

Beignets de chou-fleur à faible index glycémique avec avocat

Des beignets dorés et croustillants garnis de chou-fleur et d'avocat crémeux — une alternative respectueuse de la glycémie aux galettes de pommes de terre traditionnelles qui vous rassasie durablement.

Préparation: 15 min

Cuisson: 18 min

Total: 33 min

Portions: 4

GL 1.1 / GI 26

Ingrédients

Low GI vegetable, non-starchy, high fiber chou-fleur, en riz

Low GI, contains quercetin for blood sugar support oignon rouge, coupé en dés

Zero GI, high protein slows glucose absorption gros œufs

Zero GI, healthy fats improve insulin sensitivity avocat mûr

No glycemic impact sel de mer

No glycemic impact, may improve nutrient absorption poivre noir, fraîchement moulu

Low GI, supports healthy glucose metabolism ail en poudre

No glycemic impact, rich in antioxidants coriandre fraîche, hachée

Zero GI, monounsaturated fats support metabolic health huile d'olive extra vierge

Instructions

Step 1

Préparez vos ingrédients en vous assurant que le chou-fleur est finement râpé en riz (utilisez un robot culinaire ou du chou-fleur déjà râpé), coupez l'oignon rouge en petits dés et hachez la coriandre fraîche. Coupez l'avocat en deux et retirez la chair.

Step 2

Dans un grand saladier, mélangez le chou-fleur en riz, l'oignon rouge coupé en dés et les œufs. Battez les œufs directement dans le mélange jusqu'à ce que tout soit uniformément enrobé et bien incorporé.

Step 3

Coupez l'avocat en petits morceaux (d'environ 1 cm) et incorporez-les délicatement au mélange de chou-fleur, en faisant attention de ne pas écraser complètement l'avocat — vous voulez conserver un peu de texture.

Step 4

Assaisonnez le mélange avec le sel de mer, le poivre noir, l'ail en poudre et la coriandre hachée. Mélangez soigneusement pour répartir les assaisonnements uniformément dans la pâte. Le mélange devrait tenir ensemble lorsqu'il est pressé mais sera quelque peu lâche.

Step 5

Chauffez l'huile d'olive extra vierge dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen pendant environ 2 minutes jusqu'à ce qu'elle soit brillante mais pas fumante. La température appropriée est cruciale pour obtenir un extérieur croustillant sans brûler.

Step 6

À l'aide de vos mains ou d'une grande cuillère, prélevez environ 60 ml du mélange de chou-fleur et formez une galette plate d'environ 1 cm d'épaisseur. Tapotez fermement plusieurs fois pour compacter le mélange et l'aider à tenir ensemble. Déposez délicatement dans la poêle chaude, en laissant de l'espace entre chaque beignet.

Step 7

Faites cuire les beignets sans les bouger pendant 3 à 4 minutes jusqu'à ce que le dessous soit doré et croustillant. Résistez à l'envie de les déplacer — cela permet à une croûte appropriée de se former qui les aide à rester intacts.

Step 8

Retournez soigneusement chaque beignet à l'aide d'une large spatule et faites cuire pendant 3 à 4 minutes supplémentaires de l'autre côté jusqu'à ce qu'ils soient dorés et bien cuits. Les beignets doivent être fermes et conserver leur forme. Transférez dans une assiette et servez immédiatement tant qu'ils sont chauds et croustillants.