
Pêches pochées à la vanille et à l'extrait d'amande à faible indice glycémique

Des fruits à noyau naturellement sucrés, mijotés doucement dans un sirop léger à la vanille avec très peu de sucre ajouté — un dessert respectueux de la glycémie qui satisfait les envies sans faire grimper le taux de glucose.

Préparation: 5 min

Cuisson: 15 min

Total: 20 min

Portions: 4

GL 10.1 / GI 63

Ingédients

For poaching liquid base eau

GLYCEMIC ALERT: High GI ingredient - amount reduced from original 1/2 cup. Consider substituting with erythritol or allulose for zero glycemic impact sucre en poudre

Provides aromatic sweetness without affecting blood sugar gousse de vanille, fendue dans le sens de la longueur et graines grattées

Moderate GI (42) - fiber-rich fruit with natural sweetness grosses pêches mûres, dénoyautées et coupées en quartiers

For garnish - cinnamon may help with insulin sensitivity feuilles de menthe fraîche ou cannelle moulue

Instructions

Step 1

Versez l'eau dans une casserole moyenne et ajoutez exactement 2 cuillères à soupe de sucre (ou votre substitut d'édulcorant à faible indice glycémique choisi) avec la gousse de vanille fendue et ses graines grattées. Placez sur feu moyen-doux.

Step 2

Remuez le mélange doucement mais continuellement jusqu'à ce que le sucre se dissolve complètement dans l'eau, créant une base de sirop léger. Cela devrait prendre environ 2 à 3 minutes. Le sirop doit rester très léger et à peine sucré.

Step 3

Laissez le sirop infusé à la vanille mijoter doucement pendant 8 à 10 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'il réduise légèrement et que la saveur de vanille s'intensifie. Ajoutez l'extrait d'amande pendant les 2 dernières minutes de mijotage. Le liquide doit rester clair et léger.

Step 4

Ajoutez délicatement les quartiers de pêches au sirop frémissant, en les disposant en une seule couche si possible. Réduisez le feu à doux pour maintenir un frémissement doux qui fait à peine des bulles.

Step 5

Pochez les quartiers de pêches pendant 4 à 5 minutes, en les retournant une fois à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient tendres lorsqu'on les pique avec une fourchette mais qu'ils gardent leur forme. Évitez la surcuisson pour préserver la structure des fibres, essentielle pour la gestion de la glycémie.

Step 6

À l'aide d'une écumoire, transférez délicatement les pêches pochées dans des bols individuels, en les répartissant équitablement entre 4 bols (4 quartiers de pêche par portion). Versez 2 à 3 cuillères à soupe du liquide de pochage chaud à la vanille et à l'amande sur chaque portion.

Step 7

Garnissez chaque bol de 2 feuilles de menthe fraîche ou d'une légère pincée de cannelle. Servez immédiatement tant que c'est chaud, ou réfrigérez pendant 2 heures pour un dessert froid rafraîchissant. Pour un meilleur contrôle de la glycémie, savourez après un repas riche en protéines ou accombez de 2 cuillères à soupe de yaourt grec ou de 10 à 12 amandes.