

Poivrons farcis au quinoa méditerranéen et aux noix

Des poivrons colorés garnis de quinoa riche en protéines, de noix croquantes et de légumes du jardin pour un repas satisfaisant à faible index glycémique qui maintient la glycémie stable.

Préparation: 20 min

Cuisson: 25 min

Total: 45 min

Portions: 4

GL 7.2 / GI 29

Ingrédients

Low GI (53), complete protein source quinoa non cuit

Healthy monounsaturated fat, slows glucose absorption huile d'olive extra vierge

Very low GI, high fiber vegetable courgette, coupée en dés

Low GI (38), rich in lycopene tomates fraîches, hachées

Low GI, adds flavor depth oignon jaune, finement haché

Minimal glycemic impact, adds crunch branche de céleri, finement hachée

Healthy omega-3 fats, improves glycemic response noix crues, hachées

May help improve insulin sensitivity gousses d'ail frais, émincées

Aromatic herb, no glycemic impact feuilles de thym frais, hachées

For seasoning sel de mer

For seasoning poivre noir fraîchement moulu

Adds umami, minimal glycemic impact parmesan râpé

Very low GI, excellent vitamin C source gros poivrons, coupés en deux et épépinés

Instructions

Step 1

Préchauffez votre four à 175 °C. Rincez soigneusement le quinoa à l'eau froide en utilisant une passoire fine pour éliminer tout enrobage amer. Cuisez le quinoa selon les instructions du paquet, généralement en combinant 1 tasse de quinoa avec 2 tasses d'eau, en portant à ébullition, puis en réduisant à feu doux couvert pendant 15 minutes jusqu'à ce que l'eau soit absorbée. Égrainer à la fourchette et réserver.

Step 2

Pendant que le quinoa cuit, préparez vos légumes. Coupez la courgette en petits dés, hachez les tomates, hachez finement l'oignon et le céleri, émincez les gousses d'ail et hachez les feuilles de thym frais. Hachez grossièrement les noix en petits morceaux. Coupez les poivrons en deux dans le sens de la longueur, retirez les graines et les membranes, et réservez.

Step 3

Chauffez une grande poêle ou sauteuse à feu moyen-vif. Ajoutez l'huile d'olive et faites tourner pour enrober la poêle. Une fois que l'huile brille, ajoutez la courgette hachée, les tomates, l'oignon, le céleri, les noix, l'ail émincé et le thym frais. Faites sauter pendant 2 minutes à feu vif pour développer la couleur et la saveur.

Step 4

Réduisez le feu à moyen et continuez à cuire le mélange de légumes pendant 5 à 7 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais aient encore un peu de texture. La courgette doit être ramollie et les tomates doivent libérer leur jus pour créer une sauce légère.

Step 5

Ajoutez le quinoa cuit au mélange de légumes avec le sel, le poivre noir et le parmesan râpé. Mélangez bien le tout, en vous assurant que le quinoa est uniformément réparti et bien assaisonné. Goûtez et ajustez l'assaisonnement si nécessaire.

lowfatscoach.com/recipes/poivrons-farcis-au-quinoa-mediterraneen-et-aux-noix

Step 6

Disposez les moitiés de poivrons côté coupé vers le haut sur une plaque de cuisson à rebords. Répartissez le mélange quinoa-légumes uniformément entre les quatre moitiés de poivrons, en le tassant doucement dans chaque cavité—vous devriez avoir environ 1/2 tasse de garniture par moitié de poivron. Couvrez toute la plaque de cuisson hermétiquement avec du papier d'aluminium.

Step 7

Faites cuire les poivrons couverts pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce que les poivrons commencent à ramollir. Retirez le papier d'aluminium et continuez la cuisson pendant 5 à 7 minutes supplémentaires jusqu'à ce que les poivrons atteignent la tendreté désirée et que la garniture soit légèrement dorée sur le dessus. Les poivrons doivent être tendres mais conserver leur forme.

Step 8

Retirez du four et laissez reposer les poivrons farcis pendant 3 à 4 minutes avant de servir. Cela permet à la garniture de prendre légèrement et les rend plus faciles à manipuler. Servez chaud, éventuellement garni de thym frais supplémentaire ou d'une pincée de parmesan. Pour un contrôle optimal de la glycémie, accompagnez d'une salade verte assaisonnée d'huile d'olive et de vinaigre, et mangez la salade en premier pour maximiser l'effet de précharge en fibres.