

Galette aux pommes et canneberges adaptée à la glycémie

Une tarte rustique aux céréales complètes avec des pommes riches en fibres et des canneberges antioxydantes, conçue pour minimiser les pics de glucose tout en offrant un maximum de saveur.

Préparation: 60 min

Cuisson: 40 min

Total: 100 min

Portions: 8

GL 17.5 / GI 54

Ingédients

Choose unsweetened varieties to minimize added sugars canneberges séchées, non sucrées

Use 100% juice without added sugars; liquid form increases glycemic response jus de pomme non sucré

Adds flavor complexity without impacting blood sugar extrait de vanille pur

May help improve insulin sensitivity cannelle moulue

Thickening agent; use sparingly as it's a refined starch féculle de maïs

Choose Granny Smith or other tart varieties for lower sugar content and higher fiber grosses pommes acidulées, évidées, épluchées et tranchées

Provides fiber and nutrients that slow glucose absorption compared to white flour farine de blé complet

logifoodcoach.com/recipes/galette-aux-pommes-et-canneberges-adaptee-a-la-glycemie

Minimal amount for crust structure; high GI ingredient used sparingly sucre cristallisé

Fat slows carbohydrate digestion and glucose release beurre non salé, fondu

Heart-healthy fat that moderates glycemic response huile de colza

Keeps pastry tender without affecting blood sugar eau glacée

Instructions

Step 1

Placez les canneberges séchées et l'eau (ou le jus de pomme si vous l'utilisez) dans un bol allant au micro-ondes. Pour un meilleur contrôle de la glycémie, utilisez de l'eau avec 1 cuillère à café de jus de citron au lieu du jus de pomme. Faites chauffer au micro-ondes à puissance maximale pendant 1 minute, puis remuez bien. Continuez à chauffer par intervalles de 30 secondes, en remuant après chacun, jusqu'à ce que le liquide soit très chaud. Couvrez le bol et laissez reposer à température ambiante pendant environ 1 heure jusqu'à ce que les canneberges aient absorbé la majeure partie du liquide et que le mélange ait refroidi. Incorporez l'extrait de vanille et la cannelle moulue, puis réservez.

Step 2

Préchauffez votre four à 190°C (375°F). Dans un grand saladier, ajoutez la poudre d'arrow-root (ou la féculle de maïs si vous l'utilisez) et les pommes tranchées. Mélangez bien les pommes pour enrober chaque tranche uniformément avec la féculle, ce qui aidera à épaisser les jus de fruits pendant la cuisson. Ajoutez le mélange de canneberges préparé et remuez délicatement pour combiner tous les ingrédients de la garniture aux fruits. Réservez pendant que vous préparez la pâte.

Step 3

Dans un autre grand bol, fouettez ensemble la farine de blé complet et l'édulcorant (allulose, érythritol ou sucre si vous l'utilisez) jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés. Dans un petit bol, faites fondre le beurre et incorporez l'huile de colza. Versez ce mélange beurre-huile sur le mélange de farine. À l'aide d'une fourchette ou du bout des doigts, incorporez les matières grasses à la farine jusqu'à ce que le mélange ressemble à une chapelle grossière avec des morceaux de la taille d'un pois.

Step 4

Ajoutez l'eau glacée au mélange de farine une cuillère à soupe à la fois, en mélangeant délicatement avec une fourchette après chaque ajout. Continuez à ajouter de l'eau juste jusqu'à ce que la pâte commence à se tenir en une masse irrégulière. Vous aurez peut-être besoin de 3 à 4 cuillères à soupe au total. Évitez de trop travailler la pâte, car cela développe le gluten et rend la croûte dure. La pâte doit être légèrement friable mais se tenir lorsqu'on la presse.

Step 5

Fixez une grande feuille de papier aluminium sur votre plan de travail avec du ruban adhésif aux coins. Saupoudrez généreusement l'aluminium de farine. Placez la pâte au centre et tapotez-la en un disque plat. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie fariné, étalez la pâte du centre vers l'extérieur dans toutes les directions, en tournant de temps en temps, jusqu'à obtenir une forme à peu près circulaire d'environ 33 cm de diamètre. Les bords peuvent être irréguliers pour un aspect rustique.

Step 6

Déposez la garniture pommes-canneberges au centre de la pâte étalée, en laissant une bordure de 4 à 5 cm autour des bords. Étalez la garniture uniformément sur la partie centrale. Repliez soigneusement les bords extérieurs de la pâte vers le haut et sur la garniture, en plissant au fur et à mesure que vous faites le tour du cercle. Le centre des fruits restera exposé, créant l'aspect caractéristique rustique de la galette.

Step 7

Retirez le ruban adhésif de l'aluminium et du plan de travail. Placez une deuxième feuille d'aluminium sans serrer sur le dessus de la galette pour protéger les fruits exposés d'un brunissement excessif. Faites glisser soigneusement l'ensemble — aluminium du dessous, galette et aluminium du dessus — sur une grande plaque de cuisson. Faites cuire pendant 30 minutes, puis retirez l'aluminium du dessus et continuez la cuisson pendant 10 minutes supplémentaires jusqu'à ce que la croûte soit dorée et que la garniture bouillonne.

Step 8

Retirez la galette du four et laissez-la refroidir sur la plaque de cuisson pendant 10 à 15 minutes avant de la trancher. Ce temps de repos permet à la garniture de prendre légèrement, facilitant des tranches plus nettes. Coupez en 8 parts égales et servez tiède ou à température ambiante. Pour un meilleur contrôle de la glycémie, accompagnez chaque portion d'une cuillerée de yaourt grec ou d'une petite poignée de noix pour ajouter des protéines et ralentir encore l'absorption du glucose.