

Soupe thaïe au poulet et lait de coco à faible indice glycémique (Tom Kha Gai)

Soupe thaïe parfumée avec du poulet tendre dans un bouillon crémeux au lait de coco, naturellement à faible indice glycémique et anti-inflammatoire. Prête en moins d'une heure pour une glycémie stable.

Préparation: 15 min

Cuisson: 50 min

Total: 65 min

Portions: 7

GL 0.5 / GI 20

Ingrédients

- Anti-inflammatory, aids digestion** gros morceau de gingembre chinois (galanga), pelé et haché
- Low GI, supports insulin sensitivity** gousses d'ail
- Aromatic spice, minimal glycemic impact** gousses de cardamome entières
- Zero glycemic impact, anti-inflammatory** tiges de citronnelle
- Aromatic, no glycemic impact** feuilles de combava
- Protein-rich base, zero GI** bouillon de poulet à faible teneur en sodium
- High protein, zero GI, slows digestion** blanc ou cuisses de poulet bio de plein air, coupés en morceaux de 2,5 cm
- Low GI, contains beta-glucans** champignons shiitake, hachés
- Healthy fats, MCTs, minimal glycemic impact** lait de coco bio non sucré
- Umami flavor, no sugar** sauce de poisson

Healthy fats, capsaicin boosts metabolism huile pimentée et feuilles de coriandre fraîche pour la garniture

Instructions

Step 1

Préparez la citronnelle en coupant la base ligneuse avec un couteau bien aiguisé et en retirant les couches extérieures dures. Tranchez les tiges intérieures tendres en segments de 5 cm et réservez.

Step 2

Combinez les morceaux de citronnelle, le galanga haché, les feuilles de combava et les gousses d'ail dans un mixeur. Mixez plusieurs fois jusqu'à ce que les ingrédients se décomposent en une pâte grossière et parfumée. Vous devrez peut-être ajouter 2 à 3 cuillères à soupe d'eau pour faciliter le mixage.

Step 3

Chauffez une grande marmite à feu moyen-vif. Ajoutez la pâte aromatique mixée et les gousses de cardamome, en remuant constamment pendant 1 à 2 minutes jusqu'à ce que le mélange devienne très parfumé et libère ses huiles essentielles. La pâte doit grésiller et devenir aromatique mais ne pas brûler.

Step 4

Versez le bouillon de poulet et portez à ébullition. Une fois que ça bout, réduisez le feu à doux et laissez le bouillon mijoter doucement pendant 20 à 30 minutes, permettant aux aromates de bien infuser dans le liquide. Le bouillon doit développer une couleur dorée pâle et un parfum intense.

Step 5

Filtrez le bouillon infusé à travers une passoire fine dans une grande casserole propre, en pressant sur les solides avec le dos d'une cuillère pour extraire un maximum de saveur. Jetez les solides et remettez le bouillon filtré sur le feu.

Step 6

Ajoutez les morceaux de poulet et les champignons shiitake tranchés au bouillon filtré. Laissez mijoter à feu moyen-doux pendant 20 à 25 minutes jusqu'à ce que le poulet soit complètement cuit et tendre. Le poulet doit atteindre une température interne de 74°C et les champignons doivent être tendres et savoureux.

Step 7

Retirez la casserole du feu et incorporez le lait de coco et la sauce de poisson, en mélangeant jusqu'à ce que le tout soit bien incorporé et crémeux. Goûtez et ajustez l'assaisonnement si nécessaire, en ajoutant plus de sauce de poisson pour le salé ou un filet de jus de citron vert pour la fraîcheur.

Step 8

Versez la soupe dans des bols et garnissez d'un filet d'huile pimentée et de feuilles de coriandre fraîche. Servez immédiatement bien chaud pour des bienfaits optimaux sur la glycémie. Chaque portion fournit environ 375 ml de soupe avec des protéines équilibrées et des graisses saines.