
Poisson méditerranéen en papillote à faible indice glycémique avec tomates et olives

Du poisson blanc délicat cuit à la vapeur avec des tomates colorées et des olives savoureuses dans des papillotes—un repas respectueux de la glycémie prêt en 20 minutes sans sucres ajoutés.

Préparation: 5 min

Cuisson: 15 min

Total: 20 min

Portions: 4

GL 1.0 / GI 25

Ingédients

4 fillets, skin-on or skinless filets de cabillaud ou autre poisson blanc

Low GI: 38, high in lycopene and fiber tomates cerises, coupées en deux

Healthy fats slow glucose absorption olives noires ou vertes tranchées

From one medium lemon zeste de citron frais

May help lower glycemic response jus de citron frais

Anti-inflammatory properties gousses d'ail, hachées

Healthy monounsaturated fats huile d'olive extra vierge

To taste gros sel de mer et poivre noir

Instructions

Step 1

Placez la grille de votre four au centre et préchauffez à 190 °C (375 °F). Coupez quatre feuilles de papier sulfurisé, chacune mesurant environ 35 cm de longueur. Les feuilles doivent être suffisamment grandes pour envelopper complètement chaque filet de poisson avec les légumes et créer un paquet scellé.

Step 2

Dans un bol moyen, mélangez les tomates cerises coupées en deux, les olives tranchées, le zeste de citron, le jus de citron frais, l'ail haché et une généreuse pincée de sel et de poivre. Mélangez délicatement pour enrober tous les ingrédients uniformément. Réservez ce mélange de légumes méditerranéens pendant que vous préparez le poisson.

Step 3

Sortez les filets de cabillaud du réfrigérateur et placez-les sur une planche à découper propre ou une assiette. À l'aide de papier absorbant, séchez complètement chaque filet des deux côtés—cela aide l'assaisonnement à adhérer et assure une cuisson appropriée. L'humidité à la surface peut créer de la vapeur qui empêche le brunissement.

Step 4

Versez l'huile d'olive sur les filets de poisson et utilisez vos mains pour la frotter délicatement des deux côtés de chaque morceau. Assaisonnez généreusement avec du gros sel et du poivre noir fraîchement moulu des deux côtés. L'huile crée une barrière protectrice et ajoute des graisses saines qui favorisent l'absorption des nutriments.

Step 5

Disposez vos quatre feuilles de papier sulfurisé sur une surface de travail propre. Placez un filet de cabillaud au centre de chaque feuille, en le positionnant côté peau vers le bas si vos filets ont de la peau. Déposez un quart du mélange tomates-olives sur et autour de chaque filet, en répartissant les légumes uniformément.

Step 6

Pour sceller chaque paquet, rapprochez les bords longs du papier sulfurisé au-dessus du poisson et pliez-les deux fois, créant une couture serrée. Ensuite, pliez les extrémités courtes, en les repliant et en les glissant en dessous pour créer une pochette complètement scellée. Le paquet doit être bien ajusté mais permettre un peu d'espace pour la circulation de la vapeur.

Step 7

Disposez les papillotes scellées sur une grande plaque de cuisson à rebords, en laissant de l'espace entre chacune. Faites cuire au four préchauffé pendant 14 à 16 minutes, jusqu'à ce que le poisson soit opaque et se défasse facilement à la fourchette. La température interne doit atteindre 63 °C (145 °F).

Step 8

Sortez du four et laissez reposer les papillotes 2 à 3 minutes avant de les ouvrir délicatement —de la vapeur s'échappera, alors ouvrez en éloignant votre visage. Transférez chaque papillote dans une assiette et servez immédiatement avec des quartiers de citron supplémentaires. Pour un contrôle optimal de la glycémie, accombez de riz de chou-fleur, de nouilles de courgettes ou d'une grande salade verte mixte plutôt que d'accompagnements féculents.