

# RECETTE KETO : LES P'TITES BOMBS AVOCAT-CONCOMBRE !

## DÉGUSTATION :

Avec une base crémeuse d'avocat et un croquant rafraîchissant de concombre, découvrez la recette des "P'tites bombs avocat-concombre": des fat bombs qui font exploser la monotonie alimentaire !

## TEMPS :

**Préparation** : 15 min

**Temps de repos au réfrigérateur** : 30 min

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

**PIMENT D'ESPELETTE TERRE EXOTIQUE**

## 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**



# Les p'tites Bombes avocat- concombre



Pour  
l'ensemble des 5  
p'tites bombes :



## **Ingédients pour la portion :**

- 1 avocat mûr
- 50 g de fromage frais
- Jus d'un demi-citron jaune
- 1 petite échalote finement hachée
- 100 g de concombre coupés en petits dés
- Sel et poivre
- Aneth et ciboulette
- **Piment d'Espelette Terre Exotique \***



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



# Les p'tites Bombes avocat- concombre

## Étapes :

1. Couper l'avocat en deux, retirer le noyau et récupérer la chair dans un bol
  2. Ajouter le fromage frais et le jus d'1/2 citron à l'avocat.
  3. A l'aide d'une fourchette, écraser bien jusqu'à obtenir une consistance crémeuse
  4. Incorporer au mélange l'échalote hachée finement et les dés de concombre
  5. Assaisonner avec du sel et du poivre à votre goût
  6. Utiliser une cuillère pour créer des petites boules/formes de votre choix avec le mélange et placez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé
  7. Mettez la plaque au réfrigérateur pendant 30 minutes pour que les "Fat Bombs" durcissent un peu (mais elles resteront relativement molles en raison des ingrédients frais ;))
  8. Avant de servir, disposer sur le dessus aneth et ciboulette ciselés
- Bon appétit !