

Poulet au Curry Vert Thaï et Patate Douce en Papillote - Recette Faible IG

Poulet parfumé cuit en papillote avec patate douce et poivrons dans une sauce curry à la noix de coco—un repas thaï inspiré et ami du contrôle glycémique, prêt en 40 minutes.

Préparation: 10 min Cuisson: 30 min Total: 40 min Portions: 1

GL 18.7 / GI 58

Ingédients

Provides healthy fats that slow glucose absorption bloc de noix de coco crémeuse

HIGH GI ingredient - minimized to 8g; consider using 1 tsp coconut sugar (GI 35) as lower-GI alternative sucre roux mou

Adds umami without affecting blood sugar sauce de poisson

Check label for added sugars; choose brands with minimal processing pâte de curry vert thaï

LOW-MEDIUM GI (44-61); higher fiber than white potato, pair with protein patate douce, pelée et coupée en petits dés

LOW GI; high in fiber and vitamin C, minimal impact on blood sugar petit poivron rouge, épépiné et coupé en dés

Lean protein slows carbohydrate absorption and stabilizes blood sugar blanc de poulet sans peau

logifoodcoach.com/recipes/poulet-curry-vert-thai-patate-douce-papillote-faible-ig

Fresh herbs add flavor and antioxidants without affecting glycemic load feuilles de coriandre fraîche et quartiers de citron vert

Instructions

Step 1

Préchauffez votre four à 200°C (180°C chaleur tournante/400°F/thermostat 6) et préparez une grande plaque de cuisson.

Step 2

Dans un petit bol, mélangez la noix de coco crémeuse avec 3 cuillères à soupe d'eau bouillante, en remuant jusqu'à obtenir une pâte lisse et crémeuse sans grumeaux.

Step 3

Ajoutez le sucre de coco, la sauce de poisson et la pâte de curry vert thaï au mélange de coco, en remuant soigneusement jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien incorporés dans une sauce parfumée.

Step 4

Posez un grand morceau de papier cuisson (environ 40cm de long) sur votre plaque de cuisson. Disposez les dés de patate douce et les morceaux de poivron rouge au centre, en créant un petit espace au milieu pour le poulet.

Step 5

Placez le blanc de poulet dans l'espace dégagé parmi les légumes, puis versez la sauce curry à la noix de coco uniformément sur le poulet et les légumes, en vous assurant que tout est bien enrobé.

Step 6

Repliez les longs bords du papier cuisson ensemble au sommet, en les plissant pour créer un sceau hermétique, puis tordez et froissez les bords courts comme un emballage de bonbon pour former une papillote complètement scellée.

Step 7

Faites cuire au four préchauffé pendant 25-30 minutes jusqu'à ce que le poulet atteigne une température interne de 75°C (165°F) et que les dés de patate douce soient tendres à la fourchette.

Step 8

Transférez soigneusement la papillote scellée sur une assiette à dîner ou un bol peu profond, ouvrez-la prudemment pour libérer la vapeur, puis garnissez avec des feuilles de coriandre fraîche et un généreux trait de jus de citron vert avant de servir. Pour un contrôle optimal de la glycémie, mangez d'abord les légumes d'accompagnement, puis la protéine et la patate douce.