

Filet de porc aux épices et sésame avec herbes asiatiques aromatiques

Des médaillons de porc tendres enrobés de sésame grillé et d'épices réconfortantes créent un plat protéiné qui respecte la glycémie et se prépare en moins de 30 minutes.

Préparation: 10 min

Cuisson: 15 min

Total: 25 min

Portions: 4

GL 0.2 / GI 26

Ingédients

toasted until golden graines de sésame

coriandre moulue

adjust to taste piment de Cayenne

graines de céleri

oignon séché émincé

cumin moulu

blood sugar support cannelle moulue

provides healthy fats huile de sésame grillé

lean protein, zero carbs filet de porc, paré

Instructions

Step 1

Placez une grille de four au centre et préchauffez votre four à 200 °C (400 °F). Préparez un plat de cuisson peu profond en le graissant légèrement avec un spray de cuisson ou une fine couche d'huile pour éviter que ça colle.

Step 2

Placez les graines de sésame dans une poêle sèche à feu moyen-doux. Faites-les griller pendant 1 à 2 minutes en remuant constamment avec une cuillère en bois, jusqu'à ce qu'elles deviennent dorées et dégagent un arôme de noisette parfumé. Transférez immédiatement les graines grillées dans un petit bol pour arrêter la cuisson et éviter qu'elles brûlent.

Step 3

Dans un bol, mélangez les graines de sésame grillées avec la coriandre moulue, le piment de Cayenne, les graines de céleri, l'oignon séché émincé, le cumin moulu, la cannelle moulue et le sel de mer. Ajoutez l'huile de sésame et remuez bien jusqu'à ce que toutes les épices soient uniformément réparties et forment une pâte parfumée.

Step 4

Coupez le filet de porc en travers en 4 médaillons égaux, chacun d'environ 2,5 cm d'épaisseur (environ 115 g par médaillon). Séchez les morceaux de porc avec du papier absorbant pour aider le mélange d'épices à mieux adhérer.

Step 5

Disposez les médaillons de porc dans le plat de cuisson préparé en laissant de l'espace entre chaque morceau. À l'aide de vos mains ou d'une cuillère, enrobez généreusement les deux côtés de chaque médaillon avec le mélange sésame-épices, en appuyant doucement pour que l'enrobage adhère à la viande.

Step 6

Placez le plat de cuisson dans le four préchauffé et faites rôtir pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que le porc soit cuit mais encore juteux. La température interne doit atteindre 63 °C (145 °F) pour une cuisson à point, suivie d'un repos de 3 minutes, ou 71 °C (160 °F) pour une cuisson bien cuite.

Step 7

Retirez du four et laissez reposer le porc pendant 3 à 5 minutes avant de servir. Cela permet aux jus de se redistribuer dans la viande. Servez immédiatement avec des légumes non féculents ou une salade verte fraîche pour un contrôle optimal de la glycémie.

Step 8

Pour de meilleurs résultats glycémiques, mangez d'abord votre accompagnement de légumes, puis savourez la protéine. Cette séquence alimentaire a démontré qu'elle réduit les pics de glucose après le repas jusqu'à 40 % par rapport au fait de manger la protéine en premier.