
Tacos de poisson à faible indice glycémique avec salsa fraîche aux tomatilles

Du poisson blanc riche en protéines rencontre une salade de chou croquante dans des tortillas de blé complet, créant un festin mexicain adapté à la glycémie et prêt en moins de 30 minutes.

Préparation: 10 min

Cuisson: 20 min

Total: 30 min

Portions: 4

GL 7.1 / GI 28

Ingédients

Lean protein with zero glycemic impact filets de poisson blanc, comme la morue ou le tilapia

Optional, to taste sel

Optional, to taste poivre noir

Low GI vegetable, high in fiber chou chinois, râpé

May support insulin sensitivity cumin moulu

Adds flavor without glycemic impact paprika

Contains capsaicin for metabolism support piment en poudre

Low to medium GI when raw petit oignon jaune, finement coupé en dés

Zero glycemic impact, rich in antioxidants coriandre fraîche, hachée

Capsaicin may aid glucose metabolism piments Fresno rouges, coupés en dés

logifoodcoach.com/recipes/tacos-de-poisson-a-faible-indice-glycemique-avec-salsa-fraiche-aux-tomatilles

Low glycemic, adds vitamin C citron vert, zeste et jus

Low carb, minimal glycemic impact salsa aux tomatilles

Lower GI than white flour tortillas, contains fiber tortillas de blé complet, 15 cm de diamètre

Instructions

Step 1

Préchauffez votre four à 190 °C. Tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé ou enduisez légèrement d'huile en spray pour éviter que ça colle.

Step 2

Séchez les filets de morue avec du papier absorbant et placez-les sur la plaque préparée. Assaisonnez légèrement les deux côtés avec du sel et du poivre noir si désiré. La saveur naturelle du poisson ressortira avec un assaisonnement minimal.

Step 3

Dans un petit bol, mélangez le cumin, le paprika et le piment en poudre. Saupoudrez ce mélange d'épices uniformément sur le dessus des filets de poisson, créant une croûte savoureuse qui se développera pendant la cuisson.

Step 4

Faites cuire le poisson assaisonné pendant 18 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'il s'émette facilement avec une fourchette et atteigne une température interne de 63 °C. Le poisson doit être opaque partout et tendre. Retirez du four et laissez reposer 2 minutes.

Step 5

Pendant que le poisson cuit, préparez la salade fraîche en combinant le chou chinois râpé, les oignons verts émincés, la coriandre hachée et les piments Fresno coupés en dés dans un grand saladier. Ajoutez le zeste et le jus de citron vert, puis mélangez le tout jusqu'à ce que ce soit bien combiné.

Step 6

Incorporez la salsa aux tomatilles dans le mélange de chou, en vous assurant que tous les légumes sont uniformément enrobés. Goûtez et ajustez l'assaisonnement si nécessaire. Cette salade peut reposer à température ambiante pendant que le poisson finit de cuire.

Step 7

Réchauffez les tortillas de blé complet en les plaçant directement sur une flamme de gaz pendant 10 à 15 secondes de chaque côté, ou chauffez-les dans une poêle sèche à feu moyen pendant environ 30 secondes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient souples et légèrement grillées.

Step 8

À l'aide d'une fourchette, émiettez délicatement le poisson cuit en morceaux de la taille d'une bouchée. Répartissez le poisson uniformément entre les quatre tortillas réchauffées, puis garnissez chacune généreusement avec la salade de chou aux tomatilles. Servez immédiatement pendant que les tortillas sont chaudes et le poisson tendre, en profitant du contraste des textures et des saveurs vives et acidulées.