

Poisson Blanc Cuit à la Vapeur au Gingembre avec Bok Choy

Un poisson blanc délicat cuit à la vapeur avec du gingembre aromatique et de l'ail crée un repas favorable à la glycémie, riche en protéines et pauvre en glucides.

Préparation: 10 min

Cuisson: 20 min

Total: 30 min

Portions: 4

GL 7.4 / GI 48

Ingrédients

Low GI vegetable, high in fiber bok choy, paré

High protein, zero carbs, excellent for blood sugar control filets de poisson blanc ferme

May improve insulin sensitivity gingembre frais, finement râpé

Minimal glycemic impact, anti-inflammatory gousses d'ail, finement tranchées

Choose low-sodium variety sauce soja à faible teneur en sodium

Small amount, minimal sugar impact vin de riz mirin

Low carb aromatic vegetable oignons verts, finement râpés

Fresh herb, negligible carbs coriandre fraîche, hachée

Lower GI than white rice (GI 50), serve 1/2 cup per person riz brun cuit, pour servir

Vitamin C, may help moderate glycemic response citron vert, coupé en quartiers

Instructions

Step 1

Préchauffez votre four à 200°C (400°F). Préparez une grande feuille de papier aluminium, d'environ 50 cm de long, qui sera suffisamment grande pour créer une papillote scellée pour tout le poisson et les légumes.

Step 2

Disposez le bok choy en une seule couche au centre du papier aluminium, créant un lit pour le poisson. Ce lit de légumes cuira magnifiquement à la vapeur et absorbera les jus de cuisson aromatiques.

Step 3

Placez les quatre filets de poisson blanc sur le bok choy. Séchez d'abord le poisson avec des serviettes en papier pour assurer que les assaisonnements adhèrent correctement et que le poisson cuit à la vapeur plutôt que de mijoter.

Step 4

Parsemez le gingembre finement râpé et l'ail tranché uniformément sur les filets de poisson. Ces aromatiques infuseront le poisson de saveur tandis qu'il cuit à la vapeur dans la papillote fermée.

Step 5

Versez la sauce soja à faible teneur en sodium et le mirin (si vous l'utilisez) sur le poisson et les légumes. Assaisonnez avec du poivre noir fraîchement moulu. La papillote emprisonnera toutes ces saveurs et créera un bain de vapeur parfumé. Si vous omettez le mirin pour un contrôle plus strict de la glycémie, ajoutez un supplément de jus de citron vert frais après la cuisson.

Step 6

Repliez soigneusement le papier aluminium sur le poisson, puis pincez et scellez hermétiquement les trois bords ouverts pour créer une papillote étanche. Assurez-vous que le sceau est complet pour emprisonner la vapeur à l'intérieur. Placez la papillote scellée sur une plaque de cuisson à rebords et transférez au four préchauffé. Faites cuire pendant 20 minutes jusqu'à ce que le poisson soit cuit et se défasse facilement avec une fourchette.

Step 7

Retirez du four et ouvrez soigneusement la papillote en papier aluminium, en faisant attention à la vapeur chaude qui s'échappera. Parsemez les oignons verts râpés et la coriandre hachée sur le poisson et laissez reposer 2 minutes pour permettre aux herbes de se flétrir légèrement de la chaleur résiduelle.

Step 8

Servez le poisson et le bok choy immédiatement avec votre choix de côté à faible indice glycémique. Fournissez des quartiers de citron vert pour presser sur le poisson juste avant de manger. Pour un meilleur contrôle de la glycémie, mangez d'abord le poisson et les légumes, puis terminez avec n'importe quel côté à base de céréales si inclus.