

Haricots cornille du Sud cuits lentement au four avec herbes fumées

Des haricots cornille tendres mijotés avec des herbes aromatiques et une touche fumée créent un plat réconfortant qui respecte la glycémie, riche en fibres et en protéines végétales.

Préparation: 5 min

Cuisson: 80 min

Total: 85 min

Portions: 6

GL 5.6 / GI 36

Ingrédients

Low GI legume, excellent for blood sugar control haricots cornille secs

Adds umami without added sugars bouillon végétal en poudre

sel de mer fin

Capsaicin may support metabolism sauce tabasco

persil séché

Adds depth without sugar paprika fumé

Anti-inflammatory herb thym séché

Rich in antioxidants origan séché

poivre noir fraîchement moulu

Provides smoky flavor without processed meats arôme de fumée liquide

Optional garnish, adds fresh flavor ciboulette fraîche, ciselée

logifoodcoach.com/recipes/haricots-cornille-du-sud-cuits-lentement-au-four-avec-herbes-fumees

Instructions

Step 1

Placez une grille au centre du four et préchauffez votre four à 150 °C. Cette température basse garantit que les haricots cornille cuisent doucement et uniformément, développant un intérieur crémeux sans éclater.

Step 2

Rincez soigneusement les haricots cornille secs dans une passoire fine sous l'eau froide courante, en retirant tous les débris ou haricots abîmés. Égouttez bien et transférez dans une cocotte en fonte de 3 litres ou un faitout épais allant au four avec un couvercle bien ajusté.

Step 3

Ajoutez le bouillon végétal en poudre, le sel, la sauce tabasco, le persil séché, le paprika fumé, le thym séché, l'origan séché, le poivre noir et l'arôme de fumée liquide directement dans la cocotte avec les haricots. Mélangez pour répartir les assaisonnements uniformément.

Step 4

Versez suffisamment d'eau froide sur les haricots assaisonnés pour les couvrir d'environ 5 cm (environ 1200 ml au total). Mélangez encore une fois pour vous assurer que tous les ingrédients sont bien combinés. Couvrez la cocotte hermétiquement avec le couvercle.

Step 5

Transférez la cocotte couverte dans le four préchauffé et faites cuire pendant 75 minutes, ou jusqu'à ce que les haricots soient tendres mais gardent leur forme. Vérifiez à 60 minutes — le temps de cuisson peut varier légèrement selon l'âge de vos haricots secs.

Step 6

En utilisant des maniques épaisses, retirez délicatement la cocotte chaude du four et placez-la sur un brûleur de cuisinière. Retirez le couvercle et réglez le brûleur à feu moyen.

Step 7

Faites cuire les haricots à découvert, en remuant fréquemment avec une cuillère en bois, pendant 5 à 7 minutes jusqu'à ce que le liquide de cuisson réduise et épaississe en une sauce savoureuse et légèrement crémeuse qui enrobe les haricots. Veillez à ce qu'ils n'attachent pas au fond.

Step 8

Goûtez et ajustez l'assaisonnement si nécessaire avec du sel supplémentaire ou de la sauce piquante. Servez chaud dans des bols peu profonds, chaque portion fournissant environ 3/4 de tasse de haricots. Garnissez de ciboulette fraîchement ciselée si désiré. Pour un contrôle optimal de la glycémie, accompagnez d'une généreuse portion de légumes verts à feuilles ou de légumes non féculents.