

Chili de dinde et haricots à faible index glycémique avec courgettes rôties

Un chili respectueux de la glycémie à base de dinde maigre, de haricots riches en fibres et de légumes rôtis qui fournit une énergie durable sans pic de glucose.

Préparation: 15 min

Cuisson: 30 min

Total: 45 min

Portions: 8

GL 7.8 / GI 40

Ingrédients

Low GI vegetable, roasted to enhance flavor courgettes, coupées en dés

Healthy fat that slows carbohydrate absorption huile d'olive extra vierge

Medium GI when cooked, provides flavor base oignon jaune, haché

Nearly zero glycemic impact, adds fiber céleri, haché

Low GI, rich in vitamin C poivrons, hachés (toutes couleurs)

May help improve insulin sensitivity ail frais, haché finement

Lean protein with zero glycemic impact blanc de dinde cuit, coupé en dés

Capsaicin may improve glucose metabolism poudre de chili

Spice with potential blood sugar benefits graines de cumin

Low GI, rich in lycopene tomates en dés sans sel ajouté, en conserve

Low GI (24), high fiber and resistant starch haricots rouges en conserve, rincés et égouttés

logifoodcoach.com/recipes/chili-de-dinde-et-haricots-a-faible-index-glycemique-avec-courgettes-roties

Adds flavor without affecting blood sugar bouillon de légumes faible en sodium

Minimal amount for balance, can omit if desired cassonade

Instructions

Step 1

Préchauffez votre four à 245°C. Enduisez légèrement un plat de cuisson en verre d'huile en spray ou d'une fine couche d'huile d'olive. Répartissez les courgettes coupées en dés en une seule couche uniforme dans le plat, en veillant à ce que les morceaux ne se chevauchent pas pour une cuisson optimale.

Step 2

Placez les courgettes dans le four préchauffé et faites rôtir pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que les morceaux deviennent légèrement tendres et développent des bords dorés. Ce processus de rôtissage concentre les saveurs naturelles du légume tout en maintenant ses propriétés glycémiques faibles.

Step 3

Pendant que les courgettes rôtissent, chauffez l'huile d'olive dans une grande cocotte ou une marmite à fond épais à feu moyen-doux. Ajoutez les oignons hachés et faites revenir doucement pendant 5 à 7 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres et développent une belle couleur dorée.

Step 4

Ajoutez le céleri et les poivrons hachés dans la marmite avec les oignons caramélisés. Continuez la cuisson pendant 4 à 5 minutes supplémentaires, en remuant fréquemment, jusqu'à ce que les légumes commencent à ramollir. Le céleri devrait rester légèrement croquant pour fournir un contraste de texture.

Step 5

Incorporez l'ail haché finement, la dinde coupée en dés, la poudre de chili et les graines de cumin. Mélangez bien le tout pour enrober la dinde et les légumes avec les épices aromatiques. Réduisez le feu à doux, couvrez la marmite et laissez mijoter doucement pendant 5 minutes pour permettre aux saveurs de se mélanger.

logifoodcoach.com/recipes/chili-de-dinde-et-haricots-a-faible-index-glycemique-avec-courgettes-roties

Step 6

Ajoutez les tomates en dés avec leur jus, les haricots rouges rincés, le bouillon de légumes et la cassonade dans la marmite. Mélangez bien pour combiner tous les ingrédients. Une fois que les courgettes ont fini de rôtir, incorporez-les délicatement au mélange de chili.

Step 7

Portez le chili à un léger frémissement, puis réduisez le feu à doux. Couvrez la marmite et laissez cuire pendant 15 minutes, en remuant de temps en temps pour éviter que ça n'attache. Les saveurs vont s'approfondir et les haricots vont absorber le bouillon savoureux.

Step 8

Goûtez et ajustez l'assaisonnement si nécessaire. Versez le chili chaud dans des bols préchauffés et servez immédiatement. Pour un contrôle optimal de la glycémie, accompagnez d'une salade mangée en premier, et envisagez de garnir d'une cuillère de yaourt grec au lieu de crème fraîche pour des protéines supplémentaires.