

Burgers de haricots noirs à faible index glycémique avec sauce chipotle fumée

Des galettes de haricots noirs riches en protéines et en céréales complètes qui aident à maintenir une glycémie stable tout en offrant des saveurs fumées et audacieuses à chaque bouchée.

Préparation: 25 min

Cuisson: 75 min

Total: 100 min

Portions: 6

GL 27.8 / GI 38

Ingédients

Low GI legume, excellent fiber source haricots noirs secs, triés et rincés, trempés toute la nuit

eau pour la cuisson des haricots

feuille de laurier

Low GI, rich in lycopene tomates italiennes, pelées et épépinées, coupées en dés

Low GI vegetable oignon jaune, haché

May help regulate blood sugar gousses d'ail, hachées

Concentrated tomato flavor concentré de tomate

Vinegar may improve insulin sensitivity vinaigre de vin

Capsaicin may boost metabolism piment chipotle en sauce adobo, haché

Anti-inflammatory spice cumin moulu

sel

Heart-healthy fat huile de colza

Low GI, high in vitamin C poivron rouge, épépiné et haché

Medium GI whole grain, adds texture riz complet cuit

Healthy fats slow glucose absorption noix de pécan, hachées

Low GI allium oignon vert, émincé

Protein binder, minimal glycemic impact œuf, légèrement battu

Choose 100% whole grain for lower GI chapelure de pain complet frais

Look for 100% whole grain, 3g+ fiber per bun pains à burger complets

Eat first to slow glucose absorption tranches de tomate

Raw onion adds crunch and nutrients tranches d'oignon rouge

Non-starchy vegetable, eat first feuilles de laitue bibb, coupées en deux

Instructions

Step 1

Placez les haricots noirs trempés et égouttés dans une grande casserole avec 3 tasses d'eau et la feuille de laurier. Portez à ébullition vive à feu vif, puis réduisez le feu à doux et couvrez la casserole partiellement. Laissez mijoter doucement pendant 60 à 70 minutes jusqu'à ce que les haricots soient complètement tendres et crémeux à l'intérieur. Égouttez soigneusement dans une passoire et retirez la feuille de laurier.

Step 2

Pendant que les haricots cuisent, préparez la sauce chipotle fumée. Mélangez les tomates en dés, la moitié de l'oignon jaune haché, la moitié de l'ail haché, le concentré de tomate, le vinaigre de vin, le piment chipotle haché, 3/4 de cuillère à café de cumin et 1/4 de cuillère à café de sel dans une petite casserole. Portez à ébullition à feu moyen-vif, puis réduisez à feu moyen et laissez mijoter à découvert pendant environ 5 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le mélange épaississe en une sauce riche. Retirez du feu et laissez refroidir complètement.

Step 3

Chauffez 1/2 cuillère à soupe d'huile de colza dans une grande poêle à feu moyen. Ajoutez le reste de l'oignon jaune haché et faites cuire pendant 4 minutes jusqu'à ce qu'il soit ramolli et translucide. Ajoutez le poivron rouge haché et le reste de l'ail haché, en cuisant encore 3 minutes jusqu'à ce que les légumes commencent à ramollir. Assaisonnez avec 1/4 de cuillère à café de sel, transférez dans un bol et laissez refroidir. Gardez la poêle à proximité pour plus tard.

Step 4

Dans un robot culinaire, mélangez les haricots noirs égouttés, le mélange oignon-poivron refroidi, le riz complet cuit, les noix de pécan hachées, l'oignon vert émincé et la cuillère à café de cumin restante. Mixez par à-coups 8 à 10 fois jusqu'à ce que le mélange soit grossièrement réduit en purée mais ait encore un peu de texture. Évitez de trop mixer pour ne pas obtenir une pâte. Transférez dans un grand bol et incorporez délicatement l'œuf battu et la chapelure de pain complet jusqu'à ce que le tout soit juste combiné.

Step 5

Divisez le mélange de burger en 6 portions égales et façonnez chacune en une galette d'environ 2 cm d'épaisseur et 10 cm de diamètre. Utilisez des mains humides pour éviter que ça colle et créer des bords lisses. Placez les galettes sur une assiette et réfrigérez pendant 10 minutes pour les aider à tenir pendant la cuisson.

Step 6

Chauffez la cuillère à soupe d'huile de colza restante dans la même poêle à feu moyen-vif. Une fois que l'huile brille, ajoutez soigneusement les galettes, en travaillant par lots si nécessaire pour éviter de surcharger. Faites cuire pendant 4 à 5 minutes sur le premier côté jusqu'à ce qu'une croûte dorée se forme, puis retournez délicatement et faites cuire encore 3 à 4 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien chaudes et joliment dorées des deux côtés.

Step 7

Pour assembler de manière optimale pour le contrôle de la glycémie, placez le pain du bas sur chaque assiette et garnissez d'abord d'une demi-feuille de laitue et d'une tranche de tomate. Ajoutez la galette de haricots noirs chaude, puis une tranche d'oignon rouge et une généreuse cuillerée de sauce chipotle. Coiffez avec le pain du haut et servez immédiatement pendant que les galettes sont chaudes et croustillantes à l'extérieur.