

Salade méditerranéenne au halloumi grillé, grenade et noix

Du halloumi grillé doré rencontre des feuilles poivrées, des graines de grenade éclatantes et des noix grillées dans cette salade méditerranéenne qui respecte votre glycémie, avec une vinaigrette moutardée acidulée.

Préparation: 15 min

Cuisson: 10 min

Total: 25 min

Portions: 1

GL 2.1 / GI 9

Ingrédients

High-protein, low-carb cheese; grills without melting halloumi en tranches de 5 mm d'épaisseur

Peppery greens rich in fiber and antioxidants feuilles de roquette fraîche

About 1/2 medium lemon; provides vitamin C and acidity citron frais

Low-GI fruit with antioxidants; adds natural sweetness graines de grenade

Rich in omega-3 fatty acids; helps slow glucose absorption cerneaux de noix

Heart-healthy monounsaturated fats; use half for cooking huile d'olive extra vierge, divisée

Butter lettuce or romaine; adds fiber and volume salade mélangée

Adds tang and emulsifies dressing; minimal carbs moutarde de Dijon

Zero-glycemic sweetener; optional for slight sweetness édulcorant à l'érythritol

Enhances flavors; use to taste sel de mer ou gros sel

logifoodcoach.com/recipes/salade-mediterraneenne-au-halloumi-grille-grenade-et-noix

Adds mild heat and complexity poivre noir fraîchement moulu

Instructions

Step 1

Préparez le halloumi en le coupant en tranches uniformes d'environ 5 mm d'épaisseur. Badigeonnez légèrement un côté de chaque tranche avec environ 5 ml d'huile d'olive. Préchauffez une poêle grill ou une poêle à fond épais à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'elle soit bien chaude et prête pour la cuisson.

Step 2

Placez les tranches de halloumi huilées sur la surface de cuisson préchauffée, côté badigeonné vers le bas. Laissez-les saisir sans bouger pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce que de belles marques de grill se forment et que les bords deviennent dorés. Retournez délicatement chaque morceau et faites cuire l'autre côté pendant 2 à 3 minutes supplémentaires jusqu'à ce qu'il soit également caramélisé. Transférez dans une assiette et réservez.

Step 3

Pendant que le fromage grille, faites griller les cerneaux de noix dans une poêle sèche séparée à feu moyen. Remuez-les fréquemment pendant 2 à 3 minutes, en surveillant attentivement pour éviter qu'ils ne brûlent. Retirez du feu lorsqu'ils deviennent parfumés et prennent une couleur légèrement plus foncée. La torréfaction rehausse leur saveur de noix et ajoute du croquant.

Step 4

Préparez la vinaigrette en mélangeant les 5 ml d'huile d'olive restants, la moutarde de Dijon et le jus pressé du citron frais dans un petit bol ou un bocal. Ajoutez l'érythritol si vous préférez une touche de douceur sans affecter la glycémie. Fouettez vigoureusement jusqu'à ce que le mélange devienne lisse et émulsionné, puis assaisonnez avec du sel et du poivre noir fraîchement moulu selon votre goût.

Step 5

Montez votre salade en étalant la roquette et le mesclun sur une assiette de service, créant une belle base. Disposez les tranches de halloumi grillé encore tièdes sur les feuilles de logifoodcoach.com/recipes/salade-mediterraneenne-au-halloumi-grille-grenade-et-noix manière attrayante.

Step 6

Répartissez les graines de grenade uniformément sur la salade, laissant leur couleur rubis créer un intérêt visuel. Distribuez les noix grillées un peu partout, en vous assurant que chaque bouchée aura un mélange de textures. Arrosez de la vinaigrette préparée juste avant de servir. La chaleur résiduelle du fromage fera légèrement fondre les feuilles tandis que la vinaigrette rassemble toutes les saveurs. Servez immédiatement pour un contraste optimal de texture et de température.