

Poulet rôti avec chips de céleri-rave et légumes verts à l'ail

Poulet rôti tendre accompagné de chips croustillantes de céleri-rave à faible IG et de chou noir riche en nutriments — une version respectueuse de la glycémie d'un dîner rôti classique.

Préparation: 20 min

Cuisson: 95 min

Total: 115 min

Portions: 6

GL 17.9 / GI 45

Ingrédients

Skinless preparation reduces saturated fat 1,5 kg de poulet entier

Low GI citrus, adds flavor without sugar 1 citron, pour la cavité

GI ~35, excellent low-glycemic potato alternative 1 kg de céleri-rave, épluché et coupé en frites

Minimal fat for roasting Spray de cuisson hypocalorique

Fresh herb, negligible glycemic impact Petit bouquet d'estragon frais, finement haché

Lower GI than onions, adds depth 4 à 6 échalotes, finement hachées

No added sugar, supports metabolism 2 cuillères à café rases de moutarde de Dijon

Acidic component helps lower meal GI Jus de 2 citrons

Concentrated citrus oils, no sugar Zeste de 1 citron non traité

May help regulate blood sugar 1 grosse gousse d'ail, finement émincée

GI <15, high fiber dark leafy green 250 g de chou noir, émincé

Spice with potential insulin-sensitizing properties Poivre noir, selon votre goût

Instructions

Step 1

Préchauffez votre four à 200 °C (180 °C chaleur tournante/thermostat 6). Séchez le poulet entier avec du papier absorbant et placez-le sur une grande plaque de cuisson antiadhésive. Insérez le citron entier dans la cavité du poulet pour infuser l'humidité et la saveur d'agrumes pendant la cuisson. Assaisonnez l'extérieur avec du poivre noir si vous le souhaitez.

Step 2

Placez le poulet dans le four préchauffé et faites-le rôtir pendant environ 1 heure, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 75 °C et que les jus soient clairs lorsque vous percez la partie la plus épaisse de la cuisse avec une brochette. La peau deviendra dorée et croustillante pendant la cuisson.

Step 3

Pendant que le poulet rôtit, préparez le céleri-rave en l'épluchant et en le coupant en frites d'environ 1 cm d'épaisseur. Disposez-les en une seule couche sur une grande plaque de cuisson antiadhésive séparée, en veillant à ce qu'elles ne se chevauchent pas. Vaporisez légèrement avec un spray de cuisson hypocalorique. Après 30 minutes de cuisson du poulet, ajoutez la plaque de céleri-rave dans le four sur une grille inférieure.

Step 4

Lorsque le poulet est complètement cuit, sortez-le du four, couvrez-le légèrement avec du papier aluminium et laissez-le reposer 10 à 15 minutes. Cela permet aux jus de se redistribuer dans la viande. Pendant ce temps, retournez les frites de céleri-rave et remettez-les au four pour 15 à 20 minutes supplémentaires jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres avec des bords croustillants.

Step 5

Préparez la vinaigrette à l'estragon et au citron en mélangeant l'estragon finement haché, les échalotes hachées, la moutarde de Dijon, le jus de citron et le zeste de citron dans un petit bol. Ajoutez 1 à 2 cuillères à soupe d'eau pour obtenir une consistance liquide et assaisonnez généreusement de poivre noir. Réservez la moitié de cette vinaigrette dans un récipient couvert au réfrigérateur pour un autre repas.

Step 6

Chauffez une grande poêle antiadhésive à feu moyen-vif et vaporisez avec le spray de cuisson. Ajoutez l'ail émincé et faites revenir 30 à 60 secondes jusqu'à ce qu'il soit parfumé et légèrement doré. Ajoutez le chou noir émincé, assaisonnez de poivre noir et ajoutez un peu d'eau (environ 2 cuillères à soupe). Faites sauter 4 à 5 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais encore bien verts.

Step 7

Retirez et jetez la peau du poulet et les dépôts de graisse visibles pour réduire la teneur en graisses saturées. Découpez le poulet en portions, en tranchant la viande de poitrine et en séparant les cuisses et les pilons. Disposez des portions de poulet, de frites de céleri-rave et de chou noir à l'ail dans chaque assiette. Arrosez de vinaigrette à l'estragon et au citron et terminez avec un tour de moulin à poivre.

Step 8

Pour une gestion optimale de la glycémie, encouragez les convives à manger d'abord le chou noir et les frites de céleri-rave, puis le poulet. Cet ordre de consommation aide à ralentir l'absorption du glucose. Le repas fournit une énergie durable avec un impact glycémique minimal, ce qui le rend idéal pour le déjeuner ou le dîner.