

Poivrons farcis au poulet buffalo à faible index glycémique

Poivrons riches en protéines garnis de poulet buffalo épicé et nappés de sauce ranch sans produits laitiers. Un dîner qui respecte votre glycémie, à la fois satisfaisant et délicieux !

Préparation: 15 min

Cuisson: 50 min

Total: 65 min

Portions: 6

GL 1.4 / GI 26

Ingrédients

Low GI vegetable (GI: 40), excellent for blood sugar control gros poivrons, de n'importe quelle couleur, coupés en deux dans la longueur et épépinés

High protein, zero glycemic impact, promotes satiety poulet cuit effiloché

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

Minimal carbs, capsaicin may improve insulin sensitivity sauce piquante Frank's Red Hot ou sauce buffalo

Negligible glycemic impact, adds flavor without sugar ail en poudre

Minimal carbs, enhances savory flavor oignon en poudre

No glycemic impact, essential for flavor balance sel

Zero glycemic impact, aids digestion poivre noir

Low-carb, adds umami and B-vitamins without affecting blood sugar levure alimentaire

Low glycemic vegetable, adds fresh flavor and nutrients oignons verts, parties blanches et vert clair finement émincées, plus pour la garniture

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

Zero glycemic impact, adds freshness and antioxidants herbes fraîches pour servir (persil, ciboulette ou aneth)

Instructions

Step 1

Préchauffez votre four à 190°C. Graissez légèrement un grand plat à four ou une poêle allant au four avec un spray de cuisson ou une fine couche d'huile.

Step 2

Préparez les poivrons en les coupant en deux dans la longueur en passant par la tige. 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 pour qu'ils se soutiennent mutuellement pendant la cuisson.

Step 3

Dans un grand saladier, mélangez le poulet effiloché, la mayonnaise, la sauce buffalo, l'ail en poudre, l'oignon en poudre, le sel et le poivre noir. Ajoutez la levure alimentaire si vous l'utilisez, et incorporez les oignons verts émincés. Mélangez bien 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 pour rehausser la saveur.

Step 4

Répartissez le mélange de poulet buffalo uniformément entre les six moitiés de poivrons, en utilisant environ 150 à 180 ml de garniture par poivron. Tassez bien la garniture dans chaque cavité de poivron, en formant un léger dôme sur le dessus pour des portions généreuses.

Step 5

Couvrez le plat hermétiquement avec du papier aluminium. Faites cuire pendant 30 minutes pour permettre aux poivrons de commencer à ramollir et aux saveurs de se mélanger.

Step 6

Retirez le papier aluminium et continuez la cuisson à découvert pendant 20 minutes supplémentaires, jusqu'à ce que les poivrons soient tendres quand on les pique avec une fourchette et que la garniture bouillonne sur les bords avec des taches légèrement dorées sur le dessus.

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.

Step 8

CONSEIL GLYCÉMIQUE : Pour un contrôle optimal de la glycémie, servez ces poivrons farcis avec une grande salade verte mélangée avec une vinaigrette à l'huile d'olive. Mangez la salade en premier pour maximiser le bénéfice des fibres et ralentir l'absorption du glucose du repas. Vérifiez toujours les étiquettes des sauces piquantes pour vous assurer qu'il n'y a pas de sucres ajoutés, car certaines marques commerciales contiennent 1 à 2 g de sucre par portion qui peuvent impacter la glycémie.