

Hachis parmentier à IG bas avec pommes de terre Carisma

Une version adaptée pour la glycémie de ce plat réconfortant britannique, avec du bœuf maigre, des légumes riches en fibres et des pommes de terre Carisma spéciales à IG bas pour une énergie stable.

Préparation: 20 min

Cuisson: 60 min

Total: 80 min

Portions: 6

GL 29.0 / GI 59

Ingédients

Heart-healthy monounsaturated fat, minimal glycemic impact huile d'olive extra vierge

Adds savory depth; protein and fat help moderate blood sugar response lardons, hachés

Low GI vegetable, adds fiber and flavor oignon, finement émincé

Medium GI when cooked, but fiber content helps slow absorption carotte, épluchée et finement hachée

Very low GI, adds fiber and crunch branche de céleri, parée et finement hachée

Negligible glycemic impact, may help improve insulin sensitivity grosses gousses d'ail, écrasées

High-quality protein with zero glycemic impact, promotes satiety bœuf haché maigre

Low GI, concentrated umami flavor concentré de tomate, sans sel ajouté

logifoodcoach.com/recipes/hachis-parmentier-ig-bas-pommes-de-terre-carisma

Minimal carbs, alcohol cooks off; adds complexity vin rouge

No glycemic impact, aromatic herb thym frais, finement haché

No glycemic impact, enhances flavor poivre noir fraîchement moulu

Low-medium GI, excellent fiber and plant protein source petits pois surgelés

Small amount for thickening, minimal glycemic impact in this quantity farine tout usage

Liquid, no glycemic impact, adds savory depth bouillon de bœuf à teneur réduite en sel

Aromatic, no glycemic impact feuille de laurier

Special low-GI variety (GI ~55 vs 85 for regular potatoes), key to blood sugar control

pommes de terre Carisma, épluchées et coupées en deux

Liquid, low GI, protein helps stabilize blood sugar lait demi-écrémé

Protein and fat with no glycemic impact, adds calcium cheddar allégé râpé

Instructions

Step 1

Préchauffez votre four à 200 °C (400 °F). Positionnez la grille au centre du four pour une cuisson uniforme.

Step 2

Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande cocotte antiadhésive ou une poêle profonde à feu moyen-vif. Ajoutez les lardons hachés et faites-les revenir pendant 4 à 5 minutes jusqu'à ce qu'ils deviennent dorés et libèrent leur graisse, en remuant de temps en temps pour éviter qu'ils n'attachent.

Step 3

Ajoutez l'oignon émincé, la carotte hachée, le céleri et l'ail écrasé dans la poêle avec les lardons. Faites cuire pendant 5 à 6 minutes en remuant fréquemment, jusqu'à ce que les légumes ramollissent et que l'oignon devienne translucide. Cette base de légumes ajoute des fibres essentielles pour ralentir l'absorption du glucose.

Step 4

Augmentez légèrement le feu et ajoutez le bœuf haché maigre dans la poêle. Émiettez-le avec une cuillère en bois et faites cuire pendant 6 à 8 minutes jusqu'à ce qu'il soit complètement doré sans trace de rose. Incorporez le concentré de tomate, le vin rouge, le thym haché, le poivre noir et les petits pois surgelés. Portez le mélange à ébullition vigoureuse, puis réduisez le feu à moyen-doux et laissez mijoter pendant 8 à 10 minutes jusqu'à ce que le liquide réduise d'environ un tiers.

Step 5

Saupoudrez la farine sur le mélange de viande et remuez bien pour incorporer. Versez le bouillon de bœuf et ajoutez la feuille de laurier. Continuez à faire mijoter pendant 10 à 12 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que la sauce épaississe pour obtenir une consistance riche de sauce. Retirez du feu, jetez la feuille de laurier, couvrez la poêle et réservez pendant que vous préparez la garniture de pommes de terre.

Step 6

Pendant que la viande mijote, placez les pommes de terre Carisma coupées en deux dans une grande casserole et couvrez d'eau froide. Portez à ébullition à feu vif, puis réduisez à feu moyen et faites cuire pendant 15 à 18 minutes jusqu'à ce que les pommes de terre soient complètement tendres lorsqu'on les pique avec une fourchette. Égouttez soigneusement et remettez les pommes de terre dans la casserole chaude. Ajoutez le lait demi-écrémé et écrasez vigoureusement jusqu'à obtenir une purée complètement lisse et crémeuse sans grumeaux.

Step 7

Transférez le mélange de viande dans un plat à gratin (environ 23 x 30 cm) et répartissez-le uniformément sur le fond. Déposez la purée de pommes de terre Carisma sur la couche de viande, en l'étalant soigneusement pour couvrir complètement et créer une surface uniforme. Utilisez une fourchette pour créer des stries décoratives sur le dessus si vous le souhaitez — elles vont joliment croustiller. Saupoudrez le cheddar allégé râpé uniformément sur la couche de pommes de terre.

Step 8

Placez le hachis parmentier assemblé dans le four préchauffé et faites cuire pendant 28 à 32 minutes jusqu'à ce que le dessus devienne doré et que le fromage fonde et bouillonne. Pour plus de couleur, vous pouvez terminer sous le gril pendant 2 à 3 minutes, en surveillant attentivement pour éviter de brûler. Laissez reposer 5 minutes avant de servir pour laisser les couches se figer, facilitant le service et maximisant les bienfaits sur la glycémie en permettant au plat de refroidir légèrement.