

Brochettes de rumsteck grillé et légumes avec riz complet aux noisettes

Des cubes de bœuf marinés et tendres accompagnés de légumes colorés en brochettes, servis sur du riz complet riche en fibres pour une énergie stable et une glycémie équilibrée.

Préparation: 25 min

Cuisson: 45 min

Total: 70 min

Portions: 2

GL 7.3 / GI 34

Ingédients

Low GI whole grain, provides sustained energy riz complet, grain long

eau pour cuire le riz

Lean protein source, minimal glycemic impact rumsteck, dégraissé

For marinating, check label for added sugars vinaigrette italienne sans matière grasse

Very low GI, high in fiber and vitamin C poivron vert, épépiné et coupé en quartiers

Low GI, rich in lycopene tomates cerises, entières

Low GI, adds flavor and quercetin petit oignon jaune, coupé en quartiers

Soak wooden skewers 30 minutes before use brochettes en bois ou en métal

Prevents sticking on grill spray de cuisson, à base d'huile d'olive

Instructions

Step 1

Ajoutez le riz complet et l'eau dans une casserole moyenne et portez à ébullition à feu vif. Une fois que ça bout, réduisez le feu au minimum, couvrez hermétiquement avec un couvercle et laissez mijoter doucement pendant 35 à 45 minutes jusqu'à ce que le riz soit tendre et que l'eau soit complètement absorbée. Vérifiez de temps en temps et ajoutez un peu d'eau si nécessaire pour éviter que ça n'attache. Retirez du feu et laissez reposer couvert pendant 5 minutes.

Step 2

Pendant que le riz cuit, coupez le rumsteck en 8 cubes égaux, d'environ 2,5 cm de côté. Placez les cubes de bœuf dans un bol peu profond, versez la vinaigrette italienne dessus et massez la marinade dans chaque morceau avec vos mains. Couvrez le bol et réfrigérez pendant au moins 20 minutes, en retournant la viande à mi-parcours pour une distribution uniforme des saveurs. L'acidité de la vinaigrette aidera à attendrir le bœuf.

Step 3

Préparez vos légumes en coupant le poivron en 8 morceaux égaux de 2,5 cm, en séparant l'oignon en quartiers individuels et en rinçant les tomates cerises. Séchez tous les légumes avec du papier absorbant. Si vous utilisez des brochettes en bois, assurez-vous qu'elles ont trempé dans l'eau pendant au moins 30 minutes pour éviter qu'elles ne brûlent sur le gril.

Step 4

Préchauffez votre gril à feu moyen-vif (environ 200°C) ou réglez votre gril du four sur température élevée. Enduisez légèrement la grille du gril ou une plaque de cuisson avec le spray de cuisson pour éviter que ça n'attache. Positionnez la surface de cuisson à 10-15 cm de la source de chaleur pour une cuisson optimale. Laissez le gril chauffer pendant au moins 10 minutes avant d'ajouter les brochettes.

Step 5

Enfilez les ingrédients sur 4 brochettes dans cet ordre : cube de bœuf, morceau de poivron, tomate cerise, quartier d'oignon, puis répétez une fois de plus sur chaque brochette pour créer 4 brochettes avec 2 morceaux de chaque ingrédient par brochette. Disposez les légumes et la viande avec de petits espaces entre les morceaux (environ 0,5 cm) pour assurer une cuisson uniforme et une bonne caramélisation sur tous les côtés.

Step 6

Placez les brochettes sur le gril préchauffé ou sous le gril du four. Faites cuire pendant 8 à 10 minutes au total, en faisant tourner les brochettes toutes les 2 à 3 minutes pour obtenir une coloration uniforme sur tous les côtés. Le bœuf devrait atteindre une température interne de 63°C pour une cuisson saignante ou 71°C pour une cuisson à point. Les légumes doivent être tendres avec de légères marques de gril. Retirez du feu et laissez reposer pendant 2 minutes.

Step 7

Aérez le riz complet cuit avec une fourchette et répartissez-le uniformément entre deux assiettes, créant un lit pour les brochettes. Garnissez chaque portion de 2 brochettes, en laissant les jus accumulés s'écouler sur le riz. Pour un contrôle optimal de la glycémie, mangez d'abord les protéines et les légumes, puis terminez avec le riz. Cette séquence alimentaire peut réduire les pics de glucose après les repas jusqu'à 40 %. Servez immédiatement tant que c'est chaud.