

Poulet parmigiana au four à faible indice glycémique

Poulet croustillant en croûte d'herbes nappé de sauce marinara et de mozzarella fondue—un classique italien qui respecte votre glycémie.

Préparation: 15 min

Cuisson: 20 min

Total: 35 min

Portions: 4

GL 11.8 / GI 43

Ingrédients

4 pieces, 4 ounces each blancs de poulet désossés et sans peau

blancs d'œufs

chapelure panko

parmesan râpé

basilic séché

origan séché

poudre d'ail

poudre d'oignon

sauce marinara à teneur réduite en sodium

mozzarella partiellement écrémée, râpée

Instructions

Step 1

Préchauffez votre four à 190°C (375°F). Préparez une grande plaque de cuisson en la vaporisant généreusement d'huile de cuisson ou en la tapissant de papier sulfurisé pour éviter que ça colle.

Step 2

Placez chaque blanc de poulet entre deux feuilles de film plastique ou de papier sulfurisé. À l'aide d'un maillet à viande ou d'un rouleau à pâtisserie, aplatissez doucement le poulet jusqu'à obtenir une épaisseur uniforme de 0,5 cm. Cela assure une cuisson uniforme et crée une texture tendre.

Step 3

Installez votre station de panure avec deux bols peu profonds. Dans le premier bol, fouettez légèrement les blancs d'œufs jusqu'à ce qu'ils soient légèrement mousseux. Dans le deuxième bol, mélangez la chapelure panko, le parmesan râpé, le basilic séché, l'origan séché, la poudre d'ail et la poudre d'oignon, en mélangeant bien pour répartir les herbes uniformément.

Step 4

En travaillant avec un blanc de poulet à la fois, trempez-le dans les blancs d'œufs en laissant l'excédent s'égoutter. Puis pressez fermement les deux côtés dans le mélange de chapelure assaisonnée, en vous assurant qu'un enrobage uniforme adhère à toute la surface. Placez le poulet pané sur la plaque préparée, en espaçant les morceaux d'au moins 2,5 cm.

Step 5

Faites cuire le poulet dans le four préchauffé pendant 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que l'enrobage devienne doré et croustillant et que la température interne atteigne 75°C lorsqu'elle est vérifiée avec un thermomètre à viande inséré dans la partie la plus épaisse.

Step 6

Retirez la plaque du four. Versez environ 125 ml de sauce marinara à teneur réduite en sodium sur chaque blanc de poulet, puis saupoudrez 2 cuillères à soupe de mozzarella partiellement écrémée râpée sur chaque morceau.

Step 7

Remettez la plaque au four pendant 3 à 5 minutes supplémentaires, juste le temps que la mozzarella fonde et devienne bouillonnante. Servez immédiatement avec une grande portion de légumes non féculents ou une salade verte fraîche pour un contrôle optimal de la glycémie.