

Oeufs nuage à faible indice glycémique avec variations riches en protéines

Des oeufs nuage moelleux et riches en protéines qui ne font pas grimper la glycémie. Prêts en 15 minutes avec cinq délicieuses variations faibles en glucides parfaites pour une énergie stable tout au long de la matinée.

Préparation: 10 min

Cuisson: 5 min

Total: 15 min

Portions: 4

GL 0.1 / GI 30

Ingrédients

Separate whites from yolks gros oeufs

sel de mer

poivre noir

For ham and Swiss variation jambon blanc, coupé en dés

For ham and Swiss variation fromage suisse, râpé

For garlic parmesan variation ail en poudre

For garlic parmesan variation parmesan râpé

For bacon cheddar variation bacon cuit, émietté

For bacon cheddar variation cheddar, râpé

For Gruyere chive variation gruyère, râpé

For Gruyere chive variation ciboulette fraîche, ciselée

Instructions

Step 1

Placez la grille de votre four au centre et préchauffez à 230 °C. Préparez une grande plaque de cuisson en la recouvrant de papier sulfurisé pour éviter que ça colle et faciliter le nettoyage.

Step 2

Séparez soigneusement les blancs d'œufs des jaunes, en plaçant les quatre blancs dans un grand saladier. Transférez chaque jaune dans son propre petit bol, en les gardant intacts et non cassés. Cette séparation est cruciale pour obtenir la texture nuage caractéristique.

Step 3

À l'aide d'un batteur électrique à vitesse moyenne-élevée, montez les blancs en neige pendant 3 à 4 minutes jusqu'à ce que des pics fermes et brillants se forment. Les blancs doivent se tenir droits lorsque vous soulevez les fouets et garder fermement leur forme. Cela crée la base aérienne du nuage.

Step 4

Incorporez délicatement le sel de mer et le poivre noir dans les blancs montés à l'aide d'une spatule. Si vous préparez une variation, incorporez soigneusement vos ingrédients choisis (fromage, jambon, bacon, ail en poudre, ciboulette ou fromage à la crème) avec un mouvement de pliage pour préserver les bulles d'air. Pour la version de base, continuez avec seulement le sel et le poivre.

Step 5

Déposez le mélange de blancs d'œufs montés sur la plaque préparée, en créant quatre monticules de taille égale avec de l'espace entre eux. Utilisez le dos de votre cuillère pour créer un puits profond au centre de chaque nuage, assez grand pour accueillir un jaune d'œuf.

Step 6

Placez la plaque dans le four préchauffé et faites cuire pendant exactement 3 minutes. Les nuages devraient juste commencer à prendre et développer une légère couleur dorée sur les sommets.

Step 7

Retirez la plaque du four et glissez délicatement un jaune d'œuf dans chaque puits, en travaillant doucement pour éviter de casser les jaunes. Remettez immédiatement au four et faites cuire pendant 2 à 3 minutes supplémentaires pour des jaunes coulants, ou 4 à 5 minutes pour des jaunes complètement pris.

Step 8

Retirez du four lorsque les jaunes atteignent la cuisson désirée et que les nuages sont dorés et croustillants sur les bords. Servez immédiatement tant que c'est chaud pour la meilleure texture et saveur. Ces nuages riches en protéines fournissent une énergie durable sans pics de glycémie.