

Curry de Patate Douce : Recette à Index Glycémique Modéré

Pourquoi choisir la patate douce ?

- Index glycémique (IG) modéré : environ 50 à 60 selon le mode de cuisson.
- Riche en fibres : aide à ralentir l'absorption des glucides dans le sang.
- Excellente source de bêta-carotène, de vitamine A et d'antioxydants.
- Conseil : privilégiez une cuisson à la vapeur ou à l'étouffée pour préserver un IG plus bas.

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 2 grosses patates douces, pelées et coupées en dés de 2 cm
- 1 oignon jaune émincé
- 2 gousses d'ail hachées
- 400 ml de lait de coco (non sucré)
- 1 cuillère à soupe de pâte de curry (douce ou épicée selon vos goûts)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive ou d'huile de coco
- 1 poignée d'épinards frais
- Coriandre fraîche et jus de citron vert pour le service

Étapes de préparation

- Faites chauffer l'huile dans une grande sauteuse et faites revenir l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
- Ajoutez la pâte de curry et mélangez pendant 1 minute pour libérer les arômes.
- Incorporez les dés de patate douce et enrobez-les bien avec le mélange d'épices.
- Versez le lait de coco, couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 20 minutes, jusqu'à ce que les patates soient tendres mais encore fermes.
- Ajoutez les épinards en fin de cuisson et laissez-les tomber pendant 1 minute.
- Servez chaud, agrémenté de coriandre fraîche et d'un filet de jus de citron vert.

Astuces pour un repas à IG bas

- Accompagnez ce curry d'une source de protéines (pois chiches, tofu ou poulet) pour stabiliser davantage la glycémie.

- Si vous servez avec un féculent, préférez le quinoa ou le riz complet plutôt que du riz blanc.
- Ne surcuisez pas les patates douces : plus elles sont cuites, plus leur index glycémique augmente.