

Bol de riz sauvage et légumes racines rôtis avec poulet aux herbes, à faible index glycémique

Un repas complet en un seul bol, riche en nutriments, avec du riz sauvage, des légumes rôtis et du poulet maigre — conçu pour maintenir une glycémie stable tout en offrant des saveurs satisfaisantes.

Préparation: 20 min Cuisson: 55 min Total: 75 min Portions: 4

GL 12.5 / GI 32

Ingrédients

healthy monounsaturated fat to slow glucose absorption huile de colza, divisée

moderate GI when cooked with fat and protein carottes, tranchées

low GI, adds flavor without spiking blood sugar oignon jaune, coupé en dés

negligible carbs, adds umami and satiety champignons frais, tranchés

antioxidant-rich herb persil frais, haché

GI 45-57, excellent low-glycemic grain choice riz sauvage non cuit

omega-3 fats slow glucose absorption noix, hachées

may improve insulin sensitivity poivre noir fraîchement moulu

logifoodcoach.com/recipes/bol-riz-sauvage-legumes-racines-rotis-poulet-herbes-faible

provides flavor without added sodium bouillon de poulet sans sel ajouté

lean protein stabilizes blood sugar blancs de poulet désossés, sans peau

moderate GI, rich in nitrates for circulation betteraves rouges, coupées en dés

moderate GI, high in fiber and vitamin A courge butternut, épluchée et coupée en dés

negligible carbs, mineral-rich fanes de betteraves, hachées

may improve insulin sensitivity vinaigre balsamique

use unsweetened to minimize sugar impact canneberges séchées, non sucrées

Instructions

Step 1

Placez une grande casserole à feu moyen et ajoutez 1 cuillère à soupe d'huile de colza. Une fois qu'elle brille, ajoutez les carottes tranchées, l'oignon coupé en dés, les champignons et le persil haché. Faites revenir les légumes pendant 8 à 10 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les oignons deviennent translucides et commencent à développer des bords dorés.

Step 2

Ajoutez le riz sauvage, les noix hachées, le poivre noir, 0,5 cuillère à café de sel de mer et le bouillon de poulet aux légumes revenus. Mélangez pour combiner, puis augmentez le feu pour porter le mélange à ébullition. Une fois que ça bout, réduisez le feu à doux, couvrez avec un couvercle bien ajusté et laissez mijoter pendant 40 à 45 minutes jusqu'à ce que le riz sauvage soit tendre et ait absorbé la majeure partie du liquide. Retirez du feu et laissez reposer couvert pendant 5 minutes.

Step 3

Pendant que le riz cuit, préparez la croûte aux herbes en combinant le thym séché, le romarin séché et les 0,25 cuillère à café de sel de mer restants dans un petit bol. Séchez les blancs de poulet avec du papier absorbant et frottez-les partout avec le mélange d'herbes. Chauffez 1 cuillère à soupe de l'huile de colza restante dans une grande poêle à feu moyen-vif. Placez les blancs de poulet assaisonnés dans la poêle chaude et faites-les saisir pendant 5 à 6 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient dorés et que la température interne atteigne 75°C. Transférez le poulet cuit sur une planche à découper, couvrez de papier d'aluminium et laissez reposer pendant 5 minutes avant de trancher.

Step 4

En utilisant la même poêle avec les sucs de poulet savoureux, ajoutez la cuillère à soupe d'huile de colza restante avec les betteraves et la courge butternut coupées en dés. Cuisez à feu moyen pendant 15 à 20 minutes, en remuant toutes les 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que la courge développe des bords caramélisés et que les deux légumes soient tendres à la fourchette. Les sucres naturels créeront un beau glaçage au fond de la poêle.

Step 5

Ajoutez les fanes de betteraves hachées, le vinaigre balsamique et les canneberges séchées non sucrées aux légumes rôtis. Remuez pendant 1 à 2 minutes jusqu'à ce que les fanes flétrissent et deviennent tendres. Ajoutez le mélange de riz sauvage cuit dans la poêle et mélangez le tout délicatement, en grattant les morceaux caramélisés du fond pour incorporer ces saveurs dans tout le plat.

Step 6

Répartissez le mélange de légumes et de riz uniformément dans quatre bols, environ 300 g par portion. Tranchez les blancs de poulet reposés en diagonale en lanières d'un centimètre et disposez-les sur chaque bol, en distribuant environ 170 g de poulet par portion. Pour un contrôle optimal de la glycémie, mangez d'abord le poulet et les légumes, puis finissez avec le riz sauvage. Servez immédiatement tant que c'est chaud.