

RECETTE KETO : HALLOUMI CHARMEUR & SA SALADE CONQUISE

DÉGUSTATION :

Connaissez-vous le fromage Chypriote Halloumi ? C'est le fromage tendance qui nous fait littéralement fondre et pour cause ! Son petit goût salé et sa texture unique en fait un fromage original et gourmand !

Sa particularité : il ne fond pas au contact de la chaleur : il se grille comme un steak ! À consommer cru, grillé, en salade ou en remplacement de la viande de bœuf dans un burger veggie, vous risquez de succomber à ses charmes de caméléon ! D'un **point de vue nutritionnel**, l'Halloumi est **riche en calcium** (850mg pour 100g de produit). **Très bonne source de protéines**, il pourra remplacer la viande dans votre assiette sans problème ! **Source de zinc, de magnésium, de vitamine A et de vitamine B**, nous vous l'avions bien dit, c'est un vrai charmeur !

TEMPS :

Préparation : 10-15 min

PRODUIT DE LA BOUTIQUE UTILISÉ(EN GRAS DANS LA RECETTE) :

HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA

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**



Halloumi charmeur & sa salade conquise

Pour la lunchbox::



Ingrédients : Pour 1 personne

- 1/2 avocat
- 100 g d'Halloumi en tranches
- 3 tomates cerise
- 100 g concombre coupé en dés
- 1/4 d'oignon rouge
- Quelques feuilles de menthe fraîche ciselée
- Quelques feuilles de basilic frais ciselé
- 2 càs d'**huile d'olive extra vierge La Tourangelle***
- 40 g de laitue
- Jus d'1/2 citron
- Sel et poivre selon le goût

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



Halloumi charmeur & sa salade conquise

Pour 1 personne

Étapes :

1. Préparez la salade de tomates et concombre: Dans un saladier, mélangez les dés de tomates, de concombre, l'oignon émincé, la menthe et le basilic fraîchement ciselés.
2. Assaisonnez avec l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre selon le goût
3. Dans une poêle chaude, faire griller les tranches d'halloumi pendant 1 à 2 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elle soient dorées et croustillantes
4. Dressez votre assiette avec la salade de tomates et concombre, et l'halloumi grillé .
5. Vous pouvez ajouter quelques feuilles de basilic ou de menthe pour la décoration, puis dégustez !