

Risotto d'Orge Perlé au Poulet et Champignons Sauvages

Une version amie du contrôle glycémique du risotto classique, préparée avec de l'orge perlé savoureux, du poulet maigre et des champignons terreux pour une énergie durable sans pics de glucose.

Préparation: 10 min

Cuisson: 50 min

Total: 60 min

Portions: 4

GL 8.3 / GI 25

Ingédients

provides fat to slow glucose absorption beurre

heart-healthy monounsaturated fat huile d'olive

low-GI aromatic vegetable grandes échalotes, finement tranchées

minimal glycemic impact gousse d'ail, hachée

lean protein slows carbohydrate absorption poitrines de poulet sans peau, coupées en morceaux

GI of 35, excellent low-glycemic grain choice orge perlé

alcohol content is minimal after cooking vin blanc sec

very low GI, high fiber champignons sauvages et châtaignes mélangés, hachés

herb with no glycemic impact feuilles de thym frais

choose low-sodium variety bouillon de poulet chaud

fat and protein help moderate glucose response fromage Parmesan râpé

optional garnish, negligible glycemic impact ciboulette fraîche, ciselée

optional garnish copeaux de Parmesan

Instructions

Step 1

Chauffez le beurre et l'huile d'olive ensemble dans une grande casserole à fond épais sur feu moyen jusqu'à ce que le beurre fonde et commence à mousser doucement.

Step 2

Ajoutez les échalotes finement tranchées et l'ail haché à la casserole avec une pincée de sel et de poivre noir fraîchement moulu. Faites revenir pendant environ 5 minutes, en remuant occasionnellement, jusqu'à ce que les échalotes deviennent translucides et parfumées mais non brunies.

Step 3

Incorporez les morceaux de poitrine de poulet et faites cuire pendant 2-3 minutes, en tournant occasionnellement, jusqu'à ce que le poulet soit légèrement scellé de tous les côtés mais pas complètement cuit.

Step 4

Ajoutez l'orge perlé à la casserole et remuez continuellement pendant environ 1 minute pour faire légèrement griller les grains et les enrober d'huile et de beurre, ce qui aide à développer une saveur de noisette.

Step 5

Versez le vin blanc et remuez constamment jusqu'à ce que le liquide soit presque complètement absorbé par l'orge, ce qui devrait prendre 2-3 minutes. Le vin ajoute de l'acidité qui équilibre la richesse du plat. Remarque : L'alcool s'évaporera complètement pendant la cuisson, ne laissant que la saveur avec une teneur en glucides négligeable.

Step 6

Ajoutez les champignons hachés et les feuilles de thym frais, en remuant pour combiner. Versez environ trois quarts du bouillon de poulet chaud (environ 750ml), en réservant le reste pour ajuster la consistance plus tard.

Step 7

Réduisez le feu à doux et maintenez un léger frémissement pendant 40-45 minutes, en remuant toutes les 5-7 minutes pour éviter que ça n'attache. L'orge devrait devenir tendre mais conserver une agréable texture, et le mélange devrait être crémeux mais pas liquide. Ajoutez du bouillon supplémentaire au besoin si le risotto semble trop sec pendant la cuisson.

Step 8

Retirez la casserole du feu et incorporez le fromage Parmesan râpé jusqu'à ce qu'il soit fondu et incorporé. Goûtez et ajustez l'assaisonnement avec du sel et du poivre au besoin. Servez immédiatement dans des bols préchauffés, garni de ciboulette ciselée et de copeaux de Parmesan supplémentaires si désiré. Pour un meilleur contrôle de la glycémie, accompagnez d'un légume vert ou d'une salade verte.