

Galettes de dinde aux herbes avec aïoli crémeux à l'avocat et citron vert

Des galettes de dinde riches en protéines assaisonnées d'herbes aromatiques, accompagnées d'un délicieux aïoli à l'avocat — un petit-déjeuner qui respecte votre glycémie et vous rassasie durablement.

Préparation: 10 min

Cuisson: 10 min

Total: 20 min

Portions: 5

GL 0.6 / GI 28

Ingrédients

lean protein, zero glycemic impact dinde hachée bio

anti-inflammatory herb sauge séchée

digestive support graines de fenouil

aromatic herb thym séché

may help regulate blood sugar ail en poudre

adds savory depth oignon en poudre

for patties sel de mer

freshly ground preferred poivre noir

medium-chain triglycerides for cooking huile de coco vierge extra

low GI, high in healthy fats avocat mûr, écrasé

choose sugar-free variety mayonnaise à l'huile d'avocat

from half a lime jus de citron vert frais

fresh for aioli petite gousse d'ail, hachée

for aioli sel de mer

warm spice cumin moulu

optional garnish ciboulette fraîche, ciselée

optional serving suggestion, very low GI mesclun

Instructions

Step 1

Mélangez la dinde hachée avec la sauge, les graines de fenouil, le thym, l'ail en poudre, l'oignon en poudre, le sel de mer et le poivre noir dans un grand saladier. Utilisez vos mains propres pour mélanger délicatement les assaisonnements dans la viande jusqu'à ce qu'ils soient bien répartis, en faisant attention de ne pas trop travailler le mélange.

Step 2

Divisez le mélange de dinde assaisonné en cinq portions égales, environ 85 g chacune. Façonnez chaque portion en galette d'environ 2 cm d'épaisseur, en créant une légère dépression au centre avec votre pouce pour éviter qu'elles ne gonflent pendant la cuisson.

Step 3

Faites chauffer l'huile de coco dans une grande poêle en fonte ou antiadhésive à feu moyen pendant 1 à 2 minutes jusqu'à ce qu'elle soit brillante mais pas fumante. L'huile devrait recouvrir la poêle uniformément quand vous la faites tourner.

Step 4

Déposez délicatement les galettes de dinde dans la poêle chaude, en laissant de l'espace entre chacune. Faites cuire sans bouger pendant 3 à 4 minutes jusqu'à ce que le dessous développe une croûte dorée et se détache facilement de la poêle.

Step 5

Retournez chaque galette avec une spatule et faites cuire l'autre côté pendant encore 3 à 4 minutes jusqu'à ce que la température interne atteigne 75 °C et que la viande ne soit plus rose au centre. Transférez dans une assiette et laissez reposer 2 minutes.

Step 6

Pendant que les galettes cuisent, préparez l'aïoli en mélangeant l'avocat écrasé, la mayonnaise à l'huile d'avocat, le jus de citron vert, l'ail haché, le sel de mer et le cumin dans un petit bol. Remuez vigoureusement avec une fourchette jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse, en ajustant l'assaisonnement selon votre goût.

Step 7

Servez chaque galette de dinde surmontée d'une généreuse cuillerée d'aïoli à l'avocat et citron vert et garnissez de ciboulette fraîche ciselée. Pour un contrôle optimal de la glycémie, accompagnez d'épinards sautés ou d'une petite salade de mesclun assaisonnée d'huile d'olive et de vinaigre.