

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

Ingédients

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 frémisse.

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 déclineront légèrement, épaississant naturellement la soupe.

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.