

Saumon glacé au vinaigre balsamique et sirop d'érable réduit

Saumon riche en oméga-3 avec un glaçage soigneusement équilibré qui minimise l'impact sur la glycémie tout en offrant une saveur caramélisée intense en moins de 30 minutes.

Préparation: 8 min

Cuisson: 22 min

Total: 30 min

Portions: 6

GL 6.9 / GI 38

Ingrédients

High GI ingredient - use sparingly, balanced with acid sirop d'érable

gousse d'ail, hachée

Acidity helps slow glucose absorption vinaigre balsamique

High in omega-3 fatty acids and protein filets de saumon, avec la peau

sel casher

poivre noir fraîchement moulu

menthe fraîche ou persil pour la garniture

Instructions

Step 1

Placez la grille du four au centre et préchauffez à 230°C (450°F). Tapissez une plaque de cuisson à rebords de papier sulfurisé ou enduisez légèrement d'huile en spray pour éviter que ça colle.

Step 2

Mélangez 4 cuillères à café de sirop d'érable, l'ail haché et le vinaigre balsamique dans une petite casserole. Chauffez à feu doux pendant 2 à 3 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le mélange soit chaud et parfumé mais sans bouillir. Ce chauffage doux mélange les saveurs tandis que l'acidité du vinaigre aide à modérer l'impact glycémique du sirop d'érable. Retirez immédiatement du feu.

Step 3

Versez la moitié du glaçage chaud dans un petit bol séparé pour badigeonner pendant la cuisson. Réservez l'autre moitié dans la casserole en la gardant couverte pour maintenir la température jusqu'au service.

Step 4

Séchez complètement les filets de saumon avec du papier absorbant pour assurer un bon brunissement. Disposez-les côté peau vers le bas sur la plaque préparée, en les espaçant uniformément. Badigeonnez généreusement le dessus avec le glaçage à l'aide d'un pinceau de cuisine, en assurant une couverture uniforme.

Step 5

Faites cuire le saumon pendant 10 minutes, puis sortez du four et badigeonnez à nouveau avec le glaçage du bol en utilisant un pinceau propre. Remettez au four et poursuivez la cuisson pendant 5 minutes supplémentaires.

Step 6

Vérifiez la cuisson du saumon en appuyant doucement sur la partie la plus épaisse avec une fourchette - il devrait s'effeuiller facilement et atteindre une température interne de 63°C (145°F). Si nécessaire, badigeonnez une fois de plus et poursuivez la cuisson pendant 3 à 5 minutes supplémentaires jusqu'à ce qu'il soit juste cuit. Le temps de cuisson total sera de 18 à 22 minutes selon l'épaisseur des filets. Évitez de trop cuire pour maintenir l'humidité et la teneur en oméga-3.

Step 7

Transférez les filets de saumon dans des assiettes individuelles à l'aide d'une large spatule. Assaisonnez légèrement avec du sel casher et du poivre noir fraîchement moulu. Arrosez chaque filet d'environ 1 cuillère à café du glaçage chaud réservé de la casserole, garnissez de feuilles de menthe fraîche ou de persil, et servez immédiatement avec des légumes non féculents comme du brocoli rôti, des asperges ou une grande salade verte.