

# RECETTE KETO : LA FOCACCIA DI RECO

## 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 VERSION DI RECO

Découvrez notre incroyable recette de la Focaccia Keto di Recco, une revisite keto d'un classique italien. Cette focaccia allie une croûte croustillante à un intérieur moelleux au fromage, pour une expérience gustative céto irrésistible.

Notre Focaccia Keto di Recco est réalisée avec une pâte spécialement conçue pour être faible en glucides, tout en conservant sa texture et ses saveurs authentiques. Elle est ensuite généreusement garnie d'un fromage traditionnel Italien fondant qui se marient parfaitement à la pâte.

**- 4 g de glucides nets par portion**

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

**farine d'amande**

**farine de lin dorée**

**huile d'olive vierge extra**

## SUGGESTIONS 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 cerises, 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 di Recco est idéale pour **vos apéritifs**, vos **repas légers accompagnés d'une salade verte** 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 !**

# Focaccia di Reco Keto

Pour 4 personnes

Pour 1 portion :



LIVE  
STREAM 

MY  
KETO  
HELP



## Ingredients :

- 250g de blancs d'œuf
- 70g de **farine d'amande\***
- 30g de **farine de lin doré\***
- 100g de parmesan
- 75 g de fromage stracchino (ou St Môret)
- 4 càs d'**huile d'olive\***
- Sel et poivre au goût

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

## Étapes :

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. Étaler la pâte pour qu'elle soit d'une épaisseur d'1 cm et lui donner une forme ronde ou rectangulaire
4. Prélever une partie de la pâte (env. la moitié) et la disposer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Laisser cuire 5 min à 200°C
5. Ajouter le fromage et recouvrir avec la pâte restante
6. Arroser avec un filet d'huile d'olive, du gros sel et laisser cuire pendant 15 min à 200°C