

Poêlée de Poulet et Champignons à Faible Indice Glycémique avec Pancetta

Un plat de poulet à la poêle, facile à préparer et respectueux de la glycémie, mettant en vedette des cuisses tendres, des champignons savoureux et de la pancetta croustillante dans une sauce aux herbes légère—parfait pour une énergie stable.

Préparation: 15 min

Cuisson: 25 min

Total: 40 min

Portions: 4

GL 2.1 / GI 24

Ingrédients

healthy monounsaturated fat, no glycemic impact huile d'olive

high protein, moderate fat, zero glycemic impact cuisses de poulet désossées et sans peau

low-carb alternative to wheat flour, GI: 0 farine d'amande pour saupoudrer

adds flavor and fat, no glycemic impact dés de pancetta

high fiber, very low carb, GI: 10 petits champignons de Paris

moderate GI: 15, used in small amounts grandes échalotes, hachées

minimal carbs, choose low-sodium variety bouillon de poulet, pauvre en sodium

no glycemic impact, aids digestion vinaigre de vin blanc

moderate GI: 48, portion controlled petits pois surgelés

negligible carbs, rich in antioxidants persil frais, finement haché

Instructions

Step 1

Séchez complètement les cuisses de poulet avec du papier absorbant et assaisonnez généreusement de sel et de poivre noir des deux côtés. Saupoudrez légèrement chaque morceau de farine d'amande, en secouant l'excédent pour assurer un revêtement fin uniquement.

Step 2

Chauffez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une grande poêle ou sauteuse à feu moyen-vif. Une fois scintillante, ajoutez les cuisses de poulet et faites dorer 3-4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Transférez sur une assiette et réservez.

Step 3

Dans la même poêle, ajoutez la pancetta et faites cuire 2-3 minutes jusqu'à ce qu'elle commence à croustiller et libère sa graisse. Ajoutez les champignons et faites cuire 5-6 minutes, en remuant occasionnellement, jusqu'à ce qu'ils libèrent leur humidité et commencent à dorer. Transférez la pancetta et les champignons sur l'assiette avec le poulet.

Step 4

Ajoutez la cuillère à soupe restante d'huile d'olive à la poêle avec les échalotes hachées. Réduisez le feu à moyen et faites cuire 4-5 minutes, en remuant fréquemment, jusqu'à ce que les échalotes soient ramollies et translucides mais non brunies.

Step 5

Versez le bouillon de poulet et le vinaigre de vin blanc, en raclant les bits dorés du fond de la poêle avec une cuillère en bois. Portez à un léger frémissement et laissez mijoter 1-2 minutes pour concentrer légèrement les saveurs.

Step 6

Retournez les cuisses de poulet, la pancetta et les champignons à la poêle avec tous les jus accumulés. Réduisez le feu à moyen-doux, couvrez partiellement et laissez mijoter 12-15 minutes jusqu'à ce que le poulet soit cuit et atteigne une température interne de 165°F (74°C).

Step 7

Incorporez les petits pois surgelés et le persil haché. Faites cuire à découvert 2-3 minutes de plus jusqu'à ce que les petits pois soient réchauffés et d'un vert brillant. Goûtez et ajustez l'assaisonnement avec du sel et du poivre supplémentaires si nécessaire.

Step 8

Servez immédiatement dans des bols peu profonds avec la sauce de la poêle versée dessus. Pour un contrôle optimal de la glycémie, associez à une grande portion de légumes verts cuits à la vapeur ou une salade verte feuillue consommée avant le plat principal.