

Œufs brouillés méditerranéens aux légumes et feta

Un petit-déjeuner riche en protéines et à faible IG avec des œufs moelleux, des légumes frais et de la feta acidulée — parfait pour maintenir une glycémie stable tout au long de la matinée.

Préparation: 5 min

Cuisson: 5 min

Total: 10 min

Portions: 1

GL 1.9 / GI 26

Ingrédients

GI: 0 - Excellent protein source that stabilizes blood sugar gros œufs, légèrement battus

GI: 15 - Low glycemic, high in lycopene and fiber petite tomate, hachée

GI: <15 - Nutrient-dense leafy green with minimal carbs jeunes pousses d'épinards, finement hachées

Adds healthy fats and protein to slow glucose absorption feta, émietée

Heart-healthy monounsaturated fats with zero glycemic impact huile d'olive extra vierge

To taste - no glycemic impact sel et poivre noir

GI: 45-50 - Choose brands with 5-8g net carbs per slice tranche de pain pauvre en glucides

Instructions

Step 1

Cassez les œufs dans un petit bol et battez-les légèrement avec une fourchette jusqu'à ce que les jaunes et les blancs soient juste mélangés. Assaisonnez avec une pincée de sel et du poivre noir fraîchement moulu.

Step 2

Lavez et hachez finement les jeunes pousses d'épinards. Coupez la tomate en petits morceaux, en retirant l'excès de pépins si désiré pour éviter un excès d'humidité.

Step 3

Placez la tranche de pain pauvre en glucides dans le grille-pain et réglez-le selon votre niveau de dorage préféré. Commencez à griller maintenant pour qu'il soit prêt lorsque vos œufs brouillés seront terminés.

Step 4

Chauffez l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive à feu moyen. Une fois que l'huile frémit, ajoutez les tomates hachées et faites-les revenir pendant 2 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'elles commencent à ramollir et à libérer leur jus.

Step 5

Ajoutez les épinards hachés dans la poêle et remuez pendant 30 secondes jusqu'à ce qu'ils flétrissent et réduisent de volume. La chaleur résiduelle les cuira parfaitement sans les surcuire.

Step 6

Versez les œufs battus sur les légumes en réduisant le feu à moyen-doux. Laissez les œufs reposer sans les toucher pendant 20 secondes, puis repliez et remuez délicatement avec une spatule pour créer de tendres flocons. Continuez la cuisson pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce que les œufs soient légèrement pris mais encore un peu crémeux.

Step 7

Retirez immédiatement la poêle du feu pour éviter de trop cuire. Émiettez la feta sur le dessus des œufs brouillés et laissez-la ramollir légèrement avec la chaleur résiduelle. Transférez dans une assiette avec votre pain grillé pauvre en glucides et servez immédiatement pour une meilleure texture et des bénéfices optimaux sur la glycémie.