

# Poireaux caramélisés rôtis à basse température à l'huile d'olive

*Des poireaux tendres et dorés, rôtis à la perfection jusqu'à obtenir une texture fondante — un accompagnement à faible index glycémique qui ne fera pas grimper la glycémie tout en offrant une saveur riche et caramélisée.*

Préparation: 5 min

Cuisson: 120 min

Total: 125 min

Portions: 4

GL 1.5 / GI 16

## Ingrédients

**Low GI vegetable, high in prebiotic fiber** 4 poireaux moyens, parties blanches et vert clair

**Healthy fat that slows glucose absorption** 60 ml d'huile d'olive extra vierge

**For seasoning and drawing out moisture** 1 cuillère à soupe de sel de mer

## Instructions

### Step 1

Commencez par nettoyer soigneusement les poireaux sous l'eau froide courante, en séparant les couches pour éliminer toute saleté ou sable emprisonné. Coupez les extrémités vert foncé et retirez environ un centimètre de la base. Coupez chaque poireau en deux dans le sens de la longueur pour créer deux moitiés.

## Step 2

Placez une plaque de cuisson vide à rebords dans votre four et préchauffez à 200°C. Laisser la plaque chauffer assure un contact thermique immédiat lorsque les poireaux sont ajoutés, favorisant une meilleure caramélisation.

## Step 3

Pendant que le four préchauffe, mélangez les moitiés de poireaux, l'huile d'olive et le sel de mer dans un grand saladier. Mélangez soigneusement avec vos mains ou des pinces, en vous assurant que chaque surface est uniformément enrobée du mélange d'huile et de sel.

## Step 4

Retirez délicatement la plaque chaude du four et disposez les poireaux côté coupé vers le bas en une seule couche. Couvrez toute la plaque hermétiquement avec du papier aluminium, en pinçant les bords pour créer un environnement scellé. Remettez au four et réduisez immédiatement la température à 150°C.

## Step 5

Faites rôtir les poireaux couverts pendant 75 à 90 minutes, jusqu'à ce qu'ils deviennent très tendres lorsqu'on les pique avec une fourchette. La température basse et l'environnement couvert créent un effet de cuisson vapeur douce qui décompose les fibres sans brûler.

## Step 6

Retirez la plaque du four et retirez délicatement le papier aluminium. À l'aide de pinces, retournez chaque moitié de poireau pour que le côté coupé soit vers le haut. Jetez le papier aluminium.

## Step 7

Augmentez la température du four à 200°C et remettez les poireaux découverts au four. Faites rôtir pendant 15 à 20 minutes supplémentaires jusqu'à ce que les bords deviennent croustillants et brun doré foncé, avec une caramélisation visible à la surface.

## Step 8

Transférez les poireaux rôtis sur un plat de service et laissez reposer 2 à 3 minutes avant de servir. Les poireaux doivent être fondants à l'intérieur avec des extérieurs croustillants et caramélisés. Servez immédiatement comme accompagnement à faible index glycémique avec la protéine de votre choix.