

# Bowl végétarien du Sud-Ouest aux lentilles, bon pour la glycémie

Un bol végétal riche en fibres qui combine des lentilles riches en protéines, des légumes nutritifs et du riz complet pour une énergie durable sans pic de glycémie.

Préparation: 15 min

Cuisson: 55 min

Total: 70 min

Portions: 6

GL 12.5 / GI 27

## Ingrédients

**Heart-healthy oil for sautéing** huile de colza

**Provides quercetin and chromium for glucose metabolism** oignon rouge, haché

**Low-calorie, high-fiber vegetable** poivron vert, haché

**Capsaicin may improve insulin sensitivity** piment de votre choix, émincé

**Supports cardiovascular health** gousses d'ail, émincées

**Medium GI when eaten with protein and fiber** patate douce, coupée en dés

**Rich in lycopene and vitamin C** tomate, hachée

**Whole grain with GI of 50-55, retains bran and fiber** riz complet, cru

**Low GI of 32, excellent protein source** lentilles vertes, sèches

**Quick-cooking, low GI legume** lentilles corail, sèches

[logifoodcoach.com/recipes/bowl-vegetarien-sud-ouest-lentilles-bon-glycemie](https://logifoodcoach.com/recipes/bowl-vegetarien-sud-ouest-lentilles-bon-glycemie)

**Anti-inflammatory spice** cumin moulu

---

**Enhances nutrient absorption** poivre noir fraîchement moulu

---

**Acidity helps moderate blood sugar response** vinaigre de vin rouge

---

**Provides flavor without sodium** bouillon de légumes sans sel ajouté

---

**For cooking grains and legumes** eau

---

**Nutrient-dense superfood, extremely low GI** chou kale, haché

---

**Low GI of 30, adds protein and fiber** haricots noirs cuits

---

**Fresh herb for garnish** coriandre fraîche, ciselée

---

**Citrus acid helps lower glycemic response** quartiers de citron vert

---

## Instructions

---

### Step 1

Faites chauffer l'huile de colza dans une grande sauteuse profonde ou une cocotte à feu moyen-vif. Une fois que l'huile frémit, ajoutez l'oignon rouge haché et faites cuire 3 à 4 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'il commence à ramollir.

### Step 2

Ajoutez les poivrons verts hachés, le piment émincé, l'ail émincé, la patate douce en dés et la tomate hachée dans la poêle. Faites revenir le mélange de légumes pendant 10 à 12 minutes en remuant fréquemment, jusqu'à ce que les oignons deviennent translucides et que la patate douce commence à ramollir légèrement.

### Step 3

Incorporez le riz complet cru, les lentilles vertes et les lentilles corail en les enrobant du mélange de légumes. Ajoutez le cumin moulu, le poivre noir et le vinaigre de vin rouge, en remuant bien pour répartir les épices uniformément.

#### Step 4

Versez le bouillon de légumes et l'eau en remuant pour mélanger tous les ingrédients. Augmentez le feu pour porter le mélange à ébullition, puis réduisez immédiatement le feu à doux pour maintenir un frémissement doux.

#### Step 5

Couvrez hermétiquement la poêle avec un couvercle et laissez mijoter pendant 45 minutes sans soulever le couvercle. Le riz et les lentilles devraient absorber le liquide et devenir tendres. S'il reste du liquide après 45 minutes, retirez le couvercle et laissez mijoter à découvert pendant 5 minutes supplémentaires.

#### Step 6

Retirez la poêle du feu et laissez reposer, couvert, pendant 5 minutes. Cela permet aux céréales de finir de cuire à la vapeur et aux saveurs de se mélanger.

#### Step 7

Ajoutez le chou kale haché, les haricots noirs cuits et la coriandre ciselée dans la poêle. Incorporez délicatement ces ingrédients au mélange de céréales encore chaud jusqu'à ce que le chou kale flétrisse légèrement grâce à la chaleur résiduelle, environ 2 à 3 minutes.

#### Step 8

Répartissez le contenu dans six bols. Garnissez chaque portion d'un quartier de citron vert et encouragez les convives à presser du jus de citron vert frais sur leur bol juste avant de manger. Pour un contrôle optimal de la glycémie, mangez les légumes et les haricots en premier, puis les céréales.