

Courge delicata farcie à la dinde et au tahini (faible indice glycémique)

Des moitiés de courge delicata riches en nutriments, garnies de dinde hachée savoureuse, de champignons et de chou kale, créent un repas parfaitement équilibré à faible IG qui ne fera pas grimper votre glycémie.

Préparation: 15 min

Cuisson: 45 min

Total: 60 min

Portions: 4

GL 10.5 / GI 29

Ingrédients

Low GI (~50), rich in fiber and complex carbohydrates 2 courges delicata moyennes (environ 500 g chacune), coupées en deux dans le sens de la longueur et épépinées

Healthy monounsaturated fats slow glucose absorption 4 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge, divisées

No glycemic impact Sel rose de l'Himalaya, au goût

No glycemic impact Poivre noir fraîchement moulu, au goût

Low GI (~10), adds flavor and prebiotic fiber 1 tasse d'oignon jaune, finement haché

Very low GI (~15), high water and fiber content 1 tasse de branches de céleri, finement hachées

Minimal glycemic impact, supports metabolic health 2 grosses gousses d'ail, émincées

Very low GI (~10), adds umami and B vitamins 1 tasse de champignons cremini ou de Paris, hachés

Zero GI, high-quality protein stabilizes blood sugar 500 g de dinde hachée maigre (93 % maigre)

No glycemic impact 1 cuillère à soupe de sel à l'ail bio

No glycemic impact, adds antioxidants ½ cuillère à café de paprika fumé

May help improve insulin sensitivity 1 cuillère à café de cumin moulu

Very low GI (~2), extremely high in fiber and nutrients 1 tasse de feuilles de chou kale frais, tiges retirées et hachées

Low GI (~25), healthy fats slow carb absorption 2 cuillères à soupe de tahini (pâte de graines de sésame)

No glycemic impact, adds fresh flavor 2 cuillères à soupe de ciboulette fraîche, ciselée

Instructions

Step 1

Placez une grille au centre du four et préchauffez votre four à 220 °C. Tapissez une grande plaque de cuisson à rebords de papier sulfurisé pour faciliter le nettoyage.

Step 2

Préparez la courge delicata en coupant chacune en deux dans le sens de la longueur et en retirant les graines avec une cuillère. Badigeonnez les surfaces coupées et les cavités avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, puis assaisonnez généreusement de sel rose de l'Himalaya et de poivre noir fraîchement moulu. Disposez les moitiés de courge côté coupé vers le haut sur la plaque préparée.

Step 3

Faites rôtir la courge dans le four préchauffé pendant 35 à 40 minutes, jusqu'à ce que la chair soit tendre à la fourchette et légèrement caramélisée sur les bords. Les sucres naturels vont se concentrer, créant un contraste sucré avec la garniture savoureuse.

Step 4

Pendant que la courge rôtit, préparez la garniture à la dinde. Faites chauffer les 2 cuillères à soupe d'huile d'olive restantes dans une grande poêle à feu moyen. Ajoutez l'oignon haché, le céleri et l'ail émincé. Faites revenir pendant 4 à 5 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que l'oignon devienne translucide et que les légumes ramollissent. Ajoutez les champignons hachés et continuez la cuisson pendant 2 à 3 minutes supplémentaires jusqu'à ce qu'ils libèrent leur humidité et deviennent tendres.

Step 5

Augmentez le feu à moyen-élevé et ajoutez la dinde hachée dans la poêle, en la défaisant avec une cuillère en bois. Saupoudrez le sel à l'ail, le paprika fumé et le cumin moulu. Faites cuire pendant 4 à 5 minutes, en remuant fréquemment et en défaisant les gros morceaux, jusqu'à ce que la dinde soit complètement cuite sans trace de rose.

Step 6

Réduisez le feu à moyen-doux et incorporez les feuilles de chou kale hachées. Faites cuire pendant 1 à 2 minutes, en remuant constamment, juste jusqu'à ce que le chou kale se flétrisse et devienne tendre tout en conservant sa couleur verte vibrante. Retirez la poêle du feu.

Step 7

Incorporez le tahini dans le mélange de dinde jusqu'à ce qu'il soit uniformément réparti, créant un enrobage crémeux qui lie la garniture. Goûtez et ajustez l'assaisonnement avec du sel et du poivre supplémentaires si nécessaire.

Step 8

Retirez la courge rôtie du four et remplissez généreusement chaque cavité avec le mélange de dinde, en formant un léger dôme. Garnissez de ciboulette fraîche ciselée et servez immédiatement, en prévoyant une moitié de courge farcie par personne. Pour un contrôle optimal de la glycémie, encouragez les convives à manger d'abord la garniture riche en protéines, puis à savourer la courge.