



Dans cet article, je vous indique comment je réalise un Açaï bowl à indice glycémique bas. Aussi beau que bon, ce petit déjeuner est en vogue sur les réseaux sociaux.

Il comporte de nombreux bienfaits nutritionnels (antioxydants, fibres, vitamines...), néanmoins il faut être vigilant sur sa composition pour éviter de monter inutilement sa glycémie. Je vous donne quelques astuces.

Mais tout d'abord, qu'est-ce que l'açaï et quels sont ses bienfaits?

L'açaï est une baie issue d'un palmier du même nom, qui pousse exclusivement en **Amérique du Sud**. Il s'agit du même arbre que l'on coupe pour extraire les coeurs de palmier. La baie d'açaï est un petit fruit violet qui ressemble à la myrtille.

Il est riche en **oméga 6 et 9**, qui aident à réguler le taux de cholestérol mais aussi de la **vitamine E, B1 et fer**. L'açaï est également une source intéressante de **fibres alimentaires**, qui facilite le transit intestinal.

Quels astuces pour contrôler l'indice glycémique de son açaï bowl?

- Pour la base de la préparation :

- J'utilise une **banane verte** (et non jaune ou mûre). En effet, la banane verte contient un ig bien plus bas (40) que la banane jaune ou à tâches noires (65). Soyez donc vigilant au moment de l'achat.
- Pour le lait je vous recommande d'utiliser un **lait végétal** (lait de coco, amande, soja..) et pas de lait animal pour une meilleure digestion et ne pas provoquer un pic d'insuline. En effet, les produits laitiers peuvent provoquer une réponse insulinaire disproportionnée par rapport à leur charge en glucides. Par exemple, un yaourt possède un IG moyen d'environ 60 mais son indice insulinaire est élevé, autour de 120. L'index insulinaire du lait ou des yaourts est élevé à cause du lactosérum (petit lait), qui est une protéine dite rapide.
- Pour la touche sucrée : j'ajoute une cuillère à soupe de miel d'acacia.

- Pour le topping :

- J'utilise des **fruits rouges** dont l'ig est de 25 : framboises, fraises, myrtilles, mûres. Évitez les fruits dont vous ne connaissez pas l'indice et la charge glycémique.
- Pour baisser l'indice glycémique global du bol, j'ajoute des fibres en utilisant des **flocons d'avoine, des graines de chia et des amandes**. Les fibres permettent de



ralentir la digestion et l'absorption de glucose au niveau de la paroi intestinale.

Recette de ma version ig bas de l'açaï bowl

Ingrédients pour 1 bol :

Pour la base de votre bol

- 2 cuillères à soupe d'açaï ([j'utilise celui de la marque NU3](#))
- 20 cl de lait de coco, d'amande ou soja
- 1 banane verte (la moins mûre possible)
- 1 cuillère à soupe de miel d'acacia

Pour le topping

- Fruits rouges (fraises, myrtilles, framboises) : 1 poignée
- Quelques amandes grillées entières
- 1 cuillère à soupe de flocons d'avoine
- Quelques graines de chia (max une cuillère à soupe)
- Pollen de fleurs (je le trouve à naturalia)
- Quelques pistaches concassées

Préparation

- A l'aide d'un robot, mixer tous les ingrédients de base (banane, açaï, lait et miel d'acacia). Pour un smoothie pas trop liquide ne mixez pas trop longtemps, surtout si vous souhaitez réaliser un topping. Cela évitera que tout tombe au fond.
- Versez dans un bol et réalisez votre topping. Laissez parler votre créativité! ☐

