

Salade de Pommes de Terre à IG Optimisé

Le secret de l'IG bas

- La cuisson à la vapeur préserve les nutriments et limite l'élévation de l'IG.
- Le refroidissement complet (au moins 6h au réfrigérateur) transforme l'amidon en 'amidon résistant', ce qui réduit considérablement l'impact glycémique.
- La consommation avec la peau augmente l'apport en fibres, ralentissant l'absorption des glucides.
- L'ajout d'un ingrédient acide (vinaigre de cidre) aide à stabiliser la glycémie après le repas.

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 800g de pommes de terre à chair ferme (type Charlotte, Amandine ou Ratte)
- 1 oignon rouge finement ciselé
- 2 cuillères à soupe de câpres
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre bio
- 1 cuillère à café de moutarde à l'ancienne
- Une botte de persil plat et de ciboulette fraîche
- Sel marin et poivre du moulin

Instructions de préparation

- Lavez soigneusement les pommes de terre sans les éplucher.
- Faites-les cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais encore fermes.
- Laissez-les refroidir à température ambiante, puis placez-les au réfrigérateur pendant 6 à 12 heures (étape indispensable pour l'amidon résistant).
- Coupez les pommes de terre froides en dés réguliers.
- Dans un bol, émulsionnez l'huile d'olive, le vinaigre de cidre et la moutarde.
- Mélangez délicatement les pommes de terre avec l'oignon, les câpres et la vinaigrette.
- Ajoutez les herbes fraîches ciselées juste avant de servir.

Conseils de dégustation

- Accompagnez cette salade d'une source de protéines (poulet grillé, œuf dur ou poisson) pour équilibrer davantage le repas.

- Ne réchauffez pas la salade, elle doit être consommée froide pour conserver ses propriétés IG bas.
- Variez les plaisirs en ajoutant des radis ou des concombres pour plus de croquant et de fibres.