

Tacos de poisson blanc grillé avec salsa fraîche pastèque-avocat

Des feuilles de laitue croquantes garnies de poisson grillé parfaitement assaisonné et surmontées d'une salsa vibrante à la pastèque—une version rafraîchissante à faible IG des tacos traditionnels.

Préparation: 15 min

Cuisson: 10 min

Total: 25 min

Portions: 4

GL 4.0 / GI 25

Ingédients

High water content (92%) keeps glycemic load low despite natural sugars pastèque sans pépins, coupée en dés

Healthy fats slow glucose absorption and provide satiety avocat frais mûr, dénoyauté et coupé en cubes

Contains quercetin which may support blood sugar regulation oignon rouge, finement haché

Citric acid helps moderate glycemic response citron vert frais, jus et zeste

Adds acidity to slow carbohydrate digestion citron frais, jus seulement

Capsaicin may boost metabolism and insulin sensitivity piment jalapeño, équeuté et coupé en dés

Antioxidant-rich herb with potential blood sugar benefits coriandre fraîche, hachée

sel de mer, divisé

logifoodcoach.com/recipes/tacos-de-poisson-blanc-grille-avec-salsa-fraiche-pasteque-avocat
Monounsaturated fats support stable blood sugar huile d'olive extra vierge, divisée

Use blend of cumin, paprika, garlic powder, and black pepper mélange d'épices pour poisson

Lean protein with zero glycemic impact, supports satiety filets de poisson blanc à chair feuilletée (morue ou flétan)

Zero glycemic impact, provides fiber and crunch feuilles de laitue romaine ou laitue beurre

Instructions

Step 1

Préparez la salsa de pastèque en combinant la pastèque coupée en dés, l'avocat en cubes, l'oignon rouge finement haché, le jalapeño et la coriandre fraîche dans un saladier moyen. Cette combinaison colorée offre l'équilibre parfait entre douceur, onctuosité et piquant.

Step 2

Ajoutez le jus et le zeste d'un citron vert plus le jus d'un demi-citron au mélange de salsa. Arrosez d'1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge et assaisonnez avec 1/4 de cuillère à café de sel de mer. Mélangez délicatement tous les ingrédients, en faisant attention de ne pas écraser l'avocat. Réservez pour permettre aux saveurs de se mélanger pendant que vous préparez le poisson.

Step 3

Dans un petit bol, combinez le cumin moulu, le paprika fumé, la poudre d'ail et le poivre noir pour créer votre mélange d'épices. Mélangez soigneusement et réservez.

Step 4

Préparez votre surface de cuisson en préchauffant soit un gril extérieur à feu vif, soit en chauffant une grande poêle à feu moyen-vif sur la cuisinière. Si vous utilisez un gril, badigeonnez légèrement les grilles d'huile pour éviter que ça colle.

Step 5

Séchez les filets de poisson avec du papier absorbant et badigeonnez les deux côtés avec la 1/2 cuillère à soupe d'huile d'olive restante. Assaisonnez généreusement avec votre mélange d'épices et 1/2 cuillère à café de sel de mer, en assurant une couverture uniforme sur toutes les surfaces du poisson.

Step 6

Placez le poisson assaisonné sur le gril préchauffé ou dans la poêle chauffée. Faites cuire environ 5 minutes du premier côté sans bouger, permettant à une légère croûte de se former. Retournez délicatement et faites cuire encore 4 à 5 minutes jusqu'à ce que le poisson soit opaque et se défasse facilement à la fourchette. La température interne devrait atteindre 63°C (145°F).

Step 7

Retirez le poisson cuit du feu et laissez-le reposer 5 minutes pour permettre aux jus de se redistribuer. Une fois légèrement refroidi mais encore tiède, utilisez une fourchette pour défaire délicatement le poisson en gros morceaux de la taille d'une bouchée, adaptés aux tacos.

Step 8

Lavez et séchez soigneusement les feuilles de laitue. Pour chaque taco, superposez deux feuilles de laitue ensemble pour créer une base solide qui ne se déchirera pas une fois garnie. Cette technique de double couche garantit que vos tacos tiennent bien ensemble.

Step 9

Assemblez les tacos en plaçant environ 1/4 de tasse de poisson émietté sur chaque wrap de laitue à double couche. Garnissez généreusement de 2 à 3 cuillères à soupe de salsa fraîche à la pastèque. Servez immédiatement pendant que le poisson est encore chaud et que la salsa est fraîche et rafraîchissante. Pour une gestion optimale de la glycémie, mangez d'abord la salsa riche en légumes, suivie du poisson riche en protéines.