

Nom de la boutique

RECETTE KETO : HALLOUMI CHARMEUR & SA SALADE CONQUISE



Halloumi charmeur & sa salade conquise

Pour la lunchbox::



Ingrédients : *Pour 1 personne*

- 1/2 avocat
- 100 g d'Halloumi en tranches
- 3 tomates cerise
- 100 g concombre coupé en dés
- 1/4 d'oignon rouge
- Quelques feuilles de menthe fraîche ciselée
- Quelques feuilles de basilic frais ciselé
- 2 càs d'**huile d'olive extra vierge La Tourangelle***
- 40 g de laitue
- Jus d'1/2 citron
- Sel et poivre selon le goût

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



Halloumi charmeur & sa salade conquise

Pour 1 personne

Étapes :

1. Préparez la salade de tomates et concombre: Dans un saladier, mélangez les dés de tomates, de concombre, l'oignon émincé, la menthe et le basilic fraîchement ciselés.
2. Assaisonnez avec l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre selon le goût
3. Dans une poêle chaude, faire griller les tranches d'halloumi pendant 1 à 2 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elle soient dorées et croustillantes
4. Dressez votre assiette avec la salade de tomates et concombre, et l'halloumi grillé .
5. Vous pouvez ajouter quelques feuilles de basilic ou de menthe pour la décoration, puis dégustez !