

# Saumon grillé en croûte d'herbes aux saveurs méditerranéennes

Un saumon riche en oméga-3 recouvert d'herbes fraîches et d'ail pour un repas qui respecte la glycémie, soutient la santé cardiaque et fournit une énergie stable sans pic de glucose.

Préparation: 10 min

Cuisson: 8 min

Total: 18 min

Portions: 4

GL 0.4 / GI 26

## Ingrédients

- Fresh herbs provide antioxidants with zero glycemic impact

basilic frais, haché
- Rich in vitamin K and has negligible effect on blood sugar

persil frais, haché
- May improve insulin sensitivity and glucose metabolism

ail, haché
- Acidic component helps lower glycemic response of meals

jus de citron frais
- Excellent protein source with omega-3s, zero glycemic impact

filets de saumon sauvage, 150 g chacun
- To taste, contains piperine which may enhance nutrient absorption

poivre noir concassé
- Provides healthy fats and Mediterranean flavor without affecting blood sugar

olives vertes, hachées
- For garnish, minimal carbohydrate content

tranches de citron fines
- Use olive oil or avocado oil spray for heart-healthy fats

spray de cuisson

# Instructions

---

## Step 1

Préchauffez votre gril à feu vif (environ 230-260°C). Si vous utilisez un barbecue à gaz, mettez tous les brûleurs au maximum et fermez le couvercle pendant 10 minutes. Pour le charbon de bois, attendez que les braises soient recouvertes de cendres blanches et rougeoyantes. Vaporisez légèrement les grilles du gril avec le spray de cuisson loin de la source de chaleur pour éviter que ça colle.

## Step 2

Pendant que le gril chauffe, préparez le mélange d'herbes en combinant le basilic haché, le persil, l'ail haché et le jus de citron dans un petit bol. Mélangez bien pour créer une pâte épaisse qui adhérera au saumon. Cette croûte d'herbes fraîches ajoute une saveur incroyable sans aucun glucide ni impact sur la glycémie.

## Step 3

Séchez complètement les filets de saumon avec du papier absorbant, puis vaporisez légèrement les deux côtés avec le spray de cuisson. Assaisonnez généreusement le côté chair avec du poivre noir concassé. Divisez le mélange d'herbes et d'ail en quatre portions égales et pressez fermement sur le dessus de chaque filet, créant une croûte épaisse qui caramélisera joliment sur le gril.

## Step 4

Placez les filets de saumon côté herbes vers le bas directement sur les grilles chaudes du gril. Fermez le couvercle et faites cuire 3 à 4 minutes sans les bouger — vous verrez les bords commencer à devenir opaques et blancs. Cette première saisie crée une croûte savoureuse tout en gardant l'intérieur moelleux.

## Step 5

Retournez délicatement les filets de saumon avec une large spatule et transférez-les sur un morceau de papier aluminium sur le gril. Déplacez vers une zone plus fraîche du gril ou réduisez le feu à moyen. Continuez la cuisson encore 3 à 4 minutes jusqu'à ce que le saumon atteigne une température interne de 63°C et se défasse facilement à la fourchette tout en restant légèrement translucide au centre pour une texture optimale.

## Step 6

Retirez le saumon du gril et transférez dans des assiettes de service chaudes. Garnissez chaque filet d'olives vertes hachées et d'une fine tranche de citron. Servez immédiatement avec des légumes non féculents ou une grande salade verte pour créer un repas complet respectueux de la glycémie qui fournit une énergie stable sans pic de glucose.