

Saumon au four à faible indice glycémique avec marinade au gingembre et citron vert

Un saumon riche en protéines avec une marinade au gingembre et citron vert adaptée à la glycémie, accompagné de fruits rouges frais, pour un repas nutritif parfait pour les diabétiques et une glycémie stable.

Préparation: 70 min

Cuisson: 20 min

Total: 90 min

Portions: 2

GL 9.9 / GI 33

Ingédients

No added sugar; used in moderation for marinade jus d'ananas non sucré

Anti-inflammatory properties; supports insulin sensitivity gousses d'ail, hachées

Choose tamari for gluten-free option sauce soja à teneur réduite en sodium

May help improve insulin response gingembre moulu

High in omega-3 fatty acids and protein; excellent for blood sugar control filets de saumon, sans peau

Healthy fats slow glucose absorption huile de sésame

To taste; enhances nutrient absorption poivre noir fraîchement moulu

Use in moderation; provides fiber and enzymes fruits tropicaux frais, en dés (ananas, mangue, papaye)

Instructions

Step 1

Mélangez le jus de citron vert frais, le jus d'ananas facultatif (si vous l'utilisez), l'ail haché, la sauce soja à teneur réduite en sodium ou les aminos de coco, et le gingembre frais râpé dans un petit bol. Fouettez jusqu'à ce que les ingrédients soient bien mélangés et que le gingembre soit uniformément réparti dans la marinade. Le jus de citron vert fournit l'acide principal pour attendrir tout en maintenant l'impact glycémique minimal.

Step 2

Placez les deux filets de saumon de 115 g dans un plat de cuisson peu profond en verre ou en céramique. Versez la marinade préparée sur le poisson, en vous assurant que les deux filets sont uniformément recouverts. Couvrez le plat avec du film plastique et réfrigérez pendant 1 heure, en retournant le saumon toutes les 20 minutes pour assurer une marinade uniforme. Les composés du gingembre commenceront à pénétrer le poisson, ajoutant de la saveur et des bienfaits potentiels pour la sensibilité à l'insuline.

Step 3

Préchauffez votre four à 190 °C. Pendant que le four chauffe, préparez deux grands carrés de papier d'aluminium (environ 30 x 30 cm chacun) en les enduisant légèrement de spray de cuisson pour éviter qu'ils ne collent. Cela créera un environnement de cuisson à la vapeur qui garde le saumon moelleux sans graisses ajoutées.

Step 4

Retirez le saumon de la marinade et placez chaque filet de 115 g sur un carré de papier d'aluminium préparé. Réservez 2 cuillères à soupe de la marinade pour arroser. Arrosez chaque morceau avec la moitié de l'huile de sésame grillée (environ 1/2 cuillère à café par filet) et assaisonnez avec du poivre noir fraîchement moulu au goût. L'huile de sésame ajoute des graisses saines qui aideront à ralentir l'absorption du glucose de la petite quantité de fruits.

Step 5

Pliez le papier d'aluminium autour de chaque filet de saumon, en créant un paquet scellé en pinçant fermement les bords ensemble. Laissez une petite poche d'air au-dessus du poisson pour permettre à la vapeur de circuler. Cette méthode de cuisson à la vapeur garde le poisson moelleux tout en permettant aux saveurs de se concentrer sans nécessiter de graisses ou d'huiles supplémentaires.

Step 6

Placez les papillotes sur une plaque de cuisson et faites cuire au four préchauffé pendant 18 à 20 minutes au total, en retournant soigneusement les papillotes à mi-cuisson (après 9 à 10 minutes). Le saumon est cuit lorsqu'il atteint une température interne de 63 °C et se défait facilement à la fourchette tout en paraissant opaque. Évitez de trop cuire pour préserver les acides gras oméga-3.

Step 7

Pendant que le saumon cuit, préparez la garniture de fruits rouges en mélangeant délicatement les myrtilles fraîches et les fraises en dés dans un petit bol. Ces fruits rouges à faible IG (IG 25-40) fournissent des antioxydants et des fibres sans faire monter la glycémie.

Step 8

Ouvrez soigneusement les papillotes (attention à la vapeur chaude), transférez chaque filet de saumon dans une assiette chaude et versez le jus accumulé sur le dessus. Garnissez chaque portion avec la moitié du mélange de fruits rouges (environ 80 ml par portion) et décorez avec de la coriandre fraîche hachée. Servez immédiatement avec 250 à 500 ml de légumes non féculents comme du bok choy vapeur, des épinards sautés ou du riz de chou-fleur pour un contrôle optimal de la glycémie. Pour de meilleurs résultats, mangez d'abord vos légumes, puis le saumon et les fruits rouges.