



Recettes Du Chef Matt Pennell

COCKTAIL BLEUET GINGEMBRE

9g de glucides par portion

1 c. à soupe de jus de citron

1/2 c. à thé de gingembre pressé

1 tige de menthe fraîche

4 cubes de glace

1 tasse de VIVEAU au bleuets (Viveau est un breuvage fabriqué en Nouvelle-Écosse. Il est composé de 30 % de fruit pressé (dans ce cas-ci, des bleuets) et de 70 % d'eau minérale naturelle) 9g de glucides

PRÉPARATION

- Piler ensemble 2 feuilles de menthe, le jus de citron et le gingembre.
- Ajouter la glace et remuer.
- Ajouter le Viveau et remuer doucement.
- Garnir de menthe.

NOTE:

- *Gingembre pressé : essentiellement, il s'agit de jus de gingembre. Il peut être remplacé par de la purée de gingembre, puisque tout le monde n'a pas de centrifugeuse.*
- *On trouve le Viveau partout au Canada dans les magasins Sobeys.*

HUMMUS ÉPICÉ À LA PATATE DOUCE

109g de glucides pour toute la recette (les légumes à tremper ne sont pas inclus)

1 tasse de patate douce cuite et écrasée 58g de glucides

1 tasse de pois chiches, égouttés 46g de glucides

Le jus d'un citron

2 gousses d'ail, émincées

2 piments chili thaï rouges, égrenés et hachés

3 c. à soupe d'huile d'olive

3 c. à soupe de tahini 5g de glucides

1 c. à soupe de paprika fumé

1/2 c. à thé de poivre de Cayenne



Sel au goût
Vos légumes favoris pour faire trempette

PRÉPARATION

- Placer tous les ingrédients sauf le jus de citron dans un mélangeur haute vitesse ou un robot culinaire.
- Réduire en purée bien lisse.
- Ajouter le jus de citron dans les derniers moments du mélange.
- Saler et poivrer au goût.

NOTE: *S'il est difficile d'obtenir une purée lisse et homogène, ajouter un peu plus d'huile ou quelques gouttes d'eau.*

BOL BURRITO AU POULET CROUSTILLANT (2 PORTIONS)

69g de glucides pour toute la recette = 35g de glucides par portion

Crème à l'avocat

9g de glucides pour le tout

1/4 tasse de yogourt bio à faible teneur en gras 4g de glucides
1 avocat bien mûr 5g de glucides
Le jus d'une lime

PRÉPARATION

- Réduire tous les ingrédients en purée dans un mélangeur haute vitesse.
- Réfrigérer jusqu'au moment de servir.

Pour le poulet

0g de glucides

2 poitrines de poulet désossées, avec la peau
1 c. à thé de paprika
1 c. à thé de poivre noir
1 c. à thé de cumin
1 c. à thé de poudre d'oignon
1/2 c. à thé de sel casher
2 c. à soupe d'huile de pépins de raisin



DIRECTIONS

- Préchauffer le four à 375°F.
 - Mélanger ensemble les épices et le sel.
 - Assécher le poulet avec du papier absorbant.
 - Frotter le poulet avec le mélange d'épices et laisser reposer au frigo 15 minutes.
 - Faire chauffer une poêle sur feu moyen-élevé.
 - Ajouter l'huile.
 - Cuire les poitrines, côté peau en dessous, pendant environ 3-4 minutes ou jusqu'à ce qu'elles se détachent facilement de la poêle et qu'elles soient dorées.
 - Retourner les poitrines et poursuivre la cuisson encore 3 ou 4 minutes.
 - Réduire le feu au besoin.
 - Retirer les poitrines de la poêle et les déposer sur une lèchefrite. Cuire les poitrines au four de 18 à 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'à une température interne de 155°F.
 - Retirer les poitrines du four et laisser reposer 10 minutes.
-
- Ne pas laver la poêle car vous en aurez besoin pour la suite de la recette.

Pour le riz

60g de glucides pour toute la recette

1 tasse de riz brun au jasmin 44g de glucides
1 oignon vert, haché
1 gousse d'ail, émincée
1/2 tasse de haricots noirs en boîte, égouttés 12g de glucides
1/2 tasse de coriandre fraîche, hachée
Le jus de 2 limes
8 petits bouquets de chou-fleur 4g de glucides
1 c. à thé d'huile de pépins de raisin

DIRECTIONS:

- Mettre sur feu moyen la même poêle utilisée pour cuire les poitrines.
- Ajouter l'huile et y faire dorer le chou-fleur.
- Ajouter l'ail, la moitié de l'oignon vert, et sauter 2 minutes.
- Ajouter le riz et les haricots noirs et bien réchauffer le tout.
- Déglacer la poêle avec le jus de lime.



- Incorporer la coriandre, le reste de l'oignon vert, et bien mélanger.
- Saler et poivrer au goût.

DRESSAGE DE L'ASSIETTE

- Diviser le riz entre 2 bols de service.
- Trancher le poulet et le disposer en éventail sur le riz.
- Garnir avec la crème à l'avocat et de la coriandre et servir avec votre sauce piquante préférée.