

Radis rôtis aux herbes et à l'ail

Transformez de simples radis en une perfection caramélisée à faible indice glycémique grâce à cette technique de cuisson au four qui révèle leur douceur naturelle sans faire grimper la glycémie.

Préparation: 10 min

Cuisson: 25 min

Total: 35 min

Portions: 4

GL 1.3 / GI 15

Ingrédients

Low GI (15-20), excellent for blood sugar control radis ronds frais, fanes retirées, extrémités coupées et coupés en deux

Healthy fat slows glucose absorption; ghee is lactose-free ghee ou beurre fondu

sel fin

poivre noir fraîchement moulu

Mix of herbs adds antioxidants without carbs persil, ciboulette ou aneth séchés

Contains allicin which may support insulin sensitivity gousses d'ail finement hachées

Optional garnish, adds vitamins and flavor herbes fraîches pour la garniture (persil, aneth ou ciboulette)

Instructions

Step 1

Placez la grille de votre four au centre et préchauffez à 220 °C (425 °F). Cette température élevée est essentielle pour obtenir une belle caramélisation dorée sur les radis tout en gardant leur intérieur tendre.

Step 2

Placez les radis coupés en deux dans un grand saladier. Ajoutez le ghee ou le beurre fondu, les herbes séchées, le sel et le poivre noir. Réservez l'ail haché pour plus tard afin d'éviter qu'il ne brûle.

Step 3

Mélangez bien les radis avec vos mains ou une grande cuillère jusqu'à ce que chaque morceau soit uniformément enrobé de matière grasse assaisonnée. Cet enrobage aide à créer une belle croûte dorée pendant la cuisson.

Step 4

Disposez les radis assaisonnés en une seule couche sur un plat de cuisson de 23x33 cm ou une plaque à rebords. Évitez de trop les serrer pour assurer un brunissement et une caramélisation uniformes.

Step 5

Faites cuire pendant 10 minutes, puis sortez du four et ajoutez l'ail haché. Mélangez bien le tout pour que l'ail se répartisse uniformément et infuse les radis de saveur.

Step 6

Remettez le plat au four et poursuivez la cuisson pendant 15 minutes supplémentaires, en remuant une fois à mi-cuisson, jusqu'à ce que les radis soient bien dorés et tendres à la fourchette avec des bords caramélisés.

Step 7

Sortez du four et goûtez pour ajuster l'assaisonnement en sel et poivre si nécessaire.

Garnissez d'herbes fraîches hachées et servez immédiatement tant que c'est chaud. Pour plus de richesse sans impacter significativement la glycémie, arrosez d'un peu de sauce ranch préparée avec du fromage blanc entier ou du yaourt grec.

logifoodcoach.com/recipes/radis-rotis-aux-herbes-et-a-l-ail