

# RECETTE KETO : "COMME SUR UN NUAGE" !

Présentation :

La recette céto "Comme sur un Nuage" vous fait flotter au septième ciel avec une tartine de pain faible en glucides surmontée d'un œuf nuage léger comme l'air. Qui aurait cru que le régime céto pouvait vous emmener si haut, sans même quitter votre table !

**TEMPS :**

**Préparation** : 10 minutes

**Temps de cuisson au four** : 8 minutes

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

PAIN KETO

HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA BIO

**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**



# Comme sur un nuage !



Pour 1 Tartine:



## Ingrédients :

Pour 2 tartines

- 2 œufs
- 4 càc de parmesan râpé
- 1/2 avocat
- 2 tranches de **pain Keto Délices Low carb\***
- 30 g de roquette
- Ciboulette
- 10 g **Huile d'olive vierge extra bio La Tourangelle \***
- Sel, poivre

\*Les produits en gras sont disponibles sur [www.deliceslowcarb.com](http://www.deliceslowcarb.com)



# Comme sur un nuage !

## Étapes :

1. Préchauffer le four à 170° C
2. Casser les œufs et séparer les blancs des jaunes en plaçant les jaunes dans 2 récipients séparés
3. Monter les blancs en neige avec une pincée de sel
4. Incorporer délicatement le parmesan râpé et la ciboulette
5. Disposer une feuille de papier cuisson sur la plaque du four. Badigeonner la feuille d'huile avec un pinceau puis y déposer le blanc en neige séparé en deux tas, avec un puit au milieu de chacun
6. Faire cuire au four pendant 5 min
7. Ajouter les jaunes dans chaque puit, puis replacer au four pour 3 minutes.
8. Dresser votre tartine avec l'avocat coupé en quartiers, la roquette, et l'œuf en neige par dessus.

Bon appétit !

