

Sauté de Riz Brun Complet à Faible IG avec Rubans d'Omelette aux Herbes

Un sauté vibrant d'inspiration asiatique mettant en vedette du riz basmati brun complet savoureux, des légumes croustillants et de délicats rubans d'omelette à la coriandre pour une glycémie stable.

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

GL 12.4 / GI 41

Ingédients

Low GI (50-55) - excellent choice for blood sugar control riz basmati brun complet

Heart-healthy monounsaturated fat huile de colza

Anti-inflammatory, supports insulin sensitivity gingembre frais, râpé

May help regulate blood glucose gousses d'ail, finement hachées

Low GI vegetable, adds fiber oignons verts, finement tranchés dans le sens de la longueur

Low GI, high in fiber and B vitamins champignons shiitake, tranchés

Medium GI when cooked, rich in beta-carotene carottes, finement tranchées en bâtonnets

Low GI, high in vitamin C poivron rouge, finement tranché

Protein slows glucose absorption gros œufs, battus

Adds moisture to omelette lait écrémé

Fresh herb, negligible glycemic impact coriandre fraîche, hachée, plus extra pour la garniture

Use reduced-sodium version sauce soja à faible teneur en sodium

Healthy fat for flavor huile de sésame grillée

Contains sugar - use sparingly or substitute with fresh chili confiture de piment

Adds protein, healthy fats, and minerals graines de sésame, grillées

Instructions

Step 1

Rincez le riz basmati brun complet abondamment sous l'eau froide jusqu'à ce que l'eau soit claire. Cuisez selon les instructions du paquet (généralement 25-30 minutes dans l'eau bouillante), puis égouttez bien et réservez. Le rinçage élimine l'amidon en excès et aide à obtenir une réponse glycémique plus faible.

Step 2

Pendant que le riz cuit, préparez tous les légumes : râpez le gingembre, hachez finement l'ail, tranchez les oignons verts dans le sens de la longueur en fines lanières, tranchez les champignons shiitake, coupez les carottes en fins bâtonnets et tranchez le poivron rouge en fines lanières. Avoir tout prêt assure une cuisson rapide et uniforme.

Step 3

Chauffez 2 cuillerées à café d'huile de colza dans un grand wok ou une poêle à feu vif jusqu'à ce qu'elle scintille. Ajoutez le gingembre râpé et l'ail haché, en remuant constamment pendant 1 minute jusqu'à ce que ce soit parfumé mais non bruni. Les aromatiques infuseront l'huile de saveur.

Step 4

Ajoutez tous les légumes préparés—oignons verts, champignons shiitake, bâtonnets de carotte et lanières de poivron rouge—au wok chaud. Sautez à feu vif pendant 3-4 minutes, en remuant fréquemment, jusqu'à ce que les légumes soient tendres-croustillants et légèrement carbonisés aux bords. Gardez-les en mouvement pour éviter de brûler tout en maintenant leur croustillant.

Step 5

Pendant que les légumes cuisent, fouettez ensemble les œufs, la coriandre hachée et une pincée de poivre noir dans un bol. Chauffez la cuillère à café restante d'huile de colza dans une petite poêle antiadhésive à feu moyen-doux. Versez le mélange d'œufs, remuez une fois doucement, puis laissez cuire sans déranger pendant 2-3 minutes jusqu'à ce que ce soit presque pris avec juste un léger tremblement sur le dessus.

Step 6

Retournez délicatement l'omelette à l'aide d'une grande assiette ou d'une spatule, et cuisez l'autre côté pendant 1-2 minutes jusqu'à ce qu'elle soit complètement prise et légèrement dorée. Transférez sur une planche à découper et tranchez en fines lanières ou bandes. Réservez pour la garniture.

Step 7

Ajoutez le riz basmati brun cuit au wok avec les légumes. Versez la sauce soja, l'huile de sésame grillée et la confiture de piment sans sucre. Mélangez tout ensemble à feu moyen-vif pendant 2-3 minutes jusqu'à ce que le riz soit chauffé et bien enrobé des assaisonnements. Goûtez et ajustez l'assaisonnement si nécessaire.

Step 8

Divisez le riz sauté et les légumes entre quatre bols. Garnissez chaque portion avec les rubans d'omelette, une pincée de graines de sésame grillées et des feuilles de coriandre fraîche. Pour un contrôle optimal de la glycémie, encouragez les convives à manger d'abord l'omelette riche en protéines et les légumes riches en fibres, suivis du riz.