

Salade Méditerranéenne de Thon et Haricots Blancs avec Asperges de Printemps

Une salade méditerranéenne riche en protéines et à faible indice glycémique, combinant des asperges tendres, des haricots cannellini crémeux et du thon riche en oméga-3 pour une glycémie stable.

Préparation: 10 min

Cuisson: 5 min

Total: 15 min

Portions: 4

GL 6.2 / GI 22

Ingédients

approximately 1 large bunch, trimmed un grand bouquet d'asperges

2 standard cans, about 160g each drained weight steaks de thon en conserve dans l'eau, égouttés

2 standard cans, about 240g each drained weight haricots cannellini en conserve dans l'eau, égouttés

approximately 150g, finely diced oignon rouge, très finement haché

brined or salted, rinsed if desired câpres, égouttées

cold-pressed preferred huile d'olive extra vierge

helps reduce glucose response vinaigre de vin rouge

or 1 tsp dried tarragon estragon frais, finement haché

Instructions

Step 1

Portez une grande casserole d'eau à ébullition à feu vif. En attendant, coupez les extrémités ligneuses des asperges en cassant ou en coupant les 2,5 à 5 cm inférieurs.

Step 2

Ajoutez les asperges coupées à l'eau bouillante et faites cuire 4-5 minutes jusqu'à ce que les tiges soient tendres-croustillantes et d'un vert vif. Testez la cuisson en piquant avec une fourchette—elle devrait s'enfoncer facilement mais les asperges devraient toujours avoir du mordant.

Step 3

Égouttez les asperges dans une passoire et rincez immédiatement sous l'eau froide courante pendant 30-60 secondes pour arrêter la cuisson et préserver la couleur éclatante. Une fois refroidies, coupez les tiges en morceaux de 5 cm de longueur.

Step 4

Dans un grand saladier, combinez le thon égoutté, en le cassant en flocons épais avec une fourchette. Ajoutez les haricots cannellini égouttés, l'oignon rouge finement haché et les câpres. Mélangez délicatement pour distribuer les ingrédients uniformément.

Step 5

Ajoutez les morceaux d'asperges refroidis au saladier avec le mélange de thon. Mélangez délicatement pour combiner, en faisant attention à ne pas casser les asperges ou écraser les haricots.

Step 6

Dans un petit bol, fouettez ensemble l'huile d'olive, le vinaigre de vin rouge et l'estragon frais finement haché jusqu'à ce que bien combiné. Le vinaigre aidera à émulsionner avec l'huile pour créer une vinaigrette légère.

Step 7

Versez la vinaigrette à l'estragon sur la salade et mélanguez délicatement mais complètement pour enrober tous les ingrédients. Goûtez et ajustez l'assaisonnement si nécessaire—les câpres fournissent du sel, donc du sel supplémentaire peut ne pas être nécessaire.

Step 8

Couvrez et réfrigérez pendant au moins 15-20 minutes pour laisser les saveurs se mélanger, ou jusqu'à 4 heures pour la préparation des repas. Servez froid ou à température ambiante. Pour un contrôle optimal de la glycémie, mangez d'abord les légumes et les haricots, suivis du thon riche en protéines.