

Pâtes au poulet grillé, haricots blancs et champignons à faible indice glycémique

Des pâtes italiennes adaptées à la glycémie avec du poulet grillé maigre, des haricots blancs riches en fibres et des champignons savoureux — parfaites pour une énergie durable sans pic de sucre.

Préparation: 15 min Cuisson: 25 min Total: 40 min Portions: 6

GL 21.1 / GI 36

Ingédients

Two 4-ounce breasts blancs de poulet désossés et sans peau

huile d'olive extra vierge

oignon blanc, haché

Any variety works well champignons, émincés

Cannellini or navy beans, canned or cooked haricots blancs, sans sel ajouté

About 6 cloves ail, haché

basilic frais, haché

Choose whole grain for lower GI pâtes rotelle complètes, non cuites

For garnish parmesan, râpé

To taste poivre noir moulu

For grill rack spray de cuisson

Instructions

Step 1

Préchauffez votre gril à feu moyen-vif ou réglez le gril de votre four à température élevée. Vaporisez légèrement les grilles du gril ou la plaque du gril avec le spray de cuisson pour éviter que ça colle. Positionnez la surface de cuisson à 10 ou 15 cm de la source de chaleur pour une cuisson uniforme.

Step 2

Placez les blancs de poulet sur le gril ou la plaque préparée. Faites cuire 5 minutes sur le premier côté jusqu'à ce que des marques de gril dorées apparaissent, puis retournez et faites cuire encore 5 minutes jusqu'à ce que la température interne atteigne 75 °C et que les jus soient clairs. Transférez sur une planche à découper et laissez reposer 5 minutes pour retenir l'humidité, puis coupez en fines tranches.

Step 3

Pendant que le poulet repose, portez une grande casserole d'eau à ébullition. Ajoutez les pâtes rotelle complètes et faites cuire selon les instructions du paquet jusqu'à ce qu'elles soient al dente, généralement 10 à 12 minutes. Les pâtes complètes prendront un peu plus de temps que les pâtes raffinées mais offrent un meilleur contrôle de la glycémie.

Step 4

Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajoutez l'oignon haché et les champignons émincés, en faisant revenir environ 5 minutes jusqu'à ce que les oignons deviennent translucides et que les champignons libèrent leur humidité et commencent à dorer.

Step 5

Incorporez les haricots blancs, l'ail haché et le basilic frais au mélange de champignons.

Ajoutez le poulet grillé tranché et mélangez le tout. Faites cuire 2 à 3 minutes jusqu'à ce que l'ail devienne parfumé et que les haricots soient bien chauds. Assaisonnez de poivre noir selon votre goût.

Step 6

Égouttez soigneusement les pâtes cuites dans une passoire, en réservant environ 60 ml d'eau de cuisson au cas où vous auriez besoin de détendre la sauce. Remettez les pâtes égouttées dans la casserole et ajoutez le mélange de poulet et légumes. Mélangez bien le tout, en ajoutant un peu d'eau de cuisson réservée si nécessaire.

Step 7

Répartissez les pâtes dans six assiettes ou bols peu profonds. Garnissez chaque portion d'une cuillère à soupe de parmesan râpé et d'un tour de moulin à poivre supplémentaire. Servez immédiatement tant que c'est chaud. Pour un meilleur contrôle glycémique, encouragez les convives à manger d'abord les protéines et les légumes, en terminant par les pâtes.