

RECETTE KETO : LA TARTINE OMÉGA-3 !

DÉGUSTATION :

Accompagnée d'une salade verte, la tartine OMEGA 3 constitue le lunch keto rapide, gourmand et rassasiant par excellence !

TEMPS :

Préparation : 10 min

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

Le pain à faible teneur en glucides utilisé dans la recette :

PAIN LABELVIE

Piment d'Espelette Terre Exotique

NB :

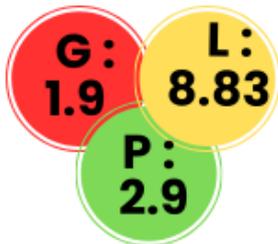
Toutes les recettes ont été élaborées dans le studio Délices Low Carb à Toulouse (31) et calculées avec **la table CIQUAL**.

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

La Tartine Oméga-3



Pour 1 tartine:



Ingrédients :

Pour 3 tartines

- 3 tranches de pain LABELVIE*
- 25 g de saumon coupé en dés
- 1/2 avocat bien mûr
- 1/4 de jus de citron vert
- 1 échalote émincée
- 30 g de yaourt à la grecque
- Ciboulette
- Graines de Sésame
- **Piment d'Espelette Terre exotique ***

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



La Tartine Oméga-3

Étapes :

1. Préparez l'avocat en purée dans un bol en l'écrasant grossièrement à l'aide d'un pilon
2. Ajoutez le jus de citron vert, l'échalote émincée, le yaourt et la ciboulette
3. Ajoutez le saumon coupé préalablement en petits dés.
4. Si possible, remettre la préparation au frais quelques minutes avant de dresser
5. Passez les tranches de pain Labelvie au grille-pain
6. Disposez la préparation sur les tranches de pain grillées
6. Saupoudrez de graines de sésame et de piment d'espelette

Bonne dégustation !

