

Ragoût toscan aux haricots blancs et croûtons à l'ail

Un ragoût toscan aux haricots copieux et riche en fibres qui maintient la glycémie stable. Haricots cannellini crémeux, légumes aromatiques et croûtons de pain complet croustillants s'unissent dans le réconfort.

Préparation: 20 min

Cuisson: 90 min

Total: 110 min

Portions: 6

GL 5.7 / GI 26

Ingrédients

for garlic-infused croutons huile d'olive extra vierge pour les croûtons

for infusing oil gousses d'ail, coupées en quartiers

approximately 1 slice pain complet, coupé en cubes de 1 cm

about 1 pound dried, picked over and rinsed haricots cannellini secs, trempés toute la nuit

6 cups eau pour la cuisson des haricots

divided into two portions sel, divisé

feuille de laurier

for sautéing vegetables huile d'olive pour les légumes

oignon jaune, grossièrement haché

logifoodcoach.com/recipes/ragout-toscan-aux-haricots-blancs-et-croutons-a-l-ail

carottes, épluchées et grossièrement hachées

for the stew gousses d'ail, hachées

poivre noir fraîchement moulu

plus 6 sprigs for garnish romarin frais, haché, plus des brins pour la garniture

1.5 cups bouillon de légumes

Instructions

Step 1

Chauffez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge dans une grande poêle à feu moyen. Ajoutez les quartiers d'ail et faites cuire 1 minute jusqu'à ce qu'ils soient parfumés. Retirez du feu et laissez l'ail infuser l'huile pendant 10 minutes, puis jetez les morceaux d'ail. Remettez la poêle à feu moyen, ajoutez les cubes de pain complet et faites griller jusqu'à ce qu'ils soient dorés, en remuant fréquemment, environ 3 à 5 minutes. Transférez les croûtons dans un bol et réservez.

Step 2

Placez les haricots cannellini trempés et égouttés dans une grande marmite avec 1,5 litre d'eau, 1/4 de cuillère à café de sel et la feuille de laurier. Portez à ébullition vigoureuse à feu vif, puis réduisez à feu doux. Couvrez partiellement et faites cuire jusqu'à ce que les haricots soient complètement tendres et crémeux, 60 à 75 minutes. Vérifiez de temps en temps et ajoutez de l'eau si nécessaire pour garder les haricots immergés.

Step 3

Quand les haricots sont tendres, égouttez-les et réservez 125 ml du liquide de cuisson. Jetez la feuille de laurier. Transférez les haricots cuits dans un grand bol. Dans un petit bol, mélangez le liquide de cuisson réservé avec 125 ml de haricots cuits et écrasez soigneusement à la fourchette pour créer une pâte épaisse et crémeuse. Incorporez cette pâte aux haricots entiers pour créer une texture riche et veloutée.

Step 4

Chauffez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans la même marmite à feu moyen-vif. Ajoutez l'oignon et les carottes hachés, en faisant revenir jusqu'à ce que les carottes soient tendres-croquantes et l'oignon translucide, environ 6 à 7 minutes. Ajoutez l'ail haché et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit ramolli et aromatique, environ 1 minute de plus, en remuant constamment pour éviter qu'il ne brûle.

Step 5

Ajoutez le mélange de haricots, le reste de 1/4 de cuillère à café de sel, le poivre noir, le romarin haché et le bouillon de légumes dans la marmite avec les légumes. Mélangez bien le tout et portez à ébullition. Réduisez le feu à doux et laissez mijoter doucement jusqu'à ce que le ragoût soit bien chaud et que les saveurs se soient mélangées, environ 5 minutes.

Step 6

Versez le ragoût chaud dans des bols de service préchauffés. Garnissez chaque portion de croûtons infusés à l'ail et décorez d'un brin de romarin frais. Servez immédiatement tant que c'est chaud, idéalement après avoir commencé votre repas par une grande salade verte mixte pour optimiser la réponse glycémique.