

Ragoût de Poulet Mexicain à Faible Indice Glycémique

Un ragoût de poulet d'inspiration mexicaine respectueux de la glycémie, avec du chipotle fumé, des tomates riches et du poulet effiloché tendre qui ne provoquera pas de pics de glucose.

Préparation: 20 min

Cuisson: 25 min

Total: 45 min

Portions: 4

GL 3.5 / GI 47

Ingédients

For sautéing; olive oil is a heart-healthy alternative huile végétale

Low GI (15); provides prebiotic fiber oignon jaune moyen, finement haché

Supports insulin sensitivity gousses d'ail, finement hachées

Minimal amount to balance acidity; can substitute with stevia sucre roux foncé

Adds smoky heat without carbs pâte de chipotle

Low GI (38); rich in lycopene tomates hachées en conserve

Pure protein; no glycemic impact poitrines de poulet sans peau et désossées

For garnish; adds crunch and anthocyanins petit oignon rouge, tranché en anneaux

Fresh herb garnish; negligible carbs feuilles de coriandre fraîche

Low-GI alternative to corn tortillas or white rice riz-chou-fleur, pour servir

Instructions

Step 1

Chauffez l'huile végétale dans une casserole de taille moyenne ou une poêle profonde à feu moyen jusqu'à ce qu'elle scintille, environ 2 minutes.

Step 2

Ajoutez l'oignon jaune finement haché à la poêle et faites sauté pendant 5 minutes, en remuant occasionnellement, jusqu'à ce qu'il soit ramolli et commence à doré sur les bords.

Step 3

Incorporez l'ail haché et faites cuire 1 minute supplémentaire jusqu'à ce que ce soit parfumé, en faisant attention à ne pas le laisser brûler.

Step 4

Ajoutez l'érythritol ou la stévia, la pâte de chipotle et les tomates hachées en conserve à la poêle. Mélangez bien jusqu'à ce que tout soit bien combiné, en raclant les bits caramélisés du fond de la poêle. La petite quantité d'édulcorant à faible indice glycémique équilibre l'acidité sans impacter la glycémie.

Step 5

Placez les poitrines de poulet dans la sauce tomate, en versant un peu de sauce sur le dessus de chaque morceau. Portez à une légère ébullition, puis réduisez le feu à bas, couvrez et faites cuire pendant 20 minutes jusqu'à ce que le poulet soit cuit et atteigne une température interne de 165°F (74°C). Ajoutez un trait d'eau si la sauce devient trop épaisse.

Step 6

Retirez les poitrines de poulet cuites de la poêle et transférez sur une planche à découper. À l'aide de deux fourchettes, effilochez le poulet en morceaux de taille bouchée en tirant la viande le long de la fibre.

Step 7

Remettez le poulet effiloché dans la sauce et mélangez bien pour enrober chaque morceau. Goûtez et ajustez l'assaisonnement avec du sel et du poivre si nécessaire.

Step 8

Servez le ragoût sur du riz-chou-fleur (préparé selon les instructions de l'emballage), garni d'anneaux d'oignon rouge tranché et de feuilles de coriandre fraîche. Pour un meilleur contrôle de la glycémie, mangez d'abord une salade d'accompagnement, puis savourez le ragoût riche en protéines.