

Ragoût Méditerranéen de Crevettes et Tomates avec Gremolata aux Herbes et Citron

Un ragoût de fruits de mer vibrant d'inspiration italienne mettant en vedette des crevettes succulentes dans un bouillon tomate-vin, garni d'une gremolata piquante—naturellement à faible IG et favorable à la glycémie.

Préparation: 10 min Cuisson: 35 min Total: 45 min Portions: 4

GL 20.3 / GI 33

Ingédients

Lower GI than regular potatoes; cook and cool slightly for resistant starch pommes de terre nouvelles

Healthy monounsaturated fats help moderate blood sugar response huile d'olive extra vierge

Contains chromium which supports insulin function gros oignon, finement tranché

Very low GI; adds fiber and crunch branches de céleri, coupées en morceaux de 1 pouce

May help improve insulin sensitivity gousses d'ail, finement hachées

Provides omega-3 fatty acids and umami depth filets d'anchois, finement hachés

Capsaicin may support metabolic health flocons de piment rouge

logifoodcoach.com/recipes/ragoût-méditerranéen-de-crevettes-et-tomates-avec-gremolata-aux-herbes-et-citron

Low GI; rich in lycopene and fiber tomates concassées en conserve

Alcohol content cooks off; adds acidity and depth vin blanc sec

Choose low-sodium to control blood pressure bouillon de légumes, faible en sodium

Excellent lean protein source; zero carbohydrates crevettes royales crues, décortiquées et déveinées

Vitamin C and acidity help moderate glycemic response citron, zeste et jus

Adds briny flavor without sugar câpres salées, rincées et égouttées

Rich in antioxidants and vitamin K persil frais à feuilles plates, grossièrement haché

Sourdough fermentation lowers GI compared to regular bread pain au levain complet, grillé

Instructions

Step 1

Placez les pommes de terre nouvelles dans une grande casserole et couvrez d'eau froide salée. Portez à ébullition à feu vif, puis réduisez à feu moyen et laissez mijoter 15-20 minutes jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres lorsqu'on les perce avec un couteau mais conservent leur forme. Égouttez complètement et laissez refroidir légèrement, puis coupez en tranches épaisses d'environ 1 cm. Les laisser refroidir aide à développer l'amidon résistant, ce qui réduit l'impact glycémique.

Step 2

Pendant que les pommes de terre cuisent, chauffez l'huile d'olive dans une grande poêle profonde ou une cocotte à feu moyen-doux. Ajoutez l'oignon tranché et les morceaux de céleri, assaisonnez d'une pincée de sel et de poivre noir fraîchement moulu. Cuisez doucement pendant 5-6 minutes, en remuant occasionnellement, jusqu'à ce que les légumes commencent à ramollir et deviennent translucides.

Step 3

Ajoutez l'ail haché, les filets d'anchois et les flocons de piment à la poêle. Continuez la cuisson pendant encore 2-3 minutes, en remuant fréquemment et en utilisant votre cuillère pour casser les anchois jusqu'à ce qu'ils se dissolvent dans l'huile, créant une base parfumée pour le ragout.

Step 4

Augmentez le feu à moyen-élevé et versez le vin blanc, en le laissant bouillonner vigoureusement pendant 2 minutes pour cuire l'alcool. Ajoutez les tomates concassées et le bouillon de légumes, en remuant pour combiner. Portez le mélange à frémissement, puis réduisez le feu à moyen et cuisez à découvert pendant 15 minutes, en remuant occasionnellement, jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement et que les saveurs se mélangent.

Step 5

Ajoutez les pommes de terre tranchées, les crevettes crues, le jus de citron et les câpres rincées au ragoût. Remuez doucement pour distribuer les ingrédients uniformément sans casser les pommes de terre. Cuisez pendant 4-5 minutes jusqu'à ce que les crevettes deviennent roses et opaques partout, en faisant attention de ne pas trop les cuire car elles peuvent devenir caoutchouteuses.

Step 6

Pendant que les crevettes finissent de cuire, préparez la gremolata en combinant le persil haché et le zeste de citron dans un petit bol, en mélangeant bien avec vos doigts pour libérer les huiles aromatiques du zeste.

Step 7

Goûtez le ragoût et ajustez l'assaisonnement avec du sel et du poivre supplémentaires si nécessaire. Versez le ragoût dans des bols peu profonds chauds, en veillant à ce que chaque portion ait un bon mélange de crevettes, de légumes et de pommes de terre. Saupoudrez généreusement la gremolata fraîche sur le dessus de chaque portion et servez immédiatement avec du pain au levain grillé sur le côté pour tremper dans le bouillon savoureux.