

Bowl méditerranéen de chou-fleur rôti avec sauce au tahini

Une salade colorée à faible indice glycémique avec du chou-fleur rôti et des pois chiches, accompagnée d'une sauce crémeuse au tahini—parfaite pour stabiliser la glycémie et maintenir l'énergie.

Préparation: 20 min

Cuisson: 25 min

Total: 45 min

Portions: 4

GL 11.8 / GI 28

Ingédients

Low GI vegetable, excellent for blood sugar control chou-fleur moyen, coupé en petits bouquets

Moderate GI (28-35), high in protein and fiber pois chiches en conserve, rincés et égouttés

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

sel de mer fin

May improve insulin sensitivity cumin moulu

ail en poudre

oignon en poudre

paprika fumé

poivre noir fraîchement moulu

<https://logifoodcoach.com/recipes/bowl-mediterraneen-de-chou-fleur-roti-avec-sauce-au-tahini>

Very low GI, eat first for best blood sugar response roquette fraîche

Healthy fats slow carbohydrate absorption gros avocat mûr, coupé en fines tranches

petit oignon rouge, coupé en fines tranches

Protein and healthy fats for satiety pignons grillés

Sesame paste, low GI, high in protein tahini

Acid helps lower glycemic response jus de citron fraîchement pressé

gousse d'ail, pressée ou hachée

eau tiède pour la sauce

Instructions

Step 1

Préchauffez votre four à 220°C et préparez une grande plaque de cuisson à rebords en la vaporisant légèrement d'huile ou en la recouvrant de papier sulfurisé pour faciliter le nettoyage.

Step 2

Placez les bouquets de chou-fleur et les pois chiches égouttés dans un grand saladier. Arrosez d'huile d'olive, puis ajoutez le sel de mer, le cumin, l'ail en poudre, l'oignon en poudre, le paprika fumé et le poivre noir. Mélangez bien le tout jusqu'à ce que les légumes soient uniformément enrobés d'huile et d'épices.

Step 3

Étalez le chou-fleur et les pois chiches assaisonnés en une seule couche sur la plaque de cuisson préparée, en veillant à ce qu'ils ne soient pas trop serrés. Faites rôtir au four préchauffé pendant 25 à 30 minutes, en remuant une fois à mi-cuisson, jusqu'à ce que le chou-fleur développe des bords dorés et devienne tendre à la fourchette.

Step 4

Pendant que les légumes rôtissent, préparez la sauce au tahini. Dans un petit bol ou un bocal, mélangez le tahini, le jus de citron, le cumin et l'ail haché. Ajoutez 2 cuillères à soupe d'eau tiède et fouettez vigoureusement jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse. Ajoutez progressivement plus d'eau tiède, une cuillère à soupe à la fois, jusqu'à obtenir une consistance fluide. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.

Step 5

Sortez les légumes rôtis du four et laissez-les refroidir légèrement sur la plaque pendant 3 à 4 minutes. Ce bref temps de repos permet aux saveurs de se développer et facilite la manipulation.

Step 6

Disposez la roquette fraîche sur un grand plat de service ou répartissez-la dans quatre bols individuels. Ajoutez l'avocat en tranches, l'oignon rouge finement tranché et les pignons grillés, en les répartissant uniformément.

Step 7

Ajoutez le chou-fleur et les pois chiches rôtis encore tièdes sur le mélange de roquette. Arrosez généreusement de sauce au tahini, ou servez la sauce à part selon les préférences individuelles. Garnissez de quartiers de citron supplémentaires pour presser par-dessus. Pour un contrôle optimal de la glycémie, mangez d'abord les légumes verts et les légumes, suivis des pois chiches et du chou-fleur. Servez immédiatement pendant que les légumes rôtis sont encore chauds.