

Salade de Thon Arc-en-Ciel

Méditerranéenne avec Vinaigrette à la Moutarde

Une salade vibrante et riche en protéines mettant en vedette des légumes colorés et du thon maigre, assaisonnée d'une vinaigrette à la moutarde piquante—parfaite pour maintenir une glycémie stable.

Préparation: 15 min

Total: 15 min

Portions: 4

GL 11.6 / GI 35

Ingrédients

Rich in vitamin C, very low GI poivron rouge, tranché

Raw carrots have lower GI than cooked grosse carotte, râpée

Medium GI - use sparingly or reduce amount grains de maïs sucré en conserve, égouttés

Low GI, high fiber vegetable pois gourmands

Medium GI but nutrient-dense betteraves cuites, coupées en quatre

Lean protein, zero glycemic impact thon en conserve dans l'eau de source, égoutté et effiloché

Choose olive oil-based for heart health mayonnaise

Helps lower glycemic response jus de citron frais

May improve insulin sensitivity moutarde à grains entiers

logifoodcoach.com/recipes/salade-thon-arc-en-ciel-mediterraneenne-vinaigrette-moutarde

For dressing consistency eau

Negligible glycemic impact, high volume feuilles de laitue

Adds flavor without sugar oignon vert, tranché

Instructions

Step 1

Commencez par préparer tous vos légumes. Lavez et tranchez le poivron rouge en fines lanières, râpez la carotte avec une râpe à boîte, équeutez les pois gourmands et coupez les betteraves cuites en quatre. Égouttez le maïs sucré en conserve dans une passoire, en appuyant doucement pour éliminer l'excès de liquide.

Step 2

Ouvrez la boîte de thon et égouttez-la complètement, en appuyant doucement pour éliminer l'excès d'eau. Effilochez le thon en petits morceaux à l'aide d'une fourchette, en veillant à ce qu'aucun gros morceau ne subsiste. Réservez.

Step 3

Dans un grand bol à mélanger, combinez le poivron rouge tranché, la carotte râpée, le maïs égoutté, les pois gourmands, les betteraves coupées en quatre et le thon effiloché. Mélangez doucement les ingrédients jusqu'à ce qu'ils soient bien répartis, en faisant attention à ne pas trop écraser les betteraves.

Step 4

Préparez la vinaigrette à la moutarde en fouettant ensemble 100 g de mayonnaise, 1 cuillère à soupe de jus de citron frais, 2 cuillères à soupe de moutarde à grains entiers et 2 cuillères à soupe d'eau dans un petit bol. Mélangez vigoureusement jusqu'à ce que la vinaigrette soit lisse et bien émulsionnée. L'eau aide à diluer la mayonnaise pour créer une consistance versable. Ajustez la consistance avec de l'eau supplémentaire si nécessaire, en ajoutant 1 cuillère à café à la fois.

Step 5

Lavez et séchez les feuilles de laitue soigneusement à l'aide d'une essoreuse à salade ou d'un linge de cuisine propre. Disposez-les comme lit dans un grand bol de service ou sur des assiettes individuelles, créant un nid pour contenir le mélange de salade.

Step 6

Versez le mélange coloré de thon et de légumes sur le lit de laitue. Répartissez uniformément si vous servez en famille, ou divisez entre quatre assiettes individuelles pour un contrôle des portions, en veillant à ce que chaque portion reçoive environ 85 g du mélange de maïs.

Step 7

Versez la vinaigrette à la moutarde sur le dessus de la salade juste avant de servir, en utilisant environ 2-3 cuillères à soupe par portion. Garnissez avec de l'oignon vert finement tranché pour une saveur d'oignon frais et douce et un attrait visuel.

Step 8

Servez immédiatement pour la meilleure texture et fraîcheur. Pour une gestion optimale de la glycémie, mangez d'abord les protéines et les légumes non féculents, en réservant les composants plus riches en glucides comme le maïs sucré pour la fin. Conservez les composants restants séparément dans des contenants hermétiques au réfrigérateur pendant jusqu'à 3 jours. Gardez la vinaigrette séparée jusqu'au moment de servir pour maintenir le croustillant.