

Flétan méditerranéen au four avec salsa fraîche tomate-basilic

Des filets de flétan tendres nappés d'une salsa vibrante tomate-basilic créent un repas riche en protéines et à faible index glycémique qui favorise naturellement une glycémie stable.

Préparation: 10 min

Cuisson: 12 min

Total: 22 min

Portions: 4

GL 0.8 / GI 27

Ingédients

Low GI (38), provides lycopene and vitamin C 2 tomates moyennes, coupées en dés

Negligible glycemic impact, anti-inflammatory properties 2 cuillères à soupe de basilic frais, haché

Zero glycemic impact, rich in antioxidants 1 cuillère à café d'origan frais, haché

Minimal carbs, may improve insulin sensitivity 1 cuillère à soupe d'ail haché

Zero GI, healthy fats slow glucose absorption 2 cuillères à café d'huile d'olive extra-vierge

Zero carbs, high-quality protein supports stable blood sugar 4 filets de flétan de 120 g chacun

Instructions

Step 1

Préchauffez votre four à 175°C. Préparez un plat de cuisson de 23x33 cm en le vaporisant légèrement d'huile de cuisson ou en le badigeonnant d'une petite quantité d'huile d'olive pour éviter que ça colle.

Step 2

Pendant que le four chauffe, préparez la salsa fraîche en combinant les tomates coupées en dés, le basilic haché, l'origan haché et l'ail haché dans un saladier moyen.

Step 3

Versez l'huile d'olive extra-vierge et le jus de citron frais sur le mélange de tomates, puis assaisonnez avec du sel de mer et du poivre noir. Mélangez délicatement jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien combinés. L'huile aidera à transporter les saveurs et créera un léger enrobage pour le poisson.

Step 4

Disposez les quatre filets de flétan en une seule couche dans le plat de cuisson préparé, en vous assurant qu'ils ont de l'espace entre eux pour une cuisson uniforme. Séchez d'abord le poisson avec du papier absorbant si nécessaire pour un meilleur dorage.

Step 5

Répartissez généreusement la salsa tomate-basilic sur chaque filet de flétan, en la distribuant uniformément pour que chaque morceau soit bien recouvert du mélange aromatique.

Step 6

Placez le plat de cuisson dans le four préchauffé et faites cuire pendant 10 à 15 minutes, selon l'épaisseur de vos filets. Le poisson est cuit lorsqu'il se défait facilement à la fourchette et apparaît opaque partout.

Step 7

Retirez du four et laissez reposer 1 à 2 minutes. Transférez chaque filet dans des assiettes individuelles, en nappant le dessus avec la salsa et les jus restants du plat.

Step 8

Servez immédiatement tant que c'est chaud, idéalement avec un accompagnement de feuilles vertes ou de légumes non féculents rôtis pour créer un repas complet à faible index glycémique qui favorise une glycémie stable.