

La préparation - L'index glycémique

L'index glycémique est très variable selon le mode de préparation.

Cuisson à la vapeur : auto cuisson sous pression ou au four à micro ondes

L'index glycémique est ici de l'ordre de 70 %, identique à celui du riz. C'est le mode le plus simple et le plus sain, le plus rapide. Trois minutes pour les peler, dix minutes pour les faire cuire, temps mis à profit pour peler un oignon, couper une tomate, ajouter quelques feuilles de salade toujours prêtes à l'emploi, ouvrir une boîte de sardines, mettre le couvert, et le repas est prêt.

La cuisson en robe des champs au four :

Simple et très savoureuse, il faut y penser en particulier, pour des raisons d'économie d'énergie, si vous faites cuire une viande au four.

