

Muffins aux œufs, épinards et fromage blanc à faible indice glycémique

Des muffins aux œufs riches en protéines avec des épinards et du fromage blanc qui fournissent une énergie stable sans pic de glycémie. Parfaits pour la préparation de repas et les petits-déjeuners sur le pouce.

Préparation: 15 min

Cuisson: 25 min

Total: 40 min

Portions: 12

GL 0.5 / GI 28

Ingédients

Provides fiber and nutrients with zero glycemic impact; squeeze out all excess water
épinards surgelés, décongelés et égouttés

Complete protein source with GI of 0; slows glucose absorption gros œufs

Herb with potential blood sugar benefits; no glycemic impact origan séché

For seasoning; no glycemic impact sel

Adds flavor; minimal glycemic impact ail en poudre

High-protein dairy with low GI (10-15); choose full-fat for better satiety fromage blanc, entier ou allégé

Aged cheese with negligible carbs; GI near 0 parmesan râpé

Low-GI vegetable (GI ~15); adds sweetness without sugar poivron rouge grillé en bocal haché, égoutté

logifoodcoach.com/recipes/muffins-aux-oeufs-epinards-et-fromage-blanc-a-faible-indice-glycemique

To taste; no glycemic impact poivre noir fraîchement moulu

Instructions

Step 1

Préchauffez votre four à 190 °C (375 °F). Préparez un moule à muffins standard de 12 empreintes en vaporisant généreusement chaque empreinte d'huile en spray ou en les badigeonnant d'huile d'olive pour éviter qu'ils n'attachent.

Step 2

Placez les épinards surgelés dans une passoire à mailles fines. Faites couler de l'eau tiède dessus pendant environ 1 minute jusqu'à ce qu'ils soient complètement décongelés. Avec vos mains, pressez fermement les épinards par petites poignées pour retirer le maximum de liquide possible. Cette étape est cruciale pour éviter des muffins trop humides. Réservez les épinards égouttés.

Step 3

Cassez les œufs dans un grand saladier et fouettez vigoureusement jusqu'à ce que les jaunes et les blancs soient complètement mélangés et légèrement mousseux. Cela crée une texture plus légère dans les muffins finis.

Step 4

Ajoutez le fromage blanc, le parmesan râpé, l'origan, le sel et l'ail en poudre aux œufs battus. Mélangez bien le tout jusqu'à ce que ce soit incorporé. Incorporez les épinards pressés et les poivrons rouges grillés hachés en les répartissant uniformément dans le mélange. Assaisonnez avec plusieurs tours de moulin à poivre noir.

Step 5

À l'aide d'une louche ou d'une grande cuillère, répartissez le mélange d'œufs uniformément dans les 12 empreintes à muffins, en remplissant chacune aux trois quarts environ. Garnissez chaque muffin de quelques morceaux supplémentaires de poivron rouge grillé haché pour l'aspect visuel.

Step 6

Faites cuire pendant 22 à 24 minutes, jusqu'à ce que les muffins soient pris au centre et développent des bords dorés. Un cure-dent inséré au centre doit ressortir propre. Les muffins vont gonfler pendant la cuisson.

Step 7

Sortez du four et laissez refroidir dans le moule pendant 5 minutes. Ils vont naturellement se dégonfler légèrement. Passez un couteau à beurre autour du bord de chaque muffin pour les décoller, puis démoulez-les délicatement. Servez tiède, ou laissez refroidir complètement avant de les conserver dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à 5 jours. Ils peuvent être consommés froids, à température ambiante ou réchauffés 20 à 30 secondes au micro-ondes. Pour une conservation plus longue, congelez jusqu'à 3 mois et décongelez une nuit au réfrigérateur.