

# 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 !



Pour 1 portion:



## Ingrédients

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](http://www.deliceslowcarb.com)



# Fêta fresh : le carpaccio refresh !

## Étapes :

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.