

Blanc de poulet façon pizza à faible index glycémique

Un blanc de poulet juteux ouvert en portefeuille, garni d'une sauce tomate aux herbes savoureuse et de fromage fondu — toutes les saveurs de la pizza que vous aimez, sans pic de glycémie.

Préparation: 15 min

Cuisson: 35 min

Total: 50 min

Portions: 1

GL 3.8 / GI 20

Ingrédients

½ petit oignon rouge, finement haché

½ poivron rouge, épépiné et coupé en morceaux

1 petite gousse d'ail, écrasée

Spray de cuisson faible en calories

2 tomates en grappe, coupées en morceaux

1 c. à soupe de tomates concassées en conserve

1 c. à café de concentré de tomates

1 c. à café d'origan séché

1 blanc de poulet sans peau et désossé

40 g de cheddar allégé, râpé

1 tomate cerise, coupée en deux

1 c. à café de basilic frais finement haché

Instructions

Step 1

Chauffer une petite casserole antiadhésive à feu moyen et vaporiser légèrement d'huile de cuisson. Ajouter l'oignon rouge finement haché, le poivron rouge et l'ail écrasé. Faire revenir 4 à 5 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les légumes ramollissent et deviennent parfumés.

Step 2

Incorporer les tomates fraîches hachées, les tomates en conserve, la purée de tomates et l'origan séché. Réduire le feu à doux et laisser mijoter doucement la sauce pendant 5 minutes pour que les saveurs se mélangent. Retirer du feu et réserver.

Step 3

Préchauffer le four à 220 °C (200 °C chaleur tournante/thermostat 7). Placer le blanc de poulet sur une planche à découper propre et le trancher soigneusement horizontalement par le milieu, en s'arrêtant juste avant de couper complètement. Ouvrir le poulet comme un livre pour créer une forme papillon, ce qui assure une cuisson uniforme.

Step 4

Vaporiser une poêle antiadhésive d'huile de cuisson et placer à feu moyen. Une fois chaude, ajouter le blanc de poulet en papillon et cuire 3 à 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit doré. Cette étape de saisie emprisonne l'humidité et ajoute de la saveur.

Step 5

Transférer le poulet doré sur une plaque de cuisson antiadhésive et placer dans le four préchauffé. Cuire au four pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit sans trace de rose. Pour vérifier la cuisson, insérer une brochette dans la partie la plus épaisse — le jus doit être clair.

Step 6

Retirer le poulet du four et étaler généreusement la sauce tomate-légumes préparée sur le dessus. Répartir uniformément le cheddar allégé râpé sur la surface, puis placer la tomate cerise coupée en deux sur le dessus en guise de garniture.

Step 7

Remettre le poulet garni au four pendant 5 minutes supplémentaires, juste le temps que le fromage fonde et commence à faire des bulles. Surveiller attentivement pour éviter qu'il ne brunisse trop.

Step 8

Retirer du four, parsemer de basilic frais haché et servir immédiatement. Pour un meilleur contrôle de la glycémie, accompagner d'une grande salade verte mangée en premier, suivie du poulet, et si désiré, d'une petite portion (100 g) de quartiers de pommes de terre cuits au four avec la peau, mangés en dernier.