

Nom de la boutique

# RECETTE KETO : LE FLAN- TASTIQUE AU CRABE !

Nom de la boutique



# Le Flan-tastique au Crabe!



Pour ce flan :



## Ingredients :

Pour 4 flans

- 1 boîte de crabe (chair et pattes)
- 3 oeufs
- 250 g de **coulis de tomates bio\***
- Sel, poivre
- **Piment d'espelette Terre Exotique\***

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



# Le Flan-tastique au Crabe!

## Étapes :

1. Battre les œufs en omelette
2. Ajouter les condiments, la chair de crabe et le coulis de tomate.
3. Mélanger et répartir dans 4 ramequins
4. Cuire au bain-marie au four à 170° pendant 40 minutes.
5. Servir très frais avec une mayonnaise sans sucre ou des crevettes !