

Nom de la boutique

RECETTE KETO : LA CONCOMBRE MANIA

Nom de la boutique



La concombre mania !

Pour 1 concombre:



MY
KETO
HELP

Ingrédients :

Pour 1 concombre

- 270 g de concombre
- 2 càs de yaourt à la grecque
- 1 échalote
- **Ail semoule Terre Exotique ***
- 2 pincées de poudre de gingembre
- 1 càc de jus de citron
- Ciboulette
- **Piment d'Espelette Terre Exotique ***

*Les produits en gras sont disponibles sur www.deliceslowcarb.com



La concombre mania !

Étapes :

1. Laver et couper le concombre en deux, dans le sens de la longueur
2. A l'aide d'une petite cuillère, retirer les graines.
3. Dans un récipient, mélanger le yaourt, l'ail, le gingembre, la ciboulette, le jus de citron, le sel, le poivre et l'échalote
4. Étaler la préparation au milieu du concombre puis refermer. Maintenir les deux parties soudées grâce à des cure-dents
5. Découper en rondelles de même taille et réserver au frais jusqu'à la dégustation.