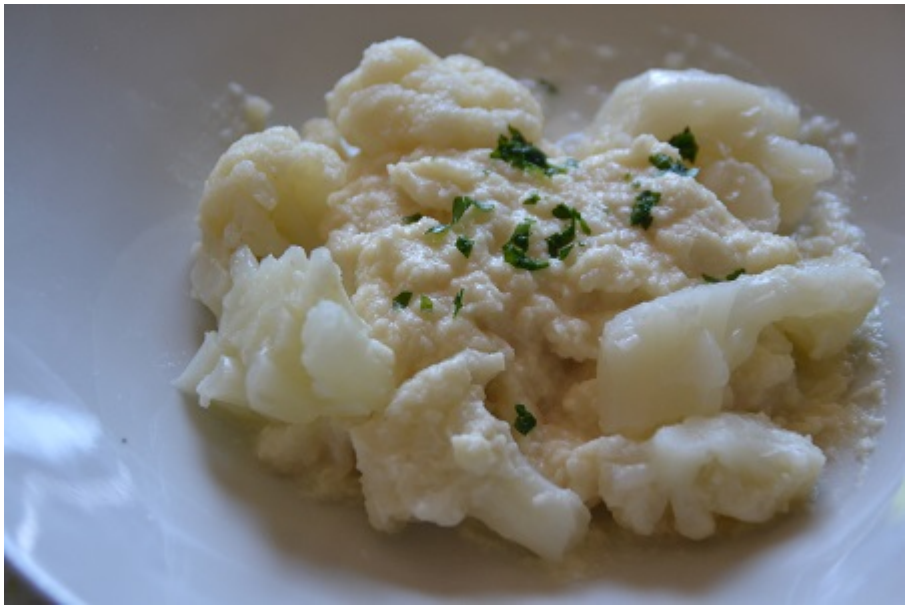
Recette index glycémique : mousseline de chou fleur



Cette recette de choux-fleurs présente un index glycémique faible. L'index glycémique correspond au taux de sucre que comporte un aliment. Plus l'index est haut plus l'aliment contient de sucres qui finissent par se stocker en graisse. Pour les adeptes des régimes minceur vous pouvez consommez cette recette sans aucun soucis. Pour les autres cette recette devrait vous plaire et apporter un peu d'originalité dans votre assiette.

Le chou-fleur est originaire du Proche-Orient et est devenu populaire sous Louis XV. Ce légume présente l'avantage d'être pauvre en calorie et de posséder beaucoup de fibres. Le chou-fleur aide le transit intestinal et fait fonctionner les reins. Il a également des effets bénéfiques pour le cœur.

Ingrédients pour une portion

300 g de chou-fleur congelé

1 cuillère à café de moutarde

1 cuillère à café d'huile d'olive

1 citron

Sel

Poivre

Préparation de cette recette index glycémique

Faites cuire le chou-fleur dans une casserole d’eau bouillante ou dans un autocuiseur. Au bout de 5 mn prélever quelques fleurettes (elles serviront de mouillette avec la mousseline de chou-fleur).

Laissez cuire le reste des choux-fleurs 10 mn.

Pendant la cuisson préparez la sauce avec l’huile d’olive, la moutarde, le sel, le poivre, et le jus d’un citron que vous avez pressé.

Lorsque la cuisson est terminée versez les choux-fleurs dans un mixeur avec la sauce .Mixez jusqu’à obtenir une mousse homogène.

Servez immédiatement avec les fleurettes mises de côté qui vont vous servir de mouillettes.

Avez-vous des idées pour améliorer cette recette .N’hésitez pas à faire vos commentaires.