

Nom de la boutique

**RECETTE : COURGETTES FÊTA-
STIQUES : LES SPAGHETTIS
KETO QUI FONDENT DANS LA
BOUCHE !**



Courgettes Fêta-stiques : Les Spaghettis Keto qui Fondent dans la Bouche

Pour 1 portion:



Ingrédients :

Pour 1 personne :

- 150g de courgettes
- 30g d'oignon rouge
- 1 petit poivron
- 15 ml de crème fraîche liquide entière
- 80 g de fêta
- Persil
- Sel, poivre
- 2 càs d'**huile d'olive vierge extra***

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



Courgettes Fêta-stiques : Les Spaghettis Keto qui Fondent dans la Bouche

Étapes :

1. Faire revenir l'oignon dans 2 càs d'huile d'olive (1 min)
2. Ajoutez le poivron
3. Ajoutez les courgettes préalablement préparées en spaghettis
4. Faire revenir le tout 2/3 min
5. Ajoutez la crème et la moitié de la fêta découpée en dés, laissez fondre quelques minutes la fêta dans les courgettes
6. Salez et poivrez selon le goût
7. Parsemez de persil et du reste de la fêta en dés.
8. Possibilité de décorer avec une ou deux tomate cerise :)

Bon appétit !