

Rondelles de butternut farcies aux champignons à index glycémique bas

D'élégantes rondelles de courge rôties garnies de champignons savoureux et de flocons d'avoine—un plat spectaculaire qui respecte la glycémie, naturellement à IG bas et riche en fibres.

Préparation: 20 min

Cuisson: 50 min

Total: 70 min

Portions: 4

GL 23.1 / GI 44

Ingrédients

Medium GI (51) - keep skin on for extra fiber 1 grosse courge butternut, épluchée ou non

Minimal glycemic impact spray de cuisson faible en calories

Low GI (10) - adds flavor without spiking blood sugar 1 gros oignon, haché finement

Very low GI (10-15) - high in fiber and protein 800 g de mélange de champignons, hachés finement

Negligible glycemic impact - may help regulate blood sugar 4 feuilles de sauge fraîche, hachées finement, plus 12 feuilles entières

Minimal glycemic impact - check for added sugars 1 cube de bouillon de légumes pauvre en sel, convenant aux végétaliens

Low GI (55) - beta-glucan fiber improves insulin response 25 g de flocons d'avoine

Instructions

Step 1

Préchauffez votre four à 200°C (180°C chaleur tournante/400°F/thermostat 6). Coupez la courge butternut en travers en douze rondelles épaisses, chacune d'environ 1,5 à 2 centimètres d'épaisseur. Utilisez une cuillère pour retirer et jeter les graines et la pulpe fibreuse du centre. Pour les tranches pleines sans cavité naturelle, utilisez un emporte-pièce rond ou un petit couteau pointu pour découper le centre, créant des formes d'anneaux. Râpez les cercles de courge que vous avez retirés des centres et réservez cette courge râpée pour la farce.

Step 2

Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu doux et vaporiser légèrement d'huile de cuisson. Ajouter l'oignon finement haché et faire cuire doucement pendant cinq minutes jusqu'à ce qu'il soit ramolli et translucide, en remuant de temps en temps pour éviter qu'il ne brunisse.

Step 3

Ajouter les champignons hachés, les feuilles de sauge finement hachées et la courge râpée réservée dans la poêle avec les oignons. Assaisonner d'une pincée de sel de mer et de poivre noir fraîchement moulu selon le goût. Poursuivre la cuisson à feu doux pendant cinq minutes, en remuant fréquemment, jusqu'à ce que les champignons rendent leur eau et commencent à ramollir.

Step 4

Émietter le cube de bouillon de légumes directement dans le mélange de champignons, en remuant soigneusement pour qu'il se dissolve complètement et se répartisse uniformément. Cuire pendant dix minutes, en laissant les saveurs se mélanger et le liquide excédentaire s'évaporer. Incorporer les flocons d'avoine jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés, puis transférer le tout dans un grand bol et laisser refroidir légèrement.

Step 5

Disposer les douze rondelles de courge sur une ou deux grandes plaques de cuisson antiadhésives recouvertes de papier sulfurisé, en veillant à ce qu'elles ne se chevauchent pas. Déposer la farce aux champignons et à l'avoine au centre de chaque rondelle, en appuyant doucement et en lissant le dessus pour créer une apparence uniforme et soignée. Vaporiser légèrement les rondelles farcies d'huile de cuisson et faire rôtir au four préchauffé pendant 30 à 35 minutes, jusqu'à ce que la courge soit tendre lorsqu'on la pique avec une fourchette et que les bords soient légèrement dorés et caramélisés.

Step 6

Lorsqu'il reste environ cinq minutes de cuisson aux rondelles de courge farcies, chauffer une petite poêle à feu moyen avec un léger voile d'huile de cuisson. Ajouter les douze feuilles de sauge entières et faire frire pendant 1 à 2 minutes jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et parfumées, en surveillant attentivement pour éviter qu'elles ne brûlent. Transférer sur du papier absorbant pour égoutter.

Step 7

Sortir les rondelles de courge du four et les répartir dans quatre assiettes de service, en comptant trois rondelles par personne. Parsemer les feuilles de sauge frites et croustillantes sur le dessus en garniture. Pour un meilleur contrôle de la glycémie, servir avec des haricots verts longs cuits à la vapeur et des poivrons émincés, en encourageant les convives à manger les légumes en premier avant les rondelles de courge pour maximiser l'effet modérateur du glucose par les fibres. Envisager d'ajouter un filet d'huile d'olive extra vierge ou une petite portion de noix pour réduire davantage l'impact glycémique grâce aux graisses saines.