

# Salade de Pommes de Terre à IG Bas : Recette Gourmande et Équilibrée

---

## Le secret de l'IG bas

- La cuisson à la vapeur préserve mieux les nutriments.
- Le refroidissement complet au réfrigérateur (minimum 12h) transforme l'amidon en amidon résistant, abaissant significativement l'indice glycémique.
- Consommer la peau permet d'augmenter l'apport en fibres, ce qui ralentit l'absorption des glucides.

## 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
- 1 bouquet de persil plat frais haché
- 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

- 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 au moins 12 heures (étape indispensable pour l'IG bas).
- Une fois froides, coupez les pommes de terre en dés ou en rondelles.
- Dans un bol, préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile, le vinaigre, la moutarde, le sel et le poivre.
- Mélangez délicatement les pommes de terre avec l'oignon, les câpres et le persil.
- Versez la vinaigrette juste avant de servir.

## Conseils pour optimiser l'index glycémique

- Ne réchauffez jamais la salade, elle doit être consommée froide.

- Ajoutez une source de protéines (œuf dur, thon, ou poulet) pour réduire encore davantage la réponse glycémique du repas.
- Accompagnez cette salade d'une portion généreuse de légumes verts crus pour augmenter la teneur en fibres du repas.