

Nom de la boutique

RECETTE TAHITIENNE : "CHAO MEN" KETO



"Chao Men" keto

Ingédients :

Pour 1 personne

Pour 1 portion:



- 30 g de carotte
- 40 g d'oignon
- 60 g de chou blanc
- 1 gousse d'ail
- 100g de blanc de poulet
- 60g de **Soybean spaghetti**
The Konjac Shop*
- 1 c à S de **Sukrin Gold***
- 2 C à S d'huile de sésame
- 3 C à S de sauce soja

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



"Chao Men" keto

Étapes :

1. Découper les oignons, les carottes, le chou, et le poulet en lamelles.
 2. Hachez l'ail finement
 3. Dans un saladier, mettre les spaghettis à tremper dans l'eau chaude 4 min.
 4. Dans un bol, versez 1 C à S d'huile de sésame, mettre l'ail haché, le Sukrin Gold, et la sauce soja salée. Mélangez le tout et y mettre à mariner le poulet coupé en morceaux, quelques minutes. (5 à 10 min)
 5. Dans un wok, faire revenir le chou dans de l'huile de sésame, puis ajoutez les carottes, et enfin les oignons. Faire revenir environ 10 min.
 6. Réservez les légumes
 7. Dans le même Wok, faire revenir le poulet mariné 2 à 3 min, puis rajoutez les légumes, laissez cuire le tout 5 min, assaisonnez.
 8. Rincez les pâtes, les faire sauter au wok avec de l'huile de sésame.
 9. Dressez et déguster !
- Bonne dégustation !