

Poivrons farcis au poulet buffalo à faible indice glycémique

Des poivrons riches en protéines, garnis de poulet buffalo épice et nappés de sauce ranch sans produits laitiers. Un dîner qui respecte votre glycémie, savoureux et rassasiant !

Préparation: 15 min

Cuisson: 50 min

Total: 65 min

Portions: 6

GL 1.4 / GI 26

Ingédients

Low GI (40) - excellent non-starchy vegetable base gros poivrons, de n'importe quelle couleur, coupés en deux dans la longueur et épépinés

High protein, zero glycemic impact - use rotisserie chicken for convenience poulet cuit émincé

Healthy fats slow glucose absorption - choose avocado oil mayo for best quality mayonnaise

Zero glycemic impact - capsaicin may improve insulin sensitivity sauce piquante Frank's Red Hot ou sauce buffalo

Minimal glycemic impact, adds flavor depth ail en poudre

Minimal glycemic impact, enhances savory notes oignon en poudre

No glycemic impact - adjust to taste sel

No glycemic impact - adds subtle heat poivre noir

Optional - adds cheesy flavor with B vitamins, low glycemic impact levure maltée
logifoodcoach.com/recipes/poivrons-farcis-au-poulet-buffalo-a-faible-indice-glycемique

Low glycemic vegetable, adds fresh flavor and color oignons verts, parties blanches et vert clair finement émincées

Choose sugar-free version to maintain low glycemic profile sauce ranch sans produits laitiers pour servir

No glycemic impact - adds brightness and nutrients herbes fraîches pour servir (persil, ciboulette ou aneth)

Instructions

Step 1

Préchauffez votre four à 190 °C. Graissez légèrement un plat de cuisson de 23 x 33 cm ou une grande poêle allant au four avec un spray de cuisson ou de l'huile.

Step 2

Préparez les poivrons en les coupant en deux dans la longueur en passant par la tige, puis retirez toutes les graines et les membranes blanches. Disposez les moitiés de poivrons côté coupé vers le haut dans votre plat préparé, en les serrant les uns contre les autres.

Step 3

Dans un grand saladier, mélangez le poulet émincé, la mayonnaise, la sauce buffalo, l'ail en poudre, l'oignon en poudre, le sel et le poivre noir. Ajoutez la levure maltée si vous l'utilisez, ainsi que les oignons verts émincés. Mélangez le tout jusqu'à ce que le poulet soit uniformément enrobé et que le mélange soit bien homogène. Goûtez et ajustez l'assaisonnement, en ajoutant plus de sauce piquante pour plus de piquant ou du sel selon vos besoins.

Step 4

Répartissez le mélange de poulet buffalo uniformément entre les six moitiés de poivrons, en le versant généreusement dans chaque cavité et en tassant doucement pour remplir complètement. Formez un dôme avec la garniture supplémentaire sur le dessus.

Step 5

Couvrez le plat hermétiquement avec du papier aluminium. Faites cuire pendant 30 minutes, permettant aux poivrons de commencer à ramollir et à la garniture de chauffer.

Step 6

Retirez le papier aluminium et poursuivez la cuisson à découvert pendant 20 minutes supplémentaires, jusqu'à ce que les poivrons soient tendres lorsqu'on les pique avec une fourchette et que la garniture bouillonne avec des bords légèrement dorés.

Step 7

Sortez du four et laissez reposer 5 minutes. Arrosez généreusement chaque poivron farci de sauce ranch sans produits laitiers, puis garnissez d'oignons verts émincés supplémentaires et d'herbes fraîches hachées. Servez immédiatement tant que c'est chaud.