

Gumbo aux fruits de mer à indice glycémique bas avec riz complet

Un classique de la Louisiane revisité pour le contrôle glycémique, avec des crevettes et du crabe succulents dans un roux riche et plein de légumes qui ne fera pas grimper votre glycémie.

Préparation: 20 min Cuisson: 55 min Total: 75 min Portions: 8 **GL 9.8 / GI 40**

Ingédients

Heart-healthy oil for roux base huile de colza

Lower GI alternative to all-purpose flour farine complète

Part of the Creole holy trinity oignons jaunes, hachés

Adds fiber and minimal carbs céleri, haché

Low-carb vegetable with vitamin C poivron vert, haché

Fresh tomatoes have lower GI than canned tomates fraîches, hachées

Soluble fiber helps regulate blood sugar gombo, frais ou surgelé

Check for no added sugar mélange d'épices créoles

Minimal glycemic impact with health benefits gousses d'ail, hachées

Choose low-sodium for better blood pressure control bouillon de poisson, pauvre en sodium

Aromatic herb, no glycemic impact feuilles de laurier

High-quality protein with zero carbs grosses crevettes, décortiquées et déveinées

Adds depth without carbs paprika fumé

Lean protein source, check for added ingredients chair de crabe en morceaux

Lower GI than white rice, higher fiber riz complet cuit

Nutrient-dense garnish with no glycemic impact persil frais, haché

Instructions

Step 1

Préparez tous les ingrédients avant de commencer : coupez les légumes en morceaux uniformes, mesurez les épices, ayez les crevettes décortiquées et prêtes, et égouttez la chair de crabe. Cette mise en place est essentielle car le roux nécessite une attention constante et ne peut pas être laissé sans surveillance.

Step 2

Créez la base du roux en chauffant l'huile de colza dans une grande casserole à fond épais à feu moyen. Incorporez progressivement la farine complète en fouettant, en remuant constamment en faisant des huit. Continuez à cuire et fouetter sans arrêt pendant 12 à 15 minutes jusqu'à ce que le mélange atteigne une riche couleur chocolat au lait. Surveillez attentivement pour éviter de brûler, ce qui nécessiterait de recommencer.

Step 3

Une fois que le roux atteint la bonne couleur, ajoutez immédiatement les oignons, le céleri et le poivron vert hachés (la sainte trinité). Remuez continuellement pendant 5 à 6 minutes jusqu'à ce que les légumes ramollissent et libèrent leur humidité. Ajoutez l'ail haché, le mélange d'épices créoles, les tomates hachées et le gombo, en cuisant encore 3 minutes tout en remuant pour distribuer le roux uniformément.

Step 4

Versez le bouillon de poisson progressivement tout en remuant pour éviter la formation de grumeaux. Ajoutez les feuilles de laurier, le sel et le poivre noir. Augmentez le feu à moyen-vif et portez le mélange à ébullition douce. Une fois que ça bout, réduisez le feu à doux et laissez mijoter à découvert pendant 30 minutes, en remuant de temps en temps. Le gumbo épaissera à mesure que le gombo libère son mucilage naturel et que les saveurs se mélangent.

Step 5

Pendant que la base du gumbo mijote, assaisonnez les crevettes en les saupoudrant uniformément de paprika fumé. Mettez de côté. Pendant les 5 dernières minutes de mijotage, goûtez le gumbo et ajustez l'assaisonnement si nécessaire, en gardant à l'esprit que les fruits de mer ajouteront leur propre saveur iodée.

Step 6

Ajoutez la chair de crabe et les crevettes assaisonnées au paprika dans le gumbo qui mijote. Remuez délicatement pour éviter de casser les morceaux de crabe. Cuisez pendant 5 à 7 minutes jusqu'à ce que les crevettes deviennent roses et opaques et soient juste cuites. Retirez les feuilles de laurier et jetez-les.

Step 7

Pour servir de façon adaptée à la glycémie, placez environ 60 ml de riz complet cuit dans chaque bol chaud (cette portion est optimale pour le contrôle glycémique). Versez généreusement le gumbo aux fruits de mer sur le riz, en vous assurant que chaque portion reçoive beaucoup de crevettes et de crabe. Garnissez de persil frais haché. Pour un meilleur contrôle glycémique, encouragez les convives à manger d'abord les fruits de mer et les légumes, puis terminer avec le riz. Proposez de la sauce piquante à part pour ceux qui préfèrent plus de piquant.