

Crevettes grillées au chipotle fumé et marinade aux herbes

Des crevettes grillées succulentes nappées d'une marinade fumée au chipotle — riches en protéines, pratiquement sans glucides, et prêtes en moins de 20 minutes pour une glycémie stable.

Préparation: 10 min

Cuisson: 8 min

Total: 18 min

Portions: 4

GL 0.6 / GI 33

Ingrédients

approximately 16-20 count per pound crevettes crues, décortiquées et déveinées

no added sugar variety preferred concentré de tomates

for thinning marinade eau

heart-healthy monounsaturated fat huile d'olive extra vierge

fresh or jarred ail haché

adds smoky heat without sugar poudre de piment chipotle

dried oregano can substitute, use half the amount organ frais, haché

Instructions

Step 1

Rincez soigneusement les crevettes sous l'eau froide courante, puis séchez-les complètement avec du papier absorbant. Placez les crevettes séchées sur une assiette propre et réservez pendant que vous préparez la marinade.

Step 2

Dans un petit bol, mélangez le concentré de tomates, l'eau et l'huile d'olive extra vierge. Fouettez jusqu'à ce que le mélange soit lisse et bien homogène, créant une consistance épaisse mais tartirable.

Step 3

Ajoutez l'ail haché, la poudre de piment chipotle et l'origan frais haché au mélange de tomates. Remuez bien jusqu'à ce que toutes les épices soient uniformément réparties dans la marinade.

Step 4

À l'aide d'un pinceau de cuisine ou du dos d'une cuillère, enrobez généreusement les deux côtés de chaque crevette avec la marinade épaisse. Couvrez et réfrigérez pendant au moins 10 minutes pour permettre aux saveurs de pénétrer les crevettes.

Step 5

Préchauffez votre grill à feu moyen-vif (environ 200°C). Si vous utilisez un barbecue au charbon, attendez que les braises soient incandescentes avec des cendres blanches. Huilez légèrement les grilles du grill ou un panier à griller pour éviter que ça colle.

Step 6

Enfilez les crevettes marinées sur des brochettes métalliques ou placez-les dans un panier à griller. Positionnez les crevettes sur la grille du grill à environ 10 à 15 cm de la source de chaleur.

Step 7

Faites griller les crevettes pendant 3 à 4 minutes sur le premier côté jusqu'à ce qu'elles commencent à devenir roses et développent de légères marques de grill. Retournez délicatement et cuisez encore 3 à 4 minutes jusqu'à ce que les crevettes soient opaques et légèrement grillées. Retirez immédiatement du feu pour éviter une surcuisson, transférez sur un plat de service et servez chaud avec votre choix de légumes à faible indice glycémique.