

Haddock Fumé aux Lentilles Corail et Aneth-Citron

Un poisson fumé délicat reposant sur un lit de lentilles françaises riches en protéines avec des herbes fraîches—un repas respectueux de la glycémie, à la fois satisfaisant et élégant.

Préparation: 10 min

Cuisson: 25 min

Total: 35 min

Portions: 2

GL 4.0 / GI 21

Ingrédients

- Low GI of 22 - excellent for blood sugar control

Lentilles corail
- Provides fiber and flavor without significant glycemic impact

petit oignon, finement haché
- Medium GI but small amount in mirepoix is acceptable

carotte, finement hachée
- Very low calorie, adds crunch and minerals

branche de céleri, finement hachée
- Choose low-sodium variety; liquid doesn't impact GI

bouillon de légumes
- Adds creaminess with minimal impact on blood sugar

crème fraîche allégée
- Fresh herbs add flavor without calories or carbs

aneth frais, haché
- Bright flavor, negligible glycemic impact

zeste de citron
- Lean protein helps stabilize blood sugar response

filets de haddock fumé
- Nutrient-dense leafy green with minerals for glucose metabolism

jeunes feuilles d'épinards

Instructions

Step 1

Placez les lentilles corail dans une casserole moyenne avec l'oignon, la carotte et le céleri finement hachés. Versez le bouillon de légumes sur les ingrédients et portez le mélange à ébullition à feu vif.

Step 2

Une fois en ébullition, mélangez bien pour distribuer les légumes uniformément. Réduisez le feu à doux, couvrez la casserole avec un couvercle et laissez mijoter doucement pendant 20-25 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres mais conservent leur forme.

Step 3

Pendant que les lentilles cuisent, préparez la crème aux herbes en combinant la crème fraîche avec la moitié de l'aneth haché et le zeste de citron dans un petit bol. Assaisonnez légèrement avec du sel et du poivre, puis réservez pour laisser les saveurs se mélanger.

Step 4

Disposez les filets de haddock fumé dans un plat peu profond allant au micro-ondes. Ajoutez un trait d'eau (environ 2 cuillères à soupe) pour créer de la vapeur. Couvrez le plat hermétiquement avec du film plastique allant au micro-ondes ou un couvercle, en laissant une petite ouverture pour que la vapeur s'échappe.

Step 5

Faites cuire le haddock au micro-ondes à puissance moyenne pendant 4-6 minutes, en vérifiant après 4 minutes. Le poisson est cuit lorsqu'il s'effiloche facilement à la fourchette et paraît opaque partout. Réservez et gardez au chaud.

Step 6

Lorsque les lentilles sont parfaitement tendres et ont absorbé la plupart du bouillon, ajoutez les jeunes feuilles d'épinards. Mélangez doucement jusqu'à ce que les épinards commencent à peine à flétrir—cela devrait prendre seulement 30-60 secondes.

Step 7

Incorporez délicatement le mélange de crème fraîche aux herbes dans les lentilles et les épinards, en remuant jusqu'à ce que tout soit uniformément enrobé et crémeux. Goûtez et ajustez l'assaisonnement si nécessaire avec du sel et du poivre supplémentaires.

Step 8

Divisez les lentilles au citron-aneth entre deux bols ou assiettes peu profonds préchauffés. Placez un filet de haddock fumé sur chaque portion, puis garnissez avec l'aneth frais restant. Servez immédiatement pendant que c'est chaud.