

Poulet glacé à l'abricot à faible indice glycémique avec légumes verts

Des cuisses de poulet tendres mijotées dans une sauce à l'abricot naturellement sucrée aux notes savoureuses, accompagnées de légumes verts riches en fibres pour un équilibre glycémique optimal.

Préparation: 10 min

Cuisson: 45 min

Total: 55 min

Portions: 4

GL 3.2 / GI 29

Ingédients

High protein, healthy fats, zero glycemic impact cuisses de poulet sans peau

Heart-healthy monounsaturated fats, no glycemic impact huile d'olive

Low GI (15), adds flavor and prebiotic fiber petit oignon, émincé

Negligible glycemic impact, supports insulin sensitivity gousse d'ail, écrasée

Medium GI (57), but portion-controlled and fiber-rich abricots en conserve dans leur jus naturel, égouttés et hachés

Zero glycemic impact, adds savory depth bouillon de poulet à teneur réduite en sel

Low GI (38), rich in lycopene concentré de tomates sans sel ajouté

Zero glycemic impact, umami flavor enhancer sauce soja à teneur réduite en sel

Zero glycemic impact, adds tangy complexity moutarde de Dijon ou à l'ancienne

Zero glycemic impact, enhances nutrient absorption poivre noir au goût

Very low GI (15), high fiber slows glucose absorption légumes verts mélangés comme des haricots verts

Instructions

Step 1

Placez une grande cocotte ou une casserole antiadhésive à feu moyen et laissez-la chauffer pendant 1 à 2 minutes.

Step 2

Ajoutez l'huile d'olive dans la cocotte chauffée, puis ajoutez l'oignon émincé. Faites revenir pendant 3 à 4 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que l'oignon devienne translucide et ramolli.

Step 3

Incorporez l'ail écrasé et faites cuire pendant 30 secondes jusqu'à ce qu'il soit parfumé, en faisant attention à ne pas le laisser brunir ou brûler.

Step 4

Ajoutez les cuisses de poulet dans la cocotte et faites cuire pendant 2 à 3 minutes de chaque côté, en les retournant une fois, jusqu'à ce qu'elles développent une couleur dorée légère à l'extérieur. Le poulet n'a pas besoin d'être complètement cuit à ce stade.

Step 5

Versez le bouillon de poulet, puis ajoutez le concentré de tomates, la sauce soja et la moutarde. Mélangez le tout jusqu'à ce que le concentré de tomates soit complètement dissous et que la sauce soit bien combinée.

Step 6

Incorporez délicatement les abricots hachés (1/2 tasse au total, ce qui fournit seulement 2 cuillères à soupe par portion pour un contrôle glycémique optimal), puis portez le mélange à un léger frémissement. Une fois que ça frémira, réduisez le feu à doux, couvrez avec un couvercle et faites cuire pendant 25 à 30 minutes, en remuant une ou deux fois pendant la cuisson.

Step 7

Pendant que le poulet mijote, faites cuire vos légumes verts mélangés à la vapeur dans une casserole séparée ou un panier vapeur pendant 5 à 7 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais croquants. Gardez-les couverts pour qu'ils restent chauds.

Step 8

Pendant les 5 dernières minutes de cuisson, retirez le couvercle du poulet pour permettre à la sauce de réduire et d'épaissir légèrement. Assaisonnez avec du poivre noir au goût.

Step 9

Pour servir avec un contrôle glycémique optimal, mettez les légumes verts vapeur dans l'assiette en premier et mangez quelques bouchées avant d'ajouter le poulet à l'abricot par-dessus ou à côté. Cette approche « légumes d'abord » aide à modérer la réponse glycémique.

Step 10

Versez le poulet tendre et la sauce à l'abricot sur ou à côté des légumes verts, en vous assurant que chaque portion reçoit beaucoup de sauce savoureuse. Servez immédiatement pendant que c'est chaud.

Step 11

Conservez les restes dans un contenant hermétique au réfrigérateur jusqu'à 3 jours. Les saveurs continueront à se développer, ce qui en fait une excellente option de préparation de repas pour des déjeuners adaptés à la glycémie.