

Salade d'œufs adaptée à la glycémie avec sauce crémeuse au yaourt

Une salade d'œufs riche en protéines qui maintient la glycémie stable. Préparée avec du yaourt grec au lieu de la mayonnaise, garnie de légumes riches en fibres et de bonnes graisses.

Préparation: 10 min

Cuisson: 10 min

Total: 20 min

Portions: 2

GL 1.1 / GI 16

Ingrédients

Protein-rich, zero glycemic impact, provides sustained energy œufs durs, coupés en petits morceaux

High fiber, negligible carbs, adds crunch and volume céleri, coupé en dés

Contains quercetin which may help regulate blood sugar oignon rouge, finement haché

Fermented food, supports gut health, minimal carbs cornichon à l'aneth de taille moyenne, finement haché

High protein, probiotic-rich, lower GI than regular yogurt yaourt grec nature

Zero sugar, adds tangy flavor without glycemic impact moutarde de Dijon

Antioxidant-rich spice, no glycemic impact paprika fumé

May improve insulin sensitivity poivre noir moulu

Contains compounds that may help regulate blood sugar aneth frais, finement ciselé

Essential mineral, use to taste sel de mer, selon le goût

logifoodcoach.com/recipes/salade-oeufs-adaptee-glycemie-sauce-cremeuse-yaourt

Instructions

Step 1

Préparer les œufs durs en les plaçant dans une casserole et en les couvrant d'eau froide sur 2,5 cm. Porter à ébullition à feu vif, puis retirer immédiatement du feu et couvrir. Laisser reposer 10 à 12 minutes pour des œufs parfaitement cuits avec des jaunes crémeux.

Step 2

Transférer les œufs dans un bain d'eau glacée et laisser refroidir pendant 5 minutes pour arrêter la cuisson. Cela facilite l'épluchage et empêche ce cercle verdâtre autour du jaune. Écaler les œufs sous l'eau froide courante.

Step 3

Hacher les œufs écalés en petits morceaux uniformes d'environ 0,5 cm et transférer dans un grand saladier. Les morceaux plus petits aident à répartir la sauce crémeuse uniformément dans toute la salade.

Step 4

Couper les branches de céleri, l'oignon rouge et le cornichon à l'aneth en petits morceaux, en les gardant à peu près de la même taille que les œufs hachés. Ajouter tous les légumes dans le bol avec les œufs. Note : garder la portion d'oignon rouge petite (60 ml) car il a un impact glycémique modéré.

Step 5

Dans un petit bol, fouetter ensemble le yaourt grec, la moutarde de Dijon, le paprika fumé et le poivre noir jusqu'à ce que le mélange soit lisse et bien combiné. Cela crée une sauce crémeuse et acidulée qui enrobe chaque ingrédient.

Step 6

Verser la sauce au yaourt sur le mélange d'œufs et de légumes. Ajouter l'aneth fraîchement ciselé et mélanger délicatement le tout avec une spatule jusqu'à ce que ce soit uniformément enrobé. Éviter de trop mélanger pour maintenir la texture.

Step 7

Goûter et ajuster l'assaisonnement avec du sel de mer si nécessaire. N'oubliez pas que les cornichons ajoutent du sel, alors commencez avec moins et ajoutez-en plus si désiré. Couvrir et réfrigérer pendant au moins 30 minutes pour permettre aux saveurs de se mélanger.

Step 8

Servir frais sur un lit de mesclun, farci dans des feuilles de laitue croquantes, avec des tranches de concombre, ou accompagné de légumes crus pour tremper. Conserver couvert au réfrigérateur jusqu'à 3 jours pour la préparation des repas.