

# Salade de Pommes de Terre aux Herbes Fraîches (Indice Glycémique Maîtrisé)

---

## Astuce Nutritionnelle : Gérer l'Indice Glycémique

- La pomme de terre possède un indice glycémique (IG) élevé lorsqu'elle est consommée chaude.
- Cuire les pommes de terre à la vapeur avec la peau permet de préserver les nutriments.
- Le refroidissement complet après cuisson favorise la formation d'amidon résistant, ce qui abaisse significativement l'IG du plat final.

## Ingrédients (pour 4 personnes)

- 800g de pommes de terre à chair ferme (type Charlotte ou Amandine)
- 1 bouquet de persil plat frais
- 1 bouquet de ciboulette fraîche
- 1 échalote ciselée
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- 1 cuillère à café de moutarde à l'ancienne
- Sel et poivre du moulin

## Étapes de Préparation

- Cuire les pommes de terre à la vapeur avec la peau pendant 20 à 25 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- Laisser refroidir les pommes de terre à température ambiante, puis les placer au réfrigérateur pendant au moins 4 heures (idéalement 12h).
- Une fois froides, éplucher les pommes de terre si souhaité et les couper en dés réguliers.
- Dans un bol, préparer la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, la moutarde, le sel et le poivre.
- Ciseler finement le persil et la ciboulette.
- Dans un saladier, mélanger les pommes de terre, l'échalote et les herbes fraîches.
- Verser la vinaigrette sur la salade, mélanger délicatement pour ne pas écraser les morceaux et servir frais.