

Bowl méditerranéen aux pois chiches et légumes avec vinaigrette citron-herbes

Un bowl riche en fibres et à faible index glycémique avec des pois chiches pleins de protéines, des légumes colorés et une vinaigrette citronnée qui maintient la glycémie stable.

Préparation: 20 min Cuisson: 60 min Total: 80 min Portions: 4 **GL 6.3 / GI 24**

Ingédients

pois chiches secs, trempés toute la nuit

tomates cerises, coupées en deux

concombre, coupé en dés

poivron rouge, haché

oignon rouge, émincé

jeunes pousses d'épinards

huile d'olive extra vierge

jus de citron frais

gousses d'ail, hachées

persil frais, haché

menthe fraîche, hachée

cumin moulu

sel de mer

poivre noir, fraîchement moulu

Instructions

Step 1

Égouttez les pois chiches trempés et rincez-les soigneusement à l'eau froide. Placez-les dans une grande casserole et couvrez d'eau fraîche d'environ 5 cm. Portez à ébullition à feu vif, puis réduisez à feu doux. Faites cuire 45 à 60 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais pas en bouillie. Égouttez et laissez refroidir légèrement.

Step 2

Pendant que les pois chiches cuisent, préparez tous vos légumes. Coupez les tomates cerises en deux, coupez le concombre en dés, hachez le poivron rouge et émincez l'oignon rouge. Rincez les jeunes pousses d'épinards et séchez-les. Mettez tous les légumes de côté dans des bols séparés.

Step 3

Préparez la vinaigrette citron-herbes en fouettant ensemble l'huile d'olive, le jus de citron frais, l'ail haché et le cumin moulu dans un petit bol. Ajoutez le persil et la menthe hachés, puis assaisonnez avec le sel de mer et le poivre noir fraîchement moulu. Fouettez vigoureusement jusqu'à ce que la vinaigrette soit bien émulsionnée.

Step 4

Dans un grand saladier, mélangez les pois chiches cuits avec la moitié de la vinaigrette citron-herbes pendant qu'ils sont encore légèrement tièdes. Cela leur permet d'absorber un maximum de saveur. Mélangez délicatement et laissez mariner 5 à 10 minutes.

Step 5

Ajoutez les tomates cerises, le concombre, le poivron rouge et l'oignon rouge dans le bol avec les pois chiches. Arrosez avec le reste de la vinaigrette et mélangez le tout délicatement mais soigneusement, en vous assurant que tous les ingrédients sont uniformément enrobés.

Step 6

Créez un lit de jeunes pousses d'épinards dans chaque bol de service. Les épinards vont légèrement flétrir avec la chaleur des pois chiches, ajoutant un agréable contraste de texture.

Step 7

Répartissez le mélange de pois chiches et de légumes uniformément entre les quatre bols, en le plaçant sur les épinards. Garnissez d'herbes fraîches supplémentaires si désiré. Servez immédiatement, ou réfrigérez jusqu'à 3 jours pour la préparation de repas. Pour une meilleure gestion de la glycémie, mangez d'abord les légumes, suivis des pois chiches riches en protéines.