

Latkes au fromage à faible impact glycémique avec céréales complètes

Des pancakes à la ricotta riches en protéines, préparés avec de la farine de blé complet, créent un petit-déjeuner satisfaisant à faible IG qui maintient la glycémie stable tout en offrant une saveur authentique.

Préparation: 10 min

Cuisson: 15 min

Total: 25 min

Portions: 4

GL 10.9 / GI 59

Ingrédients

High protein, low GI, provides sustained energy ricotta partiellement écrémée

Complex carbs with fiber, lower GI than white flour farine de blé complet

Protein and healthy fats slow glucose absorption gros œufs

Minimal amount, consider substituting with erythritol or allulose for zero glycemic impact sucre en poudre

Leavening agent, no glycemic impact levure chimique à double action

Enhances flavor, no glycemic impact sel de mer fin

Instructions

Step 1

Rassemblez tous les ingrédients et laissez les œufs et la ricotta revenir à température ambiante pendant environ 15 minutes. Cela garantit une meilleure incorporation et une texture de pâte plus lisse.

Step 2

Dans un grand saladier, ajoutez le fromage ricotta et cassez-y les œufs. Fouettez vigoureusement jusqu'à ce que le mélange devienne lisse et bien combiné, sans grumeaux de fromage visibles.

Step 3

Ajoutez la farine de blé complet, l'édulcorant à faible index glycémique (érythritol ou allulose), la levure chimique et le sel au mélange ricotta-œufs. Mélangez délicatement avec une cuillère en bois ou une spatule jusqu'à obtenir une pâte épaisse et versable. Évitez de trop mélanger, ce qui peut rendre les latkes durs.

Step 4

Chauffez une grande poêle antiadhésive ou une plaque chauffante à feu moyen. Enduisez légèrement la surface d'huile en spray ou badigeonnez avec une quantité minimale d'huile d'olive ou d'avocat. Laissez la poêle chauffer pendant 2 minutes jusqu'à ce qu'une goutte d'eau grésille au contact.

Step 5

À l'aide d'une cuillère à soupe ou d'une petite louche, versez 2 cuillères à soupe de pâte sur la poêle chaude pour chaque latke. Utilisez le dos de la cuillère pour étaler délicatement la pâte en un cercle fin d'environ 8 à 10 cm de diamètre. Cuisez 3 à 4 latkes à la fois, en laissant de l'espace entre chacun.

Step 6

Cuisez sans remuer pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce que de petites bulles se forment à la surface et que les bords commencent à paraître pris. Le dessous doit être doré. Si la coloration est trop rapide, réduisez le feu à moyen-doux.

Step 7

Retournez délicatement chaque latke à l'aide d'une spatule fine et cuisez pendant 2 à 3 minutes supplémentaires du deuxième côté jusqu'à ce qu'il soit doré et bien cuit. Les latkes doivent être fermes lorsqu'on les presse délicatement.

Step 8

Transférez les latkes cuits dans une assiette chaude et répétez avec le reste de la pâte, en ajoutant une légère couche d'huile dans la poêle entre les fournées si nécessaire. Cette recette donne environ 12 latkes au total. Servez immédiatement garni de fruits rouges frais, d'une cuillère de yaourt grec ou de compote de fruits sans sucre pour un contrôle optimal de la glycémie. Chaque portion se compose de 3 latkes.