

RECETTE : LA FOCACCIA KETO NATURE

QU'EST-CE QUE LA FOCACCIA ?

La focaccia est un type de pain plat et moelleux d'origine italienne. Traditionnellement préparée avec de la farine, de l'eau, de la levure, de l'huile d'olive et du sel, la focaccia se caractérise par sa texture légère et aérienne. La focaccia se caractérise par une croûte croustillante et dorée, tandis que son intérieur reste tendre et moelleux. C'est un pain polyvalent, pouvant être dégusté seul en accompagnement, utilisé comme base pour des sandwichs ou même servi en version sucrée avec quelques framboises ou du chocolat sans sucre.

LA FOCACCIA KETO NATURE

Découvrez notre incroyable recette de la Focaccia Keto Nature revisitée d'un classique italien bien célèbre ! Cette focaccia allie une croûte croustillante à un intérieur moelleux, pour une expérience gustative céto irrésistible.

Notre Focaccia Keto est réalisée avec une pâte spécialement conçue pour être faible en glucides, tout en conservant sa texture et ses saveurs authentiques.

- 3 g de glucides nets par portion = la focaccia coupée en 4

- Les ingrédients en gras dans la recette sont disponibles sur la boutique :

FARINE D'AMANDE

FARINE DE LIN DORE

HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA

SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Pour accompagner cette focaccia, voici une sélection d'idées d'accompagnements céto qui se marient à merveille.

Optez pour des **olives kalamata**, des **tomates cerise**, des **herbes fraîches comme le basilic ou le romarin**, ou encore des **tranches de charcuterie de qualité**. Ces accompagnements ajoutent une touche de saveur et de fraîcheur, complétant parfaitement la focaccia.

La Focaccia Keto Nature est idéale pour vos **apéritifs**, vos repas légers ou même comme base pour des **sandwichs keto**. Cette recette vous permet de savourer les délices de la focaccia italienne tout en **respectant votre mode de vie keto**.

Alors, préparez-vous à succomber à cette focaccia keto irrésistible et laissez libre cours à votre créativité en ajoutant vos accompagnements ou vos garnitures préférées.

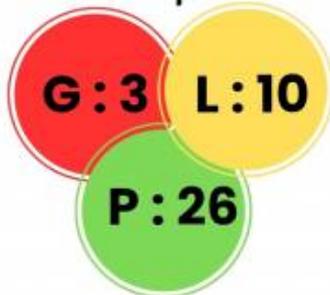
NB :

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**

Buon appetito !

Pour 1 portion :



Focaccia Keto nature

Pour 4 personnes



Pour 4 personnes

Étapes :

Ingédients :

- 250g de blancs d'œuf
- 70g de **farine d'amande***
- 30g de **farine de lin doré***
- 100g de parmesan
- 4 càs d'**huile d'olive***
- Garniture au choix
(basilic/oignon/
fromage/légumes/etc)
- Sel et poivre au goût



1. Dans un grand bol, mélanger les ingrédients secs (farines, parmesan, sel/poivre)
2. Incorporer les blancs d'œufs et bien mélanger (inutile de les monter en neige)
3. Etaler la pâte pour qu'elle soit d'une épaisseur d'1 cm et lui donner une forme ronde ou rectangulaire
4. Si on souhaite la décorer, on rajoute les tomates cerises et les herbes aromatiques (en option)
5. Disposer la pâte sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, arroser avec un filet d'huile d'olive, du gros sel et laisser cuire pendant 15 minutes à 200°C

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