

Galette de légumes protéinée au maïs doux

Galette aux œufs riche en protéines, chargée de légumes et équilibrée avec du maïs doux — un repas à faible impact glycémique qui vous rassasie pendant des heures grâce à un contrôle des portions intelligent et à l'association avec des protéines.

Préparation: 15 min

Cuisson: 25 min

Total: 40 min

Portions: 4

GL 11.3 / GI 38

Ingrédients

High-quality protein source that stabilizes blood sugar gros œufs

Moderate GI; balanced by protein and fiber in recipe grains de maïs doux au naturel, égouttés

Low-glycemic vegetable, adds flavor without sugar impact oignons nouveaux, finement émincés

Very low GI, high in fiber and vitamin C poivron vert, épépiné et coupé en dés

Low-glycemic, adds natural sweetness without spiking glucose poivron rouge, épépiné et coupé en dés

Low GI, provides lycopene and acidity to slow digestion tomates, coupées en dés

Optional; capsaicin may improve insulin sensitivity piment rouge, épépiné et coupé en dés

Concentrated tomato flavor without added sugars logifoodcoach.com/recipes/galette-mais-doux-index-glycemique-bas-salsa-fraiche concentré de tomates

Acidity helps moderate glycemic response citrons verts, pressés

Minimal fat for cooking without excess calories spray de cuisson hypocalorique

Leafy greens eaten first help blunt glucose spike feuilles de roquette, pour servir

Instructions

Step 1

Dans un grand saladier, cassez les œufs et battez-les énergiquement jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés et légèrement mousseux. Assaisonnez avec du poivre noir fraîchement moulu selon votre goût.

Step 2

Égouttez complètement les grains de maïs doux et ajoutez-les aux œufs battus. Émincez finement la moitié des oignons nouveaux et ajoutez-les au mélange d'œufs avec le poivron vert coupé en dés. Mélangez le tout jusqu'à ce que ce soit uniformément réparti dans la base d'œufs.

Step 3

Préparez la salsa fraîche en mélangeant le poivron rouge coupé en dés, les tomates hachées, le reste des oignons nouveaux émincés et le piment rouge coupé en dés dans un bol séparé. Dans un petit récipient, fouettez ensemble la purée de tomates non sucrée et le jus de citron vert fraîchement pressé jusqu'à obtenir un mélange lisse, puis incorporez cette préparation à la salsa. Assaisonnez de poivre noir et réservez.

Step 4

Préchauffez votre gril à température élevée. Vaporisez généreusement une grande poêle antiadhésive avec le spray de cuisson faible en calories et placez-la sur feu moyen-doux. Laissez la poêle chauffer pendant environ une minute.

Step 5

Versez le mélange d'œufs et de légumes dans la poêle chaude en l'étalant uniformément sur toute la surface. Laissez cuire sans remuer pendant 5 à 6 minutes, en permettant au fond de prendre et de dorer tandis que le dessus commence à se raffermir tout en restant légèrement humide.

logifoodcoach.com/recipes/galette-mais-doux-index-glycemique-bas-salsa-fraiche

Step 6

Transférez la poêle sous le gril préchauffé et faites cuire pendant 3 à 4 minutes supplémentaires, en surveillant attentivement, jusqu'à ce que le dessus soit complètement pris, légèrement doré et bien cuit. La galette doit être ferme au toucher au centre.

Step 7

Retirez la galette de la poêle et laissez-la refroidir pendant 5 minutes avant de la couper en 8 parts égales. Servez 2 parts par personne avec une bonne poignée de roquette et une cuillerée de salsa fraîche par-dessus. Cette taille de portion garantit que la charge glycémique reste basse à 11,3 par portion. Conservez les parts restantes et la salsa dans des récipients hermétiques séparés au réfrigérateur jusqu'à 3 jours pour une préparation de repas pratique.

Step 8

Pour un contrôle optimal de la glycémie, mangez d'abord la salade de roquette, suivie des parts de galette garnies de salsa. Cet ordre de consommation permet aux fibres d'atteindre votre système digestif en premier, modérant ainsi la réponse glycémique du maïs doux. Si vous avez des besoins stricts en matière de gestion de la glycémie, envisagez d'utiliser les alternatives à base de courgette ou de chou-fleur au lieu du maïs doux pour un impact glycémique encore plus faible.