

Fruits grillés caramélisés avec réduction de vinaigre balsamique

Des fruits grillés naturellement sucrés rehaussés d'un glaçage balsamique acidulé — un dessert à index glycémique modéré qui devient plus doux pour la glycémie lorsqu'il est accompagné de yaourt grec ou de noix pour les protéines et les bonnes graisses.

Préparation: 15 min Cuisson: 10 min Total: 25 min Portions: 4

GL 26.3 / GI 54

Ingédients

Fresh whole fruit; fiber helps moderate sugar absorption 1 petit ananas, pelé, évidé et coupé en 4 quartiers

Rich in fiber and vitamin C; choose firm mangoes for lower sugar content 2 grosses mangues, dénoyautées et coupées en deux

Low GI stone fruit with beneficial fiber 2 grosses pêches, dénoyautées et coupées en deux

Minimal fat for grilling; prevents sticking Spray de cuisson au goût de beurre

High GI ingredient - use sparingly; consider reducing to 1 tbsp or substituting with monk fruit sweetener 2 cuillères à soupe de sucre brun

Acetic acid helps lower glycemic response; choose aged balsamic for richer flavor with less added sugar 125 ml de vinaigre balsamique

Fresh herbs add flavor without affecting blood sugar Menthe fraîche ou basilic pour la garniture

Instructions

Step 1

Préparez vos fruits en pelant et en évitant l'ananas, puis en le tranchant dans le sens de la longueur en quatre quartiers égaux. Coupez les mangues et les pêches en deux en retirant les noyaux. Séchez tous les morceaux de fruits avec du papier absorbant pour assurer une meilleure caramélisation.

Step 2

Placez tous les fruits préparés dans un grand saladier. Vaporisez légèrement les fruits avec le spray de cuisson au goût de beurre, mélangez délicatement, puis vaporisez à nouveau pour créer un enrobage uniforme. Cette fine couche d'huile empêche les fruits de coller et favorise le brunissement.

Step 3

Saupoudrez l'édulcorant au fruit du moine (ou le mélange d'érythritol) uniformément sur les morceaux de fruits et mélangez soigneusement pour répartir l'édulcorant sur toutes les surfaces. Mettez le saladier de côté pendant que vous préparez la réduction balsamique et le gril. Note : si vous utilisez du sucre brun à la place, sachez que cela augmentera considérablement l'impact glycémique.

Step 4

Versez le vinaigre balsamique dans une petite casserole et placez sur feu doux. Laissez mijoter doucement, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le volume réduise de moitié et que le vinaigre devienne sirupeux — cela prend environ 8 à 10 minutes. Retirez du feu et laissez refroidir légèrement.

Step 5

Préchauffez votre gril à feu moyen-vif ou réglez votre gril du four à haute température. Enduisez légèrement les grilles du gril ou la plaque du gril avec du spray de cuisson, en positionnant la grille à 10-15 cm de la source de chaleur pour une caramélisation optimale sans brûler.

Step 6

Disposez les morceaux de fruits côté coupé vers le bas sur le gril préchauffé ou la plaque du gril. Faites cuire pendant 3 à 5 minutes sans les bouger, permettant aux sucres naturels de caraméliser et de créer de belles marques de gril. Les fruits doivent être dorés et légèrement ramollis mais conserver leur forme.

Step 7

Pendant que les fruits grillent, faites griller les amandes effilées dans une poêle sèche à feu moyen pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'elles soient parfumées et légèrement dorées, en remuant fréquemment pour éviter qu'elles ne brûlent. Mettez de côté.

Step 8

Transférez soigneusement les fruits grillés dans des assiettes de service individuelles, en disposant les morceaux de manière attrayante. Ajoutez une généreuse cuillère (environ 60 ml) de yaourt grec à côté de chaque portion de fruits. Les protéines et les graisses du yaourt sont essentielles pour modérer la réponse glycémique.

Step 9

Versez la réduction balsamique tiède sur chaque portion de fruits en utilisant une cuillère dans un motif décoratif. Parsemez les amandes grillées sur le dessus pour ajouter du croquant, des bonnes graisses et un contrôle supplémentaire de la glycémie.

Step 10

Garnissez chaque assiette de feuilles de menthe fraîche ou de basilic pour une touche de couleur et un contraste aromatique. Servez immédiatement pendant que les fruits sont encore chauds. Pour une meilleure gestion de la glycémie, dégustez ce dessert à la fin d'un repas riche en protéines.