

RECETTE : KONJAC UNCHAINED : LE WOK KETO QUI LIBÈRE LES FETTUCINE !

DÉGUSTATION :

Savourez le Wok Keto "Konjac Unchained", une recette qui libère les fettucine dans une version saine et keto grâce au konjac, pour une expérience culinaire libératrice et pleine de saveurs. Un véritable coup de maître pour les amateurs de cuisine diététique, sans sacrifier le plaisir gustatif.

TEMPS :

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 20-25 minutes

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

FETTUCINE DE KONJAC

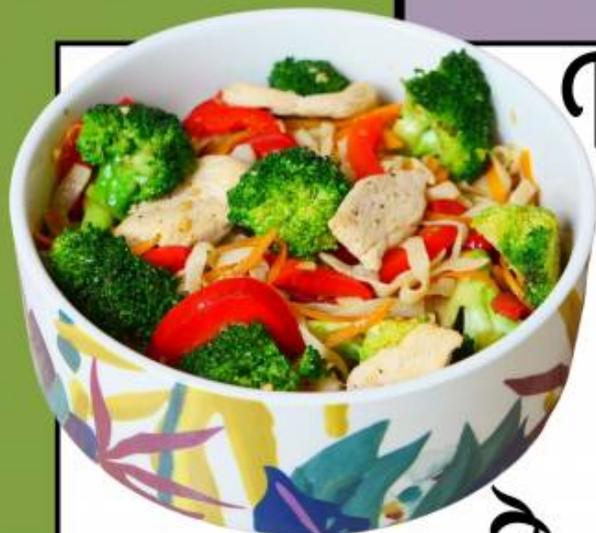
VINAIGRE DE CIDRE

HUILE DE SÉSAME

NB :

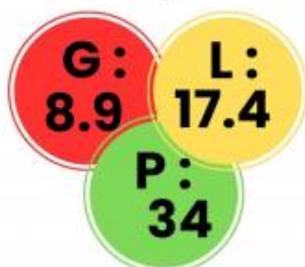
Toutes les recettes ont été élaborées dans le studio Délices Low Carb à Toulouse (31) et calculées avec la **table CIQUAL**.

Les macronutriments de toutes les recettes ont été calculés et présentés sous la forme de pastilles colorées : G= Glucides, L= Lipides, P= Protéines



Konjac Unchained : Le Wok Keto qui Libère les Fettuccine !

Pour 1 portion:

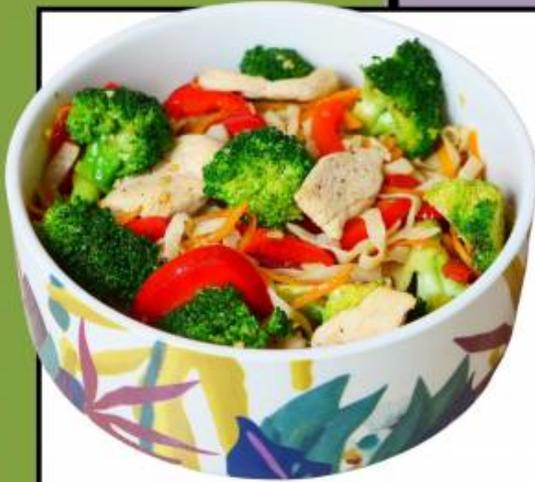


Ingrédients :

Pour 1 personne :

- 1 paquet de **fettuccine de konjac Envi-bio*** (200g)
- 1 CàS d'**huile de sésame La Tourangelle***
- 1 blanc de poulet (Environ 100g) coupé en lamelles
- 1/2 poivron rouge finement tranché (80 g)
- 1 petite carotte coupée en julienne (30 g)
- 100g de brocoli coupé en petits bouquets
- 1 gousse d'ail émincée
- 1/2 CàS de gingembre frais râpé
- 1 CàS de sauce soja salé sans sucre
- 1/2 CàS de **vinaigre de cidre Archie***
- Graines de sésame pour la garniture

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



Konjac Unchained : Le Wok Keto qui Libère les Fettuccine !

Étapes :

1. Rincez les fettuccine de Konjac à l'eau froide pendant quelques minutes, puis égouttez les
2. Faites chauffer l'huile de sésame dans un wok ou une poêle à feu moyen. Ajoutez le poulet et faites le sauter jusqu'à ce qu'il soit bien cuit et doré. Retirez le poulet du Wok et réservez-le.
3. Dans le même wok, ajoutez le poivron, la carotte, le brocoli et faites sauter les légumes jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 à 7 min.
4. Ajoutez l'ail et le gingembre dans le wok et faites sauter une minute de plus.
5. Ajoutez les fettuccine de konjac dans le wok, puis le poulet. Versez la sauce soja et le vinaigre de cidre. Mélangez bien pour combiner.
6. Faites sauter le mélange quelques minutes jusqu'à ce tout soit bien chaud.
7. Servez le Wok keto avec des graines de sésame saupoudrées par dessus, Bon appétit !