

Recette à Index Glycémique Modéré : Pommes de Terre Rôties aux Herbes

Conseils pour réduire l'index glycémique (IG)

- Privilégiez les variétés à chair ferme (type Charlotte, Amandine ou Pompadour).
- Conservez la peau : elle est riche en fibres, ce qui ralentit l'absorption des glucides.
- Laissez refroidir les pommes de terre après cuisson : cela favorise la formation d'amidon résistant, qui réduit l'IG.
- Associez toujours vos pommes de terre à une source de protéines et de bonnes graisses (huile d'olive, avocat).

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 800g de pommes de terre à chair ferme
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1 gousse d'ail hachée finement
- 1 cuillère à café de romarin frais ou séché
- Sel marin et poivre noir du moulin
- Optionnel : quelques feuilles de persil plat pour le service

Étapes de préparation

- Préchauffez votre four à 200°C (thermostat 6-7).
- Lavez soigneusement les pommes de terre sous l'eau froide sans les éplucher.
- Coupez-les en quartiers réguliers pour assurer une cuisson homogène.
- Dans un grand saladier, mélangez les quartiers avec l'huile d'olive, l'ail, le romarin, le sel et le poivre.
- Étalez les pommes de terre sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, sans les superposer.
- Enfournez pendant 30 à 40 minutes en les retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres à cœur.

Astuce nutritionnelle

- Pour un impact glycémique encore plus faible, préparez ces pommes de terre à l'avance et consommez-les en salade froide avec une vinaigrette au vinaigre de cidre.

- Le vinaigre de cidre aide également à modérer la réponse glycémique du repas.