

Pâtes complètes avec brocoli et amandes grillées

Des pâtes complètes respectueuses de la glycémie mélangées avec du brocoli riche en fibres, des amandes bénéfiques pour le cœur et de l'ail aromatique pour une énergie durable sans pics de sucre.

Préparation: 5 min

Cuisson: 15 min

Total: 20 min

Portions: 2

GL 42.2 / GI 32

Ingrédients

Heart-healthy monounsaturated fats huile d'olive extra vierge

May improve insulin sensitivity piment rouge, épépiné et tranché

Supports healthy glucose metabolism gousses d'ail, finement tranchées

Low GI ~42, high in fiber spaghetti complets

Non-starchy vegetable, very low GI brocoli à tiges fines, coupé en morceaux

From 1 lemon, adds brightness zeste de citron

Protein and healthy fats slow glucose absorption amandes effilées, grillées

Adds protein, use vegetarian alternative if preferred copeaux de parmesan

Instructions

Step 1

Remplissez une grande casserole d'eau, ajoutez une pincée généreuse de sel et portez à ébullition à feu vif.

Step 2

Pendant que l'eau chauffe, versez l'huile d'olive dans une grande poêle et réchauffez à feu moyen-doux. Ajoutez l'ail tranché et le piment, en remuant occasionnellement jusqu'à ce que l'ail devienne doré et parfumé, environ 3-4 minutes. Retirez la poêle du feu et réservez.

Step 3

Une fois que l'eau atteint une ébullition complète, ajoutez les spaghetti complets et remuez pour éviter qu'ils ne collent. Cuisez selon les instructions du paquet, généralement 9-11 minutes pour une texture al dente.

Step 4

Quatre minutes avant que les pâtes ne finissent de cuire, ajoutez les morceaux de brocoli directement à l'eau bouillante des pâtes. Cela permet aux deux de finir de cuire simultanément tandis que le brocoli conserve sa couleur vibrante et son léger croustillant.

Step 5

Quand les pâtes et le brocoli sont cuits, réservez une demi-tasse de l'eau de cuisson féculente, puis égouttez tout complètement dans une passoire.

Step 6

Transférez immédiatement les pâtes et le brocoli égouttés dans la poêle avec l'huile à l'ail. Ajoutez le zeste de citron et les amandes grillées, puis mélangez vigoureusement, en ajoutant des éclaboussures d'eau de cuisson réservée si nécessaire pour créer un léger enrobage. Assaisonnez avec du sel de mer et du poivre noir fraîchement moulu selon le goût.

Step 7

Divisez les pâtes entre deux bols de service chauds. Garnissez généreusement chaque portion de copeaux de parmesan et servez immédiatement pendant que c'est chaud.

Step 8

Pour un meilleur contrôle de la glycémie, mangez d'abord les morceaux de brocoli, suivis des pâtes. Cette approche végétal-en-premier aide à créer une barrière de fibres qui ralentit l'absorption du glucose.