

RECETTE KETO : "TOUS AU MAKIS POUR RÉSISTER AUX GLUCIDES" !

DÉGUSTATION :

Les makis 'Tous au Maquis pour Résister aux Glucides' transforment le maki traditionnel en une **variante cétogène rafraîchissante**, où des spirales croquantes de concombre enrobent délicatement du saumon et avocat, offrant une bouchée à la fois légère et savoureuse sans l'ombre d'un glucide superflu !

TEMPS :

Préparation : 20 minutes

PRODUIT DE LA BOUTIQUE UTILISÉ (EN GRAS DANS LA RECETTE)

ÉCHALOTE EN POUDRE TERRE EXOTIQUE

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

Tous au makis pour résister aux glucides !

Pour 12 makis :



Ingrédients :

Pour 12 makis

- 1 concombre (150 g)
- 40 g de saumon fumé
- 1/2 avocat
- 3 càs de fromage frais (50 g)
- **Echalote en poudre***
- Quelques feuilles de menthe
- Sauce soja salée

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

Tous au makis pour résister aux glucides !

Étapes :



1. Rincez le concombre. Coupez-le en deux dans le sens de la longueur et taillez de longues et fines tranches avec un épluche-légumes.
2. Déposez les lamelles sur du papier sulfurisé en prenant le soin de les faire se chevaucher
3. Essorer l'eau que le concombre dégorge à l'aide d'un sopalin en aplatissant les lamelles
4. Dans un bol, déposez les 2 càs de fromage frais et 2 belles pincées d'échalote en poudre
5. Nappez ensuite les lamelles de concombre avec le fromage frais sur toute la surface
6. Ajoutez ensuite au bord des lamelles en prenant le soin de laisser 1 cm le saumon, les lamelles d'avocat et la menthe ciselée
7. Il ne reste plus qu'à rouler en essayant au maximum de bien serrer
8. Essorez à nouveau le boudin réalisé et découpez 12 makis avec un couteau bien tranchant
9. Avec une sauce soja salée, c'est juste parfait ! Bonne dégustation !