle pour être mangée confortablement mais pas pâteuse. L'ébullition est la méthode de cuisson préférée pour maintenir l'IG le plus bas possible.

Step 3

Préparez la vinaigrette balsamique en fouettant ensemble 3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive extra-vierge, 1 cuillère à café de moutarde de Dijon et la gousse d'ail finement hachée dans un petit bol. Assaisonnez généreusement de sel et de poivre noir fraîchement moulu. Fouettez vigoureusement jusqu'à ce que la vinaigrette soit bien émulsionnée et légèrement épaissie. Les graisses saines de cette vinaigrette aident à ralentir l'absorption du glucose.

Step 4

Lorsque l'orge est cuite, égouttez-la soigneusement dans une passoire à mailles fines et transférez-la dans un grand bol de mélange. Versez immédiatement la vinaigrette balsamique sur l'orge chaud et mélangez bien pour vous assurer que chaque grain est enrobé. Laissez l'orge assaisonnée refroidir à température ambiante, en remuant occasionnellement—cela aide les grains à absorber la vinaigrette balsamique savoureuse et permet à l'amidon résistant de se former, réduisant davantage l'impact glycémique.

Step 5

Portez une casserole moyenne d'eau salée à ébullition et ajoutez les morceaux de brocoli Tenderstem. Faites cuire pendant 3-4 minutes jusqu'à ce qu'il soit juste tendre et vert vif—vous voulez qu'il conserve un peu de croustillant. Égouttez immédiatement et rincez sous l'eau froide courante pour arrêter la cuisson et préserver la couleur vibrante. Séchez le brocoli avec un linge de cuisine propre.

Step 6

Retirez la courge butternut rôtie du four et laissez-la refroidir légèrement. Une fois que l'orge a atteint la température ambiante, ajoutez la courge rôtie, le brocoli blanchi, les tomates séchées tranchées, l'oignon rouge dés, les graines de courge, les câpres rincées et les olives noires dénoyautées au bol.

Step 7

Ajoutez le basilic fraîchement haché à la salade et mélangez délicatement tous les ingrédients jusqu'à ce qu'ils soient bien répartis, en faisant attention à ne pas trop écraser les morceaux de courge. Goûtez et ajustez l'assaisonnement avec du sel, du poivre supplémentaire ou un trait supplémentaire de vinaigre balsamique si désiré. Servez à température ambiante ou réfrigéré. Cette salade se conserve magnifiquement dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant jusqu'à 3 jours. Pour un contrôle optimal de la glycémie, envisagez de manger d'abord les légumes avant l'orge et la courge.