

Beignets de chou-fleur à faible indice glycémique avec avocat

Des beignets dorés et croustillants préparés avec du riz de chou-fleur, de l'avocat crémeux et des œufs—une délicieuse alternative faible en glucides qui maintient la glycémie stable tout en satisfaisant vos envies.

Préparation: 15 min

Cuisson: 18 min

Total: 33 min

Portions: 4

GL 1.1 / GI 26

Ingrédients

Low GI vegetable, excellent for blood sugar control chou-fleur, en riz

Contains quercetin which may help regulate blood sugar oignon rouge, coupé en dés

High-quality protein with zero glycemic impact gros œufs

Healthy fats slow glucose absorption avocat mûr

sel de mer

poivre noir, fraîchement moulu

May help improve insulin sensitivity ail en poudre

Adds fresh flavor without carbohydrates coriandre fraîche, hachée

Heart-healthy fat that doesn't raise blood sugar huile d'olive extra vierge

Instructions

Step 1

Préparez vos ingrédients en vous assurant que le chou-fleur est finement râpé en riz et que l'oignon rouge est coupé en petits dés uniformes. Tamponnez le riz de chou-fleur avec du papier absorbant pour retirer l'excès d'humidité, ce qui aidera les beignets à mieux tenir ensemble et à obtenir une texture plus croustillante.

Step 2

Dans un grand bol, cassez les œufs et battez-les légèrement. Ajoutez le riz de chou-fleur et l'oignon rouge coupé en dés dans le bol, en remuant soigneusement pour que les œufs enrobent tous les légumes uniformément.

Step 3

Coupez l'avocat en petits morceaux d'environ un centimètre. Incorporez délicatement les morceaux d'avocat dans le mélange de chou-fleur, en faisant attention de ne pas les écraser complètement—vous voulez qu'il reste un peu de texture pour la richesse dans chaque bouchée.

Step 4

Assaisonnez le mélange avec du sel de mer, du poivre noir, de l'ail en poudre et de la coriandre hachée. Mélangez le tout jusqu'à ce que les assaisonnements soient uniformément répartis. Le mélange devrait tenir ensemble lorsqu'il est pressé mais rester légèrement lâche.

Step 5

Chauffez l'huile d'olive dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen pendant environ 2 minutes jusqu'à ce qu'elle frémissse mais ne fume pas. Pendant que la poêle chauffe, utilisez vos mains pour former le mélange de chou-fleur en petites galettes d'environ 8 cm de diamètre et 1 cm d'épaisseur, en pressant fermement pour les compacter.

Step 6

Placez délicatement 3 à 4 beignets dans la poêle, en laissant de l'espace entre chacun. Faites cuire sans bouger pendant 3 à 4 minutes jusqu'à ce que le dessous soit doré et croustillant. Résistez à l'envie de les déplacer pendant ce temps—cela permet à une croûte appropriée de se former qui maintient les beignets ensemble.

Step 7

À l'aide d'une large spatule, retournez délicatement chaque beignet et faites cuire pendant 3 à 4 minutes supplémentaires de l'autre côté jusqu'à ce qu'il soit doré et bien cuit. Les beignets devraient être fermes lorsqu'on les presse doucement avec la spatule.

Step 8

Transférez les beignets cuits sur une assiette tapissée de papier absorbant pour absorber l'excès d'huile. Répétez le processus de cuisson avec le mélange restant, en ajoutant un peu plus d'huile d'olive dans la poêle si nécessaire. Servez chaud avec une cuillerée de yaourt grec, de crème sure ou de salsa sans sucre pour un repas complet à faible indice glycémique.