

RECETTE KETO : QUAND LE SAUMON FAIT UN RÉGIME TARTARE !

DÉGUSTATION :

Découvrez 'Quand le saumon fait un régime tartare' : une fusion succulente de saumon cru, relevée par une pointe d'échalote et la douceur d'un demi-avocat. Nageant dans un mix de yaourt à la grecque et de citron, avec une touche d'huile d'olive vierge extra pour la profondeur. Garnissez de ciboulette, assaisonnez à souhait, et voilà : un plat qui dit 'Oups, je crois que j'ai encore perdu du poids" !

TEMPS :

Préparation : 10 min

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

Huile d'Olive Vierge Extra La Tourangelle

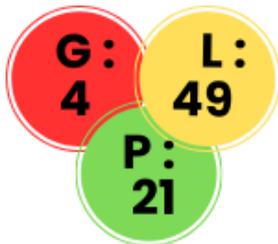
NB :

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**



Pour 1 portion:



Ingrédients :

Pour 1 personne

- 90 g de saumon cru
- 2 càs de yaourt à la grecque
- 1/2 échalote
- 1/2 avocat
- 2 càc de jus de citron
- 1 càs **d'huile d'olive vierge extra***
- Ciboulette
- Sel, poivre

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

Quand le Saumon Fait un Régime Tartare



Quand le Saumon Fait un Régime Tartare

Étapes :

1. Préparez l'avocat et le saumon en dés
2. Mettre le saumon dans un récipient, ajoutez l'échalote, l'huile d'olive, le jus de citron et une pincée de sel. Ajoutez la ciboulette et réservez au frais.
3. Dans un bol, mettre le yaourt à la grecque avec une pincée de sel et de poivre.
4. A l'aide d'un emporte pièce, dressez votre plat en disposant l'avocat dans le fond, ensuite la crème et pour finir, les dés de saumon par dessus.
5. Arrosez de jus de citron

Bonne dégustation !

