

Tarte à la patate douce et courge butternut à faible indice glycémique avec croûte de seigle

Un dessert respectueux de la glycémie avec patate douce et courge riches en fibres dans une croûte de seigle saine, sucré naturellement avec un minimum de miel pour des niveaux de glucose stables.

Préparation: 20 min Cuisson: 50 min Total: 70 min Portions: 8

GL 19.4 / GI 45

Ingrédients

about 1/4 pound, moderate GI when combined with protein patate douce, pelée et cuite

about 2.5 pounds, low GI vegetable rich in fiber courge butternut, pelée, épépinée et cuite

adds protein to slow glucose absorption tofu soyeux

low GI liquid, choose unsweetened variety lait de soja non sucré

pure protein, zero glycemic impact blancs d'œufs

lower GI than wheat flour, adds fiber farine de seigle

may help regulate blood sugar clou de girofle moulu

shown to improve insulin sensitivity cannelle moulue

logifoodcoach.com/recipes/tarte-patate-douce-courge-butternut-faible-indice-glycemique-croute-seigle

aromatic spice, minimal glycemic impact muscade moulue

enhances sweetness perception without sugar extrait de vanille pur

anti-inflammatory, may support glucose metabolism gingembre frais, râpé

adds brightness without juice's sugar content zeste d'orange

use sparingly, moderate GI sweetener miel brut

choose whole grain or make rye crust for lower GI fond de tarte aux céréales complètes de 23 cm, surgelé

Instructions

Step 1

Placez la grille du four au centre et préchauffez votre four à 150°C. Cette température plus basse assure une cuisson douce et uniforme qui empêche les fissures et maintient la texture crémeuse de la tarte.

Step 2

Assurez-vous que votre patate douce et votre courge butternut sont complètement cuites et légèrement refroidies. Transférez-les dans un robot culinaire et mixez à vitesse élevée pendant 60 à 90 secondes jusqu'à obtenir une texture complètement lisse sans grumeaux.

Step 3

Transférez le mélange de courge en purée dans un grand saladier. Ajoutez le tofu soyeux, le lait de soja non sucré, les blancs d'œufs et la farine de seigle dans le bol.

Step 4

Incorporez toutes les épices aromatiques : clou de girofle moulu, cannelle, muscade, extrait de vanille, gingembre frais râpé et zeste d'orange. Ajoutez le miel en dernier. À l'aide d'un fouet ou d'un batteur électrique, mélangez le tout pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce que la garniture soit soyeuse et complètement homogène.

Step 5

Placez votre fond de tarte surgelé sur une plaque de cuisson à rebords pour attraper les éventuelles coulures. Si vous le souhaitez, canneler les bords de manière décorative. Gardez le fond surgelé jusqu'au moment de le garnir.

Step 6

Versez délicatement la garniture préparée dans le fond de tarte, en utilisant une spatule pour racler chaque reste du bol. Tapotez doucement la plaque de cuisson sur le plan de travail deux fois pour libérer les bulles d'air.

Step 7

Transférez au four préchauffé et faites cuire pendant 45 à 55 minutes. La tarte est prête lorsque les bords sont pris mais que le centre a encore un léger tremblement, et qu'un thermomètre à lecture instantanée inséré au centre indique 82°C.

Step 8

Retirez du four et laissez refroidir complètement sur une grille pendant au moins 2 heures avant de trancher. Pour une meilleure gestion de la glycémie, servez avec une petite poignée de noix ou de noix de pécan, et envisagez de manger après un repas contenant des protéines et des graisses saines plutôt qu'à jeun.