

Soupe de Patate Douce et Lentilles Corail au Curry

Une soupe réconfortante et riche en fibres qui combine patates douces et lentilles corail riches en protéines pour une énergie stable et un équilibre glycémique tout au long de la journée.

Préparation: 10 min

Cuisson: 25 min

Total: 35 min

Portions: 6

GL 20.6 / GI 30

Ingrédients

Toasted to enhance flavor and potential metabolic benefits curry en poudre moyen

Healthy fat that slows glucose absorption huile d'olive

Low GI vegetable, grated for quick cooking oignons, râpés

Provides natural sweetness with fiber intact pomme à croquer, pelée, évidée et râpée

May help improve insulin sensitivity gousses d'ail, écrasées

Aromatic base, stalks add depth tiges de coriandre fraîche, hachées

Shown to support healthy blood sugar levels gingembre frais râpé

Moderate GI, high in fiber and nutrients patates douces, pelées et râpées

Low-sodium to control blood pressure bouillon de légumes pauvre en sodium

Low GI protein and fiber source, slows digestion lentilles corail

logifoodcoach.com/recipes/soupe-patate-douce-lentilles-corail-curry

Adds creaminess and protein lait

Vitamin C may support glucose metabolism jus de citron vert frais

Instructions

Step 1

Placez une grande cocotte sur feu moyen et ajoutez le curry en poudre directement dans la poêle sèche. Faites griller les épices pendant environ 2 minutes, en remuant fréquemment, jusqu'à ce qu'elles soient parfumées et légèrement noircies. Cette étape libère les huiles essentielles et approfondit le profil de saveur.

Step 2

Versez l'huile d'olive dans les épices grillées et remuez immédiatement tandis qu'elles grésillent. L'huile aidera à distribuer la saveur du curry dans toute la soupe et fournit des graisses saines qui ralentissent l'absorption du glucose.

Step 3

Ajoutez les oignons râpés, la pomme râpée, l'ail écrasé, les tiges de coriandre hachées et le gingembre râpé à la cocotte. Assaisonnez avec une pincée de sel et de poivre. Faites cuire doucement à feu moyen-doux pendant 5 minutes, en remuant occasionnellement, jusqu'à ce que les légumes se ramollissent et deviennent aromatiques.

Step 4

Pendant que les aromatiques cuisent, pelez les patates douces et râpez-les en utilisant les grands trous d'une râpe à boîte. Râper plutôt que découper en cubes réduit le temps de cuisson et crée une texture finale plus lisse.

Step 5

Ajoutez les patates douces râpées à la cocotte avec le bouillon de légumes, les lentilles corail et le lait. Remuez bien pour combiner tous les ingrédients. Les lentilles cuiront directement dans la soupe, libérant des amidons qui épaississent naturellement le bouillon.

Step 6

Portez le mélange à un léger frémissement, puis réduisez le feu pour maintenir une bulle douce et régulière. Couvrez la cocotte et faites cuire pendant 20 minutes, en remuant occasionnellement, jusqu'à ce que les patates douces soient complètement tendres et que les lentilles se soient désintégrées.

Step 7

Retirez la cocotte du feu et utilisez un mixeur plongeant pour réduire la soupe en purée jusqu'à obtenir une texture complètement lisse et crémeuse. Si vous n'avez pas de mixeur plongeant, transférez soigneusement la soupe par portions dans un mixeur de comptoir, en faisant attention au liquide chaud.

Step 8

Incorporez le jus de citron vert frais, qui illumine les saveurs et ajoute une acidité agréable. Goûtez et ajustez l'assaisonnement avec du sel et du poivre supplémentaires si nécessaire. Servez chaud, garni de feuilles de coriandre fraîche grossièrement hachées. Pour un contrôle optimal de la glycémie, associez à une source de protéines ou dégustez après avoir mangé une petite salade.