

Tarte sans pâte aux légumes et protéines avec salade du jardin à IG bas

Une tarte nourrissante sans pâte associant protéines, légumes et œufs dans une base crémeuse, accompagnée d'une salade de pois chiches riche en fibres — parfaite pour une glycémie stable.

Préparation: 15 min

Cuisson: 45 min

Total: 60 min

Portions: 4

GL 7.1 / GI 24

Ingédients

for sautéing vegetables huile d'olive

approximately 70g petit oignon, finement haché

non-starchy vegetables like bell peppers, zucchini, mushrooms légumes variés

or substitute with lean beef mince or canned salmon protéines maigres cuites (poulet, viande hachée maigre ou saumon en conserve), émiettées ou finement hachées

large eggs, at room temperature œufs

or unsweetened almond milk for lower carbs lait demi-écrémé

cheddar or mozzarella fromage râpé allégé

also called almond flour poudre d'amandes

freshly ground preferred poivre noir selon votre goût

approximately 60g mixed greens feuilles de salade variées (roquette, jeunes pousses d'épinards, laitue romaine)

logifoodcoach.com/recipes/tarte-sans-pate-aux-legumes-et-proteines-avec-salade-du-jardin-a-ig-bas

about 10-12 tomatoes tomates cerises, coupées en deux

approximately 200g concombre moyen, émincé

about 1 large carrot carotte râpée

low-GI legume, rich in fiber pois chiches en conserve, rincés et égouttés

for salad dressing huile d'olive extra vierge

helps lower glycemic response jus de citron ou vinaigre de vin rouge

season to preference sel et poivre concassé, selon votre goût

Instructions

Step 1

Commencez par préparer la salade du jardin : dans un grand saladier, mélangez les feuilles de salade variées, les tomates cerises coupées en deux, le concombre émincé, la carotte râpée et les pois chiches rincés. Arrosez d'huile d'olive extra vierge et de jus de citron ou de vinaigre de vin rouge, puis assaisonnez légèrement de sel et de poivre concassé. Mélangez délicatement pour enrober, couvrez de film alimentaire et réfrigérez pendant la préparation de la tarte.

Step 2

Préchauffez votre four à 180°C chaleur tournante ou 200°C chaleur traditionnelle. Graissez légèrement un moule à tarte de 23 cm de diamètre avec un spray de cuisson ou un peu d'huile d'olive, en vous assurant que le fond et les côtés sont bien enduits pour éviter que ça n'accroche.

Step 3

Faites chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle antiadhésive à feu moyen. Ajoutez l'oignon finement haché et faites revenir pendant 3 à 4 minutes jusqu'à ce qu'il soit ramolli et translucide. Ajoutez vos légumes variés et faites cuire encore 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'ils soient juste tendres mais conservent encore un peu de texture. Retirez du feu et répartissez le mélange de légumes uniformément au fond du moule préparé.

Step 4

Répartissez vos protéines maigres cuites (poulet, viande hachée maigre ou saumon) uniformément sur la couche de légumes, en vous assurant d'une bonne couverture sur tout le plat. Cette couche de protéines aidera à stabiliser la réponse glycémique et fournira une texture satisfaisante dans toute la tarte.

Step 5

Dans un saladier moyen, fouettez ensemble les œufs, le lait demi-écrémé, la poudre d'amandes et le poivre noir jusqu'à obtenir un mélange complètement lisse sans grumeaux. La poudre d'amandes remplace la farine traditionnelle, offrant une alternative à indice glycémique plus bas tout en ajoutant des graisses saines et des protéines. Versez ce mélange crémeux lentement et uniformément sur les légumes et les protéines, en le laissant se glisser dans tous les espaces.

Step 6

Saupoudrez le fromage râpé allégé uniformément sur le dessus de la tarte. Transférez le plat dans le four préchauffé et faites cuire pendant 35 à 40 minutes, ou jusqu'à ce que le centre soit complètement pris (il ne doit pas bouger lorsque vous secouez doucement) et que le dessus soit légèrement doré. Un couteau inséré au centre doit ressortir propre.

Step 7

Retirez la tarte du four et laissez-la reposer pendant 5 minutes avant de la couper en quatre parts égales. Servez chaque part chaude accompagnée d'une généreuse portion de la salade du jardin préparée. Pour une gestion optimale de la glycémie, mangez d'abord la salade pour créer une barrière de fibres, puis dégustez la tarte riche en protéines. Ce repas fournit une énergie durable pendant 3 à 4 heures sans pics de glucose.