

Légumes verts pimentés à l'ail

Un sauté de légumes vibrant et respectueux de la glycémie, riche en légumes verts pleins de fibres, d'ail aromatique et d'une touche de piment — prêt en seulement 20 minutes.

Préparation: 10 min

Cuisson: 10 min

Total: 20 min

Portions: 4

GL 2.4 / GI 17

Ingrédients

Use olive oil or avocado oil spray for heart-healthy fats spray de cuisson hypocalorique

gousses d'ail émincées

piments rouges épépinés et grossièrement hachés

oignon rouge émincé

poivrons verts épépinés et grossièrement hachés

brocoli à longue tige paré

chou frisé grossièrement haché

jus de citron non traité

Instructions

Step 1

Préparez tous vos légumes avant de commencer la cuisson. Émincez les gousses d'ail, épépinez et hachez grossièrement les piments rouges, émincez l'oignon rouge et hachez grossièrement les poivrons verts en morceaux de taille convenable.

Step 2

Parez le brocoli à longue tige en coupant les extrémités dures, puis hachez grossièrement le chou frisé en morceaux maniables. Pressez le citron et réservez. Mesurez 100 ml d'eau et tenez-les prêts.

Step 3

Chauffez une grande poêle antiadhésive ou un wok à feu moyen-vif. Appliquez 2 à 3 pulvérisations de spray de cuisson hypocalorique pour enduire uniformément la surface.

Step 4

Ajoutez l'ail émincé et les piments hachés dans la poêle chaude. Faites sauter environ 1 minute jusqu'à ce que le tout soit parfumé et que l'ail commence tout juste à dorer, en faisant attention de ne pas les brûler.

Step 5

Ajoutez l'oignon rouge émincé, les poivrons verts hachés et le brocoli paré dans la poêle avec 100 ml d'eau. Faites sauter 2 à 3 minutes en remuant fréquemment, jusqu'à ce que les légumes commencent à ramollir tout en gardant un peu de croquant.

Step 6

Incorporez le chou kale haché et poursuivez la cuisson pendant 2 minutes supplémentaires, en remuant constamment, jusqu'à ce que le chou se flétrisse et devienne vert vif tout en conservant sa texture.

Step 7

Assaisonnez légèrement les légumes avec du poivre noir fraîchement moulu selon votre goût. Pressez le jus de citron frais sur les légumes et mélangez une dernière fois pour bien répartir.

Step 8

Transférez immédiatement dans un plat de service et dégustez chaud. Pour une meilleure gestion de la glycémie, servez ce plat en entrée ou accompagnez-le d'une source de protéines maigres comme du poisson grillé ou du poulet.