

Poulet grillé en croûte d'herbes avec sauce tomate jaune fumée

Du poulet grillé tendre enrobé d'herbes fraîches, nappé d'une sauce vibrante aux tomates jaunes rôties, naturellement pauvre en sucre et riche en antioxydants.

Préparation: 20 min

Cuisson: 20 min

Total: 40 min

Portions: 4

GL 0.8 / GI 20

Ingrédients

- Lower acidity than red tomatoes, minimal glycemic impact

tomates jaunes, pelées, coupées en deux et épépinées
- Healthy monounsaturated fats slow glucose absorption

huile d'olive extra vierge
- May help improve insulin sensitivity

gousses d'ail, hachées
- Use sparingly; contains natural sugars but adds depth

vinaigre balsamique
- Anti-inflammatory herb, negligible carbs

basilic frais, haché
- Enhances nutrient absorption

poivre noir fraîchement moulu
- Lean protein with zero glycemic impact, promotes satiety

blancs de poulet désossés et sans peau
- Use mineral-rich sea salt if possible

sel
- Rich in antioxidants, supports blood sugar regulation

persil plat frais, haché
- Contains compounds that may support glucose metabolism

thym frais, haché

Instructions

Step 1

Préchauffez votre gril à feu vif ou réglez votre gril du four à température élevée. Huilez légèrement les grilles du gril ou tapissez une plaque de cuisson de papier d'aluminium et vaporisez d'huile de cuisson. Positionnez la surface de cuisson à 10-15 cm de la source de chaleur pour un grillage optimal.

Step 2

Placez les moitiés de tomates jaunes côté coupé vers le bas sur le gril ou côté coupé vers le haut sous le gril du four. Faites cuire jusqu'à ce que les peaux commencent à noircir et à cloquer, environ 5 minutes. Le processus de rôtissage concentre légèrement les sucres naturels des tomates, mais l'impact glycémique global reste minimal en raison de la teneur élevée en eau et en fibres. Transférez les tomates dans un bol résistant à la chaleur, couvrez hermétiquement de film plastique et laissez-les cuire à la vapeur pendant 10 minutes jusqu'à ce que les peaux se détachent et se pèlent facilement.

Step 3

Pendant que les tomates cuisent à la vapeur, faites chauffer l'huile d'olive dans une petite poêle à feu moyen. Ajoutez l'ail haché et faites revenir doucement jusqu'à ce qu'il soit parfumé et ramolli, environ 1 minute, en veillant à ne pas le faire brunir. Retirez du feu et laissez refroidir légèrement.

Step 4

Retirez les peaux des tomates cuites à la vapeur et transférez la chair dans un mixeur ou un robot culinaire. Ajoutez l'ail revenu avec son huile, le vinaigre balsamique, 1 cuillère à soupe de basilic haché et 1/8 de cuillère à café de poivre noir. Mixez jusqu'à ce que la sauce atteigne la consistance désirée, lisse ou légèrement épaisse. Goûtez et ajustez l'assaisonnement si nécessaire. La sauce finie contiendra environ 0,75 g de sucre par portion provenant du vinaigre balsamique, contribuant minimalement à la réponse glycémique.

Step 5

Séchez les blancs de poulet avec du papier absorbant et assaisonnez les deux côtés avec le sel et le reste de 1/8 de cuillère à café de poivre noir. Dans un plat peu profond, mélangez le persil haché, le thym et les 2 cuillères à soupe restantes de basilic, en mélangeant bien pour créer un enrobage d'herbes.

logifoodcoach.com/recipes/poulet-grille-en-croute-d-herbes-avec-sauce-tomate-jaune-fumee

Step 6

Pressez fermement chaque blanc de poulet dans le mélange d'herbes, en enrobant toutes les surfaces de manière uniforme et généreuse. Les herbes créeront une croûte savoureuse qui aide à sceller l'humidité pendant la cuisson tout en n'ajoutant aucun glucide ou charge glycémique.

Step 7

Placez les blancs de poulet en croûte d'herbes sur le gril préchauffé ou sous le gril du four. Faites cuire 4 minutes sur le premier côté jusqu'à ce qu'ils soient dorés et marqués, puis retournez délicatement et faites cuire encore 4 minutes jusqu'à ce que la température interne atteigne 75°C et que les jus soient clairs. Retirez du feu et laissez reposer 3 minutes pour permettre aux jus de se redistribuer.

Step 8

Transférez chaque blanc de poulet dans une assiette chaude. Nappez généreusement chaque portion de sauce tomate jaune chaude, en utilisant environ 60 ml de sauce par portion. Servez immédiatement avec un accompagnement de légumes-feuilles ou de légumes non féculents rôtis comme du brocoli, des courgettes ou du chou-fleur pour un équilibre optimal de la glycémie et une énergie durable.