

# Bol de Verdure Riche en Oméga-3 avec Maquereau Fumé

*Une salade riche en nutriments combinant du maquereau riche en oméga-3 avec des légumes verts riches en fibres et une vinaigrette au yaourt acidulée—parfaite pour maintenir une glycémie stable.*

Préparation: 10 min

Cuisson: 10 min

Total: 20 min

Portions: 1

**GL 3.8 / GI 25**

## Ingédients

**Low GI vegetable, high in fiber** haricots verts

**Low GI cruciferous vegetable, supports blood sugar regulation** brocoli à tiges fines

**Large handful, nutrient-dense leafy green** jeunes feuilles d'épinard

**High in omega-3 fatty acids and protein** filets de maquereau fumé à chaud, sans peau et effeuillés

**Adds healthy fats and crunch** graines de tournesol grillées

**Probiotic-rich, moderate protein** yaourt nature allégé

**Helps lower glycemic response** jus de citron frais

**Zero glycemic impact, adds flavor** moutarde complète

**Fresh herb, negligible carbohydrates** aneth frais, haché, plus un peu pour la garniture

# Instructions

---

## Step 1

Portez une casserole moyenne d'eau à ébullition à feu vif. Cela sera utilisé pour blanchir les légumes tout en préservant leurs nutriments et leur couleur éclatante.

## Step 2

Ajoutez les haricots verts à l'eau bouillante et faites cuire pendant 2 minutes jusqu'à ce qu'ils deviennent vert vif mais restent croustillants-tendres. Le temps de cuisson bref préserve la structure des fibres, ce qui est important pour la gestion de la glycémie.

## Step 3

Ajoutez le brocoli au même pot avec les haricots verts et continuez la cuisson pendant 4 minutes supplémentaires. Les deux légumes doivent être tendres mais avoir encore un léger croquant, maximisant leur teneur en fibres.

## Step 4

Égouttez les légumes cuits dans une passoire et rincez immédiatement sous l'eau froide courante pour arrêter la cuisson. Égouttez bien et mettez de côté pour refroidir complètement. Cette étape de refroidissement augmente également la teneur en amidon résistant, abaissant davantage l'impact glycémique.

## Step 5

Préparez la vinaigrette au yaourt en combinant le yaourt, le jus de citron, la moutarde complète et l'aneth haché dans un petit pot ou un bol. Ajoutez une généreuse pincée de poivre noir fraîchement moulu. Si vous utilisez un pot, fermez le couvercle et secouez vigoureusement pendant 15-20 secondes jusqu'à ce que ce soit bien émulsionné. Le jus de citron aide à abaisser la réponse glycémique globale du repas.

## Step 6

Dans un grand bol ou un récipient portable, combinez les haricots verts et le brocoli refroidis avec les jeunes feuilles d'épinard frais. Ajoutez le maquereau fumé effeuillé et mélangez doucement pour distribuer uniformément. Les épinards crus ajoutent des fibres et des nutriments supplémentaires.

---

## **Step 7**

Si vous mangez immédiatement, versez la vinaigrette au yaourt sur la salade et mélangez doucement pour enrober. Garnissez avec les graines de tournesol grillées, l'aneth frais supplémentaire et un autre tour de poivre noir. Pour la préparation des repas, emballez la vinaigrette séparément et ajoutez-la juste avant de manger pour garder les légumes verts croustillants.

## **Step 8**

Pour un contrôle optimal de la glycémie, mangez d'abord les légumes, en prenant plusieurs bouchées avant d'incorporer le maquereau. Cette séquence alimentaire crée une couche de fibres protectrice qui ralentit l'absorption du glucose et peut réduire considérablement les pics de glycémie post-repas.