

RECETTE : PÂTE BOLO KETO LOCO !

DÉGUSTATION :

Embarquez pour une folle aventure culinaire avec 'Pâte Bolo Keto Loco!' : une interprétation cétogène du grand classique italien. Laissez-vous envoûter par des pâtes à faible teneur en glucides, nappées d'une sauce bolognaise riche et savoureuse. C'est le plat qui fait danser vos papilles au rythme d'un tango endiablé. .. sans vous faire perdre la tête ;) !

TEMPS :

Préparation : 10 min

Cuisson : 15-20 minutes

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

Fettuccine Slendier

Purée de Tomate Bio sans sucre

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**

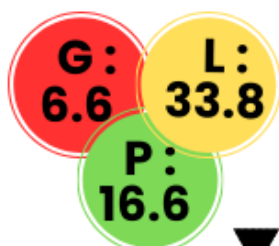


Pâtes bolo keto loco !

Ingrédients :

Pour 1 personne :

Pour 1 portion : :



- 50 g de **Fettuccine Slendier***
 - 50 g de viande de bœuf hachée
 - 25 g de pancetta ou lard coupé en dés
 - 2 càs de carottes finement hachées
 - 2 càs de céleri finement haché
 - 2 càs d'oignon finement haché
 - 1 gousse d'ail émincée
 - 1 càs de **purée de tomates sans sucre**
- ajouté Hélène***
- Parmesan râpé (option)
 - Huile d'olive
 - Sel, poivre, basilic



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



Pâtes bolo keto loco!

Étapes :

1. Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole, puis faite revenir la pancetta jusqu'à ce qu'elle soit dorée.
 2. Ajoutez l'oignon, la carotte, le céleri et l'ail dans la casserole. Faites revenir le tout jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
 3. Ajoutez la viande hachée et faite la revenir jusqu'à ce qu'elle soit bien cuite.
 4. Ajoutez la purée de tomates. Assaisonnez avec sel et poivre selon le goût.
 5. Laissez mijoter à feu doux quelques minutes en remuant de temps en temps.
 6. Pendant ce temps, préparez les pâtes Slendier selon les instructions de l'emballage. Bien les égoutter.
 7. Ajoutez les Fettuccine dans la cassorole avec la sauce bolognaise, mélangez bien pour les enrober de sauce.
 8. Servez chaud avec parmesan râpé et Basilic par dessus (option)
- Voici un grand classique Italien revisité pour s'adapter au régime cétogène ! Bonne dégustation.

