

Salade power déesse verte à faible indice glycémique

Une salade riche en nutriments avec des protéines maigres, des bonnes graisses et des légumes riches en fibres, accompagnée d'une sauce crémeuse aux herbes—parfaite pour maintenir une glycémie stable.

Préparation: 20 min

Cuisson: 25 min

Total: 45 min

Portions: 8

GL 0.8 / GI 14

Ingrédients

~1 lb before baking, provides lean protein to stabilize blood sugar blancs de poulet cuits au four, tranchés

adds protein and fat to slow glucose absorption bacon cuit, haché

herb-rich dressing with healthy fats sauce déesse verte

~7.5 oz, high-fiber base with negligible glycemic impact jeunes pousses de salade

low-carb, high-fiber vegetable radis pastèque, émincés finement

95% water content, minimal glycemic impact concombre, émincé finement

contains quercetin which may support insulin sensitivity oignon rouge, émincé finement en quartiers

rich in monounsaturated fats that slow carbohydrate absorption avocat, émincé finement

provides magnesium for insulin function and healthy fats graines de courge

Instructions

Step 1

Préparez les blancs de poulet en les cuisant au four à 190°C pendant 20-25 minutes jusqu'à ce que la température interne atteigne 75°C, ou utilisez du poulet cuit restant. Laissez refroidir légèrement, puis tranchez en fines lamelles.

Step 2

Cuisez le bacon jusqu'à ce qu'il soit croustillant selon votre méthode préférée—four, poêle ou friteuse à air. Une fois refroidi, hachez ou émiettez en morceaux de la taille d'une bouchée et réservez.

Step 3

Préparez la sauce déesse verte en mixant des herbes fraîches (basilic, persil, ciboulette), soit 120 ml de yaourt grec soit 1/2 avocat, 2 cuillères à soupe de jus de citron, 60 ml d'huile d'olive, 1 gousse d'ail et du sel selon votre goût jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse. Note : la base au yaourt grec apporte plus de protéines ; la base à l'avocat augmente les bonnes graisses. Réfrigérez jusqu'au moment de servir.

Step 4

Dans un grand saladier, disposez les jeunes pousses comme base. Répartissez uniformément les radis pastèque émincés, les rondelles de concombre et les quartiers d'oignon rouge sur les pousses.

Step 5

Disposez artistiquement les tranches de blanc de poulet et les éventails d'avocat sur le mélange de légumes, en les répartissant uniformément sur la salade pour des portions équilibrées. Chaque portion devrait contenir environ 60 g de poulet et 2-3 tranches d'avocat.

Step 6

Parsemez le bacon émietté et les graines de courge sur toute la salade, en veillant à ce que chaque portion reçoive une part de ces garnitures riches en protéines. Visez environ 1 cuillère à soupe de graines de courge par portion.

Step 7

Juste avant de servir, versez la sauce déesse verte sur la salade ou servez-la à part pour les portions individuelles. Utilisez environ 1,5 cuillère à soupe de sauce par portion. Mélangez délicatement si désiré, et servez immédiatement pour une fraîcheur et une texture optimales.

Step 8

Pour une meilleure gestion de la glycémie, mangez les légumes et les protéines d'abord avant tout glucide d'accompagnement. Cette salade est complète en tant que repas autonome et se marie bien avec une petite portion de quinoa ou de patate douce rôtie si des glucides supplémentaires sont souhaités.