

Bar Rayé aux Épices avec Fenouil Caramélisé

Un dîner de poisson respectueux de la glycémie mettant en vedette des épices aromatiques et du fenouil riche en fibres qui ne provoquera pas de pics de glucose tout en offrant une saveur exceptionnelle.

Préparation: 10 min

Cuisson: 15 min

Total: 25 min

Portions: 2

GL 2.4 / GI 20

Ingrédients

Whole seeds for aromatic crust graines de fenouil

Adds earthy warmth graines de cumin

Provides subtle heat graines de moutarde

Anti-inflammatory spice curcuma moulu

Heart-healthy fat huile d'olive extra vierge

High-fiber, low-GI vegetable bulbe de fenouil, finement tranché

Boosts metabolism piment rouge frais, finement haché

Rich in omega-3 fatty acids bar rayé entier, vidé et écaillé

Vitamin C and bright acidity citron, finement tranché, plus des quartiers pour le service

Fresh herb garnish feuilles de coriandre fraîche

Instructions

Step 1

Préchauffez votre four à 220°C (425°F). Pendant que le four chauffe, combinez les graines de fenouil, les graines de cumin, les graines de moutarde et le curcuma dans un petit bol, en mélangeant bien pour créer votre mélange d'épices.

Step 2

Déchirez un grand morceau de papier d'aluminium, d'environ 50 cm de long, et badigeonnez le centre avec l'huile d'olive. Cela empêchera l'adhérence et aidera le fenouil à caraméliser magnifiquement.

Step 3

Disposez le bulbe de fenouil tranché en une couche uniforme sur le papier huilé. Saupoudrez un tiers de votre mélange d'épices sur le fenouil, suivi de la moitié du piment haché. Assaisonnez avec une pincée de sel de mer et de poivre noir fraîchement moulu.

Step 4

Séchez complètement le bar rayé avec des serviettes en papier—cela aide les épices à adhérer. Frottez le mélange d'épices restant sur l'extérieur du poisson et à l'intérieur de la cavité, ainsi que le piment haché restant. Cela assure que chaque bouchée est savoureuse.

Step 5

Placez le poisson assaisonné directement sur le lit de fenouil. Remplissez la cavité du poisson avec les tranches de citron, qui infuseront la chair avec des arômes d'agrumes pendant la cuisson.

Step 6

Rapprochez les longs bords du papier et pliez-les plusieurs fois pour créer un sceau hermétique. Pincez les extrémités courtes fermement pour créer une papillote scellée qui piègera la vapeur et cuira le poisson parfaitement.

Step 7

Transférez la papillote sur une plaque de cuisson et placez au four préchauffé. Faites cuire pendant 15 minutes—le poisson doit être opaque et s'effeuiller facilement lorsqu'il est testé avec une fourchette.

logifoodcoach.com/recipes/bar-raye-aux-epices-avec-fenouil-caramelise

Step 8

Ouvrez soigneusement la papillote (attention à la vapeur chaude), transférez le poisson et le fenouil sur les assiettes de service, saupoudrez de feuilles de coriandre fraîche et servez immédiatement avec des quartiers de citron sur le côté. Pour un contrôle optimal de la glycémie, mangez d'abord le fenouil, puis le poisson.