

Risotto de quinoa à faible index glycémique avec roquette et parmesan

Une version du risotto classique adaptée pour la glycémie, préparée avec du quinoa riche en protéines, de la roquette poivrée et des champignons pour un repas nourrissant et équilibré.

Préparation: 10 min

Cuisson: 19 min

Total: 29 min

Portions: 6

GL 3.7 / GI 32

Ingrédients

Extra virgin preferred for antioxidants huile d'olive

About 1/2 medium onion oignon jaune, haché

Fresh garlic supports insulin sensitivity gousse d'ail, hachée

GI: 53 - Low glycemic, complete protein source quinoa, bien rincé

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

Virtually zero glycemic impact, rich in nitrates roquette, hachée et équeutée

Shredded form has lower GI than chunks petite carotte, épluchée et finement râpée

Contains beta-glucans that support blood sugar regulation champignons shiitake frais, émincés

Protein and fat slow glucose absorption parmesan râpé

Adjust to taste sel

Fresh ground for best flavor poivre noir fraîchement moulu

Instructions

Step 1

Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole à fond épais à feu moyen. Une fois qu'elle brille, ajoutez l'oignon haché et faites cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'il soit ramolli et translucide, environ 4 minutes. L'oignon ne doit pas brunir.

Step 2

Ajoutez l'ail haché et le quinoa rincé dans la casserole. Remuez continuellement pendant environ 1 minute, en faisant légèrement griller le quinoa et en laissant l'ail devenir parfumé. Faites attention à ne pas laisser brûler l'ail, car cela crée de l'amertume.

Step 3

Versez le bouillon de légumes et augmentez le feu pour porter le mélange à ébullition. Une fois que ça bout, réduisez le feu à doux et maintenez un frémissement doux.

Step 4

Laissez mijoter le quinoa à découvert pendant environ 12 minutes, en remuant de temps en temps. Le quinoa doit être presque tendre avec une légère fermeté restant au centre, et le mélange semblera encore assez liquide à ce stade.

Step 5

Incorporez la roquette hachée, la carotte râpée et les champignons shiitake émincés. Continuez à faire mijoter pendant 2 minutes supplémentaires jusqu'à ce que les grains de quinoa deviennent translucides et que les légumes soient juste tendres. La roquette va beaucoup réduire.

Step 6

Retirez la casserole du feu et incorporez le parmesan râpé jusqu'à ce qu'il soit fondu et bien mélangé. Assaisonnez avec du sel et du poivre noir fraîchement moulu selon votre goût.

Step 7

Servez immédiatement tant que c'est chaud, garni de parmesan supplémentaire si désiré.

Pour une gestion optimale de la glycémie, accompagnez d'une source de protéines comme du poulet grillé ou du poisson blanc, et pensez à manger une petite salade verte en premier pour modérer davantage la réponse glycémique.

logifoodcoach.com/recipes/risotto-de-quinoa-a-faible-index-glycemique-avec-roquette-et-parmesan