

# 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

## Ingrédients

**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 frémit, 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.