

Bol de Puissance Saumon & Riz Complet à Faible IG

Un repas riche en nutriments combinant du saumon riche en oméga-3 avec du riz complet riche en fibres et des edamames pour une énergie durable et des niveaux de sucre sanguin stables.

Préparation: 15 min

Cuisson: 25 min

Total: 40 min

Portions: 4

GL 8.3 / GI 28

Ingrédients

riz basmati complet

edamames surgelés (fèves de soja), décongelés

filets de saumon sans peau

concombre, coupé en dés

oignons verts, tranchés

coriandre fraîche, grossièrement hachée

citron vert, zeste et jus

piment rouge, coupé en dés et épépiné

sauce soja à faible teneur en sodium

Instructions

Step 1

Rincez le riz basmati complet abondamment sous l'eau froide jusqu'à ce que l'eau soit claire. Cela élimine l'amidon excédentaire et aide à obtenir une texture plus légère.

Step 2

Cuisez le riz selon les instructions du paquet dans une casserole moyenne avec la quantité d'eau appropriée. Réglez une minuterie pour 3 minutes avant que le riz soit complètement cuit.

Step 3

Quand la minuterie sonne, ajoutez les edamames décongelés directement dans la casserole de riz et continuez la cuisson pendant les 3 dernières minutes. Cela garantit que les deux composants sont parfaitement tendres.

Step 4

Pendant que le riz cuit, placez les filets de saumon sur une assiette allant au micro-ondes. Couvrez légèrement et faites cuire au micro-ondes à puissance maximale pendant 3 minutes, ou jusqu'à ce que le poisson s'effeuille facilement et atteigne une température interne de 145 °F (63 °C). Vous pouvez également faire sauter ou cuire le saumon au four si vous préférez.

Step 5

Égouttez le mélange de riz et edamames dans une passoire à mailles fines, puis rincez sous l'eau froide courante pour arrêter la cuisson et le refroidir rapidement. Secouez l'excès d'eau et transférez dans un grand bol à mélanger.

Step 6

Laissez le saumon cuit refroidir pendant 2 à 3 minutes, puis utilisez une fourchette pour retirer délicatement la peau et émietter le poisson en morceaux de la taille d'une bouchée.

Step 7

Ajoutez le concombre coupé en dés, les oignons verts tranchés, la coriandre hachée et le saumon effeuillé au bol avec le riz et les edamames. Mélangez délicatement le tout à l'aide d'une grande cuillère, en faisant attention à ne pas trop émietter le saumon.

logifoodcoach.com/recipes/bol-puissance-saumon-riz-complet-faible-ig

Step 8

Dans un petit bol, fouettez ensemble le zeste de citron vert, le jus de citron vert, le piment coupé en dés et la sauce soja à faible teneur en sodium jusqu'à ce que bien mélangé. Goûtez et ajustez l'assaisonnement si nécessaire.

Step 9

Versez la vinaigrette piquante sur la salade et mélangez délicatement pour bien enrober. Servez immédiatement à température ambiante, ou réfrigérez jusqu'à 2 heures pour une version refroidie. Ce plat se prépare également très bien à l'avance pour le jour suivant.