

Ragoût de Fruits de Mer au Paprika Méditerranéen

Un ragoût de poisson vibrant et à faible IG, riche en légumes et en protéines maigres. Cette merveille en un seul pot offre 3 portions de légumes tout en maintenant la glycémie stable.

Préparation: 15 min

Cuisson: 30 min

Total: 45 min

Portions: 4

GL 3.8 / GI 19

Ingrédients

- huile d'olive
- oignons, coupés en deux et finement tranchés
- branches de céleri, finement hachées
- persil frais à feuilles plates, feuilles et tiges séparées
- paprika
- poivrons rouges rôtis, égouttés et épais tranchés
- tomates concassées en conserve avec ail
- filet de poisson blanc, coupé en gros morceaux
- optional** moules fraîches, facultatif

Instructions

Step 1

Chauffez l'huile d'olive dans une grande poêle profonde ou un faitout à feu moyen. Ajoutez les oignons tranchés et le céleri haché avec une pincée de sel.

Step 2

Couvrez la poêle et faites cuire les légumes doucement pendant environ 10 minutes, en remuant occasionnellement, jusqu'à ce qu'ils deviennent mous et translucides mais non dorés.

Step 3

Pendant que les légumes cuisent, séparez les feuilles de persil des tiges. Placez les tiges de persil et la moitié des feuilles dans un robot culinaire avec un trait d'huile d'olive et une pincée de sel et de poivre. Mixez jusqu'à obtenir une pâte verte lisse. Réservez les feuilles de persil restantes pour la garniture.

Step 4

Ajoutez l'ail haché aux oignons et céleri ramollis, en remuant pendant 1 minute jusqu'à ce que ce soit parfumé. Puis ajoutez la pâte de persil et le paprika. Remuez bien et faites cuire pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce que le paprika libère ses huiles et que le mélange devienne aromatique.

Step 5

Ajoutez les poivrons rouges rôtis tranchés, les tomates en conserve et le bouillon de poisson à la poêle. Remuez pour combiner, puis laissez le mélange mijoter sans couvrir pendant 10 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe et réduise légèrement. La sauce devrait être riche et concentrée.

Step 6

Disposez les morceaux de poisson blanc et les moules (si utilisées) sur la sauce tomate. Couvrez la poêle avec un couvercle et laissez mijoter doucement pendant 5 à 7 minutes jusqu'à ce que le poisson soit opaque et s'effiloche facilement, et que les moules se soient ouvertes. Jetez toute moule qui reste fermée.

Step 7

Incorporez délicatement les fruits de mer dans la sauce, en faisant attention à ne pas trop casser le poisson. Goûtez et ajustez l'assaisonnement avec du sel et du poivre selon les besoins.

Step 8

Servez le ragoût dans des bols profonds (environ 1,5 tasse par portion), garni des feuilles de persil frais réservées. Pour un meilleur contrôle de la glycémie, mangez d'abord les légumes et le poisson avant d'ajouter un accompagnement de céréales comme une petite portion (1/3 tasse) de quinoa ou de riz de chou-fleur.