

# 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**

## Ingrédients

**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 accompagnez de 2 cuillères à soupe de yaourt grec ou de 10 à 12 amandes.