

# Riz de chou-fleur à l'espagnole à faible indice glycémique

*Un accompagnement coloré et respectueux de la glycémie qui offre des saveurs espagnoles authentiques sans pic de glucose. Prêt en seulement 15 minutes avec des légumes riches en nutriments.*

Préparation: 5 min

Cuisson: 10 min

Total: 15 min

Portions: 4

**GL 3.3 / GI 30**

## Ingédients

**Healthy fat source; use olive oil for dairy-free option** ghee (ou beurre de vaches nourries à l'herbe ou huile d'olive)

**Low GI vegetable; contains prebiotic fiber** oignon jaune, haché

**May support healthy blood sugar metabolism** gousses d'ail, émincées

**Extremely low GI; high in fiber and nutrients** riz de chou-fleur (frais ou surgelé)

**Moderate GI when raw; fiber helps slow absorption** carotte râpée

**Low GI; concentrated source of lycopene** concentré de tomate

**For proper consistency** eau filtrée

**May support insulin sensitivity** cumin moulu

**Antioxidant-rich herb** origan séché

**To taste; enhances flavors** sel de mer

**Optional; adds fresh flavor and vitamin C** coriandre fraîche et quartiers de citron vert pour la garniture

## Instructions

---

### Step 1

Faites chauffer une cuillère à soupe de ghee dans une grande poêle à feu moyen-doux. Ajoutez l'oignon haché et faites cuire doucement pendant environ 3 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que l'oignon devienne translucide et ramolli mais pas doré.

### Step 2

Ajoutez l'ail émincé aux oignons ramollis et remuez continuellement pendant 30 secondes jusqu'à ce qu'il soit parfumé. Faites attention à ne pas laisser brûler l'ail, car cela peut créer une saveur amère.

### Step 3

Ajoutez la cuillère à soupe de ghee restante dans la poêle, puis ajoutez immédiatement le riz de chou-fleur. Mélangez bien pour enrober tous les morceaux de chou-fleur avec la matière grasse et les aromates, en assurant une répartition uniforme dans toute la poêle.

### Step 4

Incorporez les carottes râpées et continuez la cuisson pendant 2 à 3 minutes, en remuant de temps en temps pour permettre aux légumes de commencer à ramollir et à se mélanger.

### Step 5

Dans un petit bol, mélangez le concentré de tomate avec l'eau filtrée pour créer une pâte lisse. Ajoutez ce mélange dans la poêle avec le cumin, l'origan, le paprika fumé et le sel de mer. Mélangez soigneusement pour vous assurer que le concentré de tomate et les épices enrobent uniformément tous les légumes sans laisser de grumeaux.

### Step 6

Réduisez le feu à doux, couvrez la poêle si vous le souhaitez, et laissez le riz de chou-fleur cuire pendant 4 à 5 minutes supplémentaires jusqu'à ce que tous les légumes soient tendres mais pas en bouillie. Goûtez et ajustez l'assaisonnement avec du sel, du cumin, de l'origan ou du paprika fumé supplémentaire si nécessaire.

## Step 7

Retirez du feu et transférez dans un plat de service. Garnissez de coriandre fraîchement hachée et servez avec des quartiers de citron vert ou de citron sur le côté pour que les convives puissent les presser sur leurs portions. Servez immédiatement tant que c'est chaud en accompagnement de votre protéine préférée.