

Œufs pochés à faible indice glycémique avec épinards à l'ail sur galettes de farine d'amande

Des œufs pochés riches en protéines couronnent des épinards fondants à l'ail sur des galettes dorées à l'amande — un petit-déjeuner respectueux de la glycémie qui vous rassasie toute la matinée.

Préparation: 10 min

Cuisson: 15 min

Total: 25 min

Portions: 1

GL 1.7 / GI 18

Ingrédients

For poaching gros œufs de poules élevées en plein air

Low GI alternative to wheat flour farine d'amande blanchie finement moulue

Adds fiber and omega-3s to slow glucose absorption farine de graines de lin moulues

levure chimique sans aluminium

Healthy fat for sustained energy huile d'olive ou huile de coco fondue

For binding almond rounds blanc d'œuf

Rich in magnesium for insulin sensitivity jeunes pousses d'épinards frais ou épinards surgelés décongelés

ciboulette fraîche finement ciselée ou ciboulette séchée

Contains allicin for glucose moderation petite gousse d'ail hachée

logifoodcoach.com/recipes/oeufs-poches-faible-indice-glycemique-epinards-ail-farine-amande

For cooking spinach beurre ou ghee

For poaching water vinaigre blanc ou vinaigre de cidre

To taste sel de mer et poivre noir fraîchement moulu

Optional pinch for spinach noix de muscade

Instructions

Step 1

Préchauffez votre four à 180°C et préparez une petite plaque de cuisson en la recouvrant de papier sulfurisé. Cela évitera que vos galettes aux amandes n'attachent et leur permettra de développer une croûte dorée uniforme.

Step 2

Mélangez la farine d'amande, la farine de lin, la levure chimique et une petite pincée de sel de mer dans un saladier moyen. Dans un petit bol séparé, battez vigoureusement le blanc d'œuf à la fourchette jusqu'à ce qu'il devienne mousseux et augmente légèrement de volume. Versez le blanc d'œuf mousseux et l'huile d'olive dans le mélange sec, en remuant avec une spatule jusqu'à obtenir une pâte homogène et légèrement collante.

Step 3

Divisez la pâte aux amandes en 2 ou 3 portions égales. Avec les mains humides pour éviter que ça colle, façonnez chaque portion en un disque plat d'environ 1 centimètre d'épaisseur et 8 à 10 centimètres de diamètre. Disposez les galettes sur votre plaque préparée en les espaçant, puis enfournez pour 12 à 15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées et fermes au toucher. Sortez du four et laissez-les reposer sur la plaque pendant que vous préparez le reste.

Step 4

Remplissez une casserole moyenne d'eau sur environ 8 centimètres de hauteur et placez sur feu moyen-vif. Ajoutez le vinaigre et une pincée de sel, puis portez l'eau à un léger frémissement où de petites bulles affleurent juste à la surface — évitez l'ébullition forte qui casserait vos œufs. Pendant que l'eau chauffe, cassez chaque œuf dans sa propre petite tasse ou ramequin pour faciliter le transfert.

Step 5

Faites chauffer le beurre dans une poêle à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit fondu et commence à mousser. Ajoutez l'ail haché et faites cuire 30 à 40 secondes en remuant constamment jusqu'à ce qu'il soit parfumé mais pas doré. Ajoutez immédiatement tous les épinards dans la poêle (ça semblera beaucoup mais ils vont réduire considérablement). Mélangez et faites cuire 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'ils soient complètement fondus et tendres. Assaisonnez généreusement de sel, poivre et une petite pincée de muscade si vous en utilisez. Retirez du feu et couvrez pour garder au chaud.

Step 6

Avec une cuillère, créez un léger tourbillon dans l'eau frémissante en remuant dans une direction. Pendant que l'eau tourbillonne encore, faites glisser délicatement le premier œuf de sa tasse au centre du vortex — cela aide le blanc à s'enrouler autour du jaune pour une forme nette. Attendez 30 secondes, puis répétez avec le deuxième œuf. Pochez sans remuer pendant 3 à 4 minutes pour des jaunes coulants, ou jusqu'à 6 minutes pour des jaunes plus fermes. Soulevez chaque œuf avec une écumoire et posez brièvement sur du papier absorbant pour égoutter l'excès d'eau.

Step 7

Disposez les galettes aux amandes tièdes sur votre assiette de service. Répartissez les épinards à l'ail équitablement entre les galettes, en créant un nid sur chacune. Déposez délicatement un œuf poché sur chaque galette garnie d'épinards, en faisant attention de ne pas casser le jaune délicat.

Step 8

Terminez en parsemant la ciboulette fraîche ou séchée sur les œufs, en ajoutant un tour de moulin à poivre supplémentaire si vous le souhaitez. Servez immédiatement pendant que tout est chaud et que les jaunes sont encore merveilleusement coulants. Pour un meilleur contrôle de la glycémie, mangez ce plat en pleine conscience, en commençant par les épinards et les œufs avant de consommer les galettes aux amandes.