

Soupe végétalienne aux pois cassés à faible indice glycémique

Une soupe aux pois cassés respectueuse de la glycémie, riche en légumineuses et légumes pleins de fibres. Ce plat végétal nourrissant vous rassasie sans faire grimper votre taux de sucre.

Préparation: 10 min

Cuisson: 65 min

Total: 75 min

Portions: 4

GL 23.7 / GI 29

Ingrédients

Healthy fat to slow glucose absorption huile d'olive

Low GI vegetable, adds flavor gros oignon jaune, haché

Very low GI, high fiber céleri, haché

Moderate GI when cooked, rich in fiber carottes, hachées

Minimal glycemic impact, anti-inflammatory gousses d'ail, émincées

No glycemic impact feuilles de laurier

No glycemic impact poivre noir

No glycemic impact sel de mer

No glycemic impact, antioxidant-rich thym frais

logifoodcoach.com/recipes/soupe-vegetalienne-aux-fois-casses-a-faible-indice-glycemique

No glycemic impact origan séché

No glycemic impact paprika fumé

Low GI (25), excellent fiber and protein source pois cassés secs, rincés

Choose low-sodium, no added sugars bouillon de légumes

Minimal glycemic impact, adds umami tamari

Very low GI, enhances flavor jus de citron frais

No glycemic impact, nutrient-dense persil frais, haché, pour la garniture

Instructions

Step 1

Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande cocotte ou une marmite à fond épais à feu moyen. Une fois qu'elle brille, ajoutez l'oignon haché, le céleri, les carottes et l'ail émincé. Faites revenir les légumes en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'ils deviennent parfumés et commencent à ramollir, environ 5 à 7 minutes. Les légumes doivent être tendres mais pas dorés.

Step 2

Ajoutez les feuilles de laurier, le poivre noir, le sel de mer, le thym frais, l'origan séché et le paprika fumé aux légumes ramollis. Remuez continuellement pendant environ 1 minute pour griller les épices et libérer leurs huiles aromatiques. Cette étape renforce la profondeur de saveur de votre soupe.

Step 3

Versez les pois cassés rincés et mélangez-les au mélange de légumes et d'épices, en les enrobant uniformément. Faites cuire pendant une autre minute, permettant aux pois d'absorber certaines des saveurs avant d'ajouter du liquide.

Step 4

Ajoutez le bouillon de légumes dans la marmite et remuez bien pour combiner tous les ingrédients. Augmentez le feu pour porter le mélange à ébullition, puis réduisez immédiatement le feu à doux. Couvrez la marmite avec un couvercle et laissez la soupe mijoter doucement pendant environ 60 minutes, ou jusqu'à ce que les pois cassés soient complètement tendres et commencent à se défaire. Remuez de temps en temps pour éviter qu'ils n'attachent.

Step 5

Une fois que les pois cassés ont ramolli et que la soupe a épaissi à la consistance désirée, retirez les feuilles de laurier et les brins de thym et jetez-les. Incorporez le tamari et le jus de citron frais, qui vont éclaircir les saveurs et ajouter une subtile acidité. Goûtez et ajustez l'assaisonnement avec du sel et du poivre supplémentaires si nécessaire.

Step 6

Pour une gestion optimale de la glycémie, laissez la soupe refroidir légèrement avant de servir — cela permet à l'amidon résistant de se former, réduisant encore l'impact glycémique. Versez la soupe dans des bols et garnissez de persil frais haché et de poivre noir concassé. Si vous le souhaitez, ajoutez une petite quantité de levure nutritionnelle pour une saveur fromagère sans produits laitiers.

Step 7

Conservez les restes dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à 5 jours, ou congelez jusqu'à 3 mois. La soupe épaissira en reposant ; ajoutez simplement du bouillon de légumes ou de l'eau supplémentaire lors du réchauffage pour atteindre la consistance souhaitée. Cette soupe se marie magnifiquement avec une grande salade verte mangée en premier pour stabiliser davantage la réponse glycémique.