

Patates Douces Rôties avec Ragout de Haricots Fumés

Un plat réconfortant adapté à la glycémie, mettant en vedette des patates douces riches en fibres et des haricots riches en protéines dans une sauce à la paprika fumée—prêt en seulement 35 minutes.

Préparation: 10 min Cuisson: 25 min Total: 35 min Portions: 4

GL 71.0 / GI 49

Ingédients

Choose firm, medium-sized sweet potatoes for even cooking petites patates douces

paprika fumée, plus un peu pour servir

huile d'olive

gros oignon, haché

gousses d'ail, écrasées

Can reduce to 1 tsp or substitute with stevia for lower glycemic impact sucre roux

vinaigre de vin rouge

Use vegetarian Worcestershire or tamari if preferred sauce Worcestershire

Two 400g cans; kidney, cannellini, and black beans work well haricots mélangés à l'eau,

égouttés logifoodcoach.com/recipes/patates-douces-roties-avec-ragout-de-haricots-fumes

tomates hachées

crème fraîche légère, pour servir

Instructions

Step 1

Préchauffez votre four à 200 °C (180 °C chaleur tournante/thermostat 6). À l'aide d'une fourchette, piquez chaque patate douce plusieurs fois partout pour permettre à la vapeur de s'échapper pendant la cuisson.

Step 2

Placez les patates douces piquées sur une assiette allant au micro-ondes et faites cuire à puissance élevée pendant 8 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles cèdent à une légère pression mais restent fermes. Cette étape de précuison réduit le temps au four tout en maintenant la texture.

Step 3

Dans un petit bol, mélangez 1 cuillère à café de paprika fumée avec 1 cuillère à café d'huile d'olive et une pincée de sel et de poivre. Frottez ce mélange uniformément sur les patates douces tièdes, puis transférez-les sur un plateau de cuisson. Rôtissez au four préchauffé pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce que les peaux soient croustillantes et caramélisées.

Step 4

Pendant que les patates douces rôtiennent, chauffez l'huile d'olive restante dans une grande poêle ou une casserole à feu moyen. Ajoutez l'oignon haché et faites cuire pendant 5 à 6 minutes, en remuant occasionnellement, jusqu'à ce qu'il soit ramolli et commence à doré sur les bords.

Step 5

Ajoutez l'ail écrasé, la paprika fumée restante, l'édulcorant facultatif (si vous l'utilisez), le vinaigre de vin rouge et la sauce Worcestershire aux oignons. Remuez continuellement pendant 1 à 2 minutes jusqu'à ce que le mélange devienne parfumé et légèrement collant, enrobant les oignons du glaçage savoureux.

Step 6

Versez les haricots mélangés égouttés et les tomates hachées, ainsi qu'une éclaboussure d'eau (environ 50 ml) pour créer une consistance de sauce. Mélangez bien pour combiner, puis réduisez le feu à moyen-doux et laissez mijoter pendant 8 à 10 minutes, en remuant occasionnellement, jusqu'à ce que la sauce épaisse et que les saveurs se mélangent.

Step 7

Pour servir, divisez chaque patate douce rôtie dans le sens de la longueur et appuyez doucement sur les extrémités pour l'ouvrir. Versez généreusement le ragout de haricots fumés sur chaque patate, garnissez d'une cuillère à soupe de crème fraîche légère et terminez par une pincée supplémentaire de paprika fumée pour la couleur et la saveur.

Step 8

Pour une gestion optimale de la glycémie, mangez d'abord le mélange de haricots avant la chair de patate douce, car les protéines et les fibres aideront à modérer la réponse glycémique de l'amidon. Conservez tout ragout de haricots restant dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant jusqu'à 4 jours ou congelez pendant jusqu'à 3 mois.