

Pain de viande aux légumes pour une glycémie stable

Un pain de viande riche en protéines et chargé de fibres grâce aux lentilles et aux légumes, conçu pour fournir une énergie stable sans faire grimper la glycémie.

Préparation: 10 min

Cuisson: 50 min

Total: 60 min

Portions: 4

GL 7.8 / GI 27

Ingrédients

Choose grass-fed for better omega-3 profile; turkey or chicken mince work equally well
bœuf haché maigre

Squeeze out excess liquid to prevent soggy texture courgette moyenne, finement râpée

Provides natural sweetness and beta-carotene carotte moyenne, finement râpée

Adds soluble fiber to slow glucose absorption lentilles en conserve, rincées et égouttées

Contains quercetin which may support insulin sensitivity petit oignon, finement haché

May help improve glucose metabolism gousses d'ail, écrasées

Binds ingredients while adding complete protein gros œufs

Low-carb binder rich in healthy fats and vitamin E poudre d'amande

For mixing into meatloaf; provides umami depth concentré de tomate, sans sel ajouté

Or use reduced-salt soy sauce for similar savory notes sauce Worcestershire

Italian seasoning, herbes de Provence, or your favorite blend herbes séchées mélangées

Freshly ground for best flavor poivre noir

Optional glaze for caramelized top concentré de tomate à teneur réduite en sel pour le dessus

Serve 1/2 cup per person; eat these first for optimal glucose control légumes vapeur
mélangés pour servir

Instructions

Step 1

Placez la grille de votre four au centre et préchauffez à 180 °C chaleur tournante ou 200 °C chaleur traditionnelle. Graissez légèrement un moule à cake standard avec de l'huile d'olive ou tapissez-le de papier sulfurisé pour un démoulage facile.

Step 2

Préparez vos légumes en râpant finement la courgette et la carotte. Placez la courgette râpée dans un torchon propre ou plusieurs couches d'essuie-tout et pressez fermement pour retirer autant d'humidité que possible — cela évite un pain de viande aqueux.

Step 3

Dans un grand saladier, mélangez le bœuf haché maigre, la courgette pressée, la carotte râpée, les lentilles rincées, l'oignon haché et l'ail écrasé. Ajoutez les œufs, la poudre d'amande, une cuillère à soupe de concentré de tomate, la sauce Worcestershire, les herbes séchées et le poivre noir.

Step 4

Avec des mains propres ou une grande cuillère, mélangez doucement tous les ingrédients jusqu'à ce qu'ils soient juste combinés — évitez de trop mélanger car cela peut rendre le pain de viande dense et dur. Le mélange devrait tenir ensemble quand on le presse mais avoir l'air encore légèrement lâche.

Step 5

Transférez le mélange dans votre moule préparé, en pressant doucement pour éliminer les poches d'air. Lissez le dessus avec le dos d'une cuillère. Si vous le souhaitez, étalez les deux cuillères à soupe restantes de concentré de tomate uniformément sur la surface pour un glaçage savoureux.

legitcoach.com/recipes/pain-de-viande-aux-legumes-pour-une-glycemie-stable

Step 6

Faites cuire au four préchauffé pendant 45 à 55 minutes jusqu'à ce que la température interne atteigne 70 °C et que les jus soient clairs. Le dessus devrait être doré et légèrement caramélisé.

Step 7

Retirez du four et laissez reposer le pain de viande dans le moule pendant 10 minutes — cela permet aux jus de se redistribuer et rend le tranchage beaucoup plus facile. Pendant ce temps, préparez vos légumes vapeur.

Step 8

Démoulez délicatement le pain de viande sur une planche à découper et coupez-le en 8 morceaux (2 tranches par portion). Servez immédiatement avec les légumes vapeur en accompagnement. Pour un meilleur contrôle de la glycémie, mangez d'abord les légumes, puis savourez le pain de viande riche en protéines.