

# Salade de maquereau, pommes de terre nouvelles et cresson au raifort

Une salade colorée et riche en protéines avec du maquereau plein d'oméga-3, des pommes de terre nouvelles tendres et du cresson poivré, accompagnée d'une sauce au raifort pour un équilibre glycémique optimal.

Préparation: 15 min

Cuisson: 25 min

Total: 40 min

Portions: 4

GL 20.4 / GI 48

## Ingrédients

**Lower GI than regular potatoes; cooling after cooking increases resistant starch** pommes de terre nouvelles

**Excellent source of omega-3 fatty acids and protein; helps slow glucose absorption** filets de maquereau frais

**Approximately 30ml juice per lemon; may help moderate blood sugar response** citrons, pressés

**Capsaicin may support metabolic health** piment rouge séché en flocons

**Good source of fiber and plant protein; moderate GI** petits pois surgelés

**Rich in anthocyanins; supports insulin sensitivity** chou rouge, finement émincé

**Low glycemic; rich in lycopene and fiber** tomates cerises allongées, coupées en deux

**Nutrient-dense leafy green; negligible glycemic impact** cresson

**Contains quercetin; may support blood sugar regulation** oignon rouge, finement haché

---

**Provides protein and probiotics; choose unsweetened varieties** yaourt nature 0% sans sucre ajouté

---

**Adds bold flavor without sugar; check label for added sugars** sauce au raifort forte

---

**For seasoning; may have mild metabolic benefits** poivre noir

---

## Instructions

---

### Step 1

Préchauffez votre four à 220°C (200°C chaleur tournante/thermostat 7). Préparez une plaque de cuisson en la recouvrant de papier sulfurisé et réservez.

### Step 2

Portez une grande casserole d'eau à ébullition et ajoutez les pommes de terre nouvelles. Faites cuire pendant 20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres lorsqu'on les pique avec une fourchette. Égouttez soigneusement, puis coupez les pommes de terre en rondelles épaisses. Remettez-les dans la casserole, couvrez avec un couvercle et laissez refroidir légèrement, ce qui aide à développer l'amidon résistant pour un meilleur contrôle de la glycémie.

### Step 3

Pendant que les pommes de terre cuisent, disposez les filets de maquereau côté peau vers le bas sur la plaque préparée. Arrosez avec la moitié du jus de citron frais, assaisonnez généreusement de poivre noir et saupoudrez les piments en flocons uniformément sur les filets. Enfourez et faites cuire pendant 15 minutes jusqu'à ce que le poisson soit bien cuit et se défasse facilement.

### Step 4

Sortez le maquereau du four et laissez refroidir pendant 5 à 10 minutes. Une fois suffisamment refroidi pour être manipulé, retirez délicatement la peau et jetez-la, puis émiettez doucement le poisson en gros morceaux en retirant les petites arêtes que vous rencontrez.

---

### Step 5

Préparez la sauce au raifort en mélangeant l'oignon rouge finement haché, le yaourt 0%, la sauce au raifort et le reste du jus de citron dans un petit bol. Fouettez jusqu'à ce que le mélange soit lisse et bien homogène, puis assaisonnez de poivre noir selon votre goût. Réservez.

### Step 6

Faites cuire les petits pois surgelés dans de l'eau bouillante pendant 1 à 2 minutes jusqu'à ce qu'ils soient juste tendres mais encore bien verts. Égouttez immédiatement et transférez dans un grand saladier. Ajoutez le chou rouge émincé et les tomates coupées en deux, en mélangeant délicatement.

### Step 7

Ajoutez les pommes de terre tranchées et le cresson dans le saladier avec les légumes et mélangez le tout délicatement mais soigneusement. Répartissez la salade entre 4 assiettes, garnissez chaque portion de maquereau émietté et servez avec la sauce au raifort à part. Pour un contrôle optimal de la glycémie, encouragez vos convives à manger d'abord les légumes et le poisson avant les pommes de terre.