

# Saumon Glacé au Miso Faible IG avec Brocoli Rôti

Plateau de saumon respectueux de la glycémie mettant en vedette du poisson riche en oméga-3, du brocoli riche en fibres, et un glaçage umami savoureux qui ne fera pas monter votre taux de glucose.

Préparation: 10 min

Cuisson: 20 min

Total: 30 min

Portions: 4

**GL 1.5 / GI 16**

## Ingrédients

**Wild-caught preferred for higher omega-3 content** filets de saumon avec la peau

**High fiber, low GI vegetable rich in chromium** brocoli, divisé en bouquets

**From half a lemon; adds flavor without sugar** jus de citron frais

**Provides prebiotic fiber for gut health** oignons verts, tranchés

**Use tamari for gluten-free; minimal carbs** sauce soja faible en sodium

## Instructions

### Step 1

Préchauffez votre four à 180°C (350°F) et positionnez la grille au centre. Tapissez une grande plaque de cuisson à rebords avec du papier parchemin pour un nettoyage facile.

## Step 2

Dans un petit bol, fouettez ensemble la pâte de miso, la sauce soja faible en sodium (assurez-vous qu'il n'y a pas de sucre ajouté), l'ail haché, et 1 cuillère à soupe d'huile d'olive jusqu'à ce que ce soit lisse et bien mélangé. Mettez le glaçage de miso de côté.

## Step 3

Séchez complètement les filets de saumon avec des essuie-tout et placez-les peau vers le bas sur la plaque de cuisson préparée, en les espaçant d'au moins 3 pouces pour permettre une circulation de chaleur appropriée.

## Step 4

Rincez les bouquets de brocoli sous l'eau froide et secouez l'excès d'humidité, en les laissant légèrement humides. Disposez les bouquets autour des filets de saumon, remplissant tous les espaces vides sur le plateau.

## Step 5

Versez la cuillère à soupe restante d'huile d'olive sur le brocoli, puis versez le jus de citron frais uniformément sur le saumon et le brocoli. Coupez la moitié de citron restante en quartiers et placez les quartiers parmi les légumes pour une saveur d'agrumes supplémentaire pendant la cuisson.

## Step 6

Parsemez la moitié des oignons verts tranchés sur tout le plateau et assaisonnez tout avec du poivre noir fraîchement moulu au goût.

## Step 7

Placez le plateau dans le four préchauffé et rôtissez pendant 14 minutes jusqu'à ce que le brocoli commence à développer des bords dorés et que le saumon soit presque cuit.

## Step 8

Retirez le plateau du four et badigeonnez généreusement le glaçage de miso sur les filets de saumon. Versez tout glaçage restant sur le brocoli. Remettez au four pendant 4-6 minutes supplémentaires jusqu'à ce que le saumon s'effiloche facilement avec une fourchette et atteigne une température interne de 145°F (63°C).

## Step 9

Retirez du four et garnissez immédiatement avec les oignons verts frais restants. Servez chaud avec les quartiers de citron rôtis pour presser dessus. Pour un meilleur contrôle glycémique, mangez d'abord le brocoli, puis le saumon.