

# RECETTE : WALKING IN THE KETO WOK

## DÉGUSTATION :

La recette Céto : "WALKING IN THE KETO WOK !" est une version **keto des woks d'une célèbre enseigne** pour un **déjeuner ou un dîner aux saveurs asiatiques** tout en respectant les principes d'un régime cétoène vitalité gourmand !

## TEMPS :

**Préparation** : 25 minutes

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

SPAGHETTI SLENDIER

BOUILLON D'OS DE POULET

NOIX DE MACADAMIA

HUILE DE SÉSAME

BEURRE DE CACAHUÈTE

## NB :

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

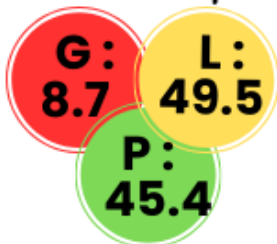
**Les macronutriments de toutes les recettes ont été calculés et présentés sous la forme de pastilles colorées** : G= Glucides, L= Lipides, P= Protéines



# Walking in the Keto Wok !



Pour cette portion:



## Ingrédients :

Pour 1 personne

- 50 g de **Spaghettis de soja Slendier\***
- 100g de Blanc de poulet
- 15 g de **Noix de macadamia\***
- 1 Gousse d'ail
- 25 g d'oignon
- 30 g de choux blanc
- 2 c à s d'**huile de Sésame La Tourangelle\***
- 2 c à c de **beurre de cacahuètes Natruly\***
- 2 c à s de **Bouillon d'os de poulet Jarmino\***
- 2 c à s de sauce soja salée (sans sucre)
- Sel, poivre

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

# Walking in the Keto Wok !

## Étapes :

1. Découpez les oignons et le chou en fines lamelles, hachez la gousse d'ail.
  2. Découpez le poulet en petits morceaux
  3. Dans un wok, mettre 1 càs d'huile de sésame, faire sauter les oignons et le chou (10 min) , Réservez dans un saladier.
  4. Dans le même wok, mettre 1 càs d'huile de sésame, faire revenir l'ail et le poulet pendant 4/5 min, puis réservez.
  5. Dans un saladier, mettre les spaghettis Slendier à tremper dans de l'eau bouillante 8 min
  6. Préparez la sauce: Dans le wok, mettre 2 càs de bouillon de poulet, 2 càs de sauce soja et 2 càc de beurre de cacahuète à feu doux, puis remuez jusqu'à obtention d'une sauce bien lisse.
  7. Ajoutez les légumes et le poulet dans le wok, bien mélanger.  
Si la sauce est trop épaisse, possibilité d'ajouter de l'eau de cuisson des Slendier.
  8. Ajoutez les spaghettis, assaisonnez et mélangez le tout.
  9. Dressez dans votre lunch box et parsemez de noix de macadamia en morceaux par dessus!
- Bonne dégustation !