
Casserole de Haricots Noirs Mexicains à Faible Index Glycémique

Une version amie du contrôle glycémique du confort mexicain, superposant des haricots noirs riches en fibres avec des tomates épicées et du fromage pour une énergie stable sans pics de glycémie.

Préparation: 10 min Cuisson: 30 min Total: 40 min Portions: 4

GL 38.3 / GI 43

Ingédients

Low GI (30) - excellent source of resistant starch and soluble fiber haricots noirs, égouttés et rincés

Choose low-sodium variety; spices may support insulin sensitivity mélange d'épices fajita

Low GI, rich in lycopene; minimal impact on blood sugar tomates hachées avec piment

Use whole grain (GI ~50) or low-carb alternatives to reduce glycemic load tortillas complètes ou pauvres en glucides

Protein and fat help slow carbohydrate absorption; minimal glycemic impact fromage Monterey Jack ou cheddar râpé

Instructions

Step 1

Préchauffez votre four à 180°C (160°C chaleur tournante/350°F/thermostat 4). Enduisez légèrement un plat de cuisson de 2 litres d'un spray de cuisson ou d'une petite quantité d'huile d'olive pour éviter qu'il ne colle.

Step 2

Placez une grande poêle antiadhésive sur feu moyen. Ajoutez les haricots noirs égouttés et l'assaisonnement fajita sans sucre, en remuant pour enrober les haricots uniformément avec les épices. Faites cuire pendant 1 à 2 minutes jusqu'à ce que ce soit parfumé, permettant aux épices de s'épanouir et de libérer leurs composés aromatiques.

Step 3

Versez les tomates en conserve avec piment dans la poêle avec les haricots assaisonnés. Mélangez bien pour combiner, puis réduisez le feu à faible. Laissez le mélange mijoter doucement pendant 10 minutes, en remuant occasionnellement, jusqu'à ce que la sauce épaisse légèrement et que les saveurs se marient.

Step 4

Pendant que le mélange de haricots mijote, coupez chaque tortilla en deux pour créer des demi-cercles. Cela facilite la superposition et aide à distribuer les tortillas plus uniformément dans toute la casserole.

Step 5

Commencez à assembler la casserole : étalez un tiers du mélange de haricots et tomates au fond de votre plat de cuisson préparé. Saupoudrez environ 45 g (3 cuillères à soupe) de fromage râpé sur les haricots, puis disposez les demi-tortillas en une seule couche sur le dessus, en les chevauchant légèrement si nécessaire.

Step 6

Répétez le processus de superposition deux fois de plus : mélange de haricots, fromage (45 g par couche) et tortillas. Pour la couche finale, placez les demi-tortillas sur le dessus et saupoudrez du fromage restant (environ 50 g), en assurant une couverture uniforme pour une finition dorée et bouillonnante.

Step 7

Transférez la casserole assemblée au four préchauffé et faites cuire pendant 15 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu, doré et bouillonnant sur les bords.

Step 8

Retirez du four et laissez reposer pendant 5 minutes avant de servir. Cela permet aux couches de se fixer légèrement pour un portionnage plus facile. Servez avec une grande salade verte sur le côté, et garnissez de tranches d'avocat, de yaourt grec ou de coriandre fraîche pour une nutrition supplémentaire et une stabilité glycémique.