

Galettes de dinde aux herbes aromatiques avec sauce crémeuse avocat-citron vert

Des galettes de dinde riches en protéines assaisonnées d'herbes aromatiques s'accordent parfaitement avec une sauce à l'avocat acidulée pour un petit-déjeuner qui respecte votre glycémie et vous rassasie durablement.

Préparation: 15 min

Cuisson: 10 min

Total: 25 min

Portions: 5

GL 0.6 / GI 28

Ingrédients

Lean protein with minimal impact on blood sugar dinde hachée bio

Aromatic herb, negligible glycemic impact sauge séchée

Digestive aid with no glycemic impact graines de fenouil

Antioxidant-rich herb thym séché

May help improve insulin sensitivity ail en poudre

Adds flavor without sugar oignon en poudre

For seasoning patties sel de mer

Enhances nutrient absorption poivre noir

Medium-chain triglycerides for cooking huile de coco vierge extra

Low GI (15), rich in healthy fats avocat mur, écrasé

Healthy fat-based condiment, no sugar mayonnaise à l'huile d'avocat

Low GI citrus, adds brightness jus de citron vert frais

Fresh garlic supports metabolic health petite gousse d'ail, hachée

For seasoning sauce sel de mer

May help regulate blood sugar cumin moulu

Optional garnish, adds color and mild onion flavor ciboulette fraîche, ciselée

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 saladier moyen. Utilisez vos mains ou une fourchette pour bien mélanger jusqu'à ce que tous les assaisonnements soient uniformément répartis dans la viande.

Step 2

Divisez le mélange de dinde assaisonné en cinq portions égales, environ 85 grammes chacune. Façonnez chaque portion en galette d'environ 2 cm d'épaisseur, en pressant doucement pour qu'elles tiennent bien. Faites une légère empreinte au centre de chaque galette pour éviter qu'elles ne gonflent pendant la cuisson.

Step 3

Faites chauffer l'huile de coco dans une grande poêle à feu moyen pendant 1 à 2 minutes jusqu'à ce qu'elle soit brillante mais pas fumante. La poêle doit être suffisamment chaude pour qu'un petit morceau de viande grésille immédiatement quand on l'ajoute.

Step 4

Déposez délicatement les galettes de dinde dans la poêle chaude, en laissant de l'espace entre chacune. Faites cuire sans y toucher pendant 3 à 4 minutes jusqu'à ce que le dessous développe une croûte dorée. Retournez chaque galette et faites cuire encore 3 à 4 minutes jusqu'à ce que la température interne atteigne 74°C et que les jus soient clairs.

Step 5

Pendant que les galettes cuisent, préparez la sauce avocat-citron vert. Dans un petit bol, écrasez l'avocat jusqu'à ce qu'il soit presque lisse avec un peu de texture restante. Ajoutez la mayonnaise à l'huile d'avocat, le jus de citron vert, l'ail haché, le sel de mer et le cumin.

Step 6

Mélangez vigoureusement les ingrédients de la sauce avec une fourchette ou un petit fouet jusqu'à ce qu'ils soient bien combinés et crémeux. Goûtez et ajustez l'assaisonnement avec du sel ou du jus de citron vert supplémentaire si désiré. La sauce doit être lisse et coulante mais assez épaisse pour être déposée à la cuillère.

Step 7

Transférez les galettes de dinde cuites dans des assiettes de service. Garnissez chaque galette d'une généreuse cuillerée de sauce avocat-citron vert et décorez de ciboulette fraîchement ciselée si vous en utilisez. Servez immédiatement avec des légumes non féculents comme des légumes verts sautés ou des tomates tranchées pour un petit-déjeuner complet à faible charge glycémique.