

Poulet au beurre à faible indice glycémique avec épices aromatiques

Curry indien crémeux à base de noix de coco avec poulet tendre et épices réconfortantes. Cette version adaptée pour la glycémie utilise des aliments complets et des graisses saines pour une énergie durable.

Préparation: 10 min

Cuisson: 25 min

Total: 35 min

Portions: 3

GL 2.8 / GI 29

Ingrédients

- High-quality protein with zero glycemic impact; helps stabilize blood sugar

blancs de poulet désossés sans peau
- Pure fat with no glycemic impact; supports nutrient absorption

ghee
- Low-glycemic healthy fats; one standard can

lait de coco entier
- Concentrated tomato flavor; minimal glycemic impact in this quantity

pâte de tomate
- Medium GI when cooked; fiber content helps moderate glucose response

petit oignon jaune, coupé en dés
- Negligible glycemic impact; supports insulin sensitivity

gousses d'ail
- Anti-inflammatory; may improve insulin sensitivity

curcuma en poudre
- Supports digestion and metabolic health

gingembre moulu
- Capsaicin may boost metabolism

piment en poudre
- Shown to help regulate blood sugar levels

cannelle moulue

No glycemic impact; enhances flavors sel de mer

Lower glycemic alternative to cornstarch; use sparingly fécule d'arrow-root

For slurry; no glycemic impact eau filtrée

Instructions

Step 1

Préparez vos ingrédients en coupant l'oignon jaune en petits dés et en hachant finement les gousses d'ail. Coupez les blancs de poulet en cubes de taille uniforme d'environ 2,5 cm pour assurer une cuisson homogène.

Step 2

Créez votre mélange d'épices en mélangeant le curcuma en poudre, le gingembre moulu, le piment en poudre, la cannelle moulue et le sel dans un petit bol. Saupoudrez ce mélange aromatique sur les cubes de poulet et mélangez bien jusqu'à ce que chaque morceau soit uniformément enrobé des épices dorées.

Step 3

Faites fondre le ghee dans une grande poêle à feu moyen-doux. Ajoutez l'oignon coupé en dés et l'ail haché, en remuant de temps en temps pendant environ 3 minutes jusqu'à ce que l'oignon devienne translucide et que l'ail libère son arôme parfumé.

Step 4

Augmentez le feu à moyen et ajoutez les morceaux de poulet épicés dans la poêle. Faites cuire pendant 6 minutes en remuant fréquemment pour dorer le poulet de tous les côtés et permettre aux épices de s'épanouir dans le ghee chaud, créant une base savoureuse pour votre curry.

Step 5

Pendant que le poulet cuit, fouettez ensemble le lait de coco et la pâte de tomate dans un bol jusqu'à ce que le mélange soit lisse et bien combiné. Versez ce mélange crémeux dans la poêle avec le poulet et augmentez le feu jusqu'à ce que la sauce commence à bouillonner activement.

Step 6

Réduisez le feu à moyen-doux et laissez mijoter doucement le curry pendant 10 minutes, permettant aux saveurs de se mélanger et au poulet de cuire complètement. La sauce va réduire légèrement et le poulet deviendra tendre et imprégné des épices aromatiques.

Step 7

Pour créer une sauce plus épaisse et plus onctueuse, fouettez ensemble la fécule d'arrow-root et l'eau dans un petit bol pour former un mélange lisse. Augmentez le feu à moyen-vif, poussez le poulet sur un côté de la poêle et versez le mélange en remuant vigoureusement. Mélangez la sauce épaissie avec le poulet, retirez du feu et servez immédiatement sur du riz de chou-fleur avec un accompagnement de légumes riches en fibres pour un contrôle optimal de la glycémie.