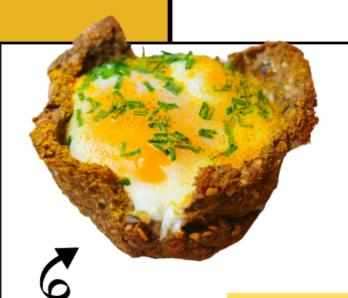
RECETTE KETO : EGGSTRA-COCOTTE LABELVIE!



Eggstra Cocotte labelvie!

Pour 1 Portion:





Ingrédients :

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!

Etapes:

- 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 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!

