

RECETTE : COURGETTES FÊTA-STIQUES QUI FONDENT DANS LA BOUCHE !

DÉGUSTATION :

"Courgettes Fêta-stiques" est une recette de spaghettis Keto qui fait danser les saveurs dans votre bouche.

Les courgettes transformées en spaghettis s'associent parfaitement à la fêta fondante, créant une combinaison savoureuse qui fond délicieusement en bouche. C'est une expérience gastronomique à faible teneur en glucides qui prouve que le régime Keto peut être tout aussi fêta-stique que n'importe quel autre régime alimentaire !

TEMPS :

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 10-15 minutes

PRODUITS DE LA BOUTIQUE UTILISÉS (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



Courgettes Fêta-stiques : Les Spaghettis Keto qui Fondent dans la Bouche

Pour 1 portion:



Ingrédients :

Pour 1 personne :

- 150g de courgettes
- 30g d'oignon rouge
- 1 petit poivron
- 15 ml de crème fraîche liquide entière
- 80 g de fêta
- Persil
- Sel, poivre
- 2 càs d'**huile d'olive vierge extra***

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



Courgettes Fêta-stiques : Les Spaghettis Keto qui Fondent dans la Bouche

Étapes :

1. Faire revenir l'oignon dans 2 càs d'huile d'olive (1 min)
2. Ajoutez le poivron
3. Ajoutez les courgettes préalablement préparées en spaghettis
4. Faire revenir le tout 2/3 min
5. Ajoutez la crème et la moitié de la fêta découpée en dés, laissez fondre quelques minutes la fêta dans les courgettes
6. Salez et poivrez selon le goût
7. Parsemez de persil et du reste de la fêta en dés.
8. Possibilité de décorer avec une ou deux tomate cerise :)

Bon appétit !