

Chili aux Trois Légumineuses à Faible Indice Glycémique avec Poivrons Rôtis

Un chili végan riche en fibres qui maintient la glycémie stable. Riche en protéines et en légumineuses à digestion lente, ce repas copieux en un seul pot satisfait sans pics de glucose.

Préparation: 15 min Cuisson: 30 min Total: 45 min Portions: 4

GL 12.1 / GI 21

Ingédients

huile d'olive

oignon jaune, finement haché

mix of colors preferred poivrons, épépinés et tranchés

cumin moulu

adjust to taste poudre de chili

paprika fumée douce

with liquid haricots rouges en conserve à la sauce chili

drained weight légumineuses mélangées en conserve, égouttées et rincées

tomates hachées en conserve

optional low-GI alternative to white rice riz de chou-fleur, pour servir

logifoodcoach.com/recipes/chili-trois-legumineuses-faible-indice-glycemique-poivrons-rotis

Instructions

Step 1

Réchauffez l'huile d'olive dans une grande cocotte ou un faitout à fond épais à feu moyen jusqu'à ce qu'elle scintille, environ 2 minutes.

Step 2

Ajoutez l'oignon haché à la cocotte et faites-le revenir pendant 4-5 minutes, en remuant occasionnellement, jusqu'à ce qu'il commence à ramollir et devienne translucide.

Step 3

Ajoutez les poivrons tranchés et continuez la cuisson pendant 6-8 minutes supplémentaires, en remuant fréquemment, jusqu'à ce que les poivrons soient tendres et légèrement caramélisés sur les bords.

Step 4

Saupoudrez le cumin moulu, la poudre de chili et la paprika fumée sur les légumes. Remuez continuellement pendant 60-90 secondes jusqu'à ce que les épices deviennent parfumées et enrobent uniformément les légumes.

Step 5

Versez les haricots rouges avec leur sauce chili, les légumineuses mélangées égouttées et les tomates hachées. Mélangez bien le tout pour combiner.

Step 6

Portez le mélange à ébullition à feu moyen-elevé, puis réduisez le feu à bas et laissez mijoter sans couvrir pendant 15-20 minutes, en remuant occasionnellement, jusqu'à ce que le chili épaississe à la consistance désirée.

Step 7

Goûtez et ajustez l'assaisonnement avec du sel, du poivre ou de la poudre de chili supplémentaire au besoin. Pour une meilleure gestion de la glycémie, servez immédiatement en portions de 1,5 tasse sur du riz de chou-fleur ou savourez comme un bol autonome avec un accompagnement de légumes verts à feuilles.

Step 8

Conservez les restes dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à 5 jours, ou congelez en portions individuelles jusqu'à 3 mois. Les saveurs s'approfondissent du jour au lendemain, ce qui en fait un excellent choix pour la préparation des repas.