

Beignets dorés de patate douce à la farine d'amande et pickles fermentés

Des beignets riches en protéines avec une quantité réduite de patate douce, de la farine d'amande et des graines de lin pour un repas qui respecte la glycémie. Croustillants, rassasiants et parfaitement équilibrés.

Préparation: 15 min

Cuisson: 12 min

Total: 27 min

Portions: 1

GL 10.8 / GI 22

Ingrédients

Reduced portion for lower glycemic load; moderate GI when paired with protein and fat
patate douce, épluchée et râpée

Increased for protein and binding; helps stabilize blood sugar œufs moyens

Probiotic-rich; acetic acid helps moderate glucose response cornichon, tranché

Low glycemic impact; adds aromatic flavor oignon blanc, finement coupé en dés

Replaces wheat flour; provides healthy fats and protein with minimal glycemic impact
farine d'amande

Adds soluble fiber and omega-3s; helps slow glucose absorption graines de lin moulues

Healthy cooking fat; zero glycemic impact huile d'avocat ou huile de coco pour la cuisson

Minimal glycemic impact; may support insulin sensitivity gousse d'ail, hachée

logifoodcoach.com/recipes/beignets-dores-patate-douce-farine-amande-pickles-fermentes

For seasoning; no glycemic impact sel de mer

Enhances nutrient absorption; no glycemic impact poivre noir, fraîchement moulu

Adds smoky depth; no glycemic impact paprika fumé

Contains curcumin; may support healthy insulin sensitivity curcuma en poudre

Pinch for warmth; no glycemic impact noix de muscade moulue

Optional; adds protein and fat to further slow glucose absorption crème fraîche épaisse ou yaourt grec entier pour servir

Instructions

Step 1

Lavez soigneusement la patate douce sous l'eau froide courante, puis utilisez un économe pour retirer complètement la peau. Râpez la patate douce épluchée en utilisant les gros trous d'une râpe à fromage, en recueillant les filaments dans un saladier de taille moyenne. Prenez la patate douce râpée dans vos mains ou enveloppez-la dans un torchon propre et pressez fermement pour éliminer l'excès d'humidité, ce qui aidera les galettes à devenir bien croustillantes pendant la cuisson.

Step 2

Épluchez l'oignon blanc et coupez-le en tout petits morceaux uniformes pour assurer une répartition homogène dans les galettes. Ajoutez l'oignon coupé dans le saladier avec la patate douce râpée. Épluchez et hachez finement la gousse d'ail, puis ajoutez-la au mélange en remuant brièvement pour combiner les aromates avec la patate douce.

Step 3

Cassez les deux œufs directement dans le saladier avec le mélange de patate douce et utilisez une fourchette pour les battre soigneusement, en vous assurant que les œufs enrobent tous les filaments de légumes. Ajoutez la farine d'amande et les graines de lin moulues dans le saladier, en remuant vigoureusement avec la fourchette jusqu'à ce que les ingrédients secs soient complètement incorporés et qu'il ne reste aucun grumeau. La pâte doit avoir une consistance cohésive et légèrement épaisse.

Step 4

Assaisonnez la pâte avec du sel de mer, du poivre noir fraîchement moulu, du paprika fumé, du curcuma en poudre et une petite pincée de noix de muscade. Mélangez bien le tout jusqu'à ce que les épices soient uniformément réparties et que la pâte ait une couleur dorée homogène grâce au curcuma. Laissez reposer le mélange pendant 3 à 4 minutes afin que les graines de lin et la farine d'amande absorbent l'humidité et lient les ingrédients ensemble, créant ainsi une pâte plus stable.

Step 5

Chauffez une poêle antiadhésive ou une poêle en fonte bien culottée à feu moyen et ajoutez l'huile de cuisson, en faisant tourner la poêle pour enrober uniformément toute la surface du fond. Attendez que l'huile frémissse et paraisse chaude mais sans fumer — cela indique la température parfaite pour obtenir un extérieur croustillant sans brûler.

Step 6

À l'aide d'une grande cuillère à soupe, prélevez environ 2 à 3 cuillères à soupe de pâte pour chaque galette et déposez-la dans la poêle chaude, en laissant suffisamment d'espace entre chacune. Utilisez le dos de la cuillère pour appuyer doucement et aplatir chaque tas en une galette ronde d'environ 0,5 cm d'épaisseur. Cuisez seulement 2 à 3 galettes à la fois pour éviter de surcharger la poêle, ce qui pourrait faire baisser la température et donner des galettes molles au lieu de croustillantes.

Step 7

Laissez cuire les galettes sans y toucher pendant 3 à 4 minutes jusqu'à ce que les bords paraissent figés et secs, et que le dessous développe une croûte dorée foncée. Glissez délicatement une spatule fine sous chaque galette et retournez-la d'un mouvement fluide. Cuisez le deuxième côté pendant encore 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'il obtienne la même couleur dorée et la même texture croustillante. Transférez les galettes finies sur une assiette tapissée de papier absorbant pour égoutter l'excès d'huile.

Step 8

Continuez à cuire le reste de la pâte par fournées, en ajoutant un petit filet d'huile dans la poêle entre les fournées si nécessaire pour maintenir la surface antiadhésive. Gardez les galettes finies au chaud sur un plat de service pendant que vous terminez les fournées restantes. Disposez les galettes chaudes sur un plat de service à côté des cornichons fermentés tranchés. Pour un meilleur contrôle de la glycémie et une richesse supplémentaire, garnissez chaque galette d'une généreuse cuillerée de crème fraîche épaisse ou de yaourt grec. Servez immédiatement pendant que les galettes sont chaudes et à leur maximum de croustillant, en profitant du contraste entre les galettes chaudes et savoureuses et les cornichons frais et acidulés.