

Poulet aux Épices Marocaines avec Purée de Patate Douce Crémeuse

Le poulet aromatique au ras el hanout associé à une purée de patate douce veloutée crée un plat réconfortant qui respecte la glycémie et qui est à la fois satisfaisant et nourrissant.

Préparation: 10 min

Cuisson: 25 min

Total: 35 min

Portions: 4

GL 32.5 / GI 40

Ingrédients

Low GI (44-61), rich in fiber and resistant starch patates douces, pelées et coupées en cubes

Zero glycemic impact, anti-inflammatory properties mélange d'épices ras el hanout

Pure protein, helps stabilize blood sugar blancs de poulet sans peau ni os

Healthy fats slow glucose absorption huile d'olive extra vierge

Low GI, contains chromium for blood sugar regulation oignon jaune, finement tranché

May improve insulin sensitivity gousse d'ail, écrasée

Choose unsweetened varieties bouillon de poulet faible en sodium

Use sparingly; GI 55-58, can reduce to 1 tsp miel brut

Acidic foods lower glycemic response jus de citron frais

Healthy fats, zero glycemic impact olives vertes, dénoyautées

logifoodcoach.com/recipes/poulet-aux-epices-marocaines-avec-puree-de-patate-douce-cremeuse

Fresh herbs add flavor without affecting blood sugar feuilles de coriandre fraîche, hachées

Instructions

Step 1

Placez les patates douces coupées en cubes dans une grande casserole et couvrez d'eau froide salée. Portez à ébullition à feu vif, puis réduisez à feu moyen-vif et cuisez pendant 15 minutes jusqu'à ce que les patates soient tendres à la fourchette et facilement percées.

Step 2

Pendant que les patates cuisent, combinez le ras el hanout avec une pincée de sel de mer et du poivre noir fraîchement moulu dans un petit bol. Séchez les blancs de poulet avec des essuie-tout, puis frottez le mélange d'épices uniformément sur tous les côtés de chaque blanc.

Step 3

Chauffez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une grande poêle ou sauteuse à feu moyen-vif. Une fois scintillante, ajoutez les blancs de poulet épicés et saisissez pendant 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient dorés et aromatiques. Le poulet ne sera pas complètement cuit à ce stade. Transférez le poulet sur une assiette et mettez de côté.

Step 4

Dans la même poêle, ajoutez l'oignon tranché et cuisez pendant 5 minutes, en remuant occasionnellement, jusqu'à ce qu'il soit ramolli et translucide. Ajoutez l'ail écrasé et cuisez pendant encore 30 secondes jusqu'à ce que ce soit parfumé. Versez le bouillon de poulet, le miel et le jus de citron, en remuant pour combiner et en raclant les bits brunâtres du fond de la poêle.

Step 5

Remettez les blancs de poulet saisis dans la poêle avec les jus accumulés. Ajoutez les olives vertes, puis réduisez le feu à moyen-doux. Laissez mijoter sans couvercle pendant 10 minutes, en retournant le poulet une fois à mi-cuisson, jusqu'à ce que la sauce réduise à une consistance sirupeuse et que le poulet atteigne une température interne de 165°F (74°C).

Step 6

Égouttez complètement les patates douces cuites et remettez-les dans la casserole. Ajoutez le reste de 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et écrasez jusqu'à obtenir une purée lisse et crémeuse. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon le goût. Pour une texture encore plus crémeuse, vous pouvez ajouter un trait de l'eau de cuisson si nécessaire.

Step 7

Retirez le poulet de la poêle et laissez reposer pendant 2 minutes, puis tranchez chaque blanc épais en diagonale. Mélangez la coriandre hachée dans la sauce chaude de la poêle.

Step 8

Pour servir, divisez la purée de patate douce entre quatre assiettes. Garnissez chaque portion de poulet tranché, puis versez généreusement la sauce aux olives et coriandre par-dessus. Pour un contrôle optimal de la glycémie, envisagez de servir avec un accompagnement de légumes verts cuits à la vapeur ou une salade croustillante, et mangez d'abord les légumes avant le plat principal.