

RECETTE KETO : LA CONCOMBRE MANIA !

DÉGUSTATION :

Un remède fraîcheur très efficace pendant la canicule !

TEMPS :

Préparation : 10 minutes

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

AIL SEMOULE

PIMENT D'ESPELETTE

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 concombre mania !

Pour 1 concombre:



Ingredients :

Pour 1 concombre

- 270 g de concombre
- 2 càs de yaourt à la grecque
- 1 échalote
- **Ail semoule Terre Exotique ***
- 2 pincées de poudre de gingembre
- 1 càc de jus de citron
- Ciboulette
- **Piment d'Espelette Terre Exotique ***

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



La concombre mania !

Étapes :

1. Laver et couper le concombre en deux, dans le sens de la longueur
2. A l'aide d'une petite cuillère, retirer les graines.
3. Dans un récipient, mélanger le yaourt, l'ail, le gingembre, la ciboulette, le jus de citron, le sel, le poivre et l'échalote
4. Étaler la préparation au milieu du concombre puis refermer. Maintenir les deux parties soudées grâce à des cure-dents
5. Découper en rondelles de même taille et réserver au frais jusqu'à la dégustation.

