

Nom de la boutique

RECETTE KETO : FÊTA FRESH : LE CARPACCIO REFRESH !



Fêta fresh : le carpaccio refresh !



Pour 1 portion:



Ingrédients

Pour 1 personne

- 100 g de courgette coupée en lamelles
- 30 g de dés de fêta égouttés
- 1/4 de jus de citron
- 1/2 gousse d'ail
- 5 feuilles de menthe
- 2 càs **d'huile d'olive vierge extra***
- Sel, poivre

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



Fêta fresh : le carpaccio refresh !

Étapes :

1. Lavez la courgette et réalisez de fines lanières à l'aide d'une mandoline
2. Pressez le citron et versez 1/4 du jus dans un saladier
3. Pressez l'ail dans le jus de citron
4. Hachez finement les feuilles de menthe et ajoutez les au mélange
5. Ajoutez l'huile d'olive, du sel et du poivre afin d'obtenir une vinaigrette assaisonnée à votre convenance. Ajoutez les lanières de courgette dans le saladier et bien mélanger le tout pour que chaque lanière soit imprégnée de sauce.
6. Réservez au frigo pendant au moins 1h
7. Au moment de servir, ajoutez les dés de fêta et dégustez immédiatement.

Bonne dégustation.