

# Saumon glacé au miso avec bok choy rôti

Saumon au miso et bok choy grillé sur une seule plaque — naturellement à IG bas, riche en oméga-3 et en protéines pour une glycémie stable et une satiété durable.

Préparation: 10 min

Cuisson: 18 min

Total: 28 min

Portions: 2

GL 3.1 / GI 32

## Ingrédients

**Skin-on, approximately 150 g each. Rich in omega-3 fatty acids that support insulin sensitivity.** Filet de saumon

**Fermented soybean paste. Low GI; fermentation may benefit gut microbiome and metabolic health.** Pâte de miso blanc

**Use tamari for gluten-free option, or substitute regular soy sauce. Negligible carbohydrate content.** Tamari

**Toasted sesame oil preferred for deeper flavour. Healthy fat with no glycemic impact.** Huile de sésame

**Freshly grated. Gingerols may help improve insulin sensitivity and reduce fasting blood sugar.** Gingembre

**2-3 small heads, halved lengthwise. Very low GI cruciferous vegetable high in fibre, vitamins A and K.** Bok choy

**Or light olive oil. A neutral high-heat oil; fat slows glucose absorption when eaten with carbohydrates.** Huile de tournesol

---

**White or mixed. Provide healthy fats, fibre, and lignans that may support blood sugar regulation.** Graines de sésame

## Instructions

---

### Step 1

Préchauffer le four à 200 °C (390 °F) en mode chaleur tournante. Tapisser une grande plaque de cuisson de papier sulfurisé et la mettre de côté.

### Step 2

Dans un petit bol, mélanger la pâte de miso blanc, le tamari, l'huile de sésame et le gingembre fraîchement râpé. Fouetter jusqu'à obtenir un glaçage lisse et épais, sans grumeaux.

### Step 3

Éponger soigneusement les filets de saumon sur toutes les faces avec du papier absorbant — cette étape est essentielle pour que le glaçage adhère bien et caramélise correctement au lieu de s'évaporer.

### Step 4

Placer les filets de saumon côté peau vers le bas sur la plaque préparée. Déposer la moitié du glaçage au miso sur le dessus de chaque filet et l'étaler en couche uniforme avec le dos de la cuillère, en couvrant le dessus et les côtés.

### Step 5

Disposer les bok choy coupés en deux, face coupée vers le haut, autour du saumon, en laissant un peu d'espace entre les morceaux pour la circulation de l'air. Arroser uniformément les bok choy d'huile neutre et assaisonner d'une légère pincée de sel.

## Step 6

Enfourner au centre du four pendant 15 à 18 minutes. Le saumon est prêt lorsque le glaçage au miso a caramélisé en une croûte dorée, légèrement cloquée, et que la chair s'effeuille facilement sous une légère pression de fourchette. Les tiges du bok choy doivent être tendres et les bords des feuilles légèrement grillés.

## Step 7

Sortir la plaque du four et parsemer les graines de sésame sur les filets de saumon glacés tant qu'ils sont encore chauds, pour que les graines adhèrent à la surface.

## Step 8

Servir immédiatement en disposant d'abord le bok choy dans l'assiette — manger les légumes riches en fibres avant les protéines aide à ralentir l'absorption du glucose. Pour un repas plus consistant, accompagner d'une petite portion de riz basmati refroidi puis réchauffé ou de riz de chou-fleur.