

Casserole de Poulet et Haricots Blancs à Faible Indice Glycémique

Une casserole de poulet généreuse et respectueuse de la glycémie, riche en haricots et légumes pleins de fibres, qui vous rassasie sans pics de glucose.

Préparation: 20 min

Cuisson: 60 min

Total: 80 min

Portions: 4

GL 16.2 / GI 28

Ingrédients

For browning chicken and vegetables huile de tournesol

Provides protein and healthy fats for blood sugar stability cuisses de poulet désossées et sans peau, parées et coupées en morceaux

Medium-GI vegetable, adds natural sweetness oignon, finement haché

Medium-GI root vegetable, high in fiber carottes, finement hachées

Very low-GI, adds crunch and minerals tiges de céleri, finement hachées

Aromatic herb with antioxidant properties brins de thym frais ou 1/2 c. à thé de thym séché

Adds depth of flavor feuille de laurier, fraîche ou séchée

Liquid base for the casserole bouillon de légumes ou de poulet, faible en sodium de préférence

Low-GI legume, excellent source of fiber and plant protein haricots blancs en conserve, égouttés et rincés

For garnish and added nutrients persil frais, haché

Instructions

Step 1

Chauffez l'huile de tournesol dans une grande cocotte ou un faitout à fond épais sur feu moyen-élevé jusqu'à ce qu'elle scintille mais ne fume pas.

Step 2

Ajoutez les morceaux de cuisse de poulet en une seule couche et faites cuire sans déranger pendant 3 à 4 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés sur le dessous. Retournez les morceaux et faites dorer l'autre côté, environ 3 minutes de plus. Le poulet n'a pas besoin d'être complètement cuit à ce stade.

Step 3

Ajoutez l'oignon finement haché, les carottes et le céleri à la cocotte avec le poulet. Réduisez le feu à moyen et faites cuire pendant 5 à 6 minutes, en remuant occasionnellement, jusqu'à ce que les légumes commencent à ramollir et que les oignons deviennent translucides.

Step 4

Glissez les brins de thym et la feuille de laurier dans le mélange de légumes, puis versez le bouillon. Mélangez bien pour combiner tous les ingrédients et raclez les bits caramélisés du fond de la cocotte pour plus de saveur.

Step 5

Portez le mélange à ébullition, puis réduisez immédiatement le feu à doux. Couvrez la cocotte avec un couvercle bien ajusté et laissez mijoter doucement pendant 40 minutes, en remuant occasionnellement, jusqu'à ce que le poulet soit complètement tendre et cuit.

Step 6

Ajoutez les haricots blancs égouttés à la casserole et mélangez délicatement pour les répartir uniformément. Continuez à mijoter sans couvrir pendant 5 à 7 minutes pour réchauffer les haricots et permettre à la sauce de s'épaissir légèrement.

Step 7

Retirez du feu et jetez les brins de thym et la feuille de laurier. Goûtez et ajustez l'assaisonnement avec du sel et du poivre noir si nécessaire.

Step 8

Saupoudrez généreusement de persil frais haché avant de servir. Pour un meilleur contrôle de la glycémie, servez avec une petite portion de pain complet ou dégustez seul comme repas complet. La casserole peut être refroidie et congelée en portions pendant jusqu'à 3 mois.