

# Courge delicata farcie à la dinde et tahini à faible indice glycémique

Des moitiés de courge delicata naturellement sucrées, garnies de dinde et de légumes savoureux, créent un repas parfaitement équilibré et respectueux de la glycémie qui rassasie sans pic de sucre.

Préparation: 15 min

Cuisson: 45 min

Total: 60 min

Portions: 4

GL 10.5 / GI 29

## Ingrédients

**Low-medium GI; rich in fiber and beta-carotene** 2 courges delicata moyennes (environ 500 g chacune), coupées en deux dans le sens de la longueur et épépinées

4 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge, divisées

Sel rose de l'Himalaya, au goût

Poivre noir fraîchement moulu, au goût

1 tasse d'oignon jaune, finement haché

1 tasse de branches de céleri, finement hachées

2 gousses d'ail, émincées

**Very low GI; adds umami without carbs** 1 tasse de champignons cremini, hachés

**High protein, no glycemic impact** 500 g de dinde hachée maigre (93% maigre)

1 cuillère à soupe de sel à l'ail bio

---

½ cuillère à café de paprika fumé

---

1 cuillère à café de cumin moulu

---

**Very low GI; high fiber and nutrients** 1 tasse de feuilles de chou kale frais, tiges retirées et hachées

---

**Low GI; healthy fats slow glucose absorption** 2 cuillères à soupe de tahini (pâte de sésame)

---

## Instructions

---

### Step 1

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

### Step 2

Badigeonnez les surfaces coupées et les cavités des moitiés de courge delicata avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, en assurant une couverture uniforme. Assaisonnez généreusement la chair avec du sel rose de l'Himalaya et du poivre noir fraîchement moulu. Disposez les moitiés de courge côté coupé vers le haut sur la plaque préparée.

### Step 3

Transférez la plaque au four préchauffé et faites rôtir la courge 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 une saveur subtilement sucrée.

### Step 4

Pendant que la courge rôtit, 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.

### Step 5

---

Ajoutez les champignons hachés dans la poêle et continuez la cuisson pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'ils libèrent leur humidité et deviennent tendres. Les champignons ajouteront une riche saveur umami sans impacter la glycémie.

## Step 6

Augmentez légèrement le feu 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, jusqu'à ce que la dinde soit complètement cuite sans trace de rose.

## Step 7

Incorporez les feuilles de chou kale hachées et faites cuire pendant 1 à 2 minutes jusqu'à ce qu'elles flétrissent et ramollissent. Retirez la poêle du feu et incorporez le tahini, en mélangeant soigneusement jusqu'à ce que la garniture devienne crémeuse et bien combinée. 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 fraîchement ciselée et servez immédiatement, en prévoyant une moitié de courge farcie par personne pour un repas complet et respectueux de la glycémie.