

RECETTE : KETO-CÉSAR : LA SAUCE IMPÉRIALE !

DÉGUSTATION :

"Keto-César, la sauce impériale", débarque dans votre assiette avec un mélange royal de mayonnaise, d'huile d'avocat, de vinaigre de cidre et de jus de citron. Ajoutez-y une pointe de parmesan, une cuillerée de moutarde et de crème épaisse, et voilà une sauce qui fait 'Veni, Vidi, Vici' à vos papilles !

TEMPS :

Préparation : 5 min

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

MAYONNAISE TRADITIONNELLE LA TOURANGELLE

HUILE D'AVOCAT LA TOURANGELLE

VINAIGRE DE CIDRE ARCHIE

NB :

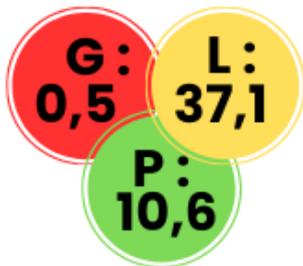
Toutes les recettes ont été élaborées dans le studio Délices Low Carb à Toulouse (31) et calculées avec la **table CIQUAL**.

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



Keto-César, la sauce impériale !

Pour 1 belle portion de
sauce Caesar :



Ingredients :

- 2 càc de **Mayonnaise traditionnelle La Tourangelle***
- 1 càc d'**Huile d'avocat La Tourangelle***
- 1 filet de citron jaune
- 1/2 càc de moutarde de Dijon
- 1/2 càc de **vinaigre de cidre Archie***
- 10 g de parmesan râpé
- 30 g de crème fraîche épaisse 30% MG
- Sel et poivre, selon le goût

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



Keto-César, la sauce impériale !

Étapes :

1. Dans un bol, mélangez la mayonnaise, le jus de citron, l'huile d'avocat, la moutarde et le vinaigre de cidre jusqu'à obtention d'une consistance lisse.
2. Incorporez le parmesan râpé à la sauce et mélangez.
3. Ajoutez la crème épaisse puis mélangez jusqu'à obtention d'une sauce homogène et crémeuse ni trop liquide ni trop épaisse ;)
4. Assaisonnez selon votre goût avec du sel et du poivre

Bonne dégustation !