

Bol de Nouilles Vietnamien au Poulet et Légumes à Faible Indice Glycémique

Un bol de nouilles vibrant et respectueux de la glycémie, garni de nouilles shirataki, de poulet maigre et de légumes croustillants enrobés d'une vinaigrette zestée au citron vert et sésame avec des herbes fraîches.

Préparation: 20 min

Cuisson: 5 min

Total: 25 min

Portions: 3

GL 2.3 / GI 23

Ingédients

Low-GI alternative to rice noodles, virtually zero net carbs nouilles shirataki (nouilles de konjac)

Medium GI when raw, high in fiber carotte moyenne, épluchée en rubans

Very low GI, high water content concombre, épluché en rubans

Lean protein, no glycemic impact poitrines de poulet cuites, effilochées

Very low GI, adds crunch and nutrients radis, finement tranchés

Contains quercetin, moderate in moderation oignon rouge, finement tranché

No glycemic impact, aids digestion feuilles de menthe fraîche, détachées

Low GI, healthy fats slow glucose absorption cacahuètes rôties naturelles, grossièrement hachées

Capsaicin may improve insulin sensitivity petit piment rouge, épépiné et finement haché

Vitamin C helps moderate glycemic response citron vert, zeste et jus

logifoodcoach.com/recipes/bol-nouilles-vietnamien-poulet-legumes-faible-indice-glycemique

No glycemic impact, umami flavor sauce de poisson

Choose low-sodium to reduce salt intake sauce soja à faible teneur en sodium

Healthy fats, no glycemic impact huile de sésame grillée

Instructions

Step 1

Préparez les nouilles shirataki en les égouttant complètement et en les rinçant à l'eau froide pendant 2 minutes pour éliminer toute odeur résiduelle. Séchez-les avec du papier absorbant, puis blanchissez-les brièvement dans l'eau bouillante pendant 2-3 minutes. Égouttez complètement et laissez refroidir.

Step 2

Pendant que les nouilles refroidissent, préparez la vinaigrette dans un grand bol de service. Zestez le citron vert directement dans le bol, puis coupez et pressez tout le jus. Ajoutez la sauce de poisson, la sauce soja à faible teneur en sodium et l'huile de sésame grillée. Fouettez vigoureusement jusqu'à ce que la vinaigrette soit bien émulsionnée et légèrement épaissie.

Step 3

À l'aide d'un économiseur à légumes tranchant, créez de longs rubans à partir de la carotte en épluchant de haut en bas avec des traits lisses. Continuez jusqu'à atteindre le cœur. Pour le concombre, épluchez les rubans de la même manière, en vous arrêtant lorsque vous atteignez le centre avec les graines. Jetez le cœur du concombre car les graines ajoutent trop d'humidité.

Step 4

Ajoutez les nouilles shirataki refroidies au bol avec la vinaigrette et mélangez bien pour enrober chaque brin. Les nouilles absorberont magnifiquement les saveurs. Ajoutez les rubans de carotte, les rubans de concombre, les radis finement tranchés et l'oignon rouge finement tranché au bol.

Step 5

Effilochez les poitrines de poulet cuites en morceaux de taille bouchée à l'aide de deux fourchettes ou de vos mains, en tirant dans le sens des fibres de la viande. Ajoutez le poulet effiloché au bol avec les feuilles de menthe détachées. Réservez quelques feuilles de menthe pour la garniture si désiré.

Step 6

À l'aide de vos mains ou de pinces à salade, mélangez doucement mais complètement tous les ingrédients, en veillant à ce que la vinaigrette enrobe tout uniformément. Les légumes doivent briller et les couleurs doivent être vibrantes et bien distribuées dans tout le bol.

Step 7

Juste avant de servir, hachez grossièrement les cacahuètes rôties et hachez finement le piment rouge épépiné. Parsemez les cacahuètes et le piment sur le dessus de la salade. Pour un contrôle optimal de la glycémie, servez immédiatement et encouragez les convives à manger d'abord les légumes, suivis des protéines, puis des nouilles. Cette séquence alimentaire aide à minimiser les pics de glucose.