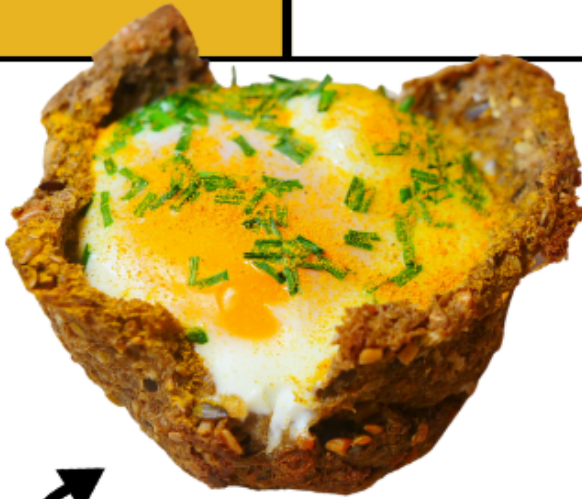


Nom de la boutique

RECETTE KETO : EGGSTRA- COCOTTE LABELVIE !

Nom de la boutique



Eggstra Cocotte Labelvie!



Pour 1 Portion:



Ingédients :

Pour 2 personnes

- 2 oeufs
- 4 tranches de **pain keto Labelvie***
- 2 càs de crème fraiche épaisse 30%
- 20 g de dés de jambon
- Ciboulette
- Sel, poivre
- 2 ramequins

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



Eggstra Cocotte Labelvie!

Étapes :

1. Préchauffer le four à 200°C
2. Entre deux feuilles de papier cuisson, aplatir deux tranches de pain à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, de façon à les assembler
3. Placer le pain dans le ramequin sur un morceau de papier sulfurisé et répéter l'opération pour le 2ème ramequin
4. Déposer 1 càs de crème et 10 g de dés de jambon dans le fond de chaque ramequin
5. Saler et poivrer selon le goût
6. Casser l'œuf par dessus et recouvrez de papier sulfurisé
7. Enfourner pour 15 min, le blanc doit être figé et le jaune crémeux.

Bonne dégustation !

