

Salade de Chou-fleur Rôti & Riz Sauvage avec Lentilles

Un bol de céréales vibrant et riche en fibres, composé de chou-fleur épicé rôti, de riz sauvage savoureux et de lentilles riches en protéines—parfait pour maintenir un taux de sucre sanguin stable.

Préparation: 20 min

Cuisson: 40 min

Total: 60 min

Portions: 12

GL 15.3 / GI 48

Ingrédients

Low GI vegetable, high in fiber chou-fleur, divisé en fleurons

Healthy fat, slows glucose absorption huile d'olive pour la cuisson

Antioxidant spice, no glycemic impact paprika

Wild rice lowers overall GI compared to white basmati alone mélange de riz basmati et riz sauvage

Low GI (29), high protein and fiber lentilles corail, séchées

Medium GI (64), use sparingly or reduce amount raisins secs

Large handful, rich in antioxidants persil frais, grossièrement haché

Large handful, aids digestion feuilles de menthe fraîche, hachées

Vitamin C enhances nutrient absorption citrons, zeste et jus

Healthy monounsaturated fats huile d'olive extra vierge pour la vinaigrette

Acidity helps lower glycemic response vinaigre blanc

Instructions

Step 1

Préchauffez votre four à 200 °C (180 °C chaleur tournante/400 °F/thermostat 6). Tapissez une grande plaque de cuisson de papier parchemin.

Step 2

Coupez le chou-fleur en fleurons de taille bouchée similaire pour une cuisson uniforme. Placez-les dans un grand bol, arrosez de 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et saupoudrez de paprika. Mélangez bien jusqu'à ce que tous les fleurons soient uniformément enrobés d'huile épicée.

Step 3

Étalez les fleurons de chou-fleur en une seule couche sur la plaque de cuisson préparée, en vous assurant qu'ils ne se chevauchent pas. Rôtissez pendant 35-40 minutes, en tournant une fois à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient dorés aux bords et tendres quand percés avec une fourchette. Retirez du four et laissez refroidir à température ambiante.

Step 4

Pendant que le chou-fleur rôtit, rincez le riz et les lentilles ensemble dans une passoire à mailles fines sous l'eau froide courante jusqu'à ce que l'eau soit claire. Transférez dans une grande casserole et ajoutez de l'eau dans un rapport 2:1 (environ 1,2 litre d'eau pour 600 g de céréales et lentilles combinées).

Step 5

Portez le riz et les lentilles à ébullition à feu vif, puis réduisez immédiatement à un léger frémissement. Couvrez avec un couvercle hermétique et cuisez pendant 25-30 minutes jusqu'à ce que le riz et les lentilles soient tendres mais aient encore un léger croquant. Égouttez tout excès de liquide et rincez sous l'eau froide pour arrêter la cuisson et refroidir le mélange.

Step 6

Préparez la vinaigrette aux herbes en fouettant ensemble le zeste de citron, le jus de citron, 8 cuillères à soupe d'huile d'olive et le vinaigre blanc dans un petit bol. Assaisonnez généreusement avec du sel de mer et du poivre noir fraîchement moulu selon le goût.

Step 7

Transférez le mélange refroidi de riz et lentilles dans un grand bol de service. Versez la vinaigrette tandis que les céréales sont encore légèrement chaudes pour les aider à absorber les saveurs. Ajoutez les fleurons de chou-fleur rôtis, les raisins secs (ou substitut de noix), le persil haché et les feuilles de menthe.

Step 8

Mélangez tout ensemble doucement mais complètement, en vous assurant que la vinaigrette enrobe tous les ingrédients uniformément. Goûtez et ajustez l'assaisonnement si nécessaire. Servez à température ambiante pour la meilleure saveur et une réponse glycémique optimale. Cette salade peut être préparée jusqu'à 2 jours à l'avance et conservée couverte au réfrigérateur. Chaque portion fournit environ 1,5 tasse de salade.