

Blancs de poulet en croûte d'amandes aux herbes

Des blancs de poulet enrobés d'amandes croustillantes qui apportent du croquant avec des protéines et des graisses saines qui ralentissent l'absorption du glucose.

Préparation: 15 min Cuisson: 15 min Total: 30 min Portions: 4

GL 10.8 / GI 45

Ingédients

Low GI, adds healthy fats and fiber amandes moulues

Medium-high GI; consider almond flour for lower GI farine

No glycemic impact thym séché

No glycemic impact oignon en poudre

No glycemic impact ail en poudre

No glycemic impact sel

No glycemic impact poivre noir

Low GI liquid, minimal impact lait écrémé

Zero GI protein, stabilizes blood sugar blancs de poulet désossés et sans peau, de 120 grammes chacun

Zero GI healthy fat, slows absorption huile d'olive

Instructions

Step 1

Préchauffez votre four à 200°C. Préparez une plaque de cuisson à rebords en la vaporisant légèrement d'huile de cuisson ou en la tapissant de papier sulfurisé pour éviter que ça colle.

Step 2

Préparez le mélange d'enrobage aux amandes en combinant les amandes moulues, la farine, le thym séché, l'oignon en poudre, l'ail en poudre, le sel et le poivre noir dans un bol peu profond ou une assiette. Mélangez bien pour répartir les assaisonnements uniformément dans l'enrobage.

Step 3

Versez le lait écrémé dans un autre bol peu profond. Installez votre station de panure avec le mélange d'amandes, le bol de lait et une assiette propre pour les blancs de poulet enrobés.

Step 4

Séchez chaque blanc de poulet avec du papier absorbant. Enrobez chaque blanc d'abord dans le mélange d'amandes en couvrant tous les côtés, puis trempez dans le lait en laissant l'excédent s'égoutter, et enfin pressez à nouveau dans le mélange d'amandes pour un second enrobage. Placez les blancs enrobés sur une assiette propre.

Step 5

Chauffez une grande poêle antiadhésive à feu moyen-vif et ajoutez l'huile d'olive en faisant tourner pour enduire la poêle. Une fois que l'huile miroite et est chaude mais ne fume pas, réduisez le feu à moyen.

Step 6

Placez délicatement les blancs de poulet enrobés dans la poêle chaude sans les serrer. Saisissez pendant 3 à 4 minutes sur le premier côté jusqu'à ce que la croûte d'amandes devienne brun doré foncé et croustillante. Retournez et saisissez le deuxième côté pendant juste 1 minute pour fixer l'enrobage.

Step 7

Transférez les blancs de poulet saisis sur la plaque de cuisson préparée. Faites cuire au four préchauffé pendant 10 à 12 minutes, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 74°C lorsque mesurée avec un thermomètre à lecture instantanée inséré dans la partie la plus épaisse du blanc.

Step 8

Retirez du four et laissez le poulet reposer pendant 3 à 5 minutes avant de servir. Cela permet aux jus de se redistribuer, garantissant une viande moelleuse et tendre. Servez immédiatement avec des légumes non féculents ou une grande salade pour un contrôle optimal de la glycémie.