

Curry Caraïbéen de Patate Douce et Haricots Noirs aux Épices Jerk

Un curry vibrant d'inspiration caraïbéenne mettant en vedette des patates douces et des haricots noirs dans un mélange d'épices jerk aromatiques — naturellement à faible IG et parfait pour une glycémie stable.

Préparation: 20 min

Cuisson: 35 min

Total: 55 min

Portions: 10

GL 22.2 / GI 45

Ingrédients

oignons, 1 haché et 1 grossièrement coupé

huile de tournesol

gingembre frais, grossièrement haché

coriandre fraîche, feuilles et tiges séparées

mélange d'épices jerk

brins de thym frais

tomates hachées en conserve

vinaigre de vin rouge

Consider reducing to 1-2 tbsp or substitute with 1 tbsp coconut sugar for lower glycemic impact logifoodcoach.com/recipes/curry-caribeen-patate-douce-haricots-noirs-epices-jerk

cubes de bouillon de légumes, émiettés

patates douces, pelées et coupées en morceaux

haricots noirs en conserve, rincés et égouttés

poivrons rouges rôtis en bocal, coupés en tranches épaisses

Instructions

Step 1

Chauffez l'huile de tournesol dans une grande cocotte à fond épais ou un faitout à feu moyen. Ajoutez l'oignon haché et cuisez doucement pendant 8-10 minutes, en remuant occasionnellement, jusqu'à ce qu'il soit ramolli et translucide mais non doré.

Step 2

Pendant que l'oignon ramollit, préparez la pâte jerk en combinant l'oignon grossièrement coupé, le gingembre, les tiges de coriandre et le mélange d'épices jerk dans un mélangeur ou un robot culinaire. Pulsez jusqu'à obtenir une pâte fragrante et grumeleuse.

Step 3

Ajoutez la pâte jerk aux oignons ramollis et cuisez pendant 3-4 minutes, en remuant fréquemment, jusqu'à ce que le mélange devienne très aromatique et que l'odeur crue disparaisse. La pâte devrait s'assombrir légèrement et libérer ses huiles essentielles.

Step 4

Incorporez les brins de thym, les tomates hachées, le vinaigre de vin rouge, le sucre demerera, les cubes de bouillon émiettés et 600ml d'eau. Portez le mélange à une légère ébullition, puis réduisez le feu et laissez-le mijoter doucement pendant 10 minutes pour développer les saveurs.

Step 5

Ajoutez les morceaux de patate douce à la sauce qui mijote, en vous assurant qu'ils sont principalement immergés. Continuez à mijoter pendant 10 minutes, en remuant occasionnellement, jusqu'à ce que les patates douces commencent tout juste à ramollir autour des bords mais conservent leur forme.

logifoodcoach.com/recipes/curry-caribeen-patate-douce-haricots-noirs-epices-jerk

Step 6

Incorporez délicatement les haricots noirs égouttés et les tranches de poivrons rouges rôtis. Assaisonnez avec du sel et du poivre noir au goût. Laissez mijoter pendant 5-7 minutes supplémentaires jusqu'à ce que les patates douces soient tendres lorsqu'on les perce avec une fourchette mais ne s'effondrent pas, et que les haricots soient bien chauds.

Step 7

Retirez du feu et hachez grossièrement la plupart des feuilles de coriandre, en les incorporant au curry. Laissez le curry reposer pendant 5 minutes avant de servir pour permettre aux saveurs de se mélanger. Garnissez avec les feuilles de coriandre entières restantes et servez avec du riz-chou-fleur ou une petite portion de riz basmati cuit al dente pour un contrôle optimal de la glycémie.