

RECETTE : "QUAND L'AVEYRON NOUS FAIT UNE FARCE KETO !"

FARÇOU KÉSAKO ?

- C'est une spécialité aveyronnaise qui se présente sous la forme d'une petite galette rouergate composée de feuilles de blette, chair à saucisses et autres ingrédients que nous vous laissons découvrir !

TEMPS :

Préparation : 8-10 minutes

Cuisson : 3 minutes à la poêle de chaque côté.

DIFFICULTÉ :

Facile

PRODUITS DE LA BOUTIQUE UTILISÉS (EN GRAS DANS LA RECETTE) :

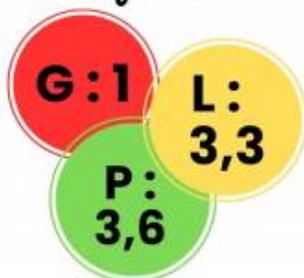
FARINE D'AMANDES DÉLICES LOW CARB

NB :

Toutes les recettes ont été élaborées dans le studio Délices Low Carb à Toulouse (31)

Les macronutriments de toutes les recettes ont été calculés avec **la Table CIQUAL** et présentés sous la forme de pastilles colorées : **G= Glucides, L= Lipides, P= Protéines**

Pour 1 farçon :



"Quand l'Aveyron nous fait une farce keto!"

Ingrédients :

Pour 16 mini farçons



- 200 g chair à saucisse
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 10 g de persil
- 4 oeufs
- Blettes (4 feuilles vertes)
- 5 càs de **farine d'amande***
- 2 càs de bouillon d'os de poulet
- Sel & poivre

MY
KETO
HELP

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

Farçons keto

Pour 16 mini farçons

Étapes :

1. Hâchez l'oignon, l'ail, le persil, les blettes et la chair à saucisse puis mélangez le tout
2. Dans un saladier, mélanger la farine d'amande, les oeufs et le bouillon pour obtenir une consistance plus épaisse qu'une pâte à crêpe (rectifier si besoin)
3. Incorporer le hachis et mélanger le tout
4. Faire chauffer de l'huile d'olive dans une grande poêle
5. Former des petits tas avec la préparation en forme de galettes et les faire revenir dans l'huile d'olive chaude
6. Les retourner une fois bien dorées et c'est prêt !

