

Burgers de dinde grillés à faible indice glycémique avec pains complets

Des burgers de dinde maigre parfumés aux herbes et épices, grillés à la perfection et servis sur des pains complets riches en fibres pour un contrôle stable de la glycémie.

Préparation: 10 min Cuisson: 14 min Total: 24 min Portions: 4

GL 18.6 / GI 52

Ingrédients

Extra-lean protein, minimal impact on blood sugar dinde hachée (blanc)

Use whole wheat breadcrumbs for lower GI; acts as binder chapelure nature séchée

Contains chromium which may help regulate blood sugar oignon haché

Rich in antioxidants, negligible glycemic impact persil frais, haché

Adds umami flavor with minimal sugar content sauce Worcestershire

Capsaicin may improve insulin sensitivity sauce piquante

Choose buns with 3g+ fiber; GI ~51 vs white bread GI ~75 pains complets

Low GI vegetable, high in lycopene tranches de tomate

Contains quercetin which supports glucose metabolism tranches d'oignon rouge

Non-starchy vegetable, essentially zero glycemic impact feuilles de laitue, coupées en deux

logifoodcoach.com/recipes/burgers-de-dinde-grilles-a-faible-indice-glycemique-avec-pains-complets

Check label for added sugars; use sparingly mayonnaise allégée

Prevents sticking without added calories huile en spray

Instructions

Step 1

Dans un grand saladier, mélangez la dinde hachée, la farine d'amande, l'oignon haché, le persil frais, la sauce Worcestershire sans sucre et la sauce piquante. Utilisez vos mains ou une fourchette pour bien mélanger jusqu'à ce que tous les ingrédients soient uniformément répartis dans la viande. La farine d'amande aidera à lier les burgers tout en maintenant une charge glycémique basse.

Step 2

Divisez le mélange de dinde en 4 portions égales, d'environ 140 g chacune. Façonnez délicatement chaque portion en un palet d'environ 2 cm d'épaisseur, en faisant une légère dépression au centre avec votre pouce pour éviter qu'ils ne gonflent pendant la cuisson. Manipulez la viande délicatement pour maintenir une texture tendre.

Step 3

Préchauffez votre gril à feu moyen-vif (environ 190-200 °C). Si vous utilisez un barbecue au charbon, attendez que les braises soient couvertes de cendres blanches. Pour un barbecue à gaz, préchauffez pendant 10 à 15 minutes avec le couvercle fermé. Un bon préchauffage assure une cuisson uniforme et évite que les burgers ne collent.

Step 4

Une fois le gril chaud, vaporisez soigneusement les grilles avec l'huile en spray loin de la chaleur directe pour éviter les flammes. Cela garantit que vos burgers de dinde maigres ne colleront pas aux grilles. Vous pouvez aussi huiler les grilles avec un essuie-tout imbibé d'huile tenu avec une pince.

Step 5

Placez les palets de dinde sur le gril préchauffé, en les positionnant à 10-15 cm de la source de chaleur. Faites griller pendant 6 à 7 minutes sur le premier côté sans les bouger, permettant à une belle croûte de se former. Résistez à l'envie d'appuyer sur les palets, car cela libère l'humidité précieuse.

<https://www.loisirdedouceur.com/recettes/burgers-de-dinde-grilles-a-faible-indice-glycemique-avec-pains-complets>

Step 6

Retournez délicatement les burgers avec une spatule large et continuez la cuisson pendant 6 à 7 minutes supplémentaires sur le deuxième côté. Les burgers de dinde sont cuits lorsqu'ils atteignent une température interne de 75 °C mesurée avec un thermomètre à viande et que les jus sont clairs. Évitez d'appuyer sur les palets car cela libère l'humidité et peut les rendre secs.

Step 7

Pendant les 2 dernières minutes de cuisson, placez les pains complets côté coupé vers le bas sur le gril pour les faire légèrement griller. Cela ajoute de la texture et aide à empêcher les pains de devenir détrempés par le jus des burgers. Surveillez attentivement pour éviter de les brûler.

Step 8

Pour assembler, étalez 1/2 cuillère à soupe de mayonnaise légère sur chaque base de pain grillé. Superposez une feuille de laitue, puis le palet de dinde grillé, suivi d'une tranche de tomate et d'une tranche d'oignon rouge. Couvrez avec le dessus du pain et servez immédiatement tant que c'est chaud. Pour un meilleur contrôle de la glycémie, mangez d'abord les légumes, puis le burger, et finissez avec le pain.