

Poulet Glacé au Miso avec Riz Complet et Brocoli en Germes

Un bol japonais favorable à la glycémie mettant en vedette du poulet tendre, du riz complet savoureux et du brocoli croustillant avec une sauce miso savoureuse qui ne provoquera pas de pics de glucose.

Préparation: 15 min Cuisson: 30 min Total: 45 min Portions: 2

GL 11.7 / GI 49

Ingédients

Low GI grain (GI ~50) that releases glucose slowly riz basmati complet

Lean protein helps stabilize blood sugar response poitrines de poulet sans peau

High-fiber vegetable with minimal glycemic impact brocoli en germes

Prebiotic vegetable that supports gut health oignons verts, coupés en tranches diagonales

Healthy fats slow glucose absorption graines de sésame grillées

Fermented food with probiotics and low glycemic impact pâte de miso

Vinegar may improve insulin sensitivity vinaigre de riz

Use sparingly as it contains natural sugars mirin

Anti-inflammatory properties may support insulin function gingembre frais, râpé

Instructions

Step 1

Rincez le riz basmati complet sous l'eau froide jusqu'à ce que l'eau soit claire. Cuisez selon les instructions du paquet, généralement 25-30 minutes dans l'eau bouillante avec une pincée de sel. Une fois tendre, égouttez l'excès d'eau et réservez couvert pour garder au chaud. Cela donne environ 1,5 tasse de riz cuit par portion pour une charge glycémique optimale.

Step 2

Pendant que le riz cuit, portez une casserole moyenne d'eau à ébullition. Ajoutez les poitrines de poulet, en vous assurant qu'elles sont complètement immergées. Faites bouillir pendant exactement 1 minute, puis éteignez immédiatement le feu, couvrez la casserole avec un couvercle bien ajusté et laissez reposer sans déranger pendant 15 minutes. Cette méthode de pochage doux garde le poulet incroyablement tendre.

Step 3

Vérifiez que le poulet est cuit en coupant la partie la plus épaisse — il ne devrait y avoir aucune trace de rose et les jus doivent couler clairs. Retirez du liquide de pochage et laissez reposer 3-4 minutes, puis coupez en tranches diagonales fines.

Step 4

Portez une nouvelle casserole d'eau à ébullition pour le brocoli en germes. Ajoutez le brocoli et cuisez pendant 3-4 minutes jusqu'à ce qu'il soit vert vif et tendre-croustillant. Égouttez immédiatement et rincez sous l'eau froide courante pour arrêter la cuisson et préserver la couleur vibrante et les nutriments.

Step 5

Préparez la sauce miso en fouettant ensemble la pâte de miso, le vinaigre de riz, le mirin (ou l'alternative à la stévia) et le gingembre râpé dans un petit bol jusqu'à ce que ce soit lisse et bien mélangé. Ajoutez une cuillère à café d'eau tiède si nécessaire pour obtenir une consistance versable. Si vous utilisez du mirin, notez que cela ajoute environ 3-4g de sucre par portion, ce qui est pris en compte dans le calcul de la charge glycémique.

Step 6

Divisez le riz complet chaud entre deux bols peu profonds ou assiettes. Dispersez les oignons verts tranchés et les graines de sésame grillées uniformément sur le riz.

Step 7

Disposez le brocoli en germes et la poitrine de poulet tranchée sur le riz dans un motif attrayant. Pour un meilleur contrôle glycémique, mangez d'abord les légumes et les protéines avant le riz.

Step 8

Versez généreusement la sauce miso-gingembre sur tout le bol. Servez immédiatement pendant que le riz est encore chaud et le brocoli croustillant. Tous les composants restants peuvent être conservés séparément au réfrigérateur pendant jusqu'à 2 jours.