

# RECETTE KETO : SALADE DE POISSON TAHITIENNE - VERSION SALÉE

## DÉGUSTATION :

Succombez à l'appel des tropiques avec notre Salade de Poisson Tahitienne version Keto : un mélange harmonieux de poisson frais et d'assaisonnements salés, parfaitement adapté à votre régime Keto. Une évasion culinaire salée qui transporte vos papilles directement en Polynésie, tout en respectant votre bien-être !

## TEMPS :

**Préparation** : 10-15 minutes

## PRODUITS DE LA BOUTIQUE UTILISÉS (EN GRAS DANS LA RECETTE)

LAIT DE COCO

## 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



# Salade de poisson Tahitienne version salée

Pour 1 salade :



## Ingrédients :

Pour 1 salade :

- 100g de thon frais
- 1/2 concombre
- 10 cl de **lait de coco Kara**
- 1/2 tomate
- 40g Oignon
- Jus de 2 citrons verts
- Ciboulette
- Sel, poivre au goût

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



# Salade de poisson Tahitienne Version salée

## Étapes :

1. Coupez le thon en dés et mettre à tremper dans de l'eau bien salée pendant 10 min
2. Coupez la tomate en dés
3. Coupez le concombre en lamelles d'environ 1 cm à l'aide d'un économe.
4. Émincez finement l'oignon
5. Égouttez le poisson et rincez le à l'eau claire
6. Dans un bol, déposez le poisson, le concombre, la tomate et l'oignon. Mélangez
7. Assaisonnez et ajoutez le jus du citron
8. Versez le lait de coco et mélangez
9. Parsemez de ciboulette ciselée puis réservez au frais !
10. A déguster bien frais ! Bon appétit :)