

# RECETTE KETO : LE FLAN-TASTIQUE AU CRABE !

## DÉGUSTATION :

Le Flan-tastique au Crabe est une recette simple avec peu d'ingrédients : des œufs battus, une boîte de crabe, de la purée de tomate bio, du sel, du poivre et une touche de piment d'Espelette !

Ce flan est tellement délicieux qu'il pourrait faire dire à un crabe : "Je sacrifie volontiers mes pinces pour cette cause !

## TEMPS :

**Préparation** : 10 minutes

**Temps de cuisson** : 40 minutes au bain-marie

## PRODUIT DE LA BOUTIQUE UTILISÉ (EN GRAS DANS LA RECETTE) :

**PURÉE DE TOMATE BIO LOW CARB**

## NB :

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

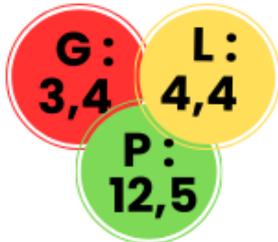
Les macronutriments de toutes les recettes ont été calculés et présentés sous la forme de pastilles colorées : **G= Glucides, L= Lipides, P= Protéines**



# Le Flan-tastique au Crabe!



Pour ce flan :



## Ingredients :

Pour 4 flans

- 1 boîte de crabe (chair et pattes)
- 3 oeufs
- 250 g de **coulis de tomates bio\***
- Sel, poivre
- **Piment d'espelette Terre Exotique\***

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



# Le Flan-tastique au Crabe!

## Étapes :

1. Battre les œufs en omelette
2. Ajouter les condiments, la chair de crabe et le coulis de tomate.
3. Mélanger et répartir dans 4 ramequins
4. Cuire au bain-marie au four à 170° pendant 40 minutes.
5. Servir très frais avec une mayonnaise sans sucre ou des crevettes !