

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

Des poireaux tendres et dorés, rôtis à la perfection—un accompagnement à faible index glycémique qui ne fait pas grimper la glycémie tout en offrant une saveur riche et caramélisée.

Préparation: 5 min

Cuisson: 120 min

Total: 125 min

Portions: 4

GL 1.0 / GI 16

Ingrédients

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

Healthy monounsaturated fats slow glucose absorption 60 ml d'huile d'olive extra vierge

Enhances flavor and mineral content 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 parties vert foncé et retirez environ un centimètre de l'extrémité de la racine de chaque poireau.

Step 2

Coupez chaque poireau en deux dans le sens de la longueur, de haut en bas, créant deux longues moitiés qui reposeront à plat pour la cuisson. Réservez pendant que vous préparez le four.

Step 3

Placez une grande plaque de cuisson à rebords dans votre four et préchauffez à 200°C. Chauffer la plaque assure un contact thermique immédiat pour une meilleure caramélisation.

Step 4

Dans un grand saladier, mélangez les poireaux coupés en deux avec l'huile d'olive et le sel de mer. Mélangez délicatement mais soigneusement, en vous assurant que chaque morceau est uniformément enrobé d'huile et d'assaisonnement.

Step 5

Retirez délicatement la plaque chaude du four et disposez les poireaux côté coupé vers le bas en une seule couche. Couvrez hermétiquement toute la plaque avec du papier aluminium, créant un environnement scellé. Réduisez la température du four à 150°C et remettez la plaque couverte au four.

Step 6

Faites rôtir les poireaux couverts pendant 75 à 90 minutes, jusqu'à ce qu'ils deviennent très tendres et puissent être facilement percés avec une fourchette. La cuisson lente et douce décompose leurs fibres tout en concentrant leur douceur naturelle.

Step 7

Retirez la plaque du four et enlevez délicatement le papier aluminium. Retournez chaque moitié de poireau pour que le côté coupé soit vers le haut. Augmentez la température du four à 200°C.

Step 8

Remettez les poireaux découverts dans le four chaud et faites rôtir pendant 15 à 20 minutes supplémentaires, jusqu'à ce que les bords deviennent croustillants et d'un brun doré profond avec des taches caramélisées. Servez immédiatement tant que c'est chaud, ou à température ambiante dans le cadre d'un repas adapté à la glycémie.