

Ragoût Méditerranéen de Poulet et Haricots Beurre aux Poivrons Rôtis

Un ragoût savoureux en une seule cocotte, ami du contrôle glycémique, combinant des cuisses de poulet maigres avec des haricots beurre riches en fibres, des poivrons colorés et du paprika aromatique pour une énergie stable.

Préparation: 10 min Cuisson: 55 min Total: 65 min Portions: 4

GL 17.9 / GI 26

Ingédients

Heart-healthy monounsaturated fat huile d'olive

Low GI, adds natural sweetness grand oignon, haché

Very low calorie, high fiber branches de céleri, hachées

Low GI, rich in vitamin C poivron jaune, épépiné et coupé en dés

Low GI, antioxidant-rich poivron rouge, épépiné et coupé en dés

May help improve insulin sensitivity gousse d'ail, écrasée

Adds flavor without sugar paprika

Low GI, rich in lycopene tomates concassées en conserve

Adds depth without carbs bouillon de poulet, faible en sodium

GI ~30, excellent fiber source haricots beurre en conserve, égouttés et rincés

Lean protein for blood sugar stability cuisses de poulet sans peau, avec ou sans os

Instructions

Step 1

Préchauffez votre four à 180°C (160°C chaleur tournante/350°F/thermostat 4). Cette température modérée permettra au ragoût de cuire doucement et de développer des saveurs profondes.

Step 2

Chauffez l'huile d'olive dans une grande cocotte ou un faitout allant au four à feu moyen. Une fois qu'elle frémira, ajoutez l'oignon haché, le céleri et les deux poivrons coupés en dés. Faites revenir pendant environ 5 minutes, en remuant occasionnellement, jusqu'à ce que les légumes commencent à ramollir et que l'oignon devienne translucide.

Step 3

Ajoutez l'ail écrasé et le paprika au mélange de légumes. Continuez la cuisson pendant 3 minutes supplémentaires, en remuant fréquemment pour éviter que le paprika ne brûle. Le paprika devrait devenir parfumé et enrober les légumes uniformément.

Step 4

Versez les tomates concassées en conserve et le bouillon de poulet, en remuant pour combiner. Ajoutez les haricots beurre égouttés et rincés, en mélangeant tout ensemble soigneusement. Assaisonnez généreusement avec du sel et du poivre noir fraîchement moulu selon le goût.

Step 5

Portez le mélange à une légère ébullition à feu moyen-vif, puis réduisez à feu doux. Placez les cuisses de poulet dans la sauce, en vous assurant qu'elles sont partiellement immergées mais pas complètement recouvertes. Le poulet devrait être arrangé en une seule couche si possible.

Step 6

Couvrez la cocotte avec un couvercle bien ajusté et transférez-la soigneusement au four préchauffé. Cuisez pendant 45 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit et tendre, atteignant une température interne de 75°C (165°F).

Step 7

Retirez du four et laissez reposer 5 minutes avant de servir. Le ragoût épaissira légèrement en refroidissant. Servez dans des bols peu profonds, en vous assurant que chaque portion contient du poulet, des haricots et beaucoup de la sauce aux légumes savoureuse. Garnissez de persil frais si désiré.