

# RECETTE KETO : QUAND LA MENTHE RENCONTRE LE CURRY, LES GLUCIDES SE METTENT AU VERT !

## UN TOURBILLON DE SAVEURS ET DE VITAMINES

Découvrez notre sensationnelle recette de sauce crémeuse menthe curry, une fusion audacieuse de saveurs originales et de fraîcheur végétale qui éveillera vos papilles !

### PROPRIÉTÉS NUTRITIONNELLES DE LA MENTHE ET DU CURRY :

#### LA MENTHE : FRAICHEUR & DIGESTION

La menthe, ingrédient vedette de notre sauce, est réputée pour ses propriétés rafraîchissantes et digestives. Elle apporte une note vivifiante à chaque bouchée, tout en offrant des bienfaits pour votre système digestif.

#### LE CURRY : ÉPICES & ANTIOXYDANTS

Le curry, avec son mélange d'épices envoûtantes, ne se limite pas à son arôme captivant. Il regorge également d'antioxydants et de propriétés anti-inflammatoires, vous offrant une expérience gustative savoureuse tout en nourrissant votre corps.

#### VINAIGRE DE CIDRE : ACIDITÉ ÉQUILBRÉE ET BIENFAITS POUR LA SANTÉ

Notre sauce crémeuse menthe curry est rehaussée d'une touche de vinaigre de cidre, qui apporte une acidité équilibrée et une subtile note de piquant. Le vinaigre de cidre est également connu pour ses bienfaits pour la santé, notamment ses propriétés antioxydantes et son potentiel à favoriser la digestion.

### SUGGESTIONS D'ACCOMPAGNEMENT :

Un complément polyvalent pour votre cuisine !

## **GRILLADES VITAMINÉES**

Utilisez notre sauce crémeuse menthe curry pour rehausser vos grillades préférées. Les arômes frais de la menthe et les notes épicées du curry ajoutent une nouvelle dimension de saveurs à vos viandes et légumes grillés.

## **SALADES EXQUISES**

Agrémentez vos salades avec cette sauce pour leur donner une touche exotique et rafraîchissante. La combinaison unique de la menthe et du curry donnera du peps à vos salades d'été !

## **LÉGUMES CROQUANTS**

Trempez vos légumes croquants keto friendly dans notre sauce crémeuse menthe curry pour un apéritif sain et délicieux. C'est le mariage parfait entre la fraîcheur des légumes et l'intensité épicée de la sauce.

### **NB :**

Toutes les recettes ont été élaborées dans le studio Délices Low Carb à Toulouse (31) et calculées avec la table CIQUAL.

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

Quand la Menthe rencontre  
le Curry, les Glucides se  
mettent au Vert !"

Pour 1 assaisonnement:



MY  
KETO  
HELP

Pour 1 assaisonnement :

## Ingédients :

- 2 càs de yaourt à la grecque nature
- 1 càs d'huile d'olive
- 1 càc de poudre de curry
- 1 càc de **vinaigre de cidre Archie\***
- 3 ou 4 feuilles de menthe
- Sel et poivre au goût



## Étapes :

1. Dans un bol, mélangez le yaourt à la grecque, l'huile d'olive, la poudre de curry, le vinaigre de cidre et les feuilles de menthe hachées.
2. Fouettez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance crémeuse et homogène.
3. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon vos préférences.
4. Versez la vinaigrette au curry et à la menthe sur votre salade d'été keto et mélangez bien pour enrober tous les légumes.
5. Dégustez votre salade avec cette vinaigrette rafraîchissante et épicée.

Bon appétit !

\*Les produits en gras sont disponibles sur [www.deliceslowcarb.com](http://www.deliceslowcarb.com)