

Fajitas au poulet à faible indice glycémique avec tortillas de blé complet

Des fajitas colorées d'inspiration mexicaine avec du poulet maigre, des poivrons colorés et des tortillas de blé complet riches en fibres pour une glycémie stable.

Préparation: 15 min Cuisson: 8 min Total: 23 min Portions: 12

GL 10.7 / GI 28

Ingédients

Low GI, adds acidity to slow digestion jus de citron vert, fraîchement pressé

Supports blood sugar regulation gousses d'ail, hachées

May boost metabolism piment en poudre

Anti-inflammatory spice cumin moulu

Lean protein, zero glycemic impact blancs de poulet désossés et sans peau, coupés en lanières de 5 mm

Low GI vegetable, adds fiber gros oignon, émincé

Very low GI, high in vitamin C poivron vert, coupé en fines lanières

Very low GI, rich in antioxidants poivron rouge, coupé en fines lanières

Medium GI (50-55), high fiber slows absorption tortillas de blé complet de 20 cm

Low GI, vegetable-based condiment salsa fraîche

Minimal glycemic impact, adds creaminess crème sure sans matières grasses

Protein and fat slow carb absorption fromage cheddar râpé allégé

Instructions

Step 1

Préparez la marinade en mélangeant au fouet le jus de citron vert, l'ail haché, le piment en poudre et le cumin moulu dans un grand saladier jusqu'à ce que le tout soit bien combiné.

Step 2

Ajoutez les lanières de poulet à la marinade en remuant bien pour vous assurer que chaque morceau est uniformément enrobé. Laissez mariner à température ambiante pendant 15 minutes pendant que vous préparez les légumes.

Step 3

Chauffez une grande poêle ou une poêle-gril à feu moyen-vif. Une fois chaude, ajoutez les lanières de poulet marinées en une seule couche, en travaillant par lots si nécessaire pour éviter de surcharger la poêle.

Step 4

Faites cuire le poulet pendant environ 3 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que la viande ne soit plus rose et commence à développer des bords légèrement dorés.

Step 5

Ajoutez les oignons émincés et les lanières de poivron dans la poêle avec le poulet. Continuez la cuisson pendant 3 à 5 minutes en remuant fréquemment, jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais croquants et que le poulet atteigne une température interne de 74°C.

Step 6

Pendant que la garniture cuit, réchauffez les tortillas de blé complet selon les instructions de l'emballage, soit dans une poêle sèche, au micro-ondes ou enveloppées dans du papier aluminium dans un four à basse température.
logifoodcoach.com/recipes/fajitas-au-poulet-a-faible-indice-glycémique-avec-tortillas-de-ble-complet

Step 7

Répartissez le mélange de poulet et de légumes uniformément entre les 12 tortillas chaudes, en plaçant environ 125 ml de garniture au centre de chaque tortilla.

Step 8

Garnissez chaque portion de 2 cuillères à café de salsa, 2 cuillères à café de crème sure sans matières grasses et 2 cuillères à café de fromage cheddar râpé. Roulez les tortillas fermement en repliant les côtés et servez immédiatement. Pour un meilleur contrôle de la glycémie, mangez d'abord les protéines et les légumes, puis terminez avec la tortilla.