

# Soupe copieuse aux haricots blancs et légumes

Une soupe nourrissante à faible indice glycémique, riche en haricots blancs pleins de fibres, en légumes colorés et en herbes aromatiques qui maintient la glycémie stable pendant des heures.

Préparation: 15 min

Cuisson: 30 min

Total: 45 min

Portions: 5

GL 6.1 / GI 19

## Ingrédients

- healthy monounsaturated fats slow glucose absorption

huile d'olive extra-vierge
- contains quercetin which may improve insulin sensitivity

oignon jaune moyen, haché
- moderate GI when cooked in soup with other ingredients

carottes moyennes, hachées
- very low glycemic impact, adds fiber

branches de céleri, hachées
- sel de mer
- to taste

poivre noir fraîchement moulu
- concentrated flavor without added sugars

concentré de tomate
- may help improve insulin sensitivity

gousses d'ail, râpées
- or 1 tsp dried

feuilles de thym frais
- or 1/2 tsp dried, anti-inflammatory properties

feuilles de romarin frais, hachées
- capsaicin may boost metabolism

flocons de piment

**choose low-sodium to control salt intake** bouillon de légumes à faible teneur en sodium

---

**GI of 35, excellent source of resistant starch and fiber** haricots cannellini cuits, égouttés et rincés

---

**nutrient-dense, minimal glycemic impact** feuilles de chou frisé hachées ou épinards frais

---

**vitamin C may help moderate glucose response** jus de citron frais

---

**adds protein and healthy fats, minimal glycemic impact** parmesan râpé, facultatif

---

## Instructions

---

### Step 1

Placez une grande cocotte ou une casserole à fond épais sur feu moyen et ajoutez l'huile d'olive extra-vierge. Laissez-la chauffer environ 30 secondes jusqu'à ce qu'elle frémisses.

### Step 2

Ajoutez l'oignon haché, les carottes et le céleri dans la cocotte avec le sel de mer et plusieurs tours de moulin à poivre. Faites revenir les légumes en remuant fréquemment pendant 6 à 8 minutes jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres et que l'oignon devienne translucide.

### Step 3

Créez un espace au centre de la cocotte et ajoutez le concentré de tomate. Faites-le cuire environ 1 minute en remuant constamment pour le caraméliser et approfondir sa saveur. Incorporez ensuite l'ail râpé, le thym frais, le romarin haché et les flocons de piment. Faites cuire encore 30 secondes jusqu'à ce que ce soit parfumé.

### Step 4

Versez le bouillon de légumes et ajoutez les haricots cannellini dans la cocotte. Mélangez bien le tout. Augmentez le feu pour porter la soupe à ébullition douce, puis réduisez à feu doux.

### Step 5

Laissez mijoter la soupe à découvert pendant 20 minutes en remuant de temps en temps. Cela permet aux saveurs de se mélanger et au bouillon de développer un goût plus riche. Les haricots deviendront plus crémeux et certains se déliteront légèrement, épaississant naturellement la soupe.

[logifoodcoach.com/regimes/soupe-copieuse-aux-haricots-blancs-et-legumes](https://logifoodcoach.com/regimes/soupe-copieuse-aux-haricots-blancs-et-legumes)

### Step 6

Ajoutez le chou frisé ou les épinards hachés dans la cocotte et incorporez-les à la soupe chaude. Faites cuire 2 à 3 minutes jusqu'à ce que les légumes-feuilles soient flétris et tendres mais encore de couleur vive.

### Step 7

Retirez la cocotte du feu et incorporez le jus de citron frais. Goûtez la soupe et ajustez l'assaisonnement avec du sel et du poivre supplémentaires si nécessaire. Le jus de citron devrait rehausser toutes les saveurs.

### Step 8

Versez la soupe dans des bols et garnissez d'une pincée de parmesan râpé si désiré. Pour une gestion optimale de la glycémie, mangez les légumes et les haricots en premier avant tout pain. Conservez les restes dans un contenant hermétique au réfrigérateur jusqu'à 5 jours — la saveur s'améliore avec le temps, et le fait de refroidir puis réchauffer augmente la teneur en amidon résistant pour un contrôle encore meilleur de la glycémie.