

Chili blanc au poulet et haricots blancs à faible indice glycémique

Une version adaptée du chili blanc classique, respectueuse de la glycémie, riche en protéines maigres et en haricots riches en fibres pour vous rassasier sans pic de glucose.

Préparation: 15 min

Cuisson: 20 min

Total: 35 min

Portions: 8

GL 10.1 / GI 22

Ingrédients

- Lean protein source with minimal impact on blood sugar

poulet blanc en morceaux, en conserve
- Low GI (35), high fiber - excellent for blood sugar control

haricots blancs faibles en sodium, égouttés
- Low GI, rich in lycopene and vitamin C

tomates en dés faibles en sodium, en conserve
- Liquid base - choose low-sodium to support heart health

bouillon de poulet faible en sodium
- Low GI, adds flavor and prebiotic fiber

oignon moyen, haché
- Very low carb, high in vitamin C

poivron vert moyen, haché
- Low GI, rich in antioxidants

poivron rouge moyen, haché
- May support healthy insulin function

gousses d'ail, hachées
- Metabolism-boosting spice with minimal glycemic impact

poudre de chili

May help improve insulin sensitivity cumin moulu

Antioxidant-rich herb with no glycemic impact origan séché

Optional - may boost metabolism piment de cayenne, au goût

Protein and calcium with minimal carbs - use as garnish fromage monterey jack allégé, râpé

Fresh herb garnish with no glycemic impact coriandre fraîche, hachée

Instructions

Step 1

Préparez vos légumes en hachant l'oignon, en coupant les poivrons vert et rouge en morceaux de la taille d'une bouchée, et en hachant les gousses d'ail. Réservez. Égouttez et rincez soigneusement les haricots blancs dans une passoire pour éliminer l'excès de sodium.

Step 2

Chauffez une grande marmite à soupe à feu moyen. Ajoutez le poulet en conserve égoutté, les haricots blancs égouttés, les tomates en dés non égouttées avec leur jus, et le bouillon de poulet dans la marmite. Remuez doucement pour combiner tous les ingrédients, puis couvrez avec un couvercle et portez à frémissement doux.

Step 3

Pendant que la base mijote, vaporisez une grande poêle antiadhésive d'huile de cuisson et placez-la à feu moyen. Ajoutez l'oignon haché, le poivron vert, le poivron rouge et l'ail haché dans la poêle chaude.

Step 4

Faites revenir les légumes pendant 3 à 5 minutes, en remuant fréquemment, jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres et parfumés. Les oignons doivent devenir translucides et les poivrons doivent ramollir légèrement tout en conservant un peu de texture.

Step 5

Transférez le mélange de légumes sautés dans la marmite à soupe avec le poulet et les haricots. Ajoutez la poudre de chili, le cumin moulu, l'origan séché et le piment de cayenne au goût. Mélangez bien le tout pour répartir les épices uniformément dans le chili.

janifoodcoach.com/recipes/chili-blanc-poulet-haricots-blancs-faible-index-glycemique

Step 6

Réduisez le feu à moyen-doux et laissez mijoter le chili à découvert pendant 10 minutes, en remuant de temps en temps. Cela permet aux saveurs de se mélanger et aux légumes de devenir complètement tendres. Goûtez et ajustez l'assaisonnement si nécessaire, en ajoutant plus de poudre de chili pour le piquant ou de cumin pour la profondeur.

Step 7

Versez le chili chaud dans des bols préchauffés, en portionnant environ 1,5 tasse par portion. Garnissez chaque bol d'une cuillère à soupe de fromage monterey jack allégé râpé et décorez de coriandre fraîche hachée si désiré. Pour un contrôle optimal de la glycémie, envisagez de servir avec une salade d'accompagnement mangée en premier pour ralentir davantage l'absorption du glucose.

Step 8

Conservez le chili restant dans un contenant hermétique au réfrigérateur jusqu'à 4 jours, ou congelez en portions individuelles jusqu'à 3 mois. Les saveurs se développent encore plus après un jour, ce qui en fait une excellente option de préparation de repas pour des déjeuners respectueux de la glycémie tout au long de la semaine. Réchauffez doucement sur la cuisinière ou au micro-ondes jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.