

Haricots beurre à l'ail chaud avec citron frais

Un plat d'accompagnement d'inspiration méditerranéenne mettant en vedette des haricots beurre crémeux dans une huile d'ail parfumée avec un citron éclatant—prêt en seulement 10 minutes pour une glycémie stable.

Préparation: 5 min

Cuisson: 5 min

Total: 10 min

Portions: 4

GL 14.4 / GI 29

Ingrédients

healthy fat to slow glucose absorption huile d'olive extra vierge

supports insulin sensitivity gousse d'ail, écrasée

low GI legume, approximately 2 standard 400g cans haricots beurre en conserve, égouttés et rincés

acidity lowers glycemic response citron frais, zeste et jus

small bunch, adds freshness and nutrients persil frais à feuilles plates, grossièrement haché

Instructions

Step 1

Égouttez complètement les haricots beurre en conserve dans une passoire et rincez-les sous l'eau froide courante pour éliminer l'excès de sodium. Mettez de côté pour égoutter complètement pendant que vous préparez les autres ingrédients.

Step 2

Épluchez et écrasez la gousse d'ail en utilisant le plat d'un couteau ou un presse-ail. Zestez le citron en utilisant une râpe microplane ou fine, en faisant attention à ne retirer que la couche externe jaune vif. Coupez le citron en deux et pressez-le, en enlevant les pépins.

Step 3

Rincez le persil sous l'eau froide, séchez-le avec des essuie-tout, et hachez grossièrement les feuilles, en jetant les tiges épaisses. Vous devriez avoir environ 3-4 cuillères à soupe de persil haché.

Step 4

Chauffez l'huile d'olive dans une grande poêle ou sauteuse à feu moyen. Ajoutez l'ail écrasé et faites cuire doucement pendant 60-90 secondes, en remuant fréquemment, jusqu'à ce qu'il soit parfumé et commence tout juste à devenir doré. Attention à ne pas brûler l'ail car il deviendra amer.

Step 5

Ajoutez les haricots beurre égouttés à la poêle avec l'huile d'ail. Remuez doucement pour enrober tous les haricots dans l'huile aromatique et les réchauffer pendant 2-3 minutes, en remuant occasionnellement. Les haricots doivent être réchauffés mais pas pâteux.

Step 6

Retirez la poêle du feu. Incorporez immédiatement le zeste de citron, le jus de citron et le persil haché. Assaisonnez généreusement avec du poivre noir fraîchement moulu et une pincée de sel de mer au goût, en gardant à l'esprit que les haricots en conserve contiennent déjà du sodium.

Step 7

Transférez la salade de haricots beurre tiède dans un plat de service et servez immédiatement pendant qu'elle est encore chaude, ou laissez refroidir à température ambiante. Ce plat s'accorde magnifiquement avec du poisson grillé, du poulet rôti, ou dans le cadre d'un plateau de mezzé méditerranéen. Les restes peuvent être conservés au réfrigérateur dans un récipient hermétique jusqu'à 3 jours et dégustés froids ou réchauffés doucement.