

Avocats farcis au saumon et herbes fraîches à faible index glycémique

Une salade de saumon riche en protéines nichée dans des moitiés d'avocat crémeuses pour un déjeuner qui respecte la glycémie, avec des graisses saines, des oméga-3 et zéro glucide raffiné.

Préparation: 10 min

Total: 10 min

Portions: 4

GL 1.4 / GI 31

Ingédients

Choose avocados that yield slightly to pressure; extremely low GI with healthy fats that slow glucose absorption gros avocats mûrs, coupés en deux et dénoyautés

High-quality protein with zero glycemic impact; omega-3 fatty acids support insulin sensitivity saumon sauvage en conserve, égoutté

Minimal carbohydrate content; adds flavor without affecting blood sugar oignons verts frais, finement hachés

Aromatic herb with negligible carbs and potential blood sugar benefits aneth frais, finement haché

Rich in antioxidants; virtually no glycemic impact persil frais, finement haché

May help improve insulin sensitivity; minimal carbohydrate per serving gousse d'ail, hachée

Low glycemic; citric acid may help moderate blood sugar response jus de citron frais

Pure fat with zero glycemic impact; supports cardiovascular health huile d'olive extra vierge

May improve post-meal glucose response when consumed with meals vinaigre de cidre

No glycemic impact; adjust to taste preference sel de mer

Capsaicin may boost metabolism; zero glycemic impact piment de Cayenne

Instructions

Step 1

Coupez chaque avocat en deux dans le sens de la longueur, en travaillant soigneusement votre couteau autour du noyau. Séparez les moitiés en les tournant et retirez le noyau en tapotant doucement votre couteau dedans et en tournant. Disposez les quatre moitiés d'avocat sur un plat de service ou des assiettes individuelles, côté creux vers le haut.

Step 2

Ouvrez et égouttez soigneusement le saumon en conserve, en retirant tout excès de liquide. Transférez le saumon dans un bol de taille moyenne et utilisez une fourchette pour l'émettre en morceaux plus petits, en vérifiant et en retirant les arêtes ou la peau.

Step 3

Ajoutez les oignons verts hachés, l'aneth frais, le persil et l'ail dans le bol avec le saumon. Ces herbes fraîches apportent une saveur vive et des composés bénéfiques sans ajouter de glucides.

Step 4

Versez le jus de citron, l'huile d'olive et le vinaigre de cidre. La combinaison d'acide et de graisses saines crée une vinaigrette légère qui rehausse le saumon tout en soutenant une glycémie stable.

Step 5

Assaisonnez le mélange avec du sel de mer et une pincée de piment de Cayenne pour une chaleur subtile. Mélangez délicatement tous les ingrédients jusqu'à ce qu'ils soient uniformément combinés, en faisant attention de ne pas trop mélanger et de ne pas trop défaire le saumon.

Step 6

Goûtez la salade de saumon et ajustez l'assaisonnement au besoin. Vous pouvez vouloir plus de jus de citron pour la fraîcheur ou plus de sel selon votre préférence.

Step 7

Répartissez le mélange de saumon uniformément entre les quatre moitiés d'avocat, en le disposant généreusement dans le creux où le noyau a été retiré. Chaque portion devrait contenir environ un quart de la garniture.

Step 8

Servez immédiatement pour la meilleure texture et saveur. Pour une gestion optimale de la glycémie, mangez d'abord l'avocat et les graisses saines, ce qui aidera à ralentir l'absorption de tous les glucides consommés plus tard dans votre repas. Garnissez d'herbes fraîches supplémentaires ou d'un léger filet d'huile d'olive si désiré.