

Saumon grillé en croûte d'herbes avec salsa fraîche avocat-tomate

Un saumon parfaitement assaisonné surmonté d'une salsa vibrante à l'avocat qui apporte des oméga-3 et des graisses saines pour stabiliser la glycémie pendant des heures.

Préparation: 10 min

Cuisson: 12 min

Total: 22 min

Portions: 2

GL 1.8 / GI 25

Ingédients

Wild-caught preferred for higher omega-3 content filets de saumon, 120-180 g chacun

Extra virgin olive oil provides heart-healthy monounsaturated fats huile d'olive pour le saumon

May help improve insulin sensitivity gousse d'ail, hachée

Adds flavor without carbohydrates piment en poudre

Contains compounds that may support blood sugar regulation cumin moulu

Concentrated flavor without added sugars oignon en poudre

Enhances nutrient absorption poivre noir

Use sea salt or Himalayan pink salt sel pour le saumon

Rich in fiber and monounsaturated fats that slow glucose absorption avocat mûr, dénoyauté et coupé en dés

Low glycemic vegetable rich in lycopene tomate, coupée en dés

Contains chromium which may help regulate blood sugar oignon, finement haché

Fresh herb with antioxidant properties coriandre fraîche, hachée

Healthy fat that reduces glycemic impact huile d'olive pour la salsa

Vitamin C-rich with zero glycemic impact jus de citron vert frais

Season to taste sel et poivre pour la salsa

Instructions

Step 1

Dans un petit bol, mélangez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive avec l'ail haché, le piment en poudre, le cumin, l'oignon en poudre, le poivre noir et le sel. Fouettez jusqu'à ce que les épices soient uniformément réparties dans l'huile pour créer une marinade aromatique.

Step 2

Séchez complètement les filets de saumon avec du papier absorbant pour assurer une bonne saisie. À l'aide d'un pinceau ou de vos doigts, enrobez généreusement les deux côtés de chaque filet de saumon avec le mélange d'épices préparé, en appuyant doucement pour que les assaisonnements adhèrent au poisson.

Step 3

Pendant que le saumon repose avec son assaisonnement, préparez la salsa à l'avocat. Dans un bol moyen, mélangez l'avocat coupé en dés, la tomate hachée, l'oignon rouge finement haché et la coriandre hachée. Arrosez d'1 cuillère à soupe d'huile d'olive et de 2 cuillères à soupe de jus de citron vert frais, puis assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.

Step 4

Mélangez délicatement les ingrédients de la salsa avec une cuillère, en faisant attention de ne pas écraser l'avocat, vous voulez conserver des morceaux distincts pour la texture. Couvrez le bol de film plastique et réfrigérez jusqu'au moment de servir, permettant aux saveurs de se mélanger.

Step 5

Préchauffez votre gril ou une grande poêle à fond épais (la fonte fonctionne à merveille) à feu moyen-vif pendant 3 à 4 minutes. La surface de cuisson doit être suffisamment chaude pour qu'une goutte d'eau grésille immédiatement au contact.

Step 6

Placez les filets de saumon assaisonnés côté peau vers le haut sur le gril ou dans la poêle. Cuisez sans bouger pendant 5 à 6 minutes pour développer une croûte dorée. Résistez à l'envie de déplacer le poisson, cela permet une bonne caramélisation et empêche qu'il colle.

Step 7

Retournez délicatement les filets de saumon à l'aide d'une large spatule et cuisez pendant 5 à 6 minutes supplémentaires sur le deuxième côté. Le saumon est cuit lorsqu'il s'effeuille facilement avec une fourchette et atteint une température interne de 63 °C. La chair doit être opaque partout avec un centre légèrement translucide si vous préférez une cuisson à point.

Step 8

Transférez le saumon cuit dans les assiettes de service et garnissez immédiatement chaque filet d'une généreuse portion de salsa fraîche à l'avocat. Servez pendant que le saumon est chaud, permettant à la salsa fraîche et crémeuse de contraster magnifiquement avec le poisson chaud et épicé. Pour un contrôle optimal de la glycémie, accompagnez de légumes non féculents ou d'une salade verte mélangée.