

Ragoût de bœuf et d'orge à faible indice glycémique

Un ragoût nourrissant pour les journées froides, avec du bœuf maigre, de l'orge riche en fibres et des légumes colorés, conçu pour maintenir la glycémie stable tout en apportant un maximum de réconfort.

Préparation: 20 min

Cuisson: 90 min

Total: 110 min

Portions: 6

GL 6.5 / GI 28

Ingédients

High-quality protein; trim all visible fat bifteck de ronde de bœuf maigre, paré

Heart-healthy monounsaturated fat huile de canola

Contains quercetin; may improve insulin sensitivity oignons jaunes, coupés en dés

Very low GI; adds fiber and crunch céleri, coupé en dés

Low GI; rich in lycopene tomates Roma, coupées en dés

Lower GI than white potato (GI ~54); keep skin on for fiber patate douce, coupée en dés avec la peau

Moderate GI when eaten with skin; balanced with other vegetables pomme de terre blanche avec la peau, coupée en dés

Virtually zero GI; adds umami depth champignons, coupés en dés

logifoodcoach.com/recipes/ragout-de-boeuf-et-orge-a-faible-indice-glycemique

Raw GI ~16; cooking increases slightly but still low carotte, coupée en dés

May improve insulin sensitivity gousses d'ail, hachées

Nutrient-dense; extremely low GI; high fiber chou frisé, haché

Excellent low-GI grain (GI ~28); rich in beta-glucan fiber orge perlé, non cuit

Acetic acid may lower post-meal glucose vinaigre de vin rouge

Adds depth; vinegar helps moderate blood sugar vinaigre balsamique

Choose low-sodium to control blood pressure bouillon de légumes ou de bœuf à faible teneur en sodium

Traditional herb with potential glucose-lowering properties sauge séchée, écrasée

Aromatic herb; adds complexity thym frais, haché

Fresh herb; vitamin K and antioxidants persil frais, haché

Contains carvacrol; may support healthy glucose metabolism origan séché

May enhance insulin sensitivity romarin séché, haché

Piperine may improve nutrient absorption poivre noir, au goût

Instructions

Step 1

Préchauffez votre gril ou votre four en position gril à feu moyen. Pendant le préchauffage, parez tout le gras visible et les tissus conjonctifs du bifteck de ronde de bœuf à l'aide d'un couteau bien aiguisé. Séchez la viande avec du papier absorbant pour assurer une bonne coloration.

Step 2

Placez le bifteck paré sur le gril ou sous le gril du four. Faites cuire pendant 12 à 14 minutes au total, en retournant une fois à mi-cuisson, jusqu'à ce que la température interne atteigne 57°C pour une cuisson saignante à point. Évitez de trop cuire pour garder la viande tendre.

Retirez du feu, couvrez légèrement de papier d'aluminium et laissez reposer 10 minutes pendant que vous préparez les légumes.

Step 3

Chauffez l'huile de canola dans une grande marmite à fond épais ou une cocotte en fonte émaillée à feu moyen-vif. Ajoutez les oignons, le céleri, les carottes, la patate douce, la pomme de terre blanche, les champignons et les tomates coupés en dés. Faites revenir pendant 8 à 10 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les légumes commencent à ramollir et développent des bords légèrement dorés.

Step 4

Ajoutez l'ail haché dans la marmite et faites cuire pendant 1 minute jusqu'à ce qu'il soit parfumé. Incorporez l'orge perlé et continuez la cuisson pendant 5 minutes, en remuant fréquemment pour faire légèrement griller les grains et éviter qu'ils ne collent. Cette étape rehausse la saveur de noisette de l'orge.

Step 5

Pendant que l'orge grille, coupez le bœuf reposé en cubes d'un centimètre et demi, en coupant contre le grain pour une tendreté maximale. Ajoutez les morceaux de bœuf dans la marmite avec tous les jus accumulés de l'assiette de repos.

Step 6

Versez le vinaigre de vin rouge et le vinaigre balsamique, en remuant pour déglaçer le fond de la marmite et soulever tous les morceaux savoureux dorés. Ajoutez le bouillon de bœuf, le chou frisé haché, la sauge, le thym, le persil, l'origan, le romarin et le poivre noir. Mélangez bien le tout.

Step 7

Portez le ragoût à ébullition à feu vif, puis réduisez immédiatement à feu doux. Couvrez partiellement et faites cuire pendant 60 minutes, en remuant toutes les 15 minutes, jusqu'à ce que l'orge soit tendre et moelleux, que les légumes soient tendres et que le liquide ait réduit pour obtenir une consistance épaisse et copieuse. Goûtez et ajustez l'assaisonnement avec du poivre noir supplémentaire si désiré.

Step 8

Retirez du feu et laissez reposer le ragoût pendant 5 minutes avant de servir. Cela permet aux saveurs de se mélanger et au ragoût d'épaissir davantage. Servez chaud dans des bols profonds, en vous assurant que chaque portion contient un bon mélange de bœuf, de légumes et d'orge. Conservez les restes dans des contenants hermétiques au réfrigérateur jusqu'à 4 jours, ou congélez jusqu'à 3 mois.