

Ragoût de lentilles et pois chiches aux épices marocaines avec légumes rôtis

Un ragoût végétal riche en fibres qui associe lentilles corail et pois chiches avec des épices aromatiques—parfait pour une glycémie stable et une satiété durable.

Préparation: 20 min

Cuisson: 90 min

Total: 110 min

Portions: 8

GL 13.3 / GI 23

Ingédients

about 2 pounds, cut into 1-inch cubes courge butternut, pelée, épépinée et coupée en cubes

cut into 1/2-inch pieces grosses carottes, pelées et tranchées

gros oignons, hachés

gousses d'ail, émincées

4 cups bouillon de légumes à faible teneur en sodium

about 1 cup lentilles corail, rincées

concentré de tomate sans sel ajouté

gingembre frais, pelé et émincé

cumin moulu

curcuma moulu logifoodcoach.com/recipes/ragout-de-lentilles-et-pois-chiches-aux-epices-marocaines-avec-legumes-rotis

filaments de safran

poivre noir fraîchement moulu

about 1/4 cup jus de citron frais

one 16-ounce can pois chiches en conserve, égouttés et rincés

about 1/2 cup cacahuètes non salées grillées, hachées

about 1/2 cup coriandre fraîche, hachée

Instructions

Step 1

Chauffez une grande cocotte ou une marmite à fond épais à feu moyen-doux. Ajoutez les oignons hachés, la courge butternut en cubes et les carottes tranchées. Faites cuire doucement pendant 12 à 15 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les oignons deviennent translucides et commencent à développer des bords dorés. Ajoutez l'ail émincé pendant les 2 dernières minutes de cuisson.

Step 2

Versez le bouillon de légumes et utilisez une cuillère en bois pour décoller les morceaux de légumes caramélisés du fond de la marmite—ils ajoutent de la profondeur de saveur. Portez le mélange à frémissement doux.

Step 3

Incorporez les lentilles corail rincées, le concentré de tomate, le gingembre émincé, le cumin, le curcuma, le safran et le poivre noir. Mélangez soigneusement pour vous assurer que le concentré de tomate et les épices sont uniformément répartis dans le liquide.

Step 4

Couvrez la marmite avec un couvercle et réduisez le feu à doux. Laissez mijoter doucement pendant 75 à 90 minutes, en remuant toutes les 20 minutes, jusqu'à ce que les lentilles soient complètement défaites et que la courge butternut soit tendre à la fourchette. Le ragoût doit avoir une consistance épaisse et consistante. S'il devient trop épais, ajoutez de l'eau ou du bouillon supplémentaire par portions de 60 ml.

Step 5

Ajoutez les pois chiches égouttés et le jus de citron frais dans la marmite. Mélangez bien et faites cuire à découvert pendant 5 minutes supplémentaires pour réchauffer les pois chiches et permettre au jus de citron de rehausser toutes les saveurs.

Step 6

Goûtez et ajustez l'assaisonnement si nécessaire. Le ragoût doit avoir un profil de saveur équilibré avec de la chaleur des épices, de la fraîcheur du citron et une douceur naturelle des légumes.

Step 7

Versez le ragoût dans des bols et garnissez chaque portion généreusement de cacahuètes grillées hachées et de coriandre fraîche. Les cacahuètes ajoutent des graisses saines et un croquant satisfaisant, tandis que la coriandre apporte une touche fraîche et herbacée.

Step 8

Servez immédiatement tant que c'est chaud. Pour un contrôle optimal de la glycémie, pensez à manger une petite salade de légumes verts à feuilles avant le ragoût, et accompagnez de légumes non féculents supplémentaires si désiré. Conservez les restes dans des récipients hermétiques au réfrigérateur jusqu'à 5 jours, ou congelez jusqu'à 3 mois.