

Nom de la boutique

# RECETTE KETO : "TOUS AU MAQUIS POUR RÉSISTER AUX GLUCIDES" !

# Tous au makis pour résister aux glucides !

Pour 12 makis :



## Ingrédients :

*Pour 12 makis*

- 1 concombre (150 g)
- 40 g de saumon fumé
- 1/2 avocat
- 3 càs de fromage frais (50 g)
- **Echalote en poudre\***
- Quelques feuilles de menthe
- Sauce soja salée

\*Les produits en gras sont disponibles sur [www.deliceslowcarb.com](http://www.deliceslowcarb.com)

# Tous au makis pour résister aux glucides !

## Étapes :



1. Rincez le concombre. Coupez-le en deux dans le sens de la longueur et taillez de longues et fines tranches avec un épluche-légumes.
2. Déposez les lamelles sur du papier sulfurisé en prenant le soin de les faire se chevaucher
3. Essorer l'eau que le concombre dégorge à l'aide d'un sopalin en aplatissant les lamelles
4. Dans un bol, déposez les 2 càs de fromage frais et 2 belles pincées d'échalote en poudre
5. Nappez ensuite les lamelles de concombre avec le fromage frais sur toute la surface
6. Ajoutez ensuite au bord des lamelles en prenant le soin de laisser 1 cm le saumon, les lamelles d'avocat et la menthe ciselée
7. Il ne reste plus qu'à rouler en essayant au maximum de bien serrer
8. Essorez à nouveau le boudin réalisé et découpez 12 makis avec un couteau bien tranchant
9. Avec une sauce soja salée, c'est juste parfait ! Bonne dégustation !