

Chili au tofu et aux haricots pour la glycémie

Un chili végétarien riche en protéines avec du tofu et des haricots riches en fibres qui aide à maintenir une glycémie stable tout en offrant des saveurs audacieuses et satisfaisantes.

Préparation: 15 min

Cuisson: 30 min

Total: 45 min

Portions: 4

GL 18.0 / GI 28

Ingrédients

huile d'olive

petit oignon jaune, haché

tofu extra-ferme, coupé en petits morceaux

tomates en dés sans sel ajouté

haricots rouges sans sel ajouté, rincés et égouttés

haricots noirs sans sel ajouté, rincés et égouttés

chili en poudre

origan séché

coriandre fraîche, hachée

Instructions

Step 1

Égouttez le tofu et pressez-le entre des essuie-tout ou un torchon propre pour retirer l'excès d'humidité. Coupez-le en petits cubes d'environ 1 cm. Réservez.

Step 2

Placez une grande marmite ou une cocotte sur feu moyen et ajoutez l'huile d'olive. Laissez-la chauffer environ 30 secondes jusqu'à ce qu'elle frémit.

Step 3

Ajoutez l'oignon haché dans la marmite et faites cuire en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les morceaux deviennent tendres et translucides, environ 5 à 6 minutes. Les oignons ne doivent pas brunir.

Step 4

Incorporez le tofu en cubes, les tomates en dés avec leur jus, les haricots rouges rincés, les haricots noirs rincés, le chili en poudre et l'origan. Mélangez bien le tout pour que les épices soient uniformément réparties.

Step 5

Augmentez le feu à moyen-vif et portez le mélange à ébullition, en remuant de temps en temps pour éviter que ça n'attache.

Step 6

Une fois que ça bout, réduisez le feu à doux et laissez mijoter le chili à découvert pendant 30 minutes, en remuant toutes les 8 à 10 minutes. Les saveurs vont se mélanger et le liquide va réduire légèrement pour créer une consistance épaisse et copieuse.

Step 7

Retirez la marmite du feu et incorporez la coriandre fraîchement hachée. Goûtez et ajustez l'assaisonnement si nécessaire.

Step 8

Versez le chili chaud dans des bols individuels. Pour la gestion de la glycémie, pensez à garnir d'une cuillère de yaourt grec nature et d'avocat en dés, qui ajoutent des graisses saines qui ralentissent encore l'absorption du glucose. Servez immédiatement.