RECETTE KETO: FÊTA FRESH: LE CARPACCIO REFRESH!

DÉGUSTATION:

Plongez dans 'Fêta Fresh : Le Carpaccio Refresh!', une expérience keto où la fêta crémeuse prend le devant de la scène. Tranchée finement à la manière d'un carpaccio, cette recette est le clin d'œil estival qu'il vous faut. C'est le plat qui fait dire à votre assiette : 'J'suis frais, si frais, et tellement léger !

TEMPS:

Préparation: 10 min

Repos: 1 heure

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

Huile d'Olive vierge extra Bio La tourangelle

NB:

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

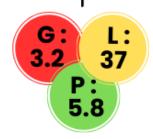
Les macronutriments de toutes les recettes ont été calculés et présentés sous la forme de pastilles colorées : G= Glucides, L= Lipides, P= Protéines



Fêta fresh : le carpaccio refresh!

6

Pour 1 portion:



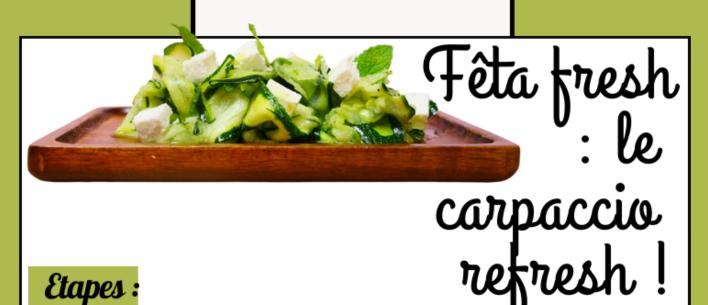




Pour 1 personne

- 100 g de courgette coupée en lamelles
- 30 g de dés de fêta égouttés
- 1/4 de jus de citron
- 1/2 gousse d'ail
- · 5 feuilles de menthe
- 2 càs d'huile d'olive vierge extra*
- Sel, poivre

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



Etapes :

- 1. Lavez la courgette et réalisez de fines lanières à l'aide d'une mandoline
- 2. Pressez le citron et versez 1/4 du jus dans un saladier
- 3. Pressez l'ail dans le jus de citron
- 4. Hachez finement les feuilles de menthe et ajoutez les au mélange
- 5. Ajoutez l'huile d'olive, du sel et du poivre afin d'obtenir une vinaigrette assaisonnée à votre convenance. Ajoutez les lanières de courgette dans le saladier et bien mélanger le tout pour que chaque lanière soit imprégnée de sauce.
- 6. Réservez au frigo pendant au moins 1h
- 7. Au moment de servir, ajoutez les dés de fêta et dégustez immédiatement.

Bonne dégustation.

