

# RECETTE KETO : SALADE DE POISSON TAHITIENNE - VERSION SUCRÉE

## DÉGUSTATION :

Plongez dans un délice exotique avec notre Salade de Poisson Tahitienne version Keto : une symphonie de saveurs sucrées mariées à des morceaux de poisson frais, le tout respectant votre régime Keto. Un voyage gustatif en Polynésie, sans compromettre votre santé !

## TEMPS :

**Préparation** : 5 minutes

Cuisson :

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

SUKRIN GOLD

HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA

VINAIGRE DE CIDRE ARCHIE

## 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 "sucrée"

Pour 1 salade :



## Ingrédients :

*Pour 1 salade*

- 100g de cabillaud frais
- 1/2 concombre
- 30g de carottes
- 30g de navet
- 40g Oignon
- 1 gousse d'ail
- Jus de 1 citron jaune
- 10 g de gingembre
- 2 càs de **Sukrin Gold\***
- 2 càs de **vinaigre de cidre Archie\***
- 2 càs d'**huile d'olive\***
- Sel et poivre

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



# Salade de poisson Tahitienne Version "sucrée"

## *Étapes :*

1. Coupez le cabillaud en dés et mettez à tremper dans de l'eau bien salée pendant 10 min
2. Coupez le navet en julienne
3. Préparez la carotte en julienne
4. Émincez finement l'oignon
5. Préparez le concombre en lamelles de 1 cm à l'aide d'un économe
6. Réunir les ingrédients précédents dans un bol et mélangez
7. Réalisez la sauce : Après avoir haché l'ail et rapé le gingembre, les mélanger dans un bol avec 2 c à s d'eau, l'huile d'olive, le vinaigre, le sukrin gold et le jus de citron
8. Versez la sauce sur la préparation et réservez au frais
9. A déguster bien frais ! Bon appétit !